Содержание

Введение

. Психологические аспекты поведения человека в чрезвычайной ситуации

. Психологическая устойчивость к действиям в чрезвычайных ситуациях

Заключение

Список использованных источников

# Введение

В течение последних десятилетий отмечается значительный рост числа чрезвычайных ситуаций. Многочисленные исследования показывают, что в различных чрезвычайных ситуациях большинство людей не обладают психологической устойчивостью: они не знают правил поведения в данной ситуации, теряют контроль над своими действиями, а так же легко поддаются воздействию различных негативных факторов.

Чрезвычайная ситуация - это положение, которое сложилось в результате природного явления, аварии или иного происшествия, которые приводят к многочисленным человеческим жертвам, материальным потерям или ущербу для природной среды. Вопросы психологии поведения человека в чрезвычайных ситуациях рассматриваются в целях подготовки населения, спасателей, руководителей к действиям в экстремальных ситуациях. При рассмотрении вопросов поведения человека в условиях ЧС большое внимание уделяется психологии страха. В повседневной жизни, в экстремальных условиях человеку постоянно приходится преодолевать опасности, которые несут угрозу его существованию, что вызывает (порождает) страх, т.е. кратковременный или длительный эмоциональный процесс, порождаемый действительной или мнимой опасностью. Для защиты от страха и паники необходимо развивать психологическую устойчивость.

Задачи работы: представить психологию поведения человека в чрезвычайной ситуации.

Цели работы:

. Выявить психологические аспекты поведения человека в чрезвычайной ситуации.

. Рассмотреть особенности психологической устойчивости к действиям в чрезвычайных ситуациях.

## 1. Психологические аспекты поведения человека в чрезвычайной ситуации

Хотя чрезвычайные ситуации различаются по своему характеру, а каждый индивидуум по-своему реагирует на создавшуюся ситуацию, можно сделать определенные обобщения относительно типичных реакций людей. Обычно эти реакции группируют в соответствии со стадиями чрезвычайной ситуации, которые следует разделить на период предостережения, период самой чрезвычайной ситуации и период восстановления и возобновления устойчивого жизненного порядка.

Чрезвычайная ситуация представляет опасность для жизни и здоровья человека, неблагоприятна для функционирования его психики. Факторы, порождающие психическую напряженность, могут в одних случаях оказывать положительное активизирующее влияние на человека, а в других - отрицательное воздействие, вызывающее панику, стресс.

Выделим основные черты чрезвычайной ситуации:

. Ситуация вызывает возникновение достаточно сложной для субъекта задачи, "трудного" психического состояния.

. Это усложненные условия деятельности, которые субъективно воспринимаются, понимаются и оцениваются человеком как опасные, трудные и т.д.

. Это ситуация крайняя, с очень большим по силе воздействием, выходящим за пределы диапазона возможностей человека.

. Чрезвычайная ситуация ведет к появлению состояния динамического рассогласования и требует максимальной мобилизации ресурсов организма.

. Человек сталкивается с невозможностью реализации своих мотивов, интересов, стремлений, ценностей.

. Такая ситуация вызывает негативные функциональные состояния, нарушения психологической регуляции деятельности, и, тем самым снижает эффективность и надежность деятельности.

Во время чрезвычайной ситуации в организме человека происходит ряд изменений. Например, может наблюдаться снижение порогов ощущений, различные чувствительные и двигательные реакций будут происходить быстрее. Человек проявляет способность к более точной оценке раздражителей, повышается скорость реакции на любые изменения условий окружающей обстановки; одновременно наблюдается снижение утомляемости, - чувство усталости вовсе исчезает или притупляется. Очень часто во время чрезвычайной ситуации у человека наблюдается повышение выносливости и работоспособности, проявляется неприхотливость в сложных дискомфортных условиях [1].

В непривычной опасной ситуации человек готов к решительным и смелым действиям. Выходят на первый план сильные волевые качества, увеличивается скорость принятия решения, прогнозирование развития ситуации оптимально сочетается со здравым риском, наблюдается активизация деловых мотивов, чувств долга. У человека появляется деловое возбуждение, конечная и промежуточная цели деятельности определяются отчетливо и однозначно. Человек проявляет остроту восприятия, активизируются резервы кратковременной и долговременной памяти. Также значительно активизируется познавательная деятельность. Актуализируются творческие способности, мышление характеризуется динамичностью, гибкостью, гибкостью, активным и успешным поиском нестандартных решений. Во время решения задач у человека мобилизуются его психологические возможности и специальные способности. Широко применяется интуиция, интерес, энтузиазм.

Каждый человек характеризуется определенными особенностями реакций организма в определенных ситуациях. Поэтому не всегда чрезвычайная ситуация активизирует различные поведенческие реакции.

В чрезвычайной ситуации у неподготовленных психологически, не закалённых людей появляется чувство страха и стремление убежать из места опасности, другими овладевает психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В такие моменты происходит нарушение процесса нормального мышления, контроль сознания над чувствами и волей ослабевает или полностью теряется. Нервные процессы (возбуждение или торможение) у всех проявляются по-разному. Например, у некоторых расширяются зрачки - говорят, "у страха глаза велики", ослабевают мышцы - "опустились руки или колени подогнулись", нарушается дыхание, учащается сердцебиение, "сердце готово выскочить из груди", спазмы периферических кровеносных сосудов - "побелел, как мел", появляется холодный пот, изменяется тембр голоса, а иногда теряется дар речи. Известны случаи смерти при внезапном страхе от резкого нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы.

Такое состояние бывает довольно длительным - начиная от нескольких часов и продолжаясь до нескольких суток. При устранении последствий землетрясений и катастроф приходится иногда наблюдать людей, которые находятся в состоянии душевной подавленности, могут длительное время бесцельно бродить по развалинам [2].

Неожиданность возникновения опасности, незнание характера и вероятных последствий стихийного бедствия или аварии, правил поведения в этой обстановке, отсутствие опыта и навыков в борьбе со стихией, слабая морально-психологическая подготовка - все это причины такого поведения людей.

Несмотря на различные варианты активизации организма человека в чрезвычайной ситуации, нередко люди попадают под влияние состояния окружающих. Иногда неадекватное поведение целой группы людей может привести к непредсказуемым последствиям.

Под групповым поведением людей в чрезвычайной ситуации понимают поведение большинства лиц, входящих в группу и оказавшихся перед лицом внезапного и опасного происшествия или угрозы такого происшествия, которые затрагивают интересы всех людей. Это сопряжено с реальными или потенциальными материальными потерями, человеческими жертвами и характеризуется заметной дезорганизацией общественного порядка.

Групповое поведение людей связано с одним и тем же внешним событием и зависит от таких эмоциональных факторов, которые связаны с групповым умонастроением, а не с индивидуальными свойствами психики человека. Об этом свидетельствует статистика катастроф, действия спасателей, судьбы пострадавших и поведение окружающего населения, которое само по себе не пострадало от действия чрезвычайных ситуаций [3].

Групповое поведение людей в экстремальных ситуациях делится на две категории.

К первой категории относятся случаи адаптивного, рационального поведения человека с психическим контролем и управлением эмоциональным состоянием поведения. Во многих экстремальных ситуациях патологического поведения людей не наблюдалось, отмечалась адаптация людей к обстановке, сохранялось спокойствие и выполнялись определенные меры защиты, взаимопомощи, проводились мероприятия, восстанавливающие нарушенный порядок жизни. Такое поведение является следствием строгого выполнения инструкций и распоряжений руководства в случаях чрезвычайных ситуаций. Необходимо помнить, что выполнение распоряжений и инструкций предупреждает распространение паники и беспокойства и вместе с тем не препятствует проявлению личной инициативы в области своей защиты.

Ко второй категории относят случаи, носящие патологический, негативный характер. Эти случаи отличаются отсутствием адаптации к обстановке, когда люди своим нерациональным поведением и опасными для окружающих действиями увеличивают количество жертв и нарушают общественный порядок. В этом случае может наступить "шоковая заторможенность", когда толпа людей становится растерянной и безынициативной, в худшем случае - обезумевшей и как следствие - неконтролируемой. Частным случаем "шоковой заторможенности" является паника, когда целая группа людей подвержена страхом перед опасностью. В большинстве случаев паника проявляется как дикое беспорядочное бегство, когда люди руководствуются сознанием, низведенным до примитивного уровня (примитивная реакция человека на страх). Оно может сопровождаться настоящим неистовством, особенно, если на пути встречаются препятствия, преодоление которых сопровождается большим количеством человеческих жертв.

Панические реакции могут наблюдаться и у группы людей в замкнутых помещениях с неизвестной планировкой, когда человек ощущает угрозу своей жизни. Многие в этих случаях полагают, что спастись почти нельзя, и их мгновенно одолевает чувство массового страха, особенно, если в группе есть неуравновешенные люди, а таковых может быть не более 2 % от общего количества всей группы. В психологическом плане паника очень заразительна, так как связана с проявлением "стадного инстинкта". Необходимо знать, что заранее принятые меры предосторожности не могут полностью гарантировать возможности возникновения паники, но могут снизить ее распространение, поэтому принятие таких мер обязательно.

### психологический чрезвычайный страх экстремальный

### 2. Психологическая устойчивость к действиям в чрезвычайных ситуациях

Уровень психологической подготовки людей - это один из главнейших факторов, которые влияют на поведение людей в чрезвычайной ситуации. Проявление страха и малейшая растерянность, особенно в начале аварии или катастрофы, в момент развития стихийного бедствия могут привести к тяжелым, а иногда и к непоправимым последствиям. В первую очередь это относится к должностным лицам, обязанным немедленно принять меры, мобилизующие коллектив, показывая при этом личную дисциплинированность и выдержку [4]. Именно неверие в свои силы, в силы и возможности коллектива парализует волю и сознание в трудный момент.

Психологическая устойчивость личности интерпретируется как "подвижное равновесное ее состояние, сохраняемое путем противодействия, нарушающим это равновесие внешним и внутренним факторам, и как целенаправленное нарушение этого равновесия в соответствии с задачами, возникающими во взаимодействии личности со средой" [3].

Уравновешенность можно считать одной из составных частей устойчивости. Она проявляется в способности уменьшать негативное влияние субъективной составляющей в возникновении напряжения, в способности удерживать напряжение.

Сниженная стойкость и уравновешенность приводят к возникновению состояний риска, стресса, фрустрации, предневрастенических, субдепрессивных состояний. Существует комплексное понятие "сопротивляемость к стрессу": так называют способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, выбора, как в отдельных решениях, так и в выборе образа жизни в целом. Важнейшей стороной сопротивляемости является индивидуальная и личностная самодостаточность в аспекте свободы от зависимости, интеракционной, акцентированной однонаправленной поведенческой активности [2].

Психологическая устойчивость является системным свойством, обуславливающим успешную адаптацию человека к воздействию различных психосоциальных влияний и факторов окружающей среды, позволяет личности противостоять различным жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранить своё здоровье и работоспособность в различных испытаниях. Она является сложным и емким качеством личности, которая заключает в себе целый комплекс способностей: стойкость (способность противостоять), уравновешенность (способность соизмерять уровень напряжения с рвозможностями своей психики и организма), сопротивляемость (способность противостоять внешним влияниям) - определяются при помощи методики определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе "прогноз". Стойкость, сопротивляемость и уравновешенность человека напрямую зависит от его целевых приоритетов (ценностей), знаний об объектах и явлениях, практических умений в разнообразных жизненных ситуациях, что позволяет говорить о психологической устойчивости человека к действиям в чрезвычайных ситуациях различного характера, как интегральную характеристику личности, включающую:

 ценностные ориентации на здоровье и безопасность;

 знания о ЧС природного характера и способах действий при их возникновении;

 умения действовать в ЧС, сообразно создавшимся условиям.

#### Заключение

Стихийные бедствия, крупные аварии и катастрофы, их трагические последствия вызывают у людей большую эмоциональную возбуждённость, требуют высокого уровня морально-психологической стойкости, выдержки и решительности, готовности оказать помощь пострадавшим, спасти гибнущие материальные ценности. Страшная картина разрушений и опустошений, прямая угроза жизни отрицательно воздействуют на психику человека. В некоторых случаях могут нарушить процесс нормального мышления, ослабить или полностью исключить контроль над собой, что приводит к неоправданным и непредсказуемым действиям.

Чрезвычайная ситуация может являться как чрезвычайным катализатором различных психических, психологических процессов организма, так и наоборот, замедлять ход ряда реакций человека. В ходе контрольной работы были проанализированы различные варианты реакции организма на факторы чрезвычайной ситуации.

Вопросы психологической устойчивости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности. Психологическая устойчивость личности является интегральным показателем, в котором отражается опыт взаимодействия с окружающей средой, а в случае возникновения чрезвычайной ситуации - определенный уровень развития устойчивости человека может спасти жизни многим, ведь взвешенное принятие решений, координация своих действий и действий окружающих может быть неоспоримой возможностью избежать жертв.

##### Список использованных источников

1. Бахарев В.Г. Аутотреннинг. М., "Знание", 2005.

. Гуренкова Т.Н., Елисеева И.Н., Кузнецова Т.Ю., Макарова О.Л., Матафонова Т.Ю., Павлова М.В., Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций. М., 1997.

. Дружинин В.Ф., Мотивация деятельности в чрезвычайных ситуациях, М., 2006.

. Стреляков Я. Роль темпераментов в психологическом развитии. М., 2008.

. Практическая психология в местах, или как научиться понимать себя и других. М., АСТ-ПРЕСС., 2007.