

мистецтва, інтегруючи елементи арт-терапії у свою педагогічну практику, стають провідниками до психологічної безпеки для своїх учнів, допомагаючи їм виражати, опрацювати та трансформувати складний життєвий досвід. Мистецтво, таким чином, стає не лише засобом естетичного розвитку, а й потужним інструментом для зміцнення душі та відновлення внутрішньої гармонії.

Список використаних джерел:

1. Маланяк, Г. М. (2018). Арт-терапія як метод психокорекції особистості. Львів: Видавництво Львівського університету.
2. Дроздов, В. О. (2020). Основи арт-терапії: теорія та практика. Київ: Центр учбової літератури.
3. Hogan, S. (2016). Art Therapy and Trauma: An Introduction. London: Sage Publications. (Ця книга є міжнародним визнаним джерелом).
4. Liebmann, M. (2004). Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes, Games and Exercises. London: Jessica Kingsley Publishers. (Міжнародне джерело).
5. Резнікова, О. С. (2019). Психологічна допомога в кризових ситуаціях засобами арт-терапії. Харків: Видавництво «Ранок».
6. Карабанова, О. О. (2021). Творчі методи у роботі з травмою: Арт-терапевтичний підхід. Ужгород: Ліра.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ГОТОВНІСТЬ ЛЮДИНИ ДОТРИМУВАТИСЯ ПРАВИЛ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

Василенко К. П.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к. т. н., доцент Кондель В. М.

У ситуації з надзвичайними обставинами кожна людина опиняється перед вибором. Яким би очевидним він не здавався, у стані стресу реакція психіки може бути непередбачуваною. Війна, природні катастрофи, терористичні акти –

всі ці події вносять зміни в звичний алгоритм дій. Здавалося б, що може стояти на заваді захисту власного життя? Насправді багато чого і, в першу чергу, сама людина. Розуміння цього факту має вирішальне значення для фахівців з безпекознавства, оскільки допомагає точніше прогнозувати дії людей в стресових ситуаціях, розробляти інструкції ефективніше, проводити тренінги та інформаційні кампанії, що вже враховують різні особливості, а не стандартизовану норму, і реально працюють в критичних ситуаціях.

Саме тому фахівці з безпеки не обмежуються розробкою інструкцій та планів евакуації. Їхнє завдання полягає у глибшому зануренні в психологію поведінки людини в умовах стресу. Це включає вивчення і розуміння того, як саме змінюється сприйняття людини під час небезпеки, як працює мислення, увага та пам'ять під тиском, які виникають когнітивні упередження та як емоційний стан впливає на здатність приймати та вводити у дію прийняті рішення. Наприклад, в паніці люди можуть ігнорувати чіткі вказівки, слідувати за натовпом або завмирати на місці, замість того, щоб діяти. Всі ці реакції є адекватним наслідком надзвичайного навантаження на психіку.

Але є чинники, які навпаки змушують людину чинити всупереч «інстинкту втечі» і ігнорувати небезпеку. Перш за все, це є індивідуальний рівень тривожності та страху. У кожного цей рівень свій, і залежить від темпераменту, стилю виховання і життя. Інфантильні установки, як-от «зі мною нічого не трапиться, бо з сусідом не трапилось» часто можуть стати причинами втрати пильності. Втім, варто розуміти що така поведінка є захисною реакцією, і вона насправді ховає за собою високий рівень тривожності і патологічний стан ступору у реальній критичній ситуації.

Подібний феномен ігнорування небезпеки, що ґрунтується на завищеній оцінці власних сил або запереченні загрози, в психології відомий як ілюзія невразливості або упередження оптимізму [1, 2]. Це є когнітивним викривленням, при якому люди недооцінюють ймовірність і силу впливу негативних подій на себе та переоцінюють ймовірність позитивних. У контексті кризових ситуацій, це упередження може бути надзвичайно небезпечним, так як призводить до ігнорування попереджень, відмови від дотримання правил безпеки та нехтування підготовкою. І таку реакцію ми бачимо повсякчас, коли люди свідомо не реагують на сигнали повітряної тривоги або відмовляються від евакуації, вірячи, що «це станеться з кимось, але точно не зі мною».

Ключем до якісної адаптивної поведінки є також когнітивна гнучкість, тобто здатність швидко пристосовуватися до мінливих обставин. Відсутність гнучкості в когнітивній діяльності часто характеризують стереотипною поведінкою, нездатністю діяти реактивно і швидко. Тоді як, люди з високим рівнем гнучкості легше реагують на складну ситуацію, краще сприймають нові умови, миттєво змінюють стратегії дій і здатні ефективніше дотримуватися правил безпеки навіть у нетипових ситуаціях, оскільки їхній розум не зациклюється на знайомих, але застарілих правилах поведінки. Покращити когнітивність мислення можна за допомогою тренувань адаптивного мислення через симуляції та рольові ігри, де учасники стикаються з непередбачуваними подіями та мусять знаходити нестандартні виходи зі складних ситуацій.

Надзвичайно важливим у реагуванні на загрозливі події є попередній досвід у схожих ситуаціях. Загалом, досвід це те, що багато в чому диктує нашу поведінку в теперішньому та майбутньому. Відсутність особистого негативного досвіду може нівелювати чужі попередження і настанови. Тоді як виключно негативний досвід може штовхати людину шукати загрози там, де її насправді немає. Утім, попередній досвід, у будь-якій формі, автоматично підвищує готовність людини до критичної ситуації, сприяє дотриманню правил поведінки і надає впевненості у власних діях.

Рівень довіри до джерел інформації є надзвичайно значимим. Будь-яка маніпуляція з боку авторитарних джерел підриває довіру народу, і знижує готовність до дій згідно встановлених органами правил. У повсякденному житті ми звикли стикатися з невиконанням правил дорожнього руху, санітарних норм чи елементарних правил ввічливості, і як наслідок – самі їх не виконуємо. Це, в свою чергу, пришвидшує появу великої кількості потенційно небезпечних ситуацій, перетворюючи незначні порушення на системну проблему, яка в умовах кризи спричиняє катастрофічні наслідки.

Люди з високим почуттям відповідальності за інших, наприклад, своїх дітей, родину чи спільноту, схильні активніше виконувати вказівки і сприяють встановленню балансу під час критичної ситуації. Коли майже кожен індивід здатний досягнути свій вклад у загальний добробут, це посилює його мотивацію до дій і рівень дисципліни, й така просоціальна поведінка сприяє формуванню більш згуртованих та адаптивних спільнот у кризових умовах, оскільки кожен член групи відчуває себе частиною більшого цілого та розуміє

взаємозалежність.

Всі вище перераховані пункти базуються на особистісних особливостях кожного окремого індивіда. Але ближчого розгляду потребують і окремі складові та надбання характеру. По перше, самодисципліна, як здатність організувати власну діяльність, є тією рисою що допомагає людям послідовно виконувати інструкції і дотримуватися правил поведінки, навіть при великому психологічному тиску. Класифікація за екстраверсією та інтроверсією, хоч і є застарілою, однак може схарактеризувати причини звернення по допомогу одних і відмову від звернення по допомогу інших. Деякі люди схильні покладатися тільки на себе, ігноруючи свою потребу в комусь, тоді як інші сліпо покладаються на чужі рішення, не проявляючи ініціативи чи зацікавленості у власному виживанні. Така тенденція може мати пряме відношення до ефективності евакуаційних заходів чи координаційних дій у притулках.

Для безпекознавців важливо враховувати ці нюанси при розробці інформаційних кампаній чи організації допомоги, щоб ефективніше достукатися до кожної людини, незалежно від її психотипу, схильностей чи характеру. Розуміння, що не всі шукатимуть допомоги однаково, дозволяє створювати більш інклюзивні та ефективні системи підтримки та оповіщення.

Індивідуальні особливості визначають поведінку особистості, але у натовпі особистість губиться. Тому надважливим завданням є врахування соціального контексту та групової поведінки. «Ефект натовпу» може врятувати, а може й занести [3]. Ефективна організація допомоги великим масам, забезпечує запобігання виникнення таких негативних наслідків як паніка, страх, гнів, імпульсивність у рішеннях, конформізм і чутливість до дезінформації. Коли ж значна частина натовпу демонструє спокій і впевненість, ті хто готовий кинутися в паніку, сприймають таку поведінку як орієнтир і знаходять більш екологічний вид поведінки. Це перетворює групу на працюючий механізм, націлений на збереження і виживання.

Інформаційні кампанії, створені безпекознавцями, також можуть використовувати механізм наслідування, надаючи приклади правильної поведінки, формуючи бажані соціальні норми та очікування від поведінки кожної особи під час небезпеки.

Щоб подолати ці виклики, сучасне безпекознавство інтегрує знання з

психології, нейрофізіології та соціології. Це дозволяє створювати «психологічно грамотні» інструкції, які виглядають не як перелік необхідних дій, а й враховують особливості людського мислення та типової поведінки. До прикладу, інструкції мають бути якомога коротшими, візуально зрозумілими, легко відтворюваними та спрямованими на формування автоматичних реакцій. Також важливо розробляти методики, призначені знижувати паніку, такі як дихальні вправи або фокусування на простих завданнях, що допоможуть відновити раціональний контроль.

Окрім того, по справжньому ефективні тренінги та інформаційні кампанії виходять за рамки просто сухої теорії. Вони включають реалістичні симуляції кризових ситуацій, в яких людина може пережити можливий стрес у підконтрольному середовищі та надбати необхідні навички. Це не тільки зміцнює пам'ять щодо правил, а й формує психологічну стійкість та підвищує впевненість у власних силах. Завдяки розвитку критичного мислення здатність розрізняти достовірну інформацію і дезінформацію також є життєво необхідним вмінням, оскільки інформаційний хаос під час кризи може бути ще більш небезпечним, аніж сама загроза.

Зрештою, успіх у забезпеченні особистої безпеки під час будь-яких кризових ситуацій залежить від здатності як суспільства, так і окремих його членів адаптуватися до непередбачуваних подій. А це вимагає постійного навчання, відкритості до нових знань та досвіду, готовності до перегляду застарілих підходів. Лише так ми зможемо створити систему, яка по-справжньому захищатиме життя, враховуючи і його найскладніший та найбільш непередбачуваний елемент – людину.

Список використаних джерел:

1. Weinstein, N. D. (1980). Нереалістичний оптимізм щодо майбутніх життєвих подій. *Журнал особистісної та соціальної психології*, 39(5), 806–820.
2. Sharot, T., Korn, C., & Dolan, R. J. (2011). Як очікування впливають на переконання перед обличчям нової інформації. *Психологічна наука*, 22(12), 1479–1486.
3. Гюстав Ле Бон (Gustave Le Bon). Психологія натовпів (*Psychologie des Foules*), 1895.