

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**Харківський національний університет внутрішніх справ**  
**Сумська філія**  
**Кафедра соціально-економічних дисциплін**

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

з навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності»  
обов'язкових компонент  
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

081 Право (право)

за темою – «Соціально-політичні небезпеки, їхні види та характеристики»

**Суми 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023р. № 7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою  
Сумської філії  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 29.08.2023р. № 8

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.2023р. № 7

Розглянуто на засіданні кафедри соціально-економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.2023р. № 2

**Розробник:**

завідувач кафедри соціально-економічних дисциплін Сумської філії ХНУВС,  
кандидат економічних наук, доцент Лук'янихіна О.А.

**Рецензенти:**

1. Декан факультету технічних систем та енергоефективних технологій Сумського державного університету, кандидат технічних наук, професор Гусак О.Г.
2. Т.в.о. завідувача кафедри кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ, капітан поліції, кандидат педагогічних наук, доцент Боровик М.О.

## **План лекції**

### **Навчальні питання**

1. Соціально-політичні небезпеки: сутність, види.
2. Соціальні фактори, що впливають на життя та здоров'я людини.
3. Тероризм: сутність, види, причини, наслідки, методи запобігання та захисту.
4. Стресові стани у людей, що знаходяться у районі НС. Поведінкові реакції населення у НС
5. Сутність соціальних та психологічних факторів ризику
6. Натовп: поняття, різновиди, правила поведінки людини в натовпі.

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

1. Конституція України: Закон України від 28.06.1996. № 254к/96-ВР. // База даних (БД) «Законодавство України» / Верховна Рада (ВР) України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
2. Кодекс цивільного захисту: Закон України від 02.10.2012 за № 5403-VI. // База даних (БД) «Законодавство України» / Верховна Рада (ВР) України. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/5403-17>.
3. Про боротьбу з тероризмом: Закон України від 20.03.2003 № 638-IV. *Відомості Верховної Ради України*. 2003. N 25. ст.180 // База даних (БД) «Законодавство України» / Верховна Рада (ВР) України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/638-15#Text>
4. Про затвердження Класифікаційних ознак надзвичайних ситуацій: Наказ МВС України від 06.08.2018 № 658. // База даних (БД) «Законодавство України» / Верховна Рада (ВР) України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0969-18#Text>
5. ДК 019:2010. Класифікатор надзвичайних ситуацій. На заміну ДК 019-2001 ; Чинний від 2011-01-01. // База даних (БД) «Законодавство України» / Верховна Рада (ВР) України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va457609-10#Text>

#### **Основна**

1. Безпека життєдіяльності: навч. посіб. для працівників поліції / О.Ю. Прокопенко, І.В. Власенко, М.Ю. Крепакова; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків: ХНУВС, 2017. 364 с.
2. Безпека життєдіяльності та охорона праці : підручник / [В. В. Сокурєнко, О. М. Бандурка, С. М. Бортник та ін. ]; за заг. ред. В. В. Сокурєнка ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2021. 308 с. URI: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10837>

#### **Додаткова**

1. Безпека життєдіяльності: Навчально-методичний посібник / [Укладачі: В.І. Кошель, Г.П. Сав'юк, Б.С. Дзундза]. Івано-Франківськ: НАІР, 2015. 107 с.

URL: [https://kbg.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/51/2018/04/Kurs\\_Lektsij\\_BGD\\_2015-\\_new.pdf](https://kbg.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/51/2018/04/Kurs_Lektsij_BGD_2015-_new.pdf)

2. Безпека людини у сучасних умовах: монографія / В.В. Березуцький, Н.Л. Березуцька, А.О. Богодист та ін.; за заг. ред. проф. В.В. Березуцького. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2018. 208 с., С.8-22 URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/34933>.
3. Конфліктологія : навч. посіб. / А.І. Берлач, В.В. Кондрюкова, В.О. Криволапчук, О.Г. Поліщук; ОДУВС вид. 2-ге, доповн. Одеса : ОДУВС, 2010. 162 с. URL: <http://dspace.oduvs.edu.ua/bitstream/123456789/310/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf>
4. Ключко А. М., Собина В. О. Формування правових основ взаємодії органів правоохорони, місцевого самоврядування та Державної служби України з надзвичайних ситуацій. *Вісник Національного університету цивільного захисту України. Сер.: Державне управління*. 2018. Вип. 1(8). С. 424-432. DOI: 10.5281/zenodo.1240814. URI: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5594>
5. Малинівська Л.І., Аннамухаммедов А.О., Каленська В.П. Психологічна суть екстремальних умов при надзвичайних ситуаціях *Надзвичайні ситуації: безпека та захист*: Матеріали VI Міжнар. науково-практ. конф./ Черкаси: ЧПБ ім.Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2016. 156 с.с. 122-124 URL: <https://docplayer.net/82825927-Nadzvichayni-situaciyi-bezpeka-ta-zahist.html>

### Інформаційні ресурси в інтернеті

6. Небезпеки соціального характеру (Офіційний сайт ДСНС) URL: <https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki-1/nebezpeki-socialnogo-xarakteru>
7. Як пережити кризу і зберегти спокій (Офіційний сайт ДСНС) URL: <https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki/diyi-naselennya-v-umovax-nadzvicainix-situacii-vojenного-xarakteru>
8. Типологізація великих груп. Характерні ознаки натовпу. Сайт G.S.O. Агенство стратегічних досліджень. URL: <http://sd.net.ua/2012/02/26/tipologizaciya-velikix-grup-oznaki-natovpu.html>

## Текст лекції

**Надзвичайна ситуація соціального характеру** – порушення нормальних умов життя та діяльності людей на окремій території чи об'єкті на ній або на водному об'єкті, спричинене протиправними діями терористичного і антиконституційного спрямування, або пов'язане із зникненням (викраденням) зброї та небезпечних речовин, нещасними випадками з людьми тощо.

**Надзвичайна ситуація воєнного характеру** – порушення нормальних умов життя та діяльності людей на окремій території чи об'єкті на ній або на водному об'єкті, спричинене застосуванням звичайної зброї або зброї масового ураження, під час якого виникають вторинні чинники ураження населення, що її визначають в окремих нормативних документах. У цьому класифікаторі НС воєнного характеру не подано в подробицях, а лише зазначено на найвищому рівні деталізації з кодом 40000. (Джерело: Класифікатор надзвичайних ситуацій ДК 019:2010 URL: <https://ips.ligazakon.net/document/view/fin61335?an=46>)

Класифікація і кодифікація надзвичайних ситуацій здійснюють відповідно до ДК 019:2010. Класифікатор надзвичайних ситуацій.

Відповідно визначено такі види НС соціального характеру:

1. Збройні напади, захоплення й утримування об'єктів державного значення (найважливіших і важливих державних об'єктів) або реальна загроза здійснення таких акцій.
2. Посягання на життя державного чи громадського діяча.
3. Напад, замах на життя членів екіпажу повітряного морського (річкового) судна, викрадення (спроба викрадення), знищення (спроба знищення) такого судна, захоплення заручників з-поміж членів екіпажу чи пасажирів.
4. Установлення вибухового пристрою у багатолюдному місці.
5. Установі (організації, підприємстві), житловому секторі, транспорті.
6. НС, пов'язані зі зникненням чи викраденням зброї та небезпечних речовин з об'єктів їх зберігання, використання, переробляння або під час транспортування.
7. НС, пов'язані з нещасними випадками з людьми:
  - НС, пов'язана з нещасним випадком під час виконання трудових обов'язків.
  - НС, пов'язана з нещасним випадком у лісних, гірських масивах, печерах та інших важкодоступних місцях.
  - НС, пов'язана з нещасним випадком з людьми на воді.
  - НС унаслідок відриву прибережного льоду з людьми.
  - НС, пов'язана з викраденням людей.
  - НС, пов'язана з захопленням заручників.
  - НС, пов'язана зі зникненням людей.
  - НС, пов'язана з нещасним випадком, іншим

### Класифікація соціальних небезпек

Соціальні небезпеки можуть бути класифіковані за певними ознаками.

1. *За походженням* можуть бути виділені такі групи небезпек:

а) небезпеки, пов'язані з психічним впливом на людину (шантаж, шахрайство, крадіжки та ін.).

*Шантаж* – у юридичній практиці розглядається як злочин, що полягає в загрозі розкриття, розголошення ганебних відомостей з метою отримати які-небудь вигоди (зиск, користь). Шантаж, як небезпека, негативно впливає на нервову систему.

*Шахрайство* – злочин, що полягає в оволодінні державним або особистим майном (або в придбанні прав на майно) шляхом обману або зловживання довірою. Людина, яка стала жертвою шахрайства, зазнає сильного психологічного стресу.

б) небезпеки, пов'язані з фізичним насильством (розбій, бандитизм, терор, гвалтування, утримання заручників).

*Бандитизм* – це організація збройних банд з метою нападу на державні та громадські установи або на окремих осіб, а також участь в таких бандах і здійснення ними злочинах.

*Розбій* – злочин, що полягає в нападі з метою оволодіння державним, громадським або особистим майном із застосуванням насильства або загрозою насильства небезпечного для життя і здоров'я осіб, що зазнали нападу.

*Гвалтування* – статеві зносини з застосуванням фізичного насильства, погроз з використанням безпорадного стану потерпілої.

*Утримання заручників* – суть злочину полягає в захопленні людей одними особами з метою примусити виконати іншими особами певних вимог.

*Терор* – фізичне насильство аж до фізичного знищення (тероризм).

в) небезпеки, пов'язані з вживанням речовин, що руйнують організм людини (наркоманія, алкоголізм, паління);

г) небезпеки, пов'язані з хворобами (СНІД, венеричні захворювання);

д) небезпеки самогубства.

2. *За масштабами* подій соціальні небезпеки можна розділити на:

а) локальні;

б) регіональні;

в) глобальні.

3. *За статевовіковими* ознаками поділяють соціальні небезпеки, що характерні: для дітей, молоді, жінок, чоловіків та людей похилого віку.

4. *За організацією* соціальні небезпеки можуть бути випадковими і навмисними.

### **Причини соціальних небезпек.**

Основою виникнення соціальних небезпек є соціально-економічні процеси негативного характеру, що відбуваються в суспільстві

При цьому має місце суперечливий характер причин, наслідком яких є соціальні небезпеки.

Недосконалість людської природи – головна передумова появи соціальних небезпек. Наявність адекватної правової системи може бути основною умовою недопущення і захисту від соціальних небезпек. Залучення

громадськості та краща інформованість населення про можливість появи соціальних небезпек, а також про можливі наслідки від їх прояву, також є елементом захисту від соціальних небезпек.

Розповсюдженню соціальних небезпек сприяє інтенсивний розвиток міжнародних зв'язків, туризму, спорту, ІКТ (соціальні мережі).

Політичні джерела небезпек

- *Ідеологічні, міжпартійні, міжконфесійні та збройні конфлікти*
- *Духовне гноблення*
- *Війни*
- *Тероризм*

Соціальні джерела небезпек

- Проституція
- Пияцтво
- Паління
- Злочинність

**Соціальні фактори**, що впливають на життя та здоров'я людини включають в себе цілий спектр чинників як антропогенного, так природного та техногенного походження, які за певних умов сягають масштабів надзвичайних ситуацій. Людина може втратити своє життя чи здоров'я або отримати травми внаслідок соціальних і воєнних конфліктів, терористичних актів, екстремальних ситуацій криміногенного характеру та інших небезпечних подій [33].

Вплив соціальних факторів може виявлятися як у вигляді вогнепальних ран, механічних ушкоджень, травм та забиття, розтрощень та переломів кісток, отруєнь, опіків тощо, так і у формі різних захворювань під час різних соціальних небезпек.

**Соціальними** називаються небезпеки, що отримали широке розповсюдження в суспільстві та ті, що загрожують життю і здоров'ю людей. У своїй основі соціальні небезпеки породжуються соціально-економічними процесами, які протікають у суспільстві.

**Наркоманія** – залежність людини від приймання наркотиків, захворювання яке проявляється в тому, що життєдіяльність організму підтримується на певному рівні тільки за умови приймання наркотичної речовини і веде до глибоких нервово-психічних розладів.

Наркоманія – це важке захворювання, що завдає серйозної шкоди здоров'ю, призводить до деградації особистості, інвалідності й смерті в молодому віці.

Наркоманію визначають як „стан епізодичного або хронічного отруєння”, викликаний багаторазовим введенням наркотику. Комітет експертів ВООЗ розрізняє в наркоманії, як хворобі, два стани – залежність та звикання.

Психічна залежність – це форма взаємовідносин між наркотиком і особистістю, і ці взаємовідносини залежать як від специфічності ефекту наркотику, так і від потреб особистості, які цей наркотик задовольняє.

Фізична залежність – це стан адаптації, який виражається в явних порушеннях фізіології у разі припинення вживання наркотиків. Це явище перебуває у безпосередньому зв'язку з фармакологічною дією наркотику на живу клітину.

*Алкоголізм* – це хронічне захворювання, що зумовлене систематичним вживанням спиртних напоїв. З'являється фізична та психологічна залежність від алкоголю, психологічна і соціальна деградація, патологія внутрішніх органів, тощо.

*Паління* – вдихання диму деяких тліючих рослинних продуктів (тютюн, опіум тощо).

*Ігрова залежність* – визначають два види ігрової залежності: лудоманія і гемблінг.

*Лудоманія* – це невротичний стан, коли за бажанням людина може контролювати себе й відірватися від гри.

*Гемблінг* – яскраво виражений хворобливий стан, який уже характеризується певними клінічними ознаками й потребує лікування. Люди, які страждають на гемблінг, уже не контролюють свої дії і дуже часто чинять кримінальні протиправні дії, нерідко пов'язані з продажем наркотиків.

СНІД – смертельне захворювання людини, що викликається ВІЛ (вірусом імунодефіциту людини).

СНІД – синдром набутого імунодефіциту. За оцінками ООН та ВООЗ, у світі налічується близько 40 мільйонів осіб, інфікованих вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ). 18,5 мільйонів осіб вже померли від СНІДу.

Україна є найбільш ураженою в Східній Європі. За офіційними даними, у нас налічується вже майже 400 000 ВІЛ-інфікованих. Особливе значення має той факт, що 80% всіх ВІЛ-інфікованих становлять ін'єкційні наркомани віком статевої активності (від 15 до 30 років).

Шляхи передачі ВІЛ-інфекції: при статевому контакті з інфікованою людиною; під час переливання крові та пересадки органів; при неодноразовому використанні голок та шприців наркоманами; нанесенні татуювання; при пошкодженні шкірних покривів, слизових оболонок медичним інструментом, забрудненим ВІЛ; при контакті з інфікованими ВІЛ тканинами та органами від інфікованої матері - плоду під час вагітності чи при годуванні грудним молоком.

**НС воєнного характеру** – порушення нормальних умов життя та діяльності людей на окремій території чи об'єкті на ній або на водному об'єкті, спричинене застосуванням звичайної зброї або зброї масового ураження, під час якого виникають вторинні чинники ураження населення, що її визначають в окремих нормативних документах.

Війна – це збройна боротьба між державами (їх коаліціями) або соціальними, етнічними та іншими спільнотами; у переносному розумінні слова – крайня ступінь політичної боротьби, ворожих відносин між певними політичними силами.



**Злочинність** – відносно масове, історично мінливе, соціальне кримінально-правове явище, що являє собою цілісну сукупність всіх злочинів вчинених на певній території за відповідний період часу

Ознаки:

- відносна масовість (з часом кількість вчинених злочинів може зростати або зменшуватись);
- соціальна обумовленість (дане явище існує в суспільстві, наявні певні соціальні передумови для виникнення злочинності);
- історична мінливість (в кожній історичній епосі існувала злочинність із специфічним набором сукупності злочинів, які могли вчинятися саме на даному історичному етапі розвитку суспільства);
- кримінально правове явище (сукупність кримінально караних діянь)

Класифікація

- за територіальною поширеністю (місцева, регіональна, міжрегіональна, державна, міждержавна);
- за мотивацією посягань (насильницька, насильницько-корислива, корисливо-насильницька, корислива);
- за стадією фіксації (фактична, заявна, зареєстрована, встановлена судом).

Злочинності як соціальному явищу притаманні певні показники. Показники злочинності поділяються на кількісні (стан, об'єм, рівень, коефіцієнт, динаміка злочинності) та якісні (структура, характер, ціна, латентність).

### **Тероризм, його ознаки та прояви**

Концепція, яка розглядає безпеку особи, як теорію, що походить з потреби реалізації основних потреб людини виникла внаслідок появи "Програми розвитку Організації Об'єднаних Націй" (ПРООН).

Зростання загроз терористичної спрямованості слугує одним із чинників, який підтверджує уявлення про те, що людська цивілізація - це "суспільство загального ризику".

Найпоширенішими ознаками тероризму є: насильство, страх, залякування жертви і цілеспрямований вплив на її поведінку (або громадськості, або окремих груп населення), що має на меті змусити владу змінити політичну позицію щодо певних політичних явищ.

До соціально-політичних конфліктів належить виступ екстремістських угруповань (тобто тероризм). В наш час явище тероризму досить поширене. Якщо донедавна звертання до терору як засобу вирішення політичних або релігійних проблем було винятковим, надзвичайним явищем, то в наші дні практично щоденні повідомлення про терористичні акти сприймаються як щось неминуче. Терор став органічною складовою сучасного життя і набув глобального характеру.

**Тероризм** (від лат. *terror* - страх, залякування) - це форма політичного екстремізму, застосування найжорсткіших методів насилля, включаючи фізичне знищення людей, для досягнення певних цілей

Тероризм здійснюється окремими особами, групами, що виражають інтереси певних політичних рухів або представляють країну, де тероризм піднесений до рангу державної політики. Тероризм - антигуманний спосіб вирішення політичних проблем в умовах протистояння, зіткнення інтересів різних політичних сил. Він може застосовуватись і як засіб задоволення амбіцій окремими політичними діячами, і як знаряддя досягнення своїх цілей мафіозними структурами, кримінальним світом.

Визначити тероризм можна як політику залякування, пригнічення супротивника силовими засобами. Існує три основних види тероризму: політичний, релігійний та кримінальний.

**Тероризм** – це форма злочину проти суспільної безпеки, що полягає у насильстві, політичному екстремізмові, застосуванні найжорстокіших методів насилля, включаючи фізичне знищення людей, для досягнення певних цілей



Найбільш поширеними у світі терористичними актами є:

- напади на державні або промислові об'єкти, які призводять до матеріальних збитків, а також є ефективним засобом залякування та демонстрації сили;
- захоплення державних установ або посольств (супроводжується захопленням заручників, що викликає серйозний громадський резонанс);
- захоплення літаків або інших транспортних засобів (політична мотивація - звільнення з тюрми товаришів по партії; кримінальна мотивація - вимога викупу);
- насильницькі дії проти особистості жертви (для залякування або в пропагандистських цілях);
- викрадення (з метою політичного шантажу для досягнення певних політичних поступок або звільнення в'язнів, форма самофінансування);
- політичні вбивства (один із найрадикальніших засобів ведення терористичної боротьби; вбивства, в розумінні терористів, повинні звільнити народ від тиранів);
- вибухи або масові вбивства (розраховані на психологічний ефект, страх та невпевненість людей)

Психофізіологічними факторами потенційної небезпеки постійної дії слід вважати: 1) недоліки органів відчуття (дефекти зору, слуху );

2) порушення зв'язків між сенсорними та моторними центрами, внаслідок Чого людина не здатна реагувати адекватно на ті чи інші зміни, що сприймаються органами відчуття;

3) дефекти координації рухів (особливо складних рухів та операцій, прийомів);

4) підвищена емоційність;

5) відсутність мотивації до трудової діяльності (незацікавленість в досягненні цілей, невдоволення оплатою праці, монотонність праці, відсутність пізнавального моменту, тобто нецікава робота).

Психофізіологічними факторами потенційної небезпеки тимчасової дії є:

1) недостатність досвіду (поява імовірної помилки, невірні дії, напруження нервово-психічної системи, побоювання допустити помилку);

2) необережність (може призвести до ураження не лише окремої людини, а й всього колективу);

3) втома (розрізняють фізіологічне та психологічне втомлення);

4) емоційні явища (особливо конфліктні ситуації, душевні стреси, пов'язані з побутом, сім'єю, друзями, керівництвом).

У сучасному житті людина живе у полі дії факторів -стресорів. В залежності від умов, способу життя, середовища, що є оточенням людини, виду діяльності, інтенсивності цих факторів буде відрізнятися.

Також вплив цих факторів і наслідки для людини залежать від виду, інтенсивності, часу їх впливу, стану і психофізіологічних характеристик людини, на яку вони діють. Організм людини від природи пристосований до виживання в різних умовах.

**У працівника правоохоронних органів, ДСНС – це:**

- інтенсивність праці;
- зростання потоку інформації, яку необхідно опрацювати і використовувати в повсякденній практиці;
- дефіцит часу;
- відповідальність за прийняття рішень;
- затримання правопорушників і озброєних осіб;
- ненормований робочий день тощо.
- Вплив факторів фізичної небезпеки(ризик втратити життя, поранення тощо).

**Фізіологічні чинники забезпечення безпеки людини**

**Фізіологічна надійність людини.** Організм - єдине ціле. В нормальному цілісному організмі всі органи тісно зв'язані між собою, знаходяться в складній взаємодії, об'єднані в одне ціле не тільки структурно морфологічно, але й функціонально фізіологічно.

Високу надійність функціонування організму людини та його біологічну здатність протидіяти небезпекам зумовлює і його структурна надлишковість:

- а) Матеріальна - дублювання органів, здатність одних органів частково компенсувати функції інших, котрі вийшли з ладу
- б) Інформаційна - резервування органів сприйняття, збереження та переробки інформації, її передачі.

**Стійкі постійні кількісні показники**, які характеризують стан внутрішнього середовища і всього організму, називаються фізіологічними константами (температура, артеріальний тиск крові, концентрація у крові цукру, білків тощо).

**Адаптація (пристосування)** - це динамічний процес, завдяки якому в організмі підтримується сталість внутрішнього середовища в мінливому зовнішньому середовищі.

**Адаптація характеризується:**

- 1) розширенням фізіологічних можливостей,
- 2) підвищенням фізіологічної опірності організму зовнішнім впливам,
- 3) збільшенням працездатності, **що забезпечується шляхом:**
  - зміни порогів чутливості аналізаторів
  - підвищення стабільності фізіологічних систем
  - переходу фізіологічних систем на більш високі рівні функціонування
  - розширення діапазону фізіологічних резервів,
  - мобілізації енергетичних ресурсів та захисних сил.

**Психічна адаптація** - процес встановлення оптимальної відповідності між особистістю і навколишнім середовищем, яка сприяє задоволенню актуальних потреб і реалізації значущих цілей за умови збереження фізичного і психічного здоров'я.

**Резерви організму** – здатність організму посилювати свою діяльність порівняно з станом відносного спокою.

Психологічні важелі забезпечення безпеки людини.

**Емоції** – це переживання людиною свого ставлення до того, що вона пізнає, що робить.

Тобто до речей і явищ навколишнього світу, до людей, до їх дій і вчинків, до праці, до самого себе.

Емоційний процес розвивається в такій послідовності: підсвідоме рицлювання - зіставлення - фізіологічне настроювання і переживання. Моменти рицлювання, фізіологічного настроювання і переживання фактично складаються з мікромоментів і наведена вище схема відображає лише послідовність короткочасних моментів.

Емоції бувають **нижчі і вищі; позитивні і негативні; стеничні і астеничні, емоційні реакції та емоційні стани.**

**Нижчі і вищі емоції.** Нижчі почуття пов'язані з задоволенням чи незадоволенням тих чи інших фізіологічних потреб. Вищі емоції виникають на базі задоволення духовних потреб. Вони мають яскраво виражений суспільний характер і свідчать про ставлення людини до явищ суспільного життя - моральних, інтелектуальних, естетичних. Чіткого поділу на вищі та нижчі почуття немає.

**Позитивні і негативні емоції.** *Позитивні емоції* - позитивна оцінка об'єкта, явища (радість, любов, захоплення тощо); негативні емоції - негативна оцінка (гнів, страх, огида, жах тощо). Негативні емоції виникають при дефіциті інформації, нестачі відомостей чи вмінь.

**Стенічні емоції** - емоції, які підвищують життєдіяльність (радість).

**Астенічні емоції** - почуття прагнення, котрі гальмують життєдіяльність, знижують енергію суб'єкта.

**Емоційні реакції** (процеси) – короточасні реакції на певний об'єкт, подію, ситуацію.

**Емоційні стани** – більш статичні, довготривалі. Це ефект від дії сильної емоційної реакції. Вони різні за силою та інтенсивністю впливу на людину.

Емоційна реакція, яка має особливо інтенсивний характер та змушує людину частково втрачати контроль над собою, робити не-запрограмовані чи непродумані вчинки називається **афектом**.

**Стрес (напруга)** – сукупність захисних фізіологічних реакцій, які віддзеркалюють дію зовнішніх факторів (стресорів).

**Стрес** – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу спротиву, боротьби, до втечі.

Види стресу:

- гострий – на нас ледь не напала собака, впало дерево перед Вами, у Вас на очах сталася аварія.
- середньотривалий – наприклад, сесія в університеті
- хронічний – війна, життя в небезпечних умовах(у сім'ї є прикутий до ліжка хворий, чи робота із великою відповідальністю і низькою підтримкою. Завдає найбільшої шкоди і виснажує.

**Причини стресів:**

- необхідність робити те, що не хочеться,
- брак часу; хтось підганяє, не дає зосередитись;
- внутрішнє хворобливе напруження,
- сонливість,
- куріння,
- алкоголізм,
- сімейні чи виробничі конфлікти,
- незадоволення життям,
- борги,
- комплекс неповноцінності,
- брак відчуття поваги до себе вдома і на роботі.

У роботі працівників правоохоронних органів, рятувальників – ДСНС існують психофізіологічні фактори, які визначально впливають на небезпечність виконання професійних обов'язків, зокрема:

- фізична втома (статична, динамічна, гіподинамічна);

- нервово психічне (розумове) перевантаження організму;
- надмірне сприйняття інформації;
- монотонність праці;
- емоційна нестабільність.

У надзвичайних ситуаціях людина проявляє себе по-різному залежно від типу нервової системи і темпераменту.

### **Стрессова реакція:**

1. Активна – зростає ефективність діяльності,
2. Пасивна – ефективність діяльності різко зменшується.

Емоційна урівноваженість сприятливо впливає на життєдіяльність людини, зменшує її схильність до небезпеки.

Вирізняють:

1) **еустрес** – нашу спробу пристосуватись до складних, але позитивних змін в житті: нової цікавої роботи чи сумісного життя. Ми встигаємо при звичаїтись до змін, хоча спершу нам тривожно.

2) **дистрес** – реакцію на неприємні, сумні і загрозливі зміни в житті.

Наприклад, насильство в сім'ї, розрив стосунків чи війна.

Найбільшої шкоди нашому добробуту завдають хронічний дистрес – він виснажує, та епізодичний гострий стрес – він щоразу стається зненацька.

Класична теорія стресу вирізняє три стадії:

1– гострий стрес

2– звикання. Саме звикання допомагає нам пережити війну і тривалу хворобу.

3 – виснаження.

І свідомість, і підкоркові структури мозку посиляють сигнали про небезпеку в гіпоталамус. Це невеличка частина мозку, що диригує гормональними, біохімічними і деякими поведінковими процесами в тілі. Він запускає виділення гормонів кортизолу та адреналіну наднирниками. Активується симпатична ланка автономної нервової системи. Все це готує нас до сценарію "бий чи тікай".

**Гострий стрес** – це прискорене серцебиття, розширені зіниці, підвищений рівень глюкози в крові, розщеплення жирів в запасах, але й зупинка травлення. Але довго в такому стані ми жити не можемо

Прикмети стрессового напруження: неможливість зосередитися, часті помилки в роботі, постійне почуття втоми; дуже швидка мова, біль голови, спини, шлунку; підвищена збудливість, зникає апетит, втрата почуття гумору; постійне відчуття недоїдання

Емоційні переживання супроводжуються певними змінами фізіологічного стану організму. При переляку кров відходить від обличчя, а соромлячись, людина червоніє, настає застигла поза ("від страху кинуло в піт", "волосся стає дибки", "щемить серце"). Рухи стають специфічними, змінюється хода, поза, міміка, інтонація. Бо рухи – це мова емоцій. Змінюється пульс, дихання. Увага звужується, переключення загальмоване, рухи стають різкими, неточними, погано скоординованими, порушується

пам'ять; неправильно оцінюється ситуація, допускаються технологічні помилки, змінюється поведінка людини. Емоції зумовлюють перебудову життєво важливих фізіологічних функцій, мобілізують резервні можливості організму, загострюють зір, слух, настає загальна зібраність, підвищується пильність і обережність тощо.

### **Вплив хронічного стресу на організм людини**

Гормон стресу кортизол корисний, коли він виділяється у відповідь на нетривалий стресор, чи зранку, даруючи нам прокидання без будильника. Коли його постійно багато, це нам шкодить.

Кортизол сприяє затримці води та іонів в тілі, тобто набрякам. Він заважає м'язам і шкірі відновлюватись. Тривала дія кортизолу погіршує здатність кишківника всмоктувати вітаміни та мікроелементи. Волосся накопичує надвисокі дози кортизолу, а також гірше росте і менше живе. Хронічний стрес пригнічує імунну відповідь, особливо здатність розпізнавати й вбивати пухлинні клітини. Зміни в денних коливаннях кортизолу призводять до порушень сну та стану хронічної втоми.

Стрес під час вагітності особливо небезпечний, бо погіршує розумові здібності дітей, і призвичаює їх до високих доз кортизолу. Такі діти потім живуть у стані хронічної безпричинної тривоги, пише автор книги "Правила розвитку мозку" проф. Медіна.

Тривалі негативні емоції передаються на блукаючий нерв. Він іде до серця, кишківника, легень, і його надмірне збудження ми відчуваємо як фізичний біль в грудях та може спровокувати синдром подразненого кишківника.

Тривалий стрес надмірно активує симпатичну нервову систему, і пригнічує парасимпатичну – ту, що відповідає за фізіологічні процеси в стані комфорту. Це збільшує ризик хронічних хвороб.

Крім того, стрес тягне і нові шкідливі звички: забагато кави, алкоголю, куріння заради заспокоєння та спілкування. Також це порушення харчової поведінки. Люди або перестають про себе дбати і їдять малопоживну їжу, або переїдають.

Кортизол посилює апетит і прагнення солодкого та жирного. А тістечка, в свою чергу, дарують мозку задоволення. Це замкнене коло призводить до звички «заїдати стрес» та зайвої ваги згодом. Одним із ефектів надмірної дії кортизолу є відкладення вісцерального жиру. Це сильно порушує гормональний баланс.

### **Способи подолання стресу.**

Передусім радять розібратись, чи цей стрес веде до хороших змін, чи до поганих. Які стресори можна усунути чи вважати незначущими? Якщо причина стресу суттєва та поки що нездоланна, то радять вжити заходів зі зменшення шкоди від стресу.

Порушений негараздами спосіб життя породжує нові проблеми зі здоров'ям і заважає долати стрес. Слід мати чіткий режим дня. Просинатись, лягати спати і їсти в один і той самий час, достатньо відпочивати і письмово планувати наступний день. Це дозволить добре відновлюватись, налагодити

біоритми, а передбачуваність життя наш організм сприймає як ознаку життя без стресу.

Варто знайти собі групу підтримки – близьких людей, що розуміють ваш стан і можуть допомогти розмовою чи побутово, сприятимуть становленню здорового режиму, усуненню стресорів та відчуття ізоляції.

Слід свідомо підійти до харчування: не пропускати прийомів їжі, але не переїдати, не перекушувати, їсти повноцінну їжу, а не солодощі та алкоголь.

Науковці радять обов'язково споживати жирну рибу, горіхи, яйця, нерафіновані злаки та багато свіжих овочів. Ця порада універсальна, але протягом стресу її дотримання є особливо важливим. Адже вітаміни B12, B6, фолієва кислота, таурин, що містяться в цих продуктах, беруть участь в утворенні нейромедіатору гама-амінобутирової кислоти (ГАМК). Вона допомагає заспокоєнню і знижує рівень кортизолу.

Жири яєчних жовтків також мають цей ефект. А продукти, багаті на амінокислоту триптофан (молочні продукти, хумус) сприяють утворенню серотоніну.

Регулярні аеробні вправи, біг, їзда на велосипеді допомагають долати стрес. Передусім тому, що під час руху людина відволікається та відпочиває думками. Крім того, від занять спортом виділяються ендорфіни, серотонін, дофамін та ендоканабіоїди - сполуки, що дарують нам щастя, задоволення та ейфорію. Тобто покращують настрій. Регулярний біг нормалізує тонус блукаючого нерву і відновлює баланс автономної нервової системи.

Дуже часто соціальні небезпеки супроводжуються зібраанням великої кількості людей, яка несе за собою фізичну небезпеку у випадку руху цих людей, нестабільних і неконтрольованих переміщень, викликаних зовнішніми чинниками- провокаціями, діями терористів тощо. Наприклад, спортивний матч, демонстрація,

Натовп – це числення скупчення людей в одному місці. Для натовпу характерним є спільність емоційного стану його учасників, викликаного єдиним об'єктом їх особливої уваги. Але натовп частіше за все позбавлений спільної ідеї та усвідомлення спільної мети. Однак, за певних обставин, у людей, що вкладають натовп може формуватися спільна мета, основною властивістю якої є те, що її досягнення кожним з учасників натовпу значно залежить від досягнення тої ж мети іншими. Це явище характерне для збереження цілісності натовпу на значний час. Характерно також, що для людини, яка перебуває у натовпі більш властиве підвищене емоційне сприйняття оточуючого середовища . Але найбільше на формування поведінки (в тому числі – політичної) натовпу впливає саме просторова близькість людей які його утворюють.

Таким чином, для натовпу характерні наступні ознаки:

- одночасна участь великої кількості людей;
- ірраціональна поведінка окремих учасників, пов'язана з послабленням індивідуального контролю над власною свідомістю;



- слабка структурованість, обумовлена розмитістю позиційно-керівної ланки, характерної для організаційної поведінки нормативних великих груп;
- спільний об'єкт уваги, який виступає фактором утворення та збереження натовпу.

**Поведінка людини, що попала у натовп і хоче себе убезпечити від небезпеки, повинна відповідати певним правилам:**

- Щоб не загинути у натовпі, краще правило – не потрапляти в нього або обминути його. Якщо це не можливо, в жодному випадку не рухатись проти натовпу.
  - Пам'ятайте, що найнебезпечніше – бути затиснутим і затоптаним у тисняві.
  - Люди у паніці не помічають тих, хто перебуває поруч. Кожен думає про особистий порятунок. Люди пориваються вперед, до виходу. Найбільша тиснява буває в дверях, перед сценою, біля арени тощо.
  - Тому, входячи в будь-яке приміщення, треба звертати увагу на запасні та аварійні виходи, і знати, як до них добратися.
  - Не наближатися до вітрин, стін, скляних дверей, до яких можуть притиснути і таким чином травмувати. Якщо натовп захопив – не чинити йому опір. Потрібно глибоко вдихнути, зігнути руки у ліктях, підняти їх, щоб захистити грудну клітку. Неможна тримати руки у кишенях, чіплятися за щось руками – їх можуть зламати. Якщо є можливість, потрібно застебнути одяг. Високі підбори можуть коштувати життя, так само, як і розв'язаний шнурок. Потрібно викинути сумку, парасольку тощо. Якщо щось впало, ні в якому разі не можна намагатися підняти – життя дорожче.
  - Головне завдання в натовпі – не впасти. Якщо вас усе ж збили з ніг і ви впали на землю, необхідно спробувати звернутися клубком і захистити голову руками, прикриваючи потилицю. При будь-якій можливості треба спробувати встати на ноги.
7. З метою запобігання небезпечним ситуаціям під час проведення масових заходів рекомендується створення так званих груп порятунку. Основне їхнє завдання – своєчасне й оперативне реагування на раптові запити присутніх і недопущення панічних настроїв.

### **Стаття 38. Психологічний захист населення**

1. Заходи психологічного захисту населення спрямовуються на зменшення та нейтралізацію негативних психічних станів і реакцій серед населення у разі загрози та виникнення надзвичайних ситуацій і включають:

- 1) планування діяльності, пов'язаної з психологічним захистом;
- 2) своєчасне застосування ліцензованих та дозволених до застосування в Україні інформаційних, психопрофілактичних і психокорекційних методів впливу на особистість;
- 3) виявлення за допомогою психологічних методів чинників, які сприяють виникненню соціально-психологічної напруженості;
- 4) використання сучасних психологічних технологій для нейтралізації негативного впливу чинників надзвичайних ситуацій на населення;

5) здійснення інших заходів психологічного захисту залежно від ситуації, що склалася.

2. Організація та здійснення заходів психологічного захисту населення покладаються на центральний орган виконавчої влади, який забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері цивільного захисту.