

УДК 351.7:159.9

Кібальнік К. В., група ХТ-22-1, хімічний факультет

Науковий керівник: **Войтенко Ю. В.**, к.т.н., доц., доцент кафедри БЖД

Дніпровський національний університет ім. Олеса Гончара, м. Дніпро

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА НАСЕЛЕННЯ ДО ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Психологічна підготовка населення до дій у надзвичайних ситуаціях є надзвичайно актуальною темою, враховуючи зростання частоти природних катастроф, техногенних аварій та соціальних конфліктів у сучасному світі. Ефективна підготовка сприяє зниженню рівня паніки, підвищенню стійкості та адаптивності громадян, що, у свою чергу, мінімізує негативні наслідки таких подій [1].

Метою цієї роботи є аналіз основних підходів та методів психологічної підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях, а також визначення ключових факторів, що впливають на ефективність такої підготовки.

Психологічна готовність до дій у надзвичайних ситуаціях включає не лише знання та навички, але й певний психоемоційний стан, який забезпечує мобілізацію ресурсів особистості для адекватного реагування на екстремальні умови. Дослідження показують, що не всі люди своєчасно адаптуються до екстремальних умов, багато з них відчують труднощі, не маючи стійкої психологічної готовності до діяльності в таких ситуаціях [2].

Аналіз основних підходів та методів психологічної підготовки

Існує кілька основних підходів до психологічної підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях: когнітивно-поведінковий, емоційно-регуляційний та кризово-психологічний.

Когнітивно-поведінковий підхід передбачає формування у людини навичок адаптивної поведінки шляхом усвідомлення небезпеки, навчання технікам саморегуляції та розвитку стресостійкості. Він базується на тому, що правильне сприйняття загрози зменшує рівень паніки та сприяє швидкому прийняттю рішень у критичних умовах [3].

Емоційно-регуляційний підхід спрямований на управління емоціями в умовах стресу. Використовуються методи аутотренінгу, медитації, дихальних вправ та психологічного розвантаження. Дослідження показують, що регулярне тренування цих навичок значно знижує рівень тривожності у кризових ситуаціях [4].

Кризово-психологічний підхід застосовується переважно у післякризовий період і включає роботу з наслідками психологічних травм. Його мета — мінімізувати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та сприяти поверненню постраждалих до нормального життя [4].

До основних методів психологічної підготовки належать:

Інформаційно-освітні програми – сприяють підвищенню рівня знань про надзвичайні ситуації та ефективні способи реагування на них.

Тренінги та симуляційні вправи – моделюють реальні надзвичайні ситуації, допомагаючи людям закріпити правильні поведінкові алгоритми та знизити страх перед невідомістю.

Групові дискусії та психологічні консультації – забезпечують соціальну підтримку, що допомагає зменшити рівень стресу та страху [3].

Аналізуючи різні підходи, можна зробити висновок, що ефективна психологічна підготовка населення має бути комплексною, охоплюючи як когнітивний, так і емоційний компоненти. Важливу роль відіграє регулярне навчання та практичне застосування набутих знань, що підвищує рівень готовності до екстремальних ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрієнко Т. В. Психологічні аспекти підготовки населення до надзвичайних ситуацій: навчальний посібник / Т. В. Андрієнко, В. С. Кравченко. – Київ: НАДУ, 2018. – 120 с.
2. Довгань О. В. Психологічна підготовка населення до дій у надзвичайних ситуаціях: методичні рекомендації / О. В. Довгань, Т. В. Поліщук. – Київ: ІТЗН НАПН України, 2022. – 64 с. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737209/1/DovganPolMetodRek2022maket.pdf>.
3. Лагода О. О. Психологічна готовність особистості до дій в екстремальних ситуаціях: теоретичний аспект // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2017. – Вип. 1. – С. 85-92. – Режим доступу: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol1/31.pdf>.
4. Чмут Т. В. Психологічна підготовка особового складу ДСНС до дій у кризових ситуаціях: монографія / Т. В. Чмут. – Харків: НУЦЗУ, 2019. – 230 с.