

Жогло Ольга,

*викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України*

Черненко Олександр,

кандидат медичних наук, доцент, викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України

ПСИХОЛОГІЯ ПОВЕДІНКИ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ЗАГРОЗИ: ВІД ПАНІКИ ДО АДАПТАЦІЇ

Сучасні умови воєнного стану в Україні зумовлюють суттєве зростання психологічного навантаження на цивільне населення, яке перебуває в умовах постійної загрози життю, здоров'ю та соціальній стабільності. Військові дії, ракетні обстріли, вимушена евакуація, інформаційний тиск та високий рівень невизначеності формують складне психосоціальне середовище, що детермінує специфіку поведінкових реакцій. У цьому контексті особливої значущості набуває дослідження психології поведінки цивільного населення в кризових умовах, оскільки адекватність реагування визначає як індивідуальну безпеку, так і ефективність функціонування служб сектору безпеки та оборони [1].

У сучасних наукових підходах поведінка людини в умовах загрози розглядається крізь призму копінг-стратегій та адаптаційних механізмів. Цивільне населення виступає найбільш вразливою категорією, оскільки, на відміну від фахівців сектору безпеки, не має спеціальної підготовки до дій в екстремальних умовах. Поведінкові реакції зумовлюються комплексом чинників, серед яких індивідуально-психологічні особливості, рівень поінформованості, соціальна підтримка, попередній досвід переживання стресових ситуацій та доступ до ресурсів. Водночас характерною ознакою є їх динамічність: під впливом інтенсивності та тривалості стресогенних факторів вони трансформуються від гострих реакцій до поступової адаптації.

На початкових етапах екстремальної ситуації домінують гострі емоційні реакції – страх, тривога та дезорієнтація. У частини осіб вони переходять у панічні прояви, що характеризуються втратою контролю над поведінкою, хаотичністю дій та зниженням критичності мислення. Паніка як соціально-психологічне явище проявляється через швидке поширення в групі, підвищену сугестивність, домінування емоційного компонента над раціональним та орієнтацію на поведінку інших. Її виникнення значною мірою обумовлене дефіцитом достовірної інформації та поширенням чуток, що посилює тривожність і формує катастрофічні очікування [2].

Окрім панічних реакцій, спостерігаються інші форми дезадаптивної поведінки, зокрема ступор (загальмованість і пасивність), агресивні реакції, апатія, емоційне виснаження та підвищена залежність від зовнішніх авторитетів. Характер зазначених проявів варіює залежно від віку та соціального статусу: діти більш схильні до страху та регресивних форм поведінки, тоді як особи похилого віку частіше демонструють безпорадність і підвищену тривожність. Таким чином, поведінка цивільного населення в умовах

загрози проходить послідовні етапи трансформації: від первинної панічної реакції через стадії дезорганізації та групової поведінки до формування адаптивних копінг-стратегій.

В умовах масових загроз важливу роль відіграє феномен натовпу, у якому поведінка індивіда суттєво відрізняється від індивідуальної. Це зумовлено зниженням самоконтролю, деіндивідуалізацією та явищем емоційного зараження. Основними характеристиками поведінки натовпу є зниження персональної відповідальності, підвищена імпульсивність та орієнтація на колективні дії. У ситуаціях евакуації або безпосередньої загрози життю натовп може переходити у стан паніки, що проявляється хаотичністю рухів, тиснявою та порушенням правил безпеки. Водночас за умов належного управління та ефективної комунікації масова поведінка може набувати організованого характеру. Ключовим чинником регуляції є рівень довіри до джерел інформації, оскільки своєчасні, чіткі та зрозумілі інструкції сприяють зниженню тривожності та підвищенню організованості поведінки [2].

Евакуація належить до найбільш стресогенних ситуацій для цивільного населення, оскільки супроводжується втратою звичного середовища, руйнуванням соціальних зв'язків та високим рівнем невизначеності майбутнього. Психологічні труднощі в таких умовах включають страх за життя близьких, дезорієнтацію, підвищену тривожність та конфліктні взаємодії в групах. Найбільш вразливими є діти, особи похилого віку, люди з інвалідністю та особи з попереднім травматичним досвідом. Ефективність організації переміщення населення значною мірою визначається якістю психологічного супроводу, який включає своєчасне інформування, емоційну підтримку, координацію між службами та профілактику панічних реакцій.

Попри значний деструктивний вплив війни, значна частина цивільного населення демонструє здатність до психологічної адаптації, що пов'язано з формуванням ефективних копінг-стратегій подолання стресу. До основних адаптивних стратегій належать пошук соціальної підтримки, активне вирішення проблем, когнітивна переоцінка ситуації та участь у волонтерській діяльності. Важливим ресурсом адаптації є суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією, що сприяє зниженню рівня тривожності. Значну роль також відіграє соціальна згуртованість, яка посилюється в умовах спільної загрози та забезпечує розвиток взаємодопомоги й психологічної стійкості [1].

Фахівці сектору безпеки та оборони виступають ключовим елементом регуляції поведінки цивільного населення, виконуючи організаційні та психологічні функції. Їх діяльність включає забезпечення ефективної комунікації, запобігання панічним реакціям, надання екстреної психологічної допомоги та організацію безпечного переміщення населення. Окремого значення набуває підготовка фахівців до взаємодії з цивільними в кризових умовах, що передбачає розвиток навичок кризової комунікації, емоційної саморегуляції, оперативного прийняття рішень та роботи з масовими групами.

На основі аналізу сучасних досліджень визначено низку практичних рекомендацій щодо підвищення ефективності психологічної допомоги цивільному населенню. Першочерговим є забезпечення населення достовірною,

чіткою та своєчасною інформацією, що дозволяє знизити рівень тривожності та попередити панічні реакції [2]. Важливим напрямом є психологічна підготовка населення через проведення тренінгів та інструктажів щодо поведінки в умовах загрози. Доцільним є розвиток навичок саморегуляції шляхом опанування базових технік зниження стресу. Особливу увагу слід приділяти підтримці вразливих груп населення через впровадження спеціалізованих програм психологічної допомоги. Ефективність зазначених заходів значною мірою залежить від міжвідомчої взаємодії між психологами, рятувальниками, військовими та волонтерами [1].

Отже, поведінка цивільного населення в умовах загрози є складним, багаторівневим і динамічним феноменом, що формується під впливом індивідуально-психологічних, соціальних та інформаційних чинників. На початкових етапах домінують дезадаптивні реакції, однак у процесі тривалого впливу стресових факторів за наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів відбувається закономірний перехід від панічних і дезорганізованих форм поведінки до адаптивних стратегій, що підтверджує динамічний характер зазначеного процесу. Ефективність цього переходу визначається рівнем поінформованості населення, сформованістю навичок саморегуляції, соціальною підтримкою та якістю психологічного супроводу з боку фахівців сектору безпеки. У цьому контексті актуалізується необхідність розробки та впровадження комплексних програм психосоціальної підтримки, спрямованих на підвищення стійкості та формування адаптивної поведінки цивільного населення в умовах сучасних викликів, що зумовлює практичну значущість отриманих результатів для вдосконалення системи психологічного супроводу в секторі безпеки та оборони України.

Список використаних джерел:

1. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. № 5(1). С. 1–12.
2. Уманець А. О. Паніка як негативний соціально-психологічний феномен в умовах війни. *Habitus*. 2022. № 38. С. 161–165.