

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)**

**Институт машиностроения и автомобильного транспорта**

**Кафедра Автотранспортной и техносферной безопасности**

Составитель: Морохова Н.А.

Методические указания к практическим работам  
«Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях»  
для студентов ВлГУ, обучающимся по направлению  
20.03.01 Техносферная безопасность  
(шифр направления, название)

г. Владимир

## ***Тема 1. Приемы противодействия слухам***

Слухи воздействуют на ум и чувства людей. Их распространители всегда имеют какую-то цель.

Слухи рождают различные эмоциональные реакции, и в зависимости от этого их можно подразделить на:

- слухи - желания;
- слухи - пугала;
- слухи агрессивные.

Руководитель, распознав тип слуха, может определить эмоциональное состояние людей и принять меры для прекращения циркуляции искаженной информации.

Слух лучше всего устранять не прямым опровержением, а альтернативными и объективными фактами. Особенно важно блокировать разобщающие агрессивные слухи, которые нарушают нормальную согласованную деятельность коллектива, вселяют недоверие к руководителям коллектива.

При отсутствии необходимой информации в острых ситуациях групповая попытка объяснить проблему может вызвать неуверенность, тревогу и панику. Если на этом этапе руководитель не развеет страх решительными действиями и не даст коллективу сведения по волнующей его проблеме, то тревога (страх) будет нарастать, превращаться в панику, которая может привести к стихийному бегству. Для выявления подобного настроения руководитель должен выяснить его причину и быстро использовать самые действенные средства по преодолении опасной ситуации.

Источниками паники могут быть как отдельные трусливые и слабовольные индивиды, так и эмоционально неустойчивые микрогруппы.

Паника может возникнуть медленно за счет постепенного снижения эмоциональной устойчивости людей, но может появиться внезапно, неожиданно, и тогда коллектив объятый паническим страхом, превращается в неорганизованную толпу, которая способна к какому-либо активному действию

Важнейшее значение среди причин, приводящих к зарождению чувства тревоги, перерастанию его в страх, а при указанных выше обстоятельствах и к возникновению паники, имеет низкий уровень подготовки человека к встрече со стихией, незнание характера и особенностей стихийного бедствия и способов борьбы с ним, низкая моральная и психологическая подготовка, Упомянутые психические состояния людей, особенно паника, в ряде случаев могут стать очень серьёзными препятствиями в организации и проведении спасательных и неотложных аварийных работ, поставив их под угрозу срыва. Иногда паника способна принести больше несчастий, вызвать более значительный ущерб, чем само стихийное бедствие.

## ***Тема 2. Методы предупреждения и пресечения паники***

Главное оружие против возникновения подобных явлений это постоянная подготовка к действиям в сложных условиях районов бедствий, формирование психической устойчивости, умения переносить значительные эмоциональные и физические нагрузки проявлять в тяжёлые и критические моменты необходимую волевою закалку, мобилизуя её на решение внезапно возникающих задач. В этом отношении особое место занимает развитие и укрепление таких волевых качеств, как решительности - умения избавляться от сомнения и внутренних колебаний, стойкости способности противостоять возникающим трудностям, дисциплинированности – сознательному подчинению своих действий установленным правилам и требованиям, самообладания – искусства полностью контролировать свои эмоции и поступки, мужества - качества, позволяющего целесообразно в короткие сроки направить все свои силы на достижение цели и готовности пойти в случае необходимости на самопожертвование.

Чувство страха - человечно. Все люди испытывают чувство страха, но некоторые умеют это скрывать, в результате чего даже возможно возникновение различных заболеваний. Состояние человека, испытывающего чувство страха, беспокойства, стресса,

стало восприниматься почти как нормальное явление. В современном обществе, где от человека ждут уверенности в себе, инициативы, настойчивости и красноречия, робость (страх) расценивается как признак слабости и неуверенности, даже болезни.

Известно, что страх может подгонять и возбуждать большое напряжение сил, однако, если страх переходит в стресс, то результаты работы могут быть сведены к нулю. Между деятельностью и страхом, в целом, существует следующее взаимодействие:

- только при предельно четких и ясных заданиях страх может способствовать полезной деятельности;
- интеллигентность и высокий профессионализм содействуют преодолению страха;
- решающим является умение избежать, смягчить непосредственный повод, толчок к возбуждению, чувству опасности страха.

Как же готовить людей к чрезвычайным ситуациям? Это, прежде всего, говорить людям правду о возможной опасности, не позволять обманывать и утешать самих себя, "что все как-нибудь обойдется", принимать заранее необходимые меры. Около 5 - 10 % пораженных во время катастрофы, становятся жертвами легкой степени болезненного чувства страха (БЧС), тяжелая степень БЧС встречается у 5 % пораженных. Поэтому борьба с БЧС и психическими срывами не последнее дело в ряду мер по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

Руководитель, взявший на себя ответственность за действия группы людей в сложной ситуации, должен в первую очередь обратить внимание на условия, способствующие возникновению паники, и на приметы ее приближения:

- непосредственное ощущение имеющейся или наступающей опасности, представляющей угрозу для жизни;
- взаимное возбуждение в результате распространения слухов;
- опасение людей, что запасные выходы закрыты или в ближайшее время будут закрыты (синдром "бутылочного горлышка"), и шансов к спасению нет;
- отсутствие сообщений о возможных путях спасения;
- недостаток доверия к персоналу, обеспечивающему порядок и безопасность.

Поскольку формы проявления чрезвычайных ситуаций, как причины паники, весьма разнообразны, а течение их и исход непредсказуемы, то и мероприятия по предотвращению паники могут носить только общий характер, а именно:

- обучение руководящего состава к действиям в условиях паники и стрессов;
- анализ причин возникновения паники, ее признаки должны стать частью любого курса обучения руководителей;
- профилактические мероприятия по предотвращению паники следует отрабатывать хотя бы на теоретических занятиях (учения, деловые игры, тренажи, разборы конкретных случаев);
- руководящие кадры должны сами проходить психологическую подготовку, тренировать свою устойчивость к стрессам.

Единого рецепта пресечения паники нет.

Пример. В 1980 г. в Национальном театре г. Осло во время вечернего спектакля возник пожар, хотя зал был переполнен, пострадавших не было. Панику удалось предотвратить благодаря тому, что одна из актрис вышла на сцену, и спокойным голосом сообщила зрителям о возникшем пожаре и попросила их организованно покинуть зал. Она оставалась стоять на сцене до тех пор, пока не вышли все зрители. Действия актрисы были правильными:

- своевременное предупреждение о серьезной опасности;
- спокойный призыв к организованному выходу из опасной зоны;
- личный пример выдержки.

Для предотвращения паники важно прервать возбужденное состояние и успокоить людей, или, наоборот, вывести из состояния оцепенения и активизировать их действия. Наиболее эффективными являются меры, когда они проводятся в начальной фазе, потому

что в этот момент массы легче всего поддаются внушению.

Важно своевременно оповестить людей об опасности, дать точные и конкретные советы и указания, как вести себя в сложившейся ситуации.

**Для недопущения паники возможно проведение следующих мероприятий:**

1. Своевременное определение очагов напряжения (поражения);
2. Спокойное, деловое, постоянное информирование людей, оказавшихся в очаге поражения, без излишней драматизации обстановки;
3. Четкое управление, постоянный контакт с оперативными и вспомогательными силами;
4. Простые и понятные указания о действиях, никаких приказов и команд, создание "островков спокойствия";
5. Разрядка ситуации путем передачи музыки или проведение других отвлекающих мероприятий и занятий (упаковка вещей для эвакуации, уход за детьми, старыми, больными людьми и т.п.);
6. Изоляция паникеров и распространителей слухов, противодействие слухам путем непрерывной передачи сообщений об обстановке.
7. Открытие запасных выходов, управление потоками людей, организация мобильных групп, постановка им конкретных задач;
8. ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ ОБИХОДА СЛОВ: "паника", "катастрофа", "опасно для жизни";
9. Изолирование кричащих, успокоение душевнобольных, нервных;
10. Отстранение неумелых руководителей;
11. ОСОБАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СИЛЫ (например, выстрел вверх может усилить панику).

Любая паника является неконтролируемым событием, которое быстро распространяется, особенно в начальной фазе, вовлекая все большее количество людей. Главное внимание должно уделяться мероприятиям по предупреждению паники. Однако если она все же возникла, ее следует подавлять в самом зародыше, применяя в случае необходимости и жесткие меры. Важное значение в этой ситуации приобретают способности того лица, которое взяло на себя руководство действиями.

Какая - либо целенаправленная подготовка к предотвращению паники практически невозможна, т.к. место и время ее возникновения непредсказуемы. Важно, чтобы всегда были морально подготовленные ответственные лица, которые могли бы распознать индивидуальную панику, предотвратили бы ее распространение в массовом масштабе, т.е. в самом начале. Следовательно, необходим, в крайнем случае, хотя бы один человек с устойчивой психикой, кто бы не поддавался панике, и остановил первых побежавших. Гарантированное прекращение паники возможно только энергичными мерами остановки бегущих людей. Вместе с тем следует учитывать и то, что массовая паника обычно имеет место редко и носит непродолжительный характер.

Одним из лучших средств борьбы с паническими настроениями являются:

- достоверная, убедительная и достаточно полная информация населения о случившемся;
- напоминание о правилах поведения;
- периодическое информирование о предпринимаемых действиях.

Чтобы предупредить панику, надо с самого начала чрезвычайной ситуации рассказать людям всю правду о том, что случилось. Информация должна периодически повторяться и наращиваться. Необходимо не только рассказывать о ходе спасательных работ и давать разъяснения, а обязательно обращаться к людям с просьбами, вовлекать их в общее дело ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Каждый человек должен чувствовать себя причастным к таким событиям.

Поэтому в Федеральном Законе РФ "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера" в ст. 6 говорится: "Информация в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, а также о деятельности федеральных органов государственной власти, органов

государственной власти субъектов РФ, органов местного самоуправления и организаций в этой области является гласной и открытой".

И далее, в подтверждение этого положения, в ст. 18 сказано, что граждане России должны быть информированы о риске, которому они могут подвергнуться в определенных местах пребывания на территории страны.

#### ***Что делать если паника все же возникла ?***

Ее следует немедленно и решительно пресечь. И желательно, как можно раньше, когда она носит поверхностный характер, еще не охватила большие массы и быстро поддается ликвидации.

#### ***Для пресечения паники следует:***

- отвлечь внимание людей от источника страха или возбудителя паники, хотя бы на непродолжительное время;
- дать возможность людям хоть на мгновение очнуться от страха;
- руководителю взять управление толпой на себя;
- указания руководителя должны быть властными и громкими;
- надо незамедлительно всех вовлечь в борьбу с опасностью;
- постараться переключить внимание людей с действий "лидера" паникеров на человека, трезво мыслящего, обладающего хладнокровием.

Обычно, когда проходит первое чувство страха, у большинства людей в такой ситуации наблюдается повышенная активность, стремление как бы загладить свою вину. Это и следует использовать для привлечения всех к спасательным работам, поручив каждому конкретный участок.

Как быть, если паника все же охватила значительное количество людей? В таких случаях большое количество людей необходимо разделить на более мелкие группы, с каждой из которых справиться будет значительно легче.

Следующее важное обстоятельство - это постоянное общение руководителей всех уровней местной администрации, депутатов и других известных и уважаемых людей с населением района, где произошла чрезвычайная ситуация.

Надежными средствами устранения паники являются решительные действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, создание в коллективе делового воодушевления или отвлечения внимания коллектива от источника страха физической работой и т.п. Важно вселить уверенность, в надежность технических средств, веру в руководителей, в их способности руководить.

Беседы с людьми, разъяснение обстановки, грамотные распоряжения, поддержание порядка и, наконец, личные примеры мужества руководителей в критических ситуациях оказывают порой решающее влияние на поведение людей, на их активность и стойкость в чрезвычайных ситуациях.

#### ***Тема 3.Шесть правил самоконтроля***

Стрессы, панические явления – состояния, причиняющие серьезную боль и совершенно изматывающие человека. Психолог Л. Бассет сформулировала правила самоконтроля, которые уже помогли тысячам людей. Вот они:

1. Научитесь распознавать появление чувства тревоги. Используйте ее физические симптомы как признак того, что вас нечто беспокоит. Не позволяйте им испугать вас.
2. Попробуйте понять, что именно вас беспокоит. Может быть, это некий конфликт, в котором вы не хотите принимать участие? Возможно, какие-то навязчивые мысли? Нелепые поступки, которые вы сами от себя ожидаете? Быть может все дело в телевизионной программе, которую вы смотрели прошлым вечером? Пили ли вы на ночь кофе? Что подействовало на вас?
3. Разрешите себе тревожиться. Попробуйте рассуждать: "Конечно, я беспокоюсь, потому что мне скоро предстоит лететь на самолете" или "Я не хочу портить с кем-либо отношения. Совершенно естественно, что я тревожусь, это нормально".
4. Пытайтесь успокоить себя на протяжении всего времени, пока тревога владеет ва-

ми, и она пройдет. Разговаривайте сами с собой: "Это всего лишь тревога. Она пройдет. Я не теряю контроль над собой. Я могу заниматься своими делами, даже если чувствую себя не в своей тарелке. Это не причинит мне вреда". Такой внутренний монолог поможет вам побыстрее успокоить вашу нервную систему и легче перенести приступ тревожности.

5. Займите себя чем-нибудь. Это частично отвлечет вас от вами же вызванного возбуждения. Не сидите на одном месте. Пройдитесь. Побегайте. Полейте цветы. Делайте что-то активное, направьте на это часть своей энергии. Это поможет вам справиться с тревогой.

6. Попробуйте с юмором отнестись к себе в этой ситуации. Можно чувствовать себя ужасно, но постарайтесь хотя бы хорошо выглядеть. Никто ничего не заметит. Не усиливайте свои симптомы.

Просто посмейтесь немного над собой, ведь ничего особенного не происходит. Будьте терпеливы. Для того чтобы избавиться от панических приступов, потребуется немало времени и сострадания к самому себе.

Когда вы поймете причину возникновения тревоги и у вас появятся достаточные навыки общения с ней, попробуйте минимизировать тревогу, как по интенсивности, так и по продолжительности.

В конце концов, вы научитесь ее предотвращать.

Это ведь здорово, не так ли!

Для того чтобы справиться с тревогой, необходимо противостоять ей, используя обретенные вами навыки. Если вы не позволите тревоге пугать себя, то увидите, она не причинит вам вреда.

Только не следует спешить. Вы сами себе и поддержка и опора. Вы и только вы можете вылечить себя. Какое мощное чувство уверенности вам это придаст.

#### ***Вопросы для самопроверки.***

1. Общий адаптационный синдром человека. Что это такое?
2. Какова роль стрессов, дистрессов в жизни людей?
3. Расскажите о физиологическом воздействии стресса на организм человека.
4. Охарактеризуйте факторы выживания: антропологические, природно-средовые, материально-технические, информационные, экологические.
5. Дайте характеристику физиологических поражающих факторов риска при ЧС, угрожающих жизни человека.
6. Расскажите о социальных поражающих факторах ЧС, травмирующих психику человека: масштаб события, динамика развития ЧС, реальная угроза жизни, потеря близких, утрата материальных ценностей, резкое ухудшение жизненного уклада, наличие массовых жертв и разрушений, дефицит информации, потеря управления.
7. Что вы знаете о тактике выживания в ЧС?
8. Какие могут быть изменения психического состояния людей в ЧС (патологические и непатологические)?
9. Посттравматический синдром и как он проявляется?
10. Когда возникают индивидуальные и коллективные формы паники?
11. Как предупреждать и пресекать панические реакции у людей при ЧС?
12. Что надо делать, если паника все же возникла?

#### ***Тема 4. Приемы нейтрализации агрессии***

##### ***ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ РЕАКЦИИ НА АГРЕССИЮ.***

1. Игнорирование агрессии: - не заметить агрессию; - дать партнеру время успокоиться.
  2. "Включение" приятных представлений: - представляете себя в приятной обстановке - в саду, на пляже, на качелях, под душем; - думаете о лучших минутах, проведенных с данным партнером
- ВООБРАЖАЕМЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА "АГРЕССОРА".**
1. Мысленная нейтрализация агрессора: - "включить" мысленно нейтрализатор типа: "Это не мой троллейбус", "ругайся со своей тещей" и т. п.; - примените формулу самоуспокоения: "сегодня я не обращаю внимания на пустяки", "у меня более серьезные

проблемы", - мысленно ввести агрессивного партнера в комичную ситуацию (как бы он выглядел в состоянии агрессии голым или в клетке зоопарка, или в шапочке с кисточкой на голове).

2. Мысленное наказание за агрессию: - делаете вид, будто у вас кольнуло в сердце, заболела голова, зубы; - "После разговора с вами не буду спать всю ночь"; - "Я теперь расстроен на весь день". - 3. Мысленная месть "агрессору": - думаете про себя: чтоб ты в люк провалился; - желаете про себя: отольются тебе мои слезы, бог накажет, - замечаете про себя "вон как шея надулась, вот-вот- лопнет", "спать плохо будешь".

#### *СГЛАЖИВАНИЕ АГРЕССИИ ПАРТНЕРА.*

1. Дружеское участие: - "Я вас понимаю "; - "У вас такая ответственная должность, приходится нервничать"; - "У вас сегодня очень трудный день, и, понятно, сдают нервы"; - "Я тоже не переношу подобные вещи"; "И меня возмущают такие выходки".

2. Шаг к примирению или "лапки вверх": - искреннее покаяние. "Я виноват и заслужил упрек"; - подчеркнуть значимость, авторитетность партнера, допустившего агрессию; - сокращение коммуникативной дистанции' прикоснуться к партнеру, подойти ближе, посмотреть прямо в глаза; - предложить сесть (если партнер - подчиненный), попросить разрешения сесть (если партнер руководитель); - подчеркнуть общность интересов в вопросе, вызвавшем бурную реакцию партнера; - предложить разделить ответственность за решение вопроса; - предложить подумать о том, что скажут общие недруги о ваших с партнером отношениях.

3. Снижение значимости повода для агрессии: - "Если разобраться, то случай (дело) пустяковый"; - "Бывало и хуже ."; - "Если посмотреть на вопрос с другой стороны, то окажется, что он не стоит переживаний (нервов, ссоры)"; - "Жизнь не в том, чтобы переживать из-за таких вещей".

4. Обращение к здоровью как ценности. - "Не рвите себе сердце"; - "Будем беречь наше здоровье"; - "Это не тот случай, чтобы тратить на него свое здоровье". **ФИКСАЦИЯ ВНИМАНИЯ ПАРТНЕРА НА ЕГО АГРЕССИИ.**

1. Мягкая фиксация внимания: - "Я сегодня такой же нервный (вздернутый, резковатый)"; - "Сегодня почему-то все взвинчены (погода действует, общая обстановка)"; - "комплимент с укором": "Резкость вам не идет"; "Вы же интеллигентный человек"; "Мы же воспитанные люди"; - мимика некоторого удивления (поднять бровь; широко, но весело скрыть глаза); - призыв сохранять дружеский тон; - "Не понял вас..."; "Простите, не расслышал...".

2. Жесткая фиксация внимания: - "Вы излишне горячитесь"; - "У вас неприятности?"; - "Я бы на ваше месте... (воздержался от резкостей, подумал бы о последствиях)"; - "Вы подаете плохой пример подчиненным (окружающим)"; - взгляд в упор - осуждающий, откровенно удивленный; - "Вы меня разочаровываете в себе (как в помощнике, заместителе, руководителе и партнере).

3. Пресечение агрессии: - приказ, требование вести себя должным образом; - угроза наказания; - требование прекратить грубость; - просьба покинуть помещение.

#### *ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ НА АГРЕССИЮ.*

1. Выдерживание интеллектуально нагруженной паузы: - понять причину, мотив агрессии партнера, чтобы определить ответную реакцию; - засечь время агрессии партнера с целью дожидаться ее окончания (в некоторых случаях можно сообщить партнеру: "Вы потеряли самообладание на... минут и... секунд"); - надеть маску непроницаемости: посмотрю, как он будет вести себя дальше, что еще выкинет; - мысленный прогноз поведения партнера: сейчас он, вероятно... (начнет выпячивать глаза, вспомнит прошлое, начнет ходить по комнате и т. п.); - проекция действий "агрессора" на себя (узнавание себя: такой же заводной, как и я, такой же невыдержанный, глупый; это состояние мне знакомо).

2. Переключение внимания агрессивного партнера (психологическая подножка): - перевод разговора на другую тему; - анекдот по случаю; - "А вы знаете, я сейчас подумал..."; - смех в сторону - рассмеяться как бы ни с того, ни с сего, рассказать дежурную шутку, а затем

извиниться и попросить продолжить разговор; - попросить у партнера разрешение на что-либо (сесть, выпить воды, позвонить по телефону, взять записную книжку и т. п.); - абсурдная фраза, брошенная как бы невзначай.

Источник: Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.

### ***Тема 5. Рекомендации спасателям по учету психологических особенностей населения оказавшегося в зоне катастрофы и поддержанию психологической устойчивости среди пострадавших***

Прибывая в район катастрофы для оказания помощи, спасатели должны учитывать, что не всегда население будет способно в силу психологических причин оказывать эффективную помощь в проведении тех работ, которые планировались без учета психологического состояния потерпевших.

Если спасатели прибывают на место катастрофы в срок от нескольких минут до нескольких десятков минут, они встречают потерпевших в оглушенном, заторможенном состоянии. Такое состояние напоминает шоковое, однако, оно вызвано не травмой, а психогенным (в частности устрашающим) воздействием ЧС.

ПЕРВОЕ, что требуется жертвам чрезвычайных ситуаций - это медицинская помощь, вода и пища, крыша над головой.

ВТОРОЕ - по прядку, но не по значению - психологическая поддержка. Всемирная организация здравоохранения определяет ее как *"психосоциологическую помощь, которую любой человек может оказать другим людям в стрессовых, критических, травмирующих или угрожающих жизни ситуациях"*.

Помощь может обеспечить почти любой, способный ощущать и проявлять сочувствие, понимающий переживания тех, кого коснулись, травмирующие события, и видящий мир их глазами. Не обязательно спасатель или миротворец, хотя именно им первыми приходится вступать в бой с посттравматическим синдромом. Сопереживание требует от собеседника внимательного и уважительного отношения к человеку, с тем, чтобы создать для него обстановку, позволяющую ему говорить и реагировать на бедствие.

Страны, которые имеют разветвленную систему спасательных служб, как правило, обучают их бойцов первым приемам психологической помощи, благо они достаточно просты. Психологическая поддержка основана на здравом смысле и присущей людям готовности, помочь. Главное, что должен помнить спасатель - люди, пережившие бедствие, возможно, были близки к смерти, что могло потрясти до самого основания их веру в себя и исповедуемые ими ценности. Жизнь может восприниматься, как хаос, что снижает способность адекватно реагировать на новую ситуацию, вести нормальную жизнь и удовлетворять основные потребности. Восстановление этих основ внесет смысл в жизнь жертв катастрофы. Это, однако, требует времени и, желательно, вмешательства профессиональных психологов и психотерапевтов. Но наибольшую психологическую помощь оказывают друзья и семья. Некоторые исследователи высказывали предположения о том, что прочные системы убеждений, от религиозных до политических, могут также помогать людям противостоять или легче переносить психологические воздействия.

***Важно, чтобы пострадавшие осознали, что реакции, которые они испытывают в критической ситуации, не являются исключительными и что они представляют собой обычный ответ на чрезвычайные события.*** Без этой уверенности люди могут почувствовать, что они сходят с ума или становятся неполноценными.

Если население, пострадавшее в ЧС, к моменту прибытия спасателей находится на второй или третьей стадии реакции на психотравму, то спасатели столкнутся с трудностями при взаимодействии с потерпевшим населением. Эти трудности обусловлены определенными психологическими изменениями у пострадавших, происходящими с течением времени. Для снятия психической напряженности у населения



рекомендуется, прежде всего, наладить, возможно, более полное информирование о событиях, происходящих в зоне ЧС, о действиях спасателей, о планах и результатах спасательных работ.

Для пострадавших в ЧС важно заполнить "информационный вакуум". Поэтому желательно давать не только регулярные сведения о положении дел в зоне ЧС, о фамилиях спасенных, фамилиях и адресах эвакуированных, но и просто расширить поток внешних сообщений для того, чтобы отвлечь людей от трагических переживаний. Район проживания населения в зоне катастрофы должен быть радиофицирован, в каждой больничной палате, где находятся пострадавшие, надо установить радиоточку и телевизор. Существенному снижению психической напряженности среди пострадавших способствует такая организация спасательных работ, при которой ведется точный учет эвакуированных, а также мест, куда производится эвакуация, т.к. отсутствие информации о близких может полностью дезорганизовать психику вполне здоровых людей и выключить их из процесса восстановительных работ. Население должно быть немедленно информировано о медицинских требованиях к извлечению и транспортировке пострадавших, о месторасположении пунктов оказания медицинской помощи и сортировки.

Четкая организация спасательных работ благоприятствует снижению психической напряженности. Спасателям следует учитывать, что часть функций медицинских работников им придется брать на себя. Для этого они должны выполнить следующие требования:

тяжело пострадавших оградить от дополнительных раздражающих воздействий, а также, по возможности, от посторонних, т.к. наблюдение за страданиями других оказывает дополнительное психотравмирующее действие на население в зоне катастрофы; оказывать обезболивание лекарственными препаратами, а также чуткость и внимание к тем, кто испытывает тяжелые страдания, находясь в сознании, добрые слова, ободрение, просто прикосновение облегчают страдания, особенно тех, кто ожидает своей гибели или тяжелой инвалидизации.

Следует отметить, что вероятность психических расстройств существенно увеличивается, если пострадавший имеет травму (в том числе закрытую) головного мозга. При передаче пострадавших медицинскому персоналу желательно указывать на наличие такой травмы, если она неочевидна, но известна спасателям.

Спасателям придется столкнуться, с необходимостью оказывать психотерапевтическую помощь родственникам потерпевших, у которых помимо уже указанных психических нарушений, могут быть истерические реакции, истерические параличи, потеря речи и т.п., которые требуют только психотерапевтического лечения. Коррекция психического состояния населения и потерпевших с помощью медикаментозных средств осуществляется по решению врачей.

Опыт спасательных операций показывает, что расчет потребности подготовленных психиатров, психотерапевтов и психологов составляет 1 специалист на 20 пострадавших и 1 специалист на 20 родственников пострадавших. Это количество специалистов способно охватить психиатрической помощью всех нуждающихся. В связи с тем, что при катастрофах, охватывающих значительные территории, существенно нарушается система здравоохранения, необходима как подготовка всех врачей к оказанию психотерапевтической помощи, так и обучение спасателей приемам оказания помощи людям, имеющим психическую травму.

Умение владеть настроениями толпы, влиять на эмоциональный настрой уже несущейся подобно лавине обезумевшей волны высвобожденного бессознательного, способность повести за собой людей в нужном или наименее пагубном направлении необходимо вырабатывать заранее, путем систематически проводимого психологического тренинга. Здесь идет речь о разработанных психотехнических приемах, применение которых позволит увести потерявших над собой контроль людей в безопасную как для

них, так и для других территории. В некоторых случаях инструментом снятия напряженности и разрядки аффекта могут служить умело вызванные эмоции противоположного плана, внушающие спокойствие, уверенность, стремление помочь окружающим и т.д. Владеют этими приемами психологи с большим опытом и широким запасом знаний в этой сфере. Такое умение можно выработать у спасателей, организаторов, которые в первую очередь нуждаются в специальной психологической подготовке.

Помимо населения, поражающему воздействию ЧС подвергнутся специалисты местных аварийно-спасательных формирований, работники МВД, которые будут сразу же включаться в проведение спасательных работ. Однако не все из них, в силу объективных и субъективных причин, смогут это сделать. Примерно у 90% неподготовленных спасателей, работников МВД будут отмечаться различные психические расстройства, приводящие к потере трудоспособности на срок от десятков минут до нескольких месяцев. Характер психических нарушений незначительно зависит от индивидуальных особенностей, главным образом он связан с тяжестью потерь, понесенных человеком.

Среди тех, кто не потерял своих близких, а только явился наблюдателем ужасов катастрофы, потери будут наименьшими. Они могут характеризоваться более или менее выраженными, проходящими в среднем на 4 - 5-й день явлениями мрачного настроения, раздражительности, замкнутости, различными расстройствами со стороны сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нарушениями сна, головными болями. В первые часы (до 1-2 суток) развитие состояния этой категории работников примерно соответствует общей картине развития психических отклонений. Наиболее психологически и профессионально подготовленные специалисты значительно раньше включаются в спасательные и восстановительные работы. Работоспособность представителей этой группы спасателей достаточно высокая, еще до прибытия помощи со стороны они начинают проведение спасательных работ.

Среди тех, кто потерял в катастрофе жилье и имущество (но не близких), расстройства депрессивного круга более выражены, чем у первой группы, отмечается чрезмерная раздражительность, возможна агрессивная реакция на попытки "раскачать", "расторгнуть" человека. Этой группе свойственна также высокая психическая и физическая утомляемость, постоянное чувство напряженности и одновременно усталости, ухудшения внимания и памяти, чувство страха перед неопределенным будущим. Из-за высокого эмоционального напряжения засыпание затруднено, сон поверхностный, короткий с кошмарами.

Вегетативные нарушения психогенного характера проявляются в виде нестабильности параметров работы сердечно-сосудистой системы, отека, озноба, головной боли, головокружений, желудочно-кишечных расстройств. На этом фоне возможно обострение хронических психических или телесных заболеваний. Существенное улучшение состояния связано с разрешением социальных проблем населения. Собственно медицинские и психотерапевтические мероприятия в этих случаях носят, в известной мере, вспомогательный характер. Длительность расстройств может колебаться от нескольких суток до нескольких месяцев, а также переходить в хроническую форму. Работоспособность у этой группы невысокая.

Среди граждан, потерявших родственников, жилье, имущество, психические отклонения наиболее выражены. Картина соответствует картине психических отклонений среди пострадавших, потерявших имущество и родственников, но не получивших серьезных травм в катастрофе. Работоспособность крайне низкая, активность ограничивается поиском и захоронением своих родственников, затем резко падает.

В работе ведущим мотивом является стремление "отвлечься от тяжелых мыслей". Эти люди в работе медлительны, пассивны, с трудом принимают решения и ориентируются в ситуации выбора, плохо сосредотачиваются, забывчивы. Все психические и психосоматические расстройства, свойственные предыдущей категории

работников, выражены значительно ярче, нередко серьезные психические расстройства, требующие длительного лечения.

Подавляющее большинство людей после внезапно возникшей жизненноопасной ситуации даже при отсутствии физического повреждения, только в последствии психогенных расстройств в первый период развития ситуации является практически нетрудоспособным. Поэтому важно при обучении формировать психологическую готовность специалиста АСФ к немедленному включению в проведение спасательных работ. Надо также учитывать, что первым стремлением каждого человека после выхода из ступорозного состояния (через 5-15 минут после катастрофы) является спасение своих близких. Вполне естественно, что это же стремление может оказаться доминирующим и у членов спасательных формирований. При подготовке спасателей местных формирований к действиям при возникновении ЧС, следует обращать внимание на формирование психологической устойчивости к влиянию этого психотравмирующего фактора.

От морально-психологической устойчивости бойцов частей, подразделений и невоенизированных формирований ГО зависит в немалой степени, с каким качеством, в какие сроки будут проведены спасательные работы. Должное ли внимание уделяется психологической совместимости при комплектовании отрядов, команд, групп для отправки в район ЧС? По существу, никакого. В подразделения включают специалистов, тех, кто на месте работ будет всего нужнее. Это главный критерий.

Вот почему руководителям ликвидации Последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий при таком положении все чаще приходится прибегать к помощи добровольцев, которые готовы идти в самые опасные места. Так было в Чернобыле, Башкортостане, Арзамасе, где люди шли на риск сознательно, уверенные, что способны управлять своим поведением и противостоять воздействию стрессовых факторов.

Опыт ликвидации аварий говорит, что экстремальные ситуации могут побуждать человека на такие дела и поступки, на которые он не решился бы в обычных условиях. Так, во время землетрясения в Армении ничем особым ранее не выделявшийся работник районного масштаба Мурадян проявил в ходе спасательных работ высокое самообладание и истинный героизм. И после гибели всей семьи он не опустил рук, не растерялся, не обезумел от горя, как было с другими, а собрал вокруг себя группу людей и с особым упорством приступил к спасательным работам.

У неподготовленных психологически, не закаленных людей появляется чувство страха и стремление убежать из опасного места, у других психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В этот момент нарушается процесс нормального мышления, ослабевает или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей. Нервные процессы (возбуждение или торможение) проявляются по-разному. Например, у некоторых расширяются зрачки говорят, «у страха глаза велики», нарушается дыхание, начинается учащенное сердцебиение «сердце готово вырваться из груди», спазмы периферических кровеносных сосудов «побелел как мел», появляется холодный пот, слабеют мышцы «опустились руки», «коленки подогнулись», меняется тембр голоса, а иногда теряется дар речи. Известны даже случаи смерти при внезапном сильном страхе от резкого нарушения работы сердечно-сосудистой системы.

Такое состояние бывает довольно продолжительным от нескольких часов до нескольких суток. При ликвидации последствий землетрясений и аварий приходится иногда наблюдать людей, которые находятся в состоянии душевной подавленности, могут длительное время бесцельно бродить по развалинам населенного пункта.

Неожиданность возникновения опасности, незнание характера и возможных 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.

Что делать, как поступить, чтобы избежать такого подавленного состояния людей?

Во-первых, надо учитывать, что человек, перенесший тяжелую психическую травму, гораздо быстрее восстанавливает душевное равновесие, если его привлечь к какой-либо физической работе и не одного, а в составе группы.

Во-вторых, чтобы ослабить негативное воздействие на человека нужны постоянная подготовка к действиям в экстремальных условиях, формирование психической устойчивости, воспитание воли. Вот почему основным содержанием психологической подготовки является выработка и закрепление необходимых психологических качеств. Главным здесь является максимальное приближение обучения к реальным условиям, которые могут сложиться в конкретном регионе, населенном пункте или на объекте. Особенно важно воспитывать самообладание, хладнокровие, способность трезво мыслить в сложной и опасной обстановке. Выработать эти качества лишь путем словесного ознакомления с действиями в районе стихийного бедствия невозможно. Только практика и еще раз практика помогут приобрести эмоционально-волевой опыт, необходимые навыки и психологическую устойчивость. Вот почему при проведении занятий с населением, а тем более с личным составом формирований (подразделений) нужно давать не только словесное описание нужных действий, не ограничиваться показом кино- и видеофильмов, а обязательно отрабатывать приемы и способы тех спасательных работ, с которыми вероятнее всего придется встретиться в данной местности. В основе выработки любого навыка лежит многократное сознательное повторение конкретных действий, выполнение нужных упражнений.

В-третьих, особое значение приобретает подготовка коллективов всех тружеников предприятий, организаций и учреждений к повышению стойкости, к психологическим нагрузкам, развитию выносливости, самообладания, неуклонному стремлению к выполнению поставленных задач, развитию взаимовыручки и взаимодействия. Такую подготовку надо проводить дифференцированно с учетом предназначения каждого формирования и той обстановки, с которой может столкнуться конкретный коллектив. И делать это надо на учениях и тренировках. Опыт ликвидации последствий трагических событий, в которых концентрировались колоссальные духовные, интеллектуальные и материальные ресурсы общества, должен быть широко использован на занятиях по подготовке населения к действиям в чрезвычайных ситуациях.

Надо помнить, что уровень психологической подготовки людей один из важнейших факторов.

. Малейшая растерянность и проявление страха, особенно в самом начале аварии или катастрофы, в момент развития стихийного бедствия могут привести к тяжелым, а порой 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. Именно неверие в свои силы, в силы и возможности коллектива парализует волю

### ***Тема 6. Подготовка населения — государственная задача***

Обратимся к реалиям сегодняшнего дня. Может быть, подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях не так уж и нужна, может быть, этот процесс кем-то искусственно раздут? Нет!

Только за последние 20 лет в мире в результате стихийных бедствий погибло около 3 млн. человек и, по меньшей мере, около 800 млн. перенесли различные заболевания.

Экономические потери порой просто невосполнимы и не поддаются учету.

В связи с этим для реализации защитных мероприятий, обеспечения безопасности населения и снижения возможного ущерба указом Президента РФ создана Российская система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях (РСЧС). На нее возложено проведение единой государственной политики в области предупреждения и ликвидации ЧС, защиты жизни и здоровья людей, материальных и культурных ценностей,

окружающей среды, обеспечение готовности сил и средств к действиям в чрезвычайных ситуациях.

Закон РФ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера» является главным, отправным актом, определяющим и узаконивающим всю систему предупреждения, действий в ЧС и устанавливающим принципы обучения населения в масштабах России.

Им предусматривается, что вся информация в области защиты населения и территорий от ЧС, а также о деятельности органов власти и местного самоуправления теперь является гласной и открытой. Они обязаны оперативно и достоверно информировать население через средства массовой информации и другим каналам. На них же возлагается подготовка и содержание сил и средств для ликвидации ЧС, обучение населения способам защиты и действиям в кризисные моменты.

Само население теперь не может стоять в стороне от задач по предупреждению и ликвидации последствий стихийных бедствий, аварий и катастроф.

Это значит, что обучение и морально-психологическая подготовка рабочих, служащих, тружеников сельского хозяйства и всего остального населения должны быть подняты на новый качественный уровень, приобрести организованный, массовый характер и проводиться повсеместно.

Как организационно, в какой последовательности это должно делаться?

Правительство РФ своим Постановлением от 24 июля 1995 г. № 738 определило «Порядок подготовки населения и области защиты от ЧС». Она всё больше приобретает всеобщий, государственный масштаб и проводится по соответствующим возрастным или социальным группам, начиная от дошкольных учреждений и кончая неработающим населением по месту жительства. А подготовка всей учащейся молодежи проводится в учебных заведениях в учебное время по специальным программам.

В целях проверки подготовки населения, привития ему практических навыков для разумных и расчетливых действий в чрезвычайных ситуациях Правительство требует регулярно проводить командно-штабные, тактико-специальные, комплексные учения и тренировки на предприятиях, в организациях и учреждениях независимо от их организационно-правовой формы.

Конечно, формирование таких морально-боевых и психологических качеств как инициатива, быстрота реакции, решительность, способность противостоять страху и панике, выдерживать предельные физические нагрузки, должно стать неотъемлемой составной частью всей системы обучения и воспитания населения России для действий в любых чрезвычайных ситуациях.»

### ***Тема 7. Сохранение психологического здоровья***

Оно зависит напрямую от вас. В частности, психологическое здоровье женщины подвержено нарушениям больше, чем мужское, т.к. женщины часто многое принимают в свой адрес. Предлагаем вам пройти интересный тест на психологическое и эмоциональное здоровье. Выберите эфирное масло, запах которого хотите ощутить сейчас больше всего: лаванда, корица, мята, герань:

1. Лаванда – означает, что вам нужно отдохнуть. Она поможет избавиться от бессонницы, истерии, снизит агрессию.
2. Корица – показывает, что возможно у вас сейчас нет сил, корица снимет депрессивное состояние, избавит от чувства одиночества и страха.
3. Мята – означает, что у вас бывают спады жизненных сил. Мята снимет нервное напряжение, восстановит силы, повысит активность.
4. Герань – показывает, что вас беспокоит беспричинная раздражительность. Герань улучшит настроение, устранил зависимость от чужого мнения, чувство страха.

Также есть несколько советов по устранению депрессии:

- если вы чувствуете, что вам как-то тошно на душе, есть напряжение – лучшим способом является беседа с близким человеком или психологом.

- если вы не хотите открывать душу другим людям, то верным помощником станет простое письмо. Изложите в нем все свои переживания, ведь бумага стерпит все.
- старайтесь рассматривать жизненные ситуации с разных сторон. Ищите во всем позитив.
- если внутри куча отрицательных эмоций, то нужно освободиться от неприятного, сделайте себе какой-нибудь подарок, что заполнит душевную пустоту.

Основные показатели, когда психологическое здоровье в норме:

1. Адекватная самооценка и чувство уважения к себе.
2. Своевременная адаптация к жизненным условиям.
3. Уверенность в себе.
4. Способность преодолевать трудности, не принимая различные алкогольные напитки и наркотики.
5. Отсутствие зависти к успехам других.

Подведя итог вышесказанного, мы понимаем, что все-таки немаловажным является эмоциональное состояние человека. Без него он будет жить неполноценно. Поэтому, стоит проверять не только свое физическое, но и психологическое здоровье.

Источник: <http://womanadvice.ru/psihologicheskoe-zdorove#ixzz3Q1NgoiVI>

Журнал WomanAdvice - советы на все случаи жизни

### ***Тема 8. Психологические особенности поведения человека в толпе.***

С давних времен известно, что один и тот же человек в толпе и вне толпы ведет себя по-разному. Поведение человека в толпе характеризуется следующими признаками:

1. Снижение самоконтроля (интернальности). У человека усиливается зависимость от толпы, он неосознанно подчиняется внешнему влиянию большой группы людей, т. е. возрастает экстернальность его поведения и снижается способность к произвольной регуляции собственного поведения.
2. Деиндивидуализация поведения людей в толпе — они постепенно утрачивают индивидуальность своего поведения, как бы уравниваясь, приходя к одному и тому же уровню психологических проявлений в поведении. Разные люди в поведении становятся похожими друг на друга.
3. Неспособность удерживать внимание на одном и том же объекте. Толпа в целом проявляет сниженные интеллектуальные качества, по сравнению с составляющими ее индивидами, взятыми вне толпы. Среди особенностей интеллекта наиболее ярко проявляются возросшая не критичность мышления и легкая переключаемость внимания, которая определяется внешними условиями.
4. Характерные особенности переработки информации. Человек в толпе легко воспринимает разнообразную информацию, быстро перерабатывает ее и распространяет, при этом совершенно произвольно искажая, трансформируя воспринятую информацию, то есть порождая слухи.
5. Повышенная внушаемость. Человек в толпе легко может поверить в необычную информацию, заведомо невыполнимые обещания (например, политиков на выборах), следовать невероятным и нередко даже абсурдным призывам, лозунгам и т. п.
6. Повышенная физическая, психофизиологическая и психическая активация. В толпе, особенно в активной, происходит мобилизация всех ресурсов индивида, поэтому человек может проявить такие физические и психологические качества, которые становятся ему недоступными вне толпы, например поднять что-то тяжелое, быстро бежать, высоко прыгать и т. п.
7. Нетипичность, необычность поведения. По сравнению с привычными условиями, человек часто проявляет неожиданные даже для него самого формы поведения (часто он потом не может поверить, что он совершал какие-то действия). Поэтому поведение человека, как и толпы в целом, характеризуется непредсказуемостью.

Феномен толпы привлекает большой интерес исследователей и практических работников потому, что толпа бывает чрезвычайно опасной, причем как для окружающих, так и для людей в толпе.

#### ***Тема 9. Морально-психологическая подготовка личного состава***

Основное содержание моральной подготовки сотрудников реализуется по комплексу направления работы с ними:

- воспитание патриотизма, любви к Родине, России, гордость за ее историю и народ, его боевые и трудовые традиции;
- формирование и усиление активной гражданской позиции, понимание современных интересов России, сознательного труда ее народа, строящего правовое демократическое общество, равнодушного отношения к трудностям, мотивов активного личного участия каждого сотрудника в их разрешении и преодолении;
- формирование здоровых мотивов решения предстоящих ответственных задач, профессионально зрелых интересов, взглядов на свои служебные обязанности.

Условия результативности морально-психологической подготовки:

- моральная подготовка осуществляется в едином комплексе с работой по моральной поддержке личного состава;
- личный состав как до выезда в район проведения мероприятий РСЧС, так и в зоне ЧС, оперативно получает объективную и разностороннюю информацию, отражающую реальное положение дел в районе ЧС и в формированиях сил РСЧС, взаимодействующих друг с другом;
- моральная подготовка и поддержка опирается на оперативное дифференцированное и индивидуальное моральное стимулирование личного состава, выполняющего специальные задачи («эффект запаздывания» в моральном стимулировании, как и обезличивания, может серьезно ослабить результативность моральной подготовки и поддержки личного состава);
- моральная подготовка и поддержка носят дифференцированный и индивидуализированный характер, зависящий от занимаемой должности, характера выполнения работ, времени пребывания в зоне ЧС;
- лица, осуществляющие моральную подготовку и поддержку личного состава должны быть полностью информированными о реальном состоянии дел и, кроме того, должны пройти краткую практическую психолого-педагогическую подготовку (инструктаж) по вопросам моральной и морально-психологической подготовки и поддержки личного состава; при необходимости с ними самими проводится работа по моральной поддержке и подготовке.

Этапы работы по морально-психологической подготовке личного состава:

1. На подготовительном (начальном) этапе осуществляется в первую очередь морально-интеллектуальная подготовка в сочетании с нравственно-психологической подготовкой. Он длится с момента зачисления в формирование, до прибытия в зону ЧС. В это время необходима интенсивная работа по сплочению коллектива формирования. Кроме того, необходимо организовать моральную поддержку семей сотрудников, т.к. семья может оказать сильное влияние на его моральное состояние.
2. Этап адаптации (как правило, до нескольких часов после прибытия в район ЧС). При всей важности морально-интеллектуальной подготовки, информированности и оперативной корректировки представлений, сложившихся у сотрудников до прибытия в район проведения спасательных и восстановительных работ, на первое место выступает подготовка.
3. Этап «включенности в работу». При этом основную роль играют профессионально-психологическая подготовка. По мере усложнения этой работы необходимость ее более тонких и индивидуализированных форм связана с тем, что у каждого сотрудника идет активный процесс накопления и осмысления профессионального и личного опыта жизнедеятельности в особых условиях. Помощь в этом осмыслении укрепление

сотрудника в его верной нравственной позиции становится стержневым моментом его моральной подготовки. К концу этого периода начинается накопление усталости, морально-психологического перенапряжения.

4. Заключительный этап работ (за несколько дней, часов перед их завершением). На первое место выходит работа по моральной поддержке личного состава. Накапливается усталость. Снижается самоконтроль в связи с приближением окончания работ.

Усиливается ориентация на проблемы связанные с работой по постоянному месту дислокации и личными, семейными делами. В это нравственно психологически сложное для сотрудника время особо необходима индивидуальная работа.

5. Реадаптация к условиям обычной работы и жизнедеятельности (от нескольких недель до 3-5 месяцев, после возвращения из района ЧС). В это время помимо психологической реадаптации нередко происходит переоценка, переосмысление профессиональных взглядов, личных позиций и отношений к себе и коллегам. Необходима моральная поддержка сотрудника с целью формирования верных морально-нравственных позиций.

Пути и методы работы по моральной подготовке и поддержке личного состава:

- включение элементов моральной подготовки и поддержки в систему профессиональной, профессионально-психологической и социально-гуманитарной подготовки;
- определение среди сотрудников, отбывающих в район ЧС лиц по своим личным и профессиональным качествам, могут оказать помощь в моральной поддержке личного состава;
- выявление среди сотрудников круга лиц, нуждающихся в индивидуализированной моральной подготовке и поддержке;
- организация встреч с сотрудниками, имеющими опыт участия в сложных аналогичных случаях;
- разбор и обсуждение конкретных ситуаций исполнения задач, когда особенно ярко проявились моральные качества (как положительные, так и негативные) сотрудников, или включение элементов такого обсуждения в разбор рабочих ситуаций;
- проведение специальных групповых бесед на морально-этические темы;
- осуществление индивидуальной работы сотрудниками;
- оперативное информирование руководства по постоянному месту дислокации и, в необходимых случаях, семей сотрудников о фактах проявления ими высоких моральных качеств при исполнении работ;
- проведение специальной работы по формированию здоровых морально-нравственных традиций в коллективах сотрудников;
- индивидуальная работа с руководителями (командирами) по оказанию им помощи в реализации позитивных личных нравственно-психологических воздействий на подчиненных;
- предусмотрение мероприятий, имеющих морально-психологический эффект при организации культурно-массовой работы;
- проведение бесед (групповых и индивидуальных) по развенчанию негативных моральных влияний, которым могут быть подвержены сотрудники.

#### ***Тема 10. Профессионально-психологическая подготовка личного состава***

Одних профессиональных навыков и умений для успешного действия в реальной, опасной, психологически напряженной обстановке мало. Важно не допускать ухудшения их проявления под влиянием психического перенапряжения (дистресса), ярких и сильных эмоций, которые нередко возникают в такой обстановке. Успешность проявления профессиональных навыков и умений в сложной обстановке во многом зависит от развитости у человека профессионально-психологических качеств, наличия у него профессионально-психологических умений и навыков.

Вот почему в ходе специальной подготовки, а также специальных занятиях по профес-



сионально-психологической подготовке важно повышать профессионально-психологическую устойчивость, вырабатывать способность выдерживать большие нервно-психические нагрузки, напряженность и лишения, не снижая при этом качества решения служебно-боевых задач; развивать внимательность, бдительность, разумную осторожность, находчивость, быстроту реакции и др. профессионально-психологические качества, умения и навыки.

Успешное решение этих задач дает наибольший эффект, если обучение проводится в условиях максимально приближенных к реальной обстановке. Надо, чтобы личный состав многократно пережил многие из тех эмоциональных и волевых трудностей и проблем, с которыми он может встретиться в реальных ситуациях. Всякие условности должны быть максимально исключены. Правда должна быть: не приукрашенная, не умолченная. К правде необходимо относиться спокойно и профессионально.

В ходе организации занятий по психологической подготовке необходимо предусмотреть проведение комплексных учений на местности, напоминающей условия, в которых людям предстоит действовать в реальности. В частности, следует учитывать и моделировать характеристики природного и искусственного ландшафта: горы или равнины, открытые пространства или покрытые растительностью, жилые кварталы или производственные объекты, улицы, двory или внутренние помещения, городские или сельские строения и т.п. Необходимо многократно проводить учебные занятия по профессионально грамотному, исключающему промахи, просмотры, ошибки и нежелательные последствия. Каждый сотрудник должен до мелочей знать, что, как, в какой последовательности и почему надо делать в той или иной ситуации, чтобы успешно решить поставленные задачи.

Для формирования у личного состава психологической подготовленности к реальным действиям важное значение имеет создание у него отчетливого представления картины реальных действий в деталях и воспитание уверенности в используемых инструментах и средствах защиты и ведения спасательных и аварийно-восстановительных работ.

Напряженность в процессе подготовки достигается увеличением физических и нервно-психических нагрузок путем создания обстановки с наличием различных трудностей:

- интенсивностью световых и звуковых раздражителей, характерных для различных ситуаций;
- проведение работ в трудных погодных и сезонных условиях;
- выполнение нормативов в условиях приближенных к реальной действительности;
- активной длительной деятельности в средствах защиты;
- непрерывных дневных и ночных занятий;
- применением средств имитации неожиданно и на незначительном удалении от личного состава;
- быстрой сменой тактической обстановки;
- неожиданным проведением учебных тревог.

Внесение в процесс подготовки элементов опасности и риска достигается:

- преодолением различных сложных препятствий;
- форсированием водных преград вплавь и на подручных средствах;
- активной защитой от взрывчатых средств.

Развитие у обучаемых профессиональной бдительности, готовности действовать решительно и смело в любой момент достигается:

- воспроизведением условий неожиданного возникновения сложных условий, требующих немедленного реагирования;
- введением элементов внезапности, новизны, изменчивости в любые упражнения;
- созданием ситуации, когда нет времени на сборы и тщательную подготовку, но необходимы немедленные действия;
- введением на фоне длительно спокойных учебных условий внезапных неожиданных для

обучаемых резких усложнений;

- длительным поддержанием темпа действий, близкого к возможному, реальному;
- требованием к обучаемым действовать в переменном, «рванном», быстро меняющемся темпе.

Находчивость и привычка к новому, неожиданному развивается у сотрудников путем:

- постоянного разнообразия условий отработки профессиональных действий на занятиях;
- созданием на занятиях обстановки с элементами неясности, новизны, неизвестности, непредвиденности, запутанности, противоречивости;
- проведением внезапных тревог и выездов;
- сменой мест и условий занятий;
- созданием трудностей, делающих невозможным применение привычных способов ведения работ;
- постановкой необычных задач и их комбинированием;
- приучения самостоятельно, без подсказок и предварительной отработки, находить правильные решения в совершенно новых обстоятельствах.

Формирование внутренней (психологической) уверенности в инструментах и средствах выполнения спасательных и восстановительных работ и в надежности индивидуальных средств защиты достигается:

- высоким качеством занятий по изучению инструментов, техники и средств защиты;
- умелым показом, обучаемым возможностей используемых инструментов, техники и средств защиты;
- проведением занятий на хорошо подготовленных, исправных инструментах, технике и средствах защиты;
- систематическими тренировками в нормативных действиях с использованием имеющейся техники и инструментов и при длительном пребывании в средствах защиты в условиях целенаправленной деятельности.

Психологическая устойчивость к ночным действиям основывается на четких представлениях об особенностях и формируется в результате выработки у личного состава прочных навыков действий в темноте, при плохой видимости. Широкое проведение ночных тактико-специальных учений, ночных упражнений с инструментами и техникой, вождение транспортных средств и перемещений по азимуту. Подготовленные упражнения можно выполнять и днем, завязывая глаза обучаемым повязками с разной степенью просвечиваемости.

Проведение занятий на местности возможно и целесообразно дополнять:

- ознакомление обучаемых с фотографиями реальной обстановки;
- просмотром документальных видео- и кинокадров;
- прослушиванием фонограмм с записью звуков, характерных для различных реальных ситуаций;
- имитацией элементов реальной обстановки с помощью муляжей, макетов трупов, неприятных запахов и др.;
- более частым привлечением обучаемых к выполнению опасных и экстренных операций, действий по месту постоянной дислокации.

Учитывая специфику задач, выполняемых личным составом формирований РСЧС, следует особое внимание обратить на развитие у них профессионально-психологической наблюдательности и чувствительности. Под ними понимается повышенная восприимчивость к психологическим проявлениям внутреннего мира других людей, способность подмечать и правильно оценивать малейшие нюансы человеческого общения и поведения, выявлять степень искренности и характер подлинных состояний и намерений собеседника.

Профессионально-психологическая чувствительность сотрудников является комплекс-

ным психологическим качеством личности и представляет собой сплав профессиональной наблюдательности, внимания и памяти.

2. Изменение текущего состояния спасателя при ведении работ в условиях риска, опасности для жизни, длительных и интенсивных физических нагрузок, острых эмоциональных воздействий:

- опасность - стрессфактор, вызывающий изменение текущего состояния спасателя при ведении работ в зоне ЧС;

- установка на выживание и её формирование у спасателя.

Опасность - стрессфактор, вызывающий изменение текущего состояния спасателя при ведении работ в зоне ЧС

Центральным для уяснения сущности ситуации, в которой может быть нанесен ущерб здоровью спасателя или получена психическая травма, является понятие "опасность".

Опасность – это стресс фактор, отражающий осознание спасателем действий поражающих факторов стихийных сил природы, аварии или катастрофы, которые могут причинить ему физический или психологический вред, привести к несчастному случаю и возможности гибели. Осознание опасности обычно сопровождается сильными эмоциональными переживаниями человека и отрицательными психическими состояниями. В зависимости от степени реальности воздействия опасности на поведение спасателя можно различать:

а) потенциальную опасность. С этой точки зрения любые действия в очаге поражения показывает практика, является потенциально опасным, таящим в себе угрозу для жизни, здоровья и личности спасателя. Это обстоятельство необходимо учитывать при воспитании у каждого спасателя здоровой бдительности осторожности, осмотрительности при работе в очаге поражения.

б) мнимую опасность. В данном случае реально опасность отсутствует, но в сознании работника создан вымышленный образ опасной ситуации и соответствующий этому образу план своих действий. Часто это происходит в силу неточной оценки ситуации, поведения конкретных лиц и неверного понимания речевых сообщений, преувеличения отдельных деталей ситуации, как бы носящих угрозу для безопасности спасателя.

в) спровоцированную опасность. Проявляя отдельные личностные качества (некомпетентность, не знание особенностей поражающих факторов, действующих в очаге поражения, не выполнение мер безопасности увеличивает опасность угрозы для жизни спасателей).

г) реальную опасность. Реальная опасность возникает и проявляется в динамике опасной ситуации, содержащей реальную угрозу жизни, здоровью, спасателя.

Опасность является констатирующим признаком для выделения особой группы ситуаций служебной деятельности, то есть опасных ситуаций. Чаще используются понятия:

"экстремальные ситуации", "чрезвычайные ситуации". В связи с этим следует отметить, что не каждая экстремальная ситуация является опасной для жизни и здоровья людей (спасателей). Она может быть вызвана помимо "опасности" действиями иных стресс факторов: "повышенная ответственность", "неопределенность информации", "дефицит времени для принятия решения" и др. Однако, любая опасная ситуация является экстремальной. Понятие "чрезвычайная ситуация" преимущественно связывается с деятельностью спасателей в условиях стихийного бедствия, катастрофы или ведения военных действий. В опасной ситуации создается реальная угроза жизни и здоровью спасателей.

Личная безопасность представляет собой систему правовых, защитных, тактических и психологических мер, позволяющих обеспечить сохранение жизни и здоровья спасателей при условии поддержания высокого уровня эффективности профессиональных действий.

Личная безопасность сотрудника МЧС основывается на достаточном уровне профессиональной подготовленности, предполагающем также владение безопасными методами труда, сформированной личностной установке на выживание, психологических

качествах, позволяющих адекватно оценивать обстановку, принимать быстрые и правильные решения и не терять самообладания в опасных ситуациях.

Потребность в физической и психологической безопасности занимает одно из ведущих мест в иерархии потребностей человека. Безусловно, на первый план всегда выступают физиологические потребности, обеспечивающие жизнедеятельность организма индивида. За ними следуют потребности в безопасности защищенности (избегать опасности, найти укрытие, обеспечить нормальную жизнедеятельность и т.д.).

Удовлетворение двух указанных видов потребности создает возможность для реализации потребностей в общении и хорошем отношении (быть принятым в обществе, принадлежать к группе, быть любимым и т.д.). При условии удовлетворения потребностей этих трех видов возможна реализация иных категорий потребностей: в уважении;

когнитивных познаний на основе мышления и эстетических потребностей; в самореализации или самовыражении.

Потребность в безопасности реализуется путем формирования мотивов безопасности. Исследования показывают наличие связи между мотивами безопасности и мотивацией высокоэффективного труда. Можно утверждать, что имеющие сильную мотивацию на достижении результатов в деятельности спасателей обращают больше внимания на личную безопасность, понимая, что от степени ее обеспечения зависти реальность достижения служебных целей. Мотивацию к достижению цели можно оценить с помощью специального теста.

С другой стороны, следует отметить, что у чрезмерно ориентированного на самозащиту спасателя мотивы безопасности начинают подавлять мотивы достижения успехов в труде.

Поэтому этот спасатель все больше и больше старается избегать угрожающих ситуаций, увильнуть от опасных заданий, стремиться не участвовать в опасных мероприятиях.

Между мотивами труда и безопасности спасателя должен быть определенный баланс. Они должны совместно побуждать его к эффективной деятельности при условии применения защитных средств и безопасных методов труда. Поэтому можно выделить категорию работников, имеющих предрасположенность к несчастным случаям при нахождении в опасных ситуациях профессиональной деятельности.

Предрасположенность к несчастным случаям проявляется в личностных качествах, установках и ситуативных состояниях, снижающих надежность действия ряда спасателя в опасных ситуациях и создающих реальные предпосылки для получения ими физических или психических травм.

В практике профессионального отбора кадров на работу в спасательные формирования выделен ряд противопоказаний к занятию должностей, связанных с работой в очаге поражения, несением круглосуточного дежурства, обезвреживанием взрывных материалов. Одновременно необходимо заметить, что наличие подобных противопоказаний не исключает возможности службы кандидата в других подразделениях МЧС. К числу устойчивых противопоказаний следует отнести:

- пониженную психологическую устойчивость и склонность к психической дезадаптации;
- повышенную тревожность и страх;
- эмоциональную неуравновешенность и импульсивность в действиях, низкую устойчивость к стрессу;
- недостаточную способность к распределению и концентрации внимания;
- функциональные нарушения связи между сенсорным (познавательным) и двигательным (моторным) процессами;
- функциональные изменения в организме (сердечно-сосудистое заболевание, диабет и т.п.);
- недостатки органов чувств (снижение зрения и слуха);
- неумеренную склонность к риску ("сдвиг к риску");
- невыдержанность и склонность к аффективному реагированию;

- замедленную реакцию и недостаточную ловкость;
  - недостаточный уровень интеллектуальных способностей, малую сообразительность;
- Психология человека в чрезвычайных ситуациях 73
- пристрастие к алкоголю или наркотикам.

К временным факторам, ограничивающим возможность использования спасателя при решении служебных задач в опасных ситуациях, следует отнести недостаточную профессиональную подготовленность, неопытность, неосторожность.

Предрасположенность к несчастным случаям имеет связь с ситуативными психическими состояниями, отрицательно влияющими на работоспособность спасателя в опасных для их жизни и здоровья ситуациях. При обнаружении таких состояний у работника решается вопрос о его временном отстранении от выполнения служебных обязанностей и оказании необходимой психологической помощи.

К числу факторов, влияющих на предрасположенность к несчастным случаям, следует также отнести: нахождение в состоянии алкогольного опьянения; употребление алкоголя в течение суток, предшествующих деятельности в условиях опасности; отсутствие полноценного ночного отдыха (сон менее 8 часов); болезненное состояние и плохое самочувствие.

Необходимо также выделить нередко встречающиеся у спасателей качества, усугубляющие его положение в экстремальных условиях. Речь идет о так называемых виктимных качествах (*victimina* по лат. – жертва). К ним можно отнести следующие качества: излишнюю доверчивость, неосторожность, легкомыслие, вспыльчивость, агрессивность, нечестность, алчность, жадность, жестокость, внушаемость, комфортность, недисциплинированность, самонадеянность и др.

Важной задачей является своевременное выявление у спасателей подобных качеств и организация соответствующих воспитательных мероприятий, оказание помощи в самовоспитании и самосовершенствовании.

*Установка на выживание и ее формирование у спасателя*

Известно, что часто в качестве пострадавших в чрезвычайных ситуациях выступают люди, которые либо считали вероятным, либо допускали возможность стать жертвой какого-то несчастья. В силу этого обстоятельства у них на сознательном и особенно подсознательном уровне функционирования психики возникало допущение (определенная степень готовности, неосознаваемое согласие и т.п.) оказаться в роли пострадавшего. Создавая соответствующие образы в своем воображении, обращаясь вновь и вновь к проигрыванию возможной опасной ситуации и видя себя в ней в роли пострадавшего с одновременным представлением трагических и порой ужасных деталей, такие люди неосознанно формируют у себя предрасположенность к несчастным случаям и получению определенного вреда (физического или психологического). Значительную роль здесь играет подсознание, ибо оно в отличие от сознания принимает проигрываемые мышлением и воображением ситуации не просто как картины возможного, прогностического несчастья, а как планируемые индивидом реальные ситуации с реальным предполагаемым ущербом. В силу этого, подсознание настраивается на некоторый неблагоприятный исход для индивида в той или иной опасной ситуации (хотя, в целом, следует отметить важность охранительной функции подсознания для организма человека). Кроме того, частое "застревание" на мыслях об опасности ведет к развитию чувства страха и как следствие этого, хронического стресса, снижающего уровень работоспособности спасателя МЧС и степень личной готовности к эффективным действиям в опасных ситуациях.

С другой стороны, наблюдения показывают, что игнорирование опасности, умышленное блокирование мыслей о ней, о проблеме личной защиты от нее представляет иную крайне отрицательную позицию спасателя. При реальной встрече с опасностью у человека может наблюдаться демобилизующее состояние, резко снижающее планомерность его действий

либо ведущее к беспорядочным, мимическим усилиям по преодолению опасной ситуации и обеспечению личной безопасности.

Единственной альтернативой сказанному является развитие у спасателя "установки на выживание", то есть установки на безопасную и эффективную деятельность в опасной или кризисной ситуации.

Установка на выживание представляет собой готовность и предрасположенность сотрудника МЧС к целенаправленной, надежной и характеризующейся достаточным уровнем самозащиты деятельности в условиях возникновения, протекания и разрешения опасной ситуации. С содержательной стороны установка на выживание включает в себя три элемента: познавательный (например, "я осознаю, что, могу оказаться в ситуации опасной для жизни и это, является реальностью"); эмоционально-оценочный (например, "я буду постоянно придерживаться моего внутреннего убеждения избегать того, чтобы стать жертвой в опасной ситуации"); поведенческий (например, "я буду всегда: участвовать в аварийно-спасательных работах, предвидя в любых обстоятельствах их опасность, никогда недооценивать реальную вероятность угрозы жизни, предвидеть худшее и разрабатывать план действий на этот случай" и т.п.).

Формирование устойчивой установки на выживание ведет к разумному и мотивированному риску, преодолению чувства страха, осмотрительности и бдительности в поведении сотрудников МЧС, их более эффективным и надежным действиям в различных опасных для жизни, здоровья и личности человека ситуациях.

3. Страх и его преодоление в поведении спасателя:

- страх и его проявление;
- разновидности страха;
- средства против страха;
- риск и опасность.

Страх и его проявление

Страх парализует волю спасателя, часто ведет к спонтанным и хаотическим действиям, снижает надежность и эффективность деятельности в опасных ситуациях. По своей психологической природе страх – это чувство, возникающее в процессе работы мышления и воображения, предвосхищающих опасность для жизни, здоровья и самочувствия человека. Опасность связывается со страданиями и ведет к возникновению чрезмерных по интенсивности эмоциональных переживаний: Страх варьирует от эмоций опасения, боязни, испуга к чувству ужаса, приводящего человека к потере целенаправленности в поведении, стремлению уйти, скрыться от источника опасности. Причинами страха могут быть наступление неблагоприятных событий (аварий, бедствий, катастроф) или складывающаяся ситуация в процессе выполнения служебных обязанностей спасателями. В психологии выделяют природные (врожденные) и вторичные, производные от природных, стимулы страха. К природным стимулам страха относятся: одиночество, незнакомость, внезапное приближение опасности, внезапное изменение обстановки, высота и боль. Среди производных причин страха различают темноту, животных, незнакомые предметы и незнакомых людей.

Одной из распространенных причин страха являются познавательные процессы человека. Страх в отношении какого-либо индивида или ситуации может быть вызван мысленным образом, воспоминанием, предвидением, предвосхищением опасного события. К сожалению, результатом познавательных процессов может быть неточная или относительно точная оценка реальности или нереальности опасности, степени возможности наступления неблагоприятных последствий, наличие информации о столкновении с реальной опасностью ведет к снижению страха, а неопределенность информации увеличивает интенсивность отрицательных переживаний спасателя. В случае недостатка информации об источнике опасности или его неосознанности у человека может развиваться состояние психической тревоги. При появлении панического страха, ужаса у человека могут наблюдаться такие стереотипы поведения как оцепенение,

защитная агрессия, бегство. Страх перед опасностью в той или иной степени испытывают все люди и их различие состоит в умении снимать чувство страха, управлять своими эмоциями и переживаниями.

Наиболее типичным ответом на действие угрожающего стимула являются эмоции страха и тревоги. И в страхе и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, т.е. и в том и в другом случае воспринимается угроза или отсутствие чувства безопасности.

Наиболее частый ответ на угрожающий стимул у человека возникает эмоция страха. И.П. Павлов считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с легким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления.

Страх – чувство вполне естественное и даже необходимое. Это инстинктивная реакция на угрозу жизни, телесные страдания. В условиях борьбы за выживание страх неизбежно накладывает отпечаток на поведение человека и его реакции, а потому и на перспективы выживания.

При этом попытки избежать страха, игнорируя существования опасности, не сулят никаких преимуществ. Признав же страх нормальной реакцией на угрожающую ситуацию, вы немедленно получаете два преимущества. Во-первых, вы избавитесь от гнетущего страха перед самой возможностью бояться, зачастую настоящую храбрость можно обнаружить у людей, которые легко признаются в своем страхе, но в реальных условиях действуют наилучшим образом.

Во-вторых, вы с большей вероятностью сможете предпринимать осмысленные действия, поскольку яснее сможете представлять грозящую вам опасность, а поэтому правильнее планировать возможные действия по улучшению ситуации. Ключевым является принцип: Никогда не теряйте надежды.

Существуют две угрозы, имеющие универсальный характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям, как здоровье, жизнь, социальное и личное благополучие. Страх подразумевает переживание какой-либо воображаемой или реальной опасности.

Осознание опасности происходит в процессе жизнедеятельности, когда те или иные безразличные для человека факторы приобретают характер угрожающих воздействий. В результате появляется травмирующий опыт (боль, испуг, неудачи и т.д.).

Тревога – это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Обычно тревога проявляется в ожидании какого-либо события, которое может привести к неприятным последствиям.

Тревога чаще присуща людям с развитым чувством собственного достоинства, долга, ответственности, чувствительным к признанию среди окружающих. Тревога проявляется в форме беспокойства, ответственности за благополучие и жизнь как свою, так и близких людей.

Следовательно, если страх – эмоционально заостренное отражение конкретной угрозы для благополучия и жизни человека, то тревога – это эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы. Чувство беспокойства в зависимости от особенностей личности может приобретать как форму тревоги, так и страха. Человек, испытывающий неопределенное беспокойство, ощущает тревогу, а человек, боящийся определенных объектов или мыслей, испытывает страх.

Н. Мышанова выделяет три аспекта проявления страха. Первый аспект – это реакция нашего тела. Это соматические изменения, которые сигнализируют о гормональном сдвиге в организме. Это бледность (а в некоторых случаях – покраснение) кожи, расширение зрачков, потоотделение и так далее. Второй аспект связан с рассудком, воображением.

Столкнувшись с чем-то, мы классифицируем явление как опасность, мы воображаем

последствия этой опасности. Третий аспект – это наши действия: мы пытаемся избежать встречи с опасным или противопоставляем свое мужество всем опасностям.

Страх условно делится на: ситуационно и личностно обусловленный. Ситуационный страх возникает в необычайной, опасной обстановке например, при нападении хулигана, внезапном появлении дикого зверя и т.д. Часто он появляется под влиянием психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны близких людей. Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например, его тревожной мнительностью, проявляется при контактах с незнакомыми людьми или в новой обстановке.

Страх бывает реальный или воображаемый, острый и хронический. Острый и реальный страхи предопределены ситуацией, а хронический и воображаемый – особенностями личности.

Страх и тревога, – относительно кратковременные реакции и имеют свои аналоги в форме более устойчивых психических состояний: тревога – в виде тревожности, а страх – в виде боязни. Общей основой этих реакций и состояний является чувство беспокойства. Страх является неустранимой составляющей человеческого существования вообще; в неврозах и психозах в обостренном и преувеличенном виде проявляется то, что в латентном состоянии содержится "в норме".

Разновидности страха

#### а) Невротический страх

Пожалуй, нет человека, который ни разу не испытывал бы невротического страха, хотя бы на короткое время. Наиболее распространенная его разновидность – неопределенная тревога.

"Эта тревога не имеет определенного предмета: мы не знаем, чего боимся, что именно нас тревожит... что-то нам угрожает, но что – неизвестно".

В основе невротического страха лежит, по мнению автора, страх перед будущим. Будущее всегда неизвестно, поэтому в нем есть что-то пугающее.

Неопределенная тревога связана с самим фактом существования, она свойственна каждому человеку, особенно тогда, когда нужно преодолеть обычный распорядок жизни и искать новых путей. Невротическая тревога – гораздо более интенсивная и устойчивая – появляется обычно тогда, когда человека ощущает крушение своих жизненных планов. "В норме" тревога перед неведомым уменьшается, благодаря нашей вере в упорядоченность, как своей собственной жизни, так и общего порядка вещей. Проектируя будущее, мы обычно не принимаем во внимание возможность непредвиденных, угрожающих нам обстоятельств. В неврозах эта уверенность теряется. "Итак, неопределенную тревогу можно считать проявлением борьбы, ведущейся в живой природе между собственным порядком организма и порядком (или ж хаосом) окружения".

Еще одна форма невротического страха – приступ страха. Здесь выступает как бы в концентрированной форме. Без каких-либо явных причин большого охватывает пароксизм страха. Такой приступ продолжается от нескольких минут до нескольких часов.

Ощущение страха во время невротического приступа нередко гораздо сильнее, чем в случае реальной опасности, например, опасности смерти. Больному кажется, что в любую минуту с ним случится что-то страшное, что он умрет или сойдет с ума; любые попытки убедить себя, что ничего страшного не происходит, напрасны.

Третья форма невротических страхов – ананкастический страх. Он проявляется, в различного рода фобиях, в навязчивых мыслях и действиях. Характерной чертой ананкастического страха является то, что он кристаллизуется вокруг абсурдных, безразличных тем, или же тем, лишь отдаленно связанных с источником страха.

Например, человек боится запачкаться, прикоснуться к каким-либо предметам, открытого или замкнутого пространства, мышей и т.п.

Навязчивые мысли и действия носят, в сущности, магический характер. "Как первобыт-



ный охотник, отправляясь на охоту, совершает различные магические действия, долженствующие охранить его от опасностей, связанных с охотой, так и человек, боящийся собственных чувств, создает ряд ритуалов, охраняющих его от чувства страха, связанного с ними".

В анакастических комплексах абсурдность страха просто поразительна. Но абсурдность присутствует и в других формах страха, хотя и менее резко.

Страх, как и боль, можно рассматривать как сигнал грядущей опасности. Однако в случае страха опасность носит более абстрактный характер, она еще удалена во времени и пространстве.

Страх у человека способен открываться от конкретного "здесь и теперь". Существует, например, понятие "космического страха", "экзистенциального страха" – то есть страха, связанного с самим фактом существования.

Страх перед смертью, типичный для различных неврозов, как правило, обманчив, т.е. не сигнализирует о реальной опасности. Перед лицом действительной опасности для жизни человек нередко (хотя и не всегда) ведет себя так, словно смерть ему реально не угрожает. Узники лагерей уничтожения думали не столько о смерти, сколько о том, как продержаться и выжить.

Всякая активность уменьшает интенсивность страха, а отсутствие активности – увеличивает. Человек, лишенный возможности свободно действовать, ощущает страх гораздо сильнее, чем тот, кто может защищаться. Уже мысли о том, что у тебя есть оружие или хотя бы возможность лишить себя жизни, придает мужества. Во время нацистской оккупации обладание оружием создавало ощущение известной безопасности. "Даже та крайняя форма активности, результат которой идентичен опасности, грядущей со стороны окружения, лучше, чем полное бессилие".

#### б) Депрессивный страх

Биологически сигналы опасности – страх и боль – заставляют организм отказаться от контакта с окружением. "Это, вообще говоря, сигналы к бегству, а если данное живое существо чувствует себя сильнее своего окружения – к нападению".

Но как при бегстве, так и при нападении контакт с окружением, в сущности, прерывается: убегая, мы удаляемся от окружения; нападая, уничтожаем его. Таки образом, оба сигнала – боль и страх – противостоят основному условию жизни, которым является поддержание контакта с окружением.

Человек с высокой жизненной динамикой, в хорошем настроении, даже ищет ситуаций, вызывающих страх. В преодолении страха для него есть что-то возбуждающее. Дети любят слушать страшные истории, подростки охотно ищут опасностей. Мотив преодоления страха очень силен, например, в альпинизме. Снижение жизненной динамики само по себе представляет угрозу для живого организма, отсюда депрессивный страх – как реакция на опасное снижение жизненной динамики.

Эмоциональный колорит депрессии черен. Он ввергает больного в психотическое пространство ночи, в которое свободно проецируются духовные структуры подсознания.

Светлое, дневное пространство является общим для всех, в нем наши собственные духовные структуры сталкиваются со структурами других людей. Действительность носит здесь общественный характер, реально то, что признают реальным другие. Общественное пространство – дневное и светлое – способствует снижению уровня страха. Напротив, пространство ночи индивидуально, в нем человек одинок. "Время-пространство" в депрессии замкнуто.

Вообще говоря, страх не является длительным ощущением. Это вытекает из самой его природы как сигнала опасности. Сигнал, действующий слишком долго, перестает быть сигналом, теряет свой целесообразный характер, не предостерегает, но является лишь симптомом дезорганизации организма – как аварийная сирена, которая гудит беспрерывно. Именно это мы видим в неврозах.

#### в) Шизофренический страх

Если в депрессии "осевым" симптомом является меланхолия, а страх – скорее вторичным, то в шизофрении страх занимает центральное место в переживаниях больного. Анализ шизофренического страха – задача необычайно трудная, ибо как его природа, так и его интенсивность выходят за границы воображения так называемого нормального человека. Если тематику страхов в депрессии в приближении можно определить как метафизическую, то в шизофрении она, прежде всего общественная. В ней преобладает страх перед другим человеком; в результате психотического преувеличения этот человек может принять апокалиптические размеры Дьявола, бога, могущественного врага, таинственных организаций и т.д. "Депрессия ставит человека перед проблемами будущего и прошлого времени, шизофрения – перед проблемой его общественного окружения". Больной не может избавиться от своего страха, так как страх является главным фактором, создающим психотический мир. Даже в те редкие минуты, когда настроение больного повышенное, когда он ощущает свое всемогущество, свою миссию, когда он восхищен открыванием красоты своего нового мира, где-то на дне сознания таится страх.

#### г) Маниакальный страх

Общественный страх проявляется в двух главных ситуациях: власти и оценки. "Мы боимся власти и судьбы". Страх перед властителем и судьей может быть даже сильнее, чем страх перед смертью.

Маниакальный страх связан с особым рода искажением картины действительности. "Под влиянием этого страха мы преувеличиваем могущество общественного окружения, и его способность оценивать наши поступки, видим в нем абсолютного властителя и абсолютного судью, хотя на самом деле ему до этого далеко.

Общественный мир можно познать только путем сближения с ним (установка на сопереживание). Человек, однако, чувствует себя увереннее, подчиняя себе окружение (установка на господство). "Увы, в применении к людям, этот метод, вместо того чтобы редуцировать общественный страх, увеличивает его. Ибо человек ускользает от власти другого человека, а это заставляет оказывать на него еще большее давление... Страх, ненависть и жестокость оказываются результатом этой борьбы за власть над ближним". В мании неизвестное превращается в известное, человек испытывает ощущение откровения, озарения; то, что прежде было темным, становится ясным и понятным. Это своего рода защитный механизм сознания.

Чувство страха легко подвергается обобщению. В конце концов, весь мир становится нашим врагом, который хочет лишь одного – уничтожить нас. Страх искажает картину окружающего мира. В страхе человек тревожно ощущает и тревожно действует:

"сжеживается", убегает от преследующего его, враждебного мира.

Способность к абстрагированию, то есть способность оторваться от конкретной ситуации, слабеет. Человек срастается с угрожающим ему объектом, не в состоянии от него оторваться. Пространство сужается; человек ощущает, что угрожающий ему мир подавляет его, он лишен свободы действий и ограничивается наиболее примитивными и импульсивными формами активности.

Нередко под влиянием страха наблюдается регрессия – появление форм поведения, свойственных более ранним стадиям развития личности. Человек чувствует себя беспомощным и бессильным как ребенок: плачет, просит о жалости и сочувствии, избегает ответственности, ищет опоры у более сильных, которые защитили бы его от опасности и приняли бы решение за него:

взамен он готов оказывать абсолютное послушание. По-английски такое лицо или группа называется *danger control*. В больших общественных группах эту роль берет на себя вождь. В медицине роль *danger control* выпадает на долю врача.

Типичным симптомом страха является потеря чувства юмора. В страхе человек не способен смеяться, он все принимает всерьез. Чувство юмора требует сохранения определенной дистанции по отношению к окружающему миру, определенной свободы действий; между

тем в страхе свободное пространство человека сведено к минимуму, окружающий мир угнетает, давит; в нем тесно, нечем дышать.

#### *Средства против страха*

Страху сопутствует агрессия, и она же служит ему противоядием. В агрессии человек выходит из тесной клетушки замкнутого пространства-времени, куда загнал его страх, и с яростным отчаянием обрушивается на окружающий мир. Поэтому под влиянием страха так часто ищут "козла отпущения", чтобы с чистой совестью разрядить на нем собственную агрессивность.

Еще одно средство против страха – сверхинтеграция личности посредством создания маниакальной конструкции. После возникновения мании страх обычно слабеет: теперь известно, в чем причина нашего страха, ясно виден образ врага, нужно только его уничтожить. Сверхинтеграция достигается также путем отождествления с группой; теперь человек уже не один перед лицом опасности, но вместе с товарищами, под защитой вождя, который берет на себя бремя решений.

Наконец, третий способ преодоления страха – дистанцирование от источника страха, взгляд на угрожающую ситуацию с известного расстояния. Глядя на опасность издали, мы объективизируем ее; она становится меньше, тем самым наш страх уменьшается.

Дистанцироваться от опасности можно либо благодаря чувству юмора, либо благодаря уходу в трансцендентность, то есть приобщению к высшим ценностям, выходящим за рамки индивидуального существования.

Обе установки – установка на юмор и установка на трансцендентность, - казалось бы, такие разные, имеют, однако, некоторые важные общие черты. Человек, который смотрит на мир, прищурив глаза, отдает себе отчет в том, что все окружающее преходяще. В известном смысле это взгляд с точки зрения вечности, *sub specie aeternitatis*. Страх и маниакальное отношение к миру предполагает застывшую картину мира, а тот, кто сохранил чувство юмора, видит его изменчивость.

Трансцендентная цель служит сильным интегрирующим фактором как раз потому, что пребывает вне рамок наших жизненных эгоистических целей. Она всегда содержит в себе элемент любви, ведь любовь есть стремление к соединению с тем, что вне нас. "В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх" (Первое послание Иоанна 4, 18).

Наличие устойчивых страхов свидетельствует о неспособности человека справиться со своими чувствами, когда он пугается вместо того, чтобы действовать. Невозможность управлять собой порождает чувство бессилия и безнадежности, культивируя пассивность и пессимизм. Тем самым страх подрывает уверенность в себе, решительность в действиях и поступках, настойчивость и упорство в достижении цели. Без веры в свои силы у человека формируется пораженческая психология, он заранее настраивает себя на неудачу и часто терпит поражение.

Одним из важнейших факторов преодоления страха в поведении спасателей является его своевременная, по возможности более ранняя диагностика и применение соответствующих психокоррекционных приемов. Диагностическое значение имеет наблюдение за мимическим выражением лица человека. При страхе брови подняты и сдвинуты. Горизонтальные морщины занимают  $\frac{3}{4}$  лба. Глаза при страхе раскрыты более широко, чем в обычном состоянии. Верхнее веко приподнято, а нижнее веко напряжено. Рот в состоянии страха раскрыт, губы напряжены и слегка растянуты. Считается показателем интенсивности страха степень оттянутости назад уголков рта, натягивающих и выпрямляющих губы над зубами.

В качестве дополнительных показателей чувства страха у человека могут выступать конкретные его действия и поведенческие реакции в опасной ситуации. К таким показателям можно отнести: изменение характера передвижений (бег, суетливые движения, хаотические реакции); изменение модуляции голоса (дрожание голоса, переход на крик и т.п.); тремор пальцев, рук, ног, лица; изменение цвета лица (бледность); повышенное потоотделение, бегающий взгляд.

Принято считать, что страх невозможно преодолеть логическим путем, мысленными уговорами и приказаниями, волевым напряжением. Можно выделить два основных пути в развитии самообладания и преодоления чувства страха: самовоспитание и применение специальных психотехнических приемов.

Путь к профессиональному бесстрашию включает в себя ряд направлений личностного развития и совершенствования подготовленности:

- 1) формирование веры в собственную неуязвимость и развитие установки на выживание в опасных условиях деятельности;
- 2) развитие профессионализма и укрепление убежденности в безошибочности собственных действий в кризисных ситуациях;
- 3) постепенное замещение в течение двух-трех лет службы состояния тревожности состоянием напряженности внимания;
- 4) реальное или мысленное моделирование опасных ситуаций, сопровождаемое переживанием сильного страха;
- 5) поддержание приятных эмоций и переживаний после рискованных действий в опасных ситуациях, завершившихся успешным результатом при решении служебной задачи;
- 6) приобретение спасателями навыков аутогенной тренировки, концентрации и медитации.

Применяемые для преодоления страха психотехнические приемы позволяют снимать отрицательные переживания и создавать особые мыслительные, ментальные состояния.

Считается, что локализация страха возможна на уровне достижения согласия с самим собой по принципу "будь, что будет". В этом случае интеллект перестает просчитывать варианты угрозы здоровью и жизни сотрудника МЧС, останавливается мысленный поток и резко обостряется восприятие окружающей обстановки. В силу этого происходит эффективное включение в работу, что само по себе устраняет страх.

Борьбу со страхом можно вести с помощью привлечения психотехники парадоксальной интенции (В. Франкл). При ее применении от человека требуется, чтобы он захотел осуществления того, чего сильно опасается, например, сотрудник МЧС опасается, что в трудной ситуации он проявит страх. У него это может выражаться в дрожании рук и ног, повышенном потоотделении, причем он также боится, что его состояние будет замечено коллегами. В этом случае человек должен мысленно сказать самому себе примерно следующее (желательно в юмористической форме):

"Ну, я сейчас всем покажу, как надо бояться и потеть, чтобы пот выделялся литрами, а руками и ногами буду выделять такие кренделя, будто я танцую". Такое парадоксальное побуждение, как показывает психотерапевтическая практика, позволяет локализовать проявление страха.

Одной из психотехнических процедур является мысленное переживание своей смерти.

Страдание здесь рассматривается как положительное переживание, позволяющее трансформировать и преобразовывать негативные эмоции человека. Мысленное переживание собственно умирания и кончины позволяет освободить сознание человека от страха смерти.

С целью преодоления собственных страхов можно составить их перечень и рассказать о своих страхах другим людям. Таким человеком может быть не только близкий родственник, но и психолог. Не следует бояться общения с практическим психологом из-за опасений о перспективе прохождения службы. В силу профессиональной этики практические психологи не имеют права разглашать полученные ими данные о психическом состоянии сотрудника. С другой стороны, психологи, обладая специальными познаниями, могут оказать своевременную психологическую помощь.

### **Риск и опасность**

Риск – это действия спасателя в опасной ситуации, характеризующиеся неопределенностью исхода и возможным наступлением неблагоприятных последствий в случае неудачи. Рискованное поведение зависит от ситуации деятельности и личностных качеств человека.

Риск может пониматься как специфическая форма регуляции поведения в ситуации опасности.

Наблюдения и исследования показывают, что при принятии решения о риске люди учитывают два основных фактора: вероятность неудачи и величину неудачи, которая ощущается как ожидаемый ущерб. Риск характеризуется возможностью выбора между менее или более опасными для сотрудников МЧС вариантами поведения, но различающимися по степени их эффективности с точки зрения достижения результатов деятельности. Часто рискованное поведение позволяет достичь цели деятельности быстрее и с минимальными потерями.

В значительной мере благоприятный исход при риске связан со степенью обоснованности (оправданности) или необоснованности (неоправданности) принятия решения спасателем о рискованном поведении. Обоснованный риск предполагает адекватную оценку человеком соотношения между ожидаемым успехом, выигрышем и ожидаемой неудачей или проигрышем, как правило, риск признается обоснованным, если указанная цель не могла быть достигнута не связанными с риском действиями (бездействием) и лицо, допустившее риск предприняло достаточные меры для предотвращения еще большей беды. С другой стороны, риск не признается обоснованным, если он заведомо был сопряжен с угрозой для жизни многих людей, с угрозой экологической катастрофы или общественного бедствия.

Следует отметить, что в деятельности спасателей выделяются два типа ситуаций риска. Ситуации первого типа представляют возможность выбора между рискованным поведением или отказом от него, исходя из предвосхищения спасателем возможных последствий и степени обязательности риска со стороны спасателя в силу выполняемых ими профессиональных, так как отказ от рискованного поведения может однозначно привести к неминуемой гибели людей, аварии, катастрофе и т.д. В связи с этим обстоятельством различают альтернативный и безальтернативный риск.

На принятие решения о риске в опасной ситуации влияют факторы внешней среды и особенности личности спасателя. Факторы внешней среды обычно подразделяют на два вида: 1) образующие структуру проблемы принятия решения (сложность ситуации, имеющиеся альтернативы поведения, объем информации об обстановке, дефицит времени и т.д.); 2) внепроблемные факторы (нормы, запреты и правила деятельности, критерии оценки труда, ответственности и др.). Говоря о факторах внешней среды, необходимо заметить, что решающее значение для обоснованного решения о риске играет адекватная оценка спасателями обстановки конкретных условий обстановки чрезвычайной ситуации и своих профессиональных возможностей.

Значимыми для принятия обоснованного решения о риске являются такие свойства спасателей, как профессиональная компетентность и уверенность в себе, натренированность к действиям в опасных ситуациях, выдержка и самообладание. Различают характеристики поведения в зависимости от ориентации спасателей на внешние (экстернальность) или внутренние (интернальность) параметры субъективного контроля. Считается, что люди с внешним локусом контроля чрезмерно зависимы от внешних факторов среды, обладают пониженным самоконтролем и повышенной тревожностью, что часто не способствует планированию поведения адекватно опасности обстановки (методику диагностики локуса контроля).

Важно у спасателей сформировать достаточный уровень предосторожности применительно к типовым вариантам профессионального рискованного поведения. Иногда определенным препятствием к осторожному и адекватному поведению в опасной ситуации является склонность личности к риску. Склонность к риску представляет собой отражение комплекса личностных качеств индивида (потребности в самоутверждении, мотивации труда, тревожности, импульсивности, агрессивности и др.). Лица, стремящиеся к доминированию над другими, самоутверждению, обладающие повышенной агрессивностью часто предпочитают альтернативы поведения, содержащие риск.

Наблюдаются различия в поведении людей в зависимости от их стремления к достижению успеха или избеганию неудачи. Исследования показывают, что лица, у которых развито стремление к успеху будут предпочитать варианты со средним уровнем риска. Лица с высоким уровнем стремления к избеганию неудачи будут предпочитать варианты поведения с низким уровнем риска, либо высоким уровнем риска.

Высокая степень тревожности человека ведет к неадекватному складывающейся ситуации поведению и, как следствие, уклонению от разумного риска или выбору необоснованного варианта рискованного поведения.

Определенное влияние на принятие спасателем решения о риске оказывает пережитая опасность. В связи с этим обстоятельством выделяются два основных феномена: "эффект Карпентера" и "эффект обожженных пальцев". Эффект Карпентера заключается в том, что каждое восприятие или представление порождает склонность к подобному же восприятию и представлению.

Спасатель, получивший в опасной ситуации ранение или психотравму, теряет веру в возможность избегания несчастных случаев в будущем. У него развивается "беспокойство тревоги", требующее оказания психотерапевтической помощи.

Эффект "обожженных пальцев" представляет противоположную характеристику поведения спасателей. В этом случае спасатель, переживший опасность, становится более предусмотрительным, осторожным, у него развивается способность к мотивированному и разумному риску.

*О физиологических и психологических резервах организма, условиях их мобилизации:*

- сущность физиологических и психологических ресурсов и резервов организма человека;
- влияние стрессов на здоровье человека.

Сущность физиологических и психологических ресурсов и резервов

Чтобы ответить на вопрос о том, что такое физиологические и психологические резервы организма, прежде всего, следует вникнуть в разницу между понятиями "резервы" и "ресурсы".

Под "ресурсами" подразумевается размер источников, из которых могут быть извлечены или получены вещества или силы, необходимые для существования чего-то, в том числе для существования живой материи и различных ее форм вплоть до человека с биосоциальными особенностями его природы. Под понятием "резервы" подразумевается запас веществ или сил, которые тем или иным способом сберегаются организмом от их расходования до момента, когда они будут необходимы и могут быть использованы добавочно. В БСЭ понятие "резерв" определяется так: "Резерв (фр. reserve от лат. reservo – оберегаю, сохраняю):

- 1) запас чего-либо на случай надобности;
- 2) источник, откуда черпаются необходимые новые материалы, силы".

Таким образом, в понятие "использование резервов", в том числе физиологических и психических, входит и знание размеров вещественных и иных ресурсов и представление о размерах их расходования.

Учение о физиологических и психических резервах организма пережило несколько этапов. На первом этапе под физиологическими резервами понимались запасы преимущественно различных веществ, участвующих в обменных процессах в организме. Позднее при изучении физиологических резервов, преобладающее внимание уделялось именно этим механизмам управления расходом "веществ и сил", в зависимости от чего рассматривался "запас прочности" организма человека в его взаимодействии со средой. Как уже указывалось, физиологические и психологические резервы организма, так же, как и любые другие зависят, с одной стороны, от максимального уровня величин, характеризующих ресурсы "веществ или сил", и, с другой, от уровня их расходования в обычных или экстремальных условиях. Для того чтобы количественно оценить резерв той или иной функции организма, необходимо определить предельный, т.е. максимальный уровень активности той или другой системы и величину расхода "веществ и сил" в

обычных условиях функционирования этой системы в организме. Возможно ли это в настоящее время? Не все физиологические и психические системы, осуществляющие различные функции нашего тела, достаточно подробно изучены для того, чтобы можно было располагать соответствующей информацией. Так, мы еще очень мало знаем о функциях очень важной физиологической системы – системы иммунной защиты организма человека.

Недостаточно изучены и некоторые функции, определяющие поведение человека в среде его обитания, особенно в условиях ЧС. Однако ученым удалось получить такие данные для совместно функционирующих физиологических механизмов, обеспечивающих мышечную деятельность организма человека (система крови, кровообращение, дыхание) и наметить пути для разработки методов аналогичной оценки резервов этих механизмов, способных обеспечивать прием и переработку информационных сигналов (оптических, звуковых и других), поступающих в организм из окружающей внешней среды.

В настоящее время для оценки способности организма человека к осуществлению мышечной деятельности за счет предельной мобилизации источников окислительного энергообразования получил широкое распространение метод определения так называемой аэробной работоспособности. О ней можно судить по величине максимально возможного поглощения организмом кислорода, необходимого для выполнения самой напряженной мышечной деятельности, на которую способен организм исследуемого человека.

По такому же принципу отдельно определяется максимальная производительность сердечно-сосудистой системы. Для таких определений используют или основной показатель ее производительности, т.е. объем крови, выбрасываемой сердцем в 1 мин., или косвенный показатель, Психология человека в чрезвычайных ситуациях 84

каким является частота пульса. Максимальный минутный объем крови или максимальная частота пульса при самой напряженной мышечной деятельности наряду с минутным объемом крови и средним числом ударов пульса в 1 мин. в повседневных условиях активности дают представление о величине резерва кровообращения как важнейшей функции организма.

Таким образом, предложенный для измерения физиологических резервов организма принцип может быть успешно использован для количественной характеристики резервов функциональных систем организма.

Учеными были предложены для практического использования три метода учета повседневной физической активности различных возрастных групп.

1. Метод приближенного учета, основанный на регистрации ответов исследуемых людей на вопросы, содержащиеся в специальных опросных листах, в которых перечислены некоторые наиболее распространенные виды физической активности: все виды сидячей работы, ходьба, работа на земельном участке, по дому, включая ремонтные работы, участие в спортивных мероприятиях. Исследуемому предлагалось ответить на вопрос, осуществлял ли он, став взрослым, перечисленные виды занятий и в какой мере был активен по своим субъективным впечатлениям в каждом виде. Для оценки предлагалось пользоваться только пятью степенями активности (очень активный, более или менее активный, активность средней степени, мало активен, совершенно не активен).

2. Метод учета на основании ведения "дневников". С этой целью предлагается отмечать на специальном бланке время осуществления различных видов физической активности наиболее часто встречающихся в повседневной жизни человека и обозначенной каждой одной из букв алфавита, например: С - сидеть, Х - ходить, Б – бегать, О – одеваться, З – делать зарядку, Ф – заниматься физкультурой, Ч – читать, Т – смотреть телевизор и т.д. На основании таких суточных записей можно подсчитать время в минутах, истраченное исследуемым на каждый вид активности. Используя одну из таблиц, подобных табл. 1 и 2, и основываясь на собственных наблюдениях, можно вычислить умножением энергетической стоимости за каждую минуту активности на

число минут, в течение которых эта активность имела место, количество энергии, израсходованной в сутки на этот вид активности, и выразить ее в количестве потребленного кислорода или в калориях. Суммировав затем все полученные величины частных энергозатрат на разные виды деятельности, включив в полученную сумму эти затраты в течение сна, когда они минимальны, и разделив полученную сумму на 1440 мин. (столько минут в сутках), можно получить представление о средней величине энергозатрат организма или количестве потребления кислорода у исследуемого на протяжении суток.

3. По третьему методу учета у каждого исследуемого непосредственно регистрируются некоторые показатели активности, например, частота пульса, так как она приблизительно соответствует уровню физического напряжения и его энергетической стоимости. Данные таких "пульсотактометрических" исследований предлагается перевести в килокалории энергозатрат или в количество потребляемого кислорода и так же, как и во втором методе учета, получить представление о средней величине на протяжении суток. Принцип определения физиологических резервов будет применен в решении задач оценки состояния физиологических механизмов, благодаря которым получается и перерабатывается информация, содержащаяся в сигналах различной степени сложности, поступающих в центральную нервную систему через анализаторные системы. Следует полагать, что овладение такими методами в будущем позволит определять и предельные значения работоспособности и те уровни использования этой работоспособности, которыми сопровождается повседневная трудовая и внепроизводственная активность представителей соответствующих профессий.

Наиболее же важное значение, имеет то, что благодаря применению методов оценки величины физиологических резервов удастся установить роль и механизм действия основных факторов, влияющих на величины физиологических резервов организма. Было установлено, что эти факторы воздействуют на них, с одной стороны, путем влияния на предельные физиологические возможности, увеличивая или уменьшая их, а с другой – на эффективность использования этих возможностей в повседневной производственной и внепроизводственной деятельности, увеличивая или уменьшая степень эффективности. При этом следует иметь в виду, что современный подход к понятию резервов организма опирается на представление о "запасах веществ и сил" с преимущественным, однако, вниманием к тем физиологическим механизмам, которые обеспечивают использование этих резервов в реакциях на требования, предъявляемые организму "природной и специально социальной средой" (И.П.Павлов).

Влияние стрессов на здоровье человека

Г. Селье выделил в стрессе 3 фазы.

Первая – стадия тревоги. Эта фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая его устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на первой фазе стресса организм справляется с нагрузкой еще с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек. У большинства людей к концу этой фазы отмечается повышение работоспособности. Физиологически реакция тревоги проявляется, как правило, в следующем:

- кровь сгущается;
- содержание ионов хлора в ней падает;
- происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия;
- отмечается увеличение печени или селезенки и т.д.

Вслед за первой наступает вторая фаза – сбалансированного расходования адаптационных резервов организма (стадия стабилизации, сопротивления).

Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирования, все как будто бы налаживается.



Однако, если стресс продолжается долго, в связи с ограниченностью резервов организма неизбежно наступает третья фаза – истощение.

На второй и третьей стадиях организм, исчерпав свой функциональный резерв, включает механизмы структурной перестройки. Когда их уже не хватает, появляется истощение.

Стресс является составной частью жизни каждого человека, его нельзя избежать.

Но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительных возможностей человека, т.к. в этих случаях могут возникнуть ухудшения самочувствия и заболевания соматические и невротические. Почему это происходит? Разные люди реагируют по-разному. У одних реакция активнее – при стрессе эффективность их деятельности продолжает расти до некоторого предела ("стресс льва"), а у других реакция пассивная, эффективность их деятельности падает сразу ("стресс кролика").

Характер реакции тесно связан с возникающими вследствие стресса заболеваниями.

Обобщение клинических материалов привело врачей к выводу о том, что широкий круг воздействий приводящих к стрессу, вызывает у людей по преимуществу гипертоническую и язвенную болезни, некоторые формы сосудистой патологии (инфаркт, инсульт, стенокардия, сердечная аритмия и т.д.).

Психологи и психиатры установили зависимость между телесными соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями, а также психологическим климатом, в котором он живет и работает. Если человек стремится занять в коллективе место, не соответствующее его реальным возможностям, то есть обладает завышенным уровнем притязаний, то он в большей мере подвержен развитию сердечно-сосудистой патологии. Хронические коронарные заболевания гораздо чаще встречаются у людей с выраженной целеустремленностью, честолюбием и нетерпимостью к своему ближнему окружению.

Установлено, что к гипертонии может приводить недооценка личности окружающими.

Если личность подавляют, игнорируют, то у нее развивается чувство постоянного недовольства собой, не находящее выхода и заставляющее ежедневно "проглатывать обиду" (эти данные позволяют, например, понять, почему среди темнокожего населения США количество гипертоников в три раза больше, чем среди белых).

Для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями типична завышенная самооценка, приводящая к таким характерным особенностям как индивидуализм, неудовлетворенность своим положением в жизни (профессией, должностью). Это, как правило, люди сдержанные, скрытные, обидчивые, тянущиеся к другим, но трудно с ними сходящиеся.

При неблагоприятной ситуации или заболевании они нередко порывают все общественные связи, замыкаются на анализе своих субъективных ощущений; не только сокращают количество контактов, но и делают их более поверхностными, поскольку им свойственна повышенная чувствительность к словесным раздражителям (особенно к порицаниям) уклонение от острых конфликтных ситуаций и от таких эмоциональных факторов, как нехватка времени элементы, соревнования.

Для больных язвенной болезнью характерны тревожность, раздражительность, повышенная исполнительность и обостренное чувство долга. Им свойственна пониженная самооценка, сопровождающаяся чрезмерной ранимостью, стеснительностью, обидчивостью, неуверенностью в себе, и в тоже время завышенная требовательность к себе, мнительность. Замечено, что эти люди стремятся сделать значительно больше, чем реально могут. Для них типична тенденция к активному преодолению трудностей, в сочетании с сильной внутренней тревогой.

Степень органических поражений при стрессе определяется обобщенной оценкой обстоятельств, а она, в свою очередь, тесно связана с мерой ответственности человека за порученное ему дело. Признаки эмоционального напряжения, обнаруживающиеся в ответственных ситуациях, особенно усиливаются в тех случаях, когда отсутствует физическая нагрузка.

Психические напряжения, неудачи, страх, срывы, чувство опасности, являются наиболее

разрушительными стрессорами для человека. Они порождают, кроме физиологических изменений, приводящих к соматическим заболеваниям, психические следствия эмоционального напряжения – неврозы.

Неврозы возникают при острейшем информационном дефиците, недостатке сведений о возможности выхода из ситуации, мучительной для человека.

Свойственная страдающему неврозом подчеркнутая эмоциональность может привести к "бегству в болезнь", заменяющему разрешение конфликта. Уход в болезнь удобен в том смысле, что избавляет человека от необходимости принимать решения, переключая внимание на заботу о своем здоровье и снижая тем самым не время актуальность травмирующей ситуации. Человек не отдает себе отчета, в том, что после выздоровления он вновь окажется перед необходимостью включиться в тягостную ситуацию и справиться с ней. Неудивительно поэтому, что больные неврозом могут подсознательно препятствовать собственному выздоровлению.

Самое трудное для человека – принять решения, но пока это не сделано, у него сохраняется стойкое эмоциональное напряжение. Поэтому одним из важнейших средств помощи становится доведение до сознания человека реальной связи между его физическими страданиями и разрешением конфликта.

Для одних людей характерна активная реакция на стресс, для других – тормозная.

При активной реакции мыслительные процессы могут измениться в сторону схематизации, обобщения ситуации с выделением главных аспектов приложения усилий.

Сверхактивная, импульсивная реакция, порождая суетливость, и неоправданную спешку приводит к увеличению количества ошибок при сохранении или даже возрастании темпа деятельности.

Тормозная реакция ведет к замедленному выполнению мыслительных операций, повышению инерционности при выработке новых навыков или при переучивании.

Эмоциональное перенапряжение приводит к сужению объема внимания и ухудшению способности его переключения и распределения, тем самым оно ограничивает восприятие полного объема значимой информации. Наблюдаются сдвиги световой чувствительности при чрезмерном возбуждении, повышается чувствительность к красному цвету и понижается к синему.

Не только недостаток информации ведет к эмоциональному перенапряжению, которое неблагоприятно сказывается на эффективности труда и состоянии здоровья человека.

Полная информированность, стереотипность ситуации, порождая чрезмерный автоматизм, привычность, монотонность, устраняя эмоции вообще, становится утомительной для человека, снижает продуктивность его деятельности.

Следует иметь в виду, что любимая работа не вызывает быстрого утомления и реже приводит к переутомлению.

5. Управление состоянием спасателя и повышение эффективности спасательных работ, сохранение здоровья спасателя:

- о личной профессиональной безопасности спасателя;
- действия спасателя по обеспечению личной профессионально-психологической безопасности;
- советы практического психолога;
- тактика и приемы обеспечения личной профессионально-психологической безопасности спасателя при выполнении спасательных работ.

*О личной профессиональной безопасности спасателя*

Повышение эффективности спасательных работ и сохранение здоровья спасателя во многом определяется наличием у спасателя навыков личной профессиональной безопасности.

Личная профессиональная безопасность спасателя во многом зависит:

- 1) от него самого;
- 2) его профессиональной подготовленности;
- 3) профессионального опыта.

Особая роль отводится владению специальной тактикой, методами и приемами обеспечения безопасности, которые основаны на понимании того, что такое личная профессиональная безопасность.

Личная профессиональная безопасность спасателя это в первую очередь:

- 1) физическая безопасность;
- 2) снижение уровня риска для жизни и здоровья при выполнении профессиональных обязанностей до максимально возможного предела;
- 3) не менее важна психологическая безопасность.

Психологические перегрузки, стрессы, "накопление усталости", связанные с профессиональной деятельностью, также представляют немалую опасность, как для здоровья, так и для способности полноценно работать.

Опыт российских и зарубежных спасателей показывает: риск стать жертвой поражающих факторов ЧС будет значительно меньше, если спасатель придерживается таких принципов безопасности:

1. Ожидай неожиданное.
  2. Руководствуйся здравым смыслом.
  3. Владей: собой, информацией, ситуацией, техникой, снаряжением.
  4. Необычное, может быть сигналом опасности.
  5. Ключ к успеху – подготовка. В критической ситуации ты будешь действовать так, как научишься.
  6. Прежде, чем войти – знай, где выход.
  7. Имей план, особенно – на худший вариант.
  8. Знай, что о тебе знают.
  9. Избегай шаблона, будь непредсказуемым.
  10. Не "замерзай" – действуй!
  11. Ищи ложку меда в бочке дегтя: используй свою неудачу.
  12. Сделай стресс своим союзником.
  13. Не расслабляйся слишком быстро.
  14. Избегай "туннельного" видения.
  15. Плохо – переоценивать опасность, хуже – недооценивать.
  16. Верь себе – работай в команде: первыми погибают в одиночку.
- "Удачи, товарищ! Но помни – удача любит умелых."

Не требует доказательств то, что спасатель: 1) злоупотребляющий спиртными напитками; 2) склонный к авантюризму; 3) сомнительным связям; 4) стремящийся использовать служебное положение в личных, особенно – корыстных целях; 5) обладающий недостаточным интеллектуальным развитием; 6) обладающий недостаточной профессиональной подготовкой, соответствующей его работе; 7) страдающий крайним эгоизмом; 8) самолюбием; 9) сомнением; 10) болезненной неуверенностью в себе; 11) "параличом воли", может стать первой жертвой поражающих факторов ЧС. К счастью, таких немного. Лучшее средство обеспечения их личной безопасности – перемена профессии.

*Действия спасателя по обеспечению личной профессионально - психологической безопасности*

Обеспечение профессионально - психологической безопасности спасателя, т.е. уменьшение до возможного предела действия психотравмирующих факторов, связанных со службой, и нейтрализация их последствий – проблема комплексная. В ее решении свою роль должны сыграть службы по работе с личным составом, медики, практические психологи. Немалая роль, однако, принадлежит и самому спасателю, его грамотным личным действиям в этом направлении. Известно, что лучше поддаться стрессу, чем потом преодолеть его последствия. В критической ситуации нередко элементарные приемы психологической самозащиты крайне необходимы.

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что важными условиями обеспечения

личной психологической безопасности (особенно – в ситуации риска) являются:

1. Знание о психофизиологических процессах, происходящих в организме человека в ситуации опасности;
2. Усвоение определенной "модели поведения" в ситуации опасности, позволяющей выполнить профессиональную задачу и не пострадать лично;
3. Владение приемами психологической саморегуляции, применимыми непосредственно перед ситуацией опасности, в ситуации опасности, и сразу после нее.

Для характеристики того, что происходит с организмом человека в ситуации опасности, интерес представляет материал из программы обучения спасателей. Идея его проста и понятна – все, что происходит с человеком в ситуации опасности непривычно и, может быть, неправильно, но это нормально и, в конечном счете, работает на его выживание:

**"ФИЗИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ОПАСНОСТИ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ"**

...непроизвольная эмоциональная реакция на чувство опасности или угрозы характеризуется высоким уровнем возбужденности...

Учащается сердцебиение.

Повышается кровяное давление.

Увеличивается количество сахара в крови (это дает энергию).

Повышает кислотность в полости живота (активнее усваивается пища).

Усиливается свертываемость крови (уменьшается опасность от ранения).

Больше крови приливает к мускулам (тонус мускулов растет).

Капилляры прикрываются, больше крови попадает к внутренним органам.

Усиливается активность мозговых центров по сознательному контролю за действием мускулов.

Зрение становится более острым.

Слух становится более чутким.

Указанные изменения функций организма могут вызвать искажение восприятия".

Понимание, что с тобой происходит в ситуации опасности и почему, - это лишь предпосылка для правильного действия. Самое главное и нередко самое трудное – это переход от эмоций к действиям.

Действия по предложенной схеме облегчают переход к более стабильному психологическому состоянию, обеспечивают большую защищенность и эффективность при выполнении профессиональной задачи. Однако далеко не всегда они могут быть достаточны для снятия стресса

или нейтрализации его последствий.

**"КАК СОВЛАДАТЬ С ТРАВМИРУЮЩЕЙ СИТУАЦИЕЙ, В КОТОРУЮ ВЫ ВОВЛЕЧЕНЫ"**

**1. ОБЩЕНИЕ.**

Вы должны общаться с другими людьми.

**2. СОЧУВСТВИЕ.**

Сочувствие друг другу и сожаление, что такая ситуация была.

**3. КОНТРОЛЬ.**

Контроль за самим собой и ситуацией.

**4. УБЕЖДЕННОСТЬ.**

Вы верите в то, что сделали все, что должны были сделать.

**5. ЧИСТАЯ СОВЕСТЬ.**

Вы верите, что сделанное Вами было правильным поступком.

В то же время, практика деятельности отечественных спасательных служб, опыт работы практических психологов показывает, что спасателю самому важно владеть некоторыми навыками психологической саморегуляции.

*Советы практического психолога*

В ситуации стресса, кроме чувства опасности, есть три врага: - не информированность; -

неопределенность; - беспомощность. Если не знаешь, что происходит вокруг, что будет дальше, как действовать, то психологические, да и не только психологические, последствия ситуации могут быть весьма тяжелыми.

Изучение возможных вариантов действий в стрессовых ситуациях и самого себя в стрессовой ситуации лучше всего получается в ходе специальных групповых психотерапевтических тренингов, которые проводит психолог. Это может быть видео-тренинг, ролевая игра, проигрывание отдельных ситуаций, связанных со служебной деятельностью.

Такие тренинги решают четыре задачи:

Формирование у участников тренинга представлений о возможных стрессовых ситуациях и реакция на эти ситуации;

Снятие неопределенности и неизвестности;

Обучение прогнозированию развития ситуации;

Формирование уверенности и готовности к действию в стрессовой ситуации.

Тренинги учат: 1) контролировать себя; 2) не "зацикливаться" на психотравмирующих моментах; 3) видеть ситуацию полностью; 4) не позволять эмоциям преобладать над разумом.

Важно подчеркнуть, что тренинг только тогда будет полезен сотруднику, когда он сам будет активно и сознательно работать в ходе тренинга. Не надейтесь, что психолог все сделает за Вас. Он может сделать немало, но лишь вместе с Вами. Многое в стрессовой ситуации зависит и от Вас лично. Что помогает ослабить стресс:

старайтесь сосредоточиться на контроле над своими действиями;

делайте все как можно более точно;

стремитесь контролировать не только себя, но и окружающих, ситуацию в целом;

постарайтесь увидеть себя со стороны;

попытайтесь представить со стороны всю ситуацию;

не поддавайтесь эмоциям, прикажите себе думать над своей задачей, для этого задайте себе три вопроса: Кто я? Где я нахожусь? Какова моя задача (что я должен сделать)?;

чтобы прийти в себя, постарайтесь вслух (если это возможно) описать себе ситуацию, в которой Вы оказались, но не давайте ей эмоциональных оценок;

постарайтесь воспринимать все окружающее сразу целиком.

В ситуации сверх стресса (дистресса):

если Вы потеряли, на какое-то время чувственность к внешним воздействиям или не можете справиться с эмоциями страха или паники, сделайте себе больно и сосредоточьтесь на ощущении боли;

если Вами овладела растерянность, постарайтесь почувствовать положение своего тела в пространстве, сосредоточьтесь на ощущениях, которые приходят от позиции тела, температуры воздуха, давления окружающих предметов;

если Вы не можете справиться с мыслями, позовите себя по имени, попробуйте решить несколько простейших математических задач.

Последствия стрессовой ситуации проявляются у различных людей по-разному, могут последовать за событием сразу или отсрочено, через определенный промежуток времени. Здесь важна помощь психолога или медика, но многое зависит и от самого спасателя.

Прежде всего, спасатель должен знать, что последствиями сильного стресса могут быть:

потеря сна и аппетита;

навязчивые воспоминания;

кошмарные сны о пережитом событии;

ухудшение настроения при упоминании о событии;

потеря способности переживать сильные чувства и эмоции;

частичное ослабление памяти;

стремление избегать мысли и чувства, связанные с пережитой психотравмирующей

ситуацией;  
чувство "укороченного будущего", потеря жизненных перспектив;  
сложности в концентрации внимания;  
раздражительность;  
пугливость.

Все это – нормальная ответная реакция человека на сильные стрессовые воздействия. Это носит чаще всего временный характер, в зависимости от силы психологической травмы и ее субъективного значения для человека. Подобные переживания могут привести к ухудшению общего психологического самочувствия сотрудника, к осложнению взаимоотношений с близкими и товарищами по службе.

Зная это, важно особенно пристально наблюдать за собой, выдержать определенный период времени и не поддаваться желанию вступить в конфликт в семье или в коллективе, даже если кажется, что люди тебя не понимают. Следует избегать травмирующих ситуаций и мыслей, напоминающих пережитое событие. Рано или поздно период острого реагирования проходит, особенно, если обратиться к квалифицированному психологу, посоветоваться с медиками.

Надо знать – как ни трудно это бывает порой, но человек сам, или с помощью других, может справиться со многими последствиями стресса, если будет правильно оценивать ситуацию и действовать. Иначе у него на почве стресса могут далее развиваться такие черты характера как:

- нетерпеливость;
- категоричность;
- агрессивность;
- тяга к экстремальным, возбуждающим ситуациям и поиск таких ситуаций в жизнь;
- интерес к алкоголю;
- сужение жизненных интересов;
- гипераффективная (преувеличенная) форма реагирования на события или других людей;
- снижение интеллектуального потенциала;
- попытки сиюминутного решения ситуаций.

*Тактика и приемы обеспечения личной профессионально-психологической безопасности спасателей при выполнении спасательных работ*

Результаты личных действий спасателя по обеспечению своей профессиональной безопасности при выполнении аварийно спасательных работ связаны с пониманием, как минимум, четырех вопросов:

- 1) причины гибели спасателей, получения ими травм и ранений;
- 2) качества спасателя, наиболее важные для обеспечения личной физической безопасности;
- 3) тактика действий по обеспечению личной профессионально-психологической безопасности;
- 4) конкретные приемы действий в ситуации возможного или реального риска.

Возможны следующие причины гибели и ранений спасателей зависевшие лично от них:

- 1) Спасатель потерял бдительность.
- 2) Был слабо обучен, плохо владел техническими средствами
- 3) Не сумел предвидеть опасность.
- 4) Не просил поддержки, переоценивал себя.
- 5) Не контролировал себя, других людей, ситуацию.
- 6) Игнорировал очевидные признаки опасности.
- 7) Не были наготове технические средства индивидуальной защиты.
- 8) Не нашел нужную тактику действий.
- 9) Неудачно осуществил план действий.

10) Не был психически готов к экстремальной ситуации.

11) Слишком понадеялся на напарника.

## КАЧЕСТВА СПАСАТЕЛЯ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СИТУАЦИИ РИСКА ДЛЯ ЖИЗНИ

### 1. ПОНИМАНИЕ ЦЕЛИ.

Я знаю, ради чего я рискую жизнью.

### 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ.

Я научен, как действовать в такой ситуации.

### 3. УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ.

Психологически и физически неоднократно "проиграны" решения задач в критических ситуациях.

### 4. ДОВЕРИЕ К САМОМУ СЕБЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАЧИ.

Я могу выполнить эту задачу.

### 5. ДОВЕРИЕ К СНАРЯЖЕНИЮ, ТЕХНИЧЕСКИМ СРЕДСТВАМ.

Я знаю, что снаряжение и техника не подведет.

### 6. РЕШИМОСТЬ.

Способность быстро принять верное решение.

### 7. ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ДЕЙСТВИЯХ.

Способность мысленно видеть итоговый результат.

### 8. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ.

Я могу рассчитывать на себя во всех ситуациях.

### 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ.

Я имею физические возможности сделать все необходимое.

### 10. СПОСОБНОСТЬ К СОВМЕСТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ.

Мы работаем вместе, чтобы выполнить задачу.

### 11. ГОТОВНОСТЬ К РИСКУ.

Не колебаться при возможности смертельного исхода: "Я должен это сделать".

## Психология человека в чрезвычайных ситуациях 93

Общая тактика действий по обеспечению личной физической безопасности, может быть выражена графически в "Звезде выживания", которая как бы суммирует названные выше качества.

Рекомендации по действиям в конкретных ситуациях риска для спасателей, естественно, будут отличаться. Более общие советы и рекомендации, на которые стоит обратить внимание, могут быть представлены в таком виде:

- Проверь снаряжение, технические средства.
- Практикуйся быстро работать со снаряжением и техникой.
- Прикрывают – товарищи, укрываешься – сам.
- Звуки и видимое глазами искажается под влиянием стресса.
- Знай своего напарника.
- "Время запаздывания" – это разница между мыслью и действием. Знай свое "время на действие".
- Используй технику для создания своего преимущества.
- Придерживайся планов, разработанных совместно с напарниками.
- Глазам нужно время, чтобы привыкнуть к перемене освещения.
- Имей план на худший вариант.
- Один сотрудник прикрывает – другой движется.
- Не забывай посмотреть вверх.
- Открой дверь полностью, прежде чем войти.
- Обращаясь за помощью – оцени помощника.
- Держи ключи от машины всегда при себе.
- Практикуйся в определении своего места – знай точно, где ты находишься в данный

момент.

- Руководствуйся здравым смыслом.
- Практикуйся работать со снаряжением и техникой в слепую в темноте, на ходу.
- Избегай шаблонного и предсказуемого поведения.
- При опасности действуй – не застывай.
- Избегай "туннельного видения".
- Проси поддержку, если риск велик.
- Сможешь ли поддержать максимальную физическую активность 90 секунд?
- Лавируй, снижай напряженность при инцидентах.
- Ожидай неожиданное.
- В зоне высокого риска следи за очертанием фигур на фоне неба и освещенных пространств.
- Прежде чем двигаться, выбери следующую позицию.

Психология человека в чрезвычайных ситуациях 94

- Занимай более высокую и удобную точку.
- Не расслабляйся слишком быстро.
- Ключ к достижению цели – подготовка. В ситуации риска ты делаешь то, чему научился.

Понятно, что в различных ситуациях одни рекомендации будут более важны, другие – менее, третьи – не подойдут. Однако, приведенные советы и рекомендации при правильном их сочетании и применении могут составить основу для повышения уровня личной безопасности спасателя в ситуации риска и стать исходным материалом для разработки комплексов рекомендаций для различных ситуаций с учетом их особенностей.

В заключение необходимо подчеркнуть ряд условий результативного использования материалов предложенной программы действий по обеспечению профессиональной безопасности:

важно проанализировать обстановку и приспособить материалы к специфике конкретной деятельности;

материалы можно использовать не только полностью, но и частично, по одному из направлений работы;

знать правила и рекомендации – мало, они должны стать профессиональным навыком, привычкой;

отрабатывать эти навыки и привычки лучше не "отдельно", а в ходе профессиональной подготовки к решению различных служебных задач;

меняется практика работы – необходимо изменить программу действий по обеспечению личной безопасности.

И наконец, самое главное условие обучения тактике и приемам обеспечения личной профессиональной безопасности и применения их в практической работе заключается, наверное, в совете.

**"ДЕЙСТВУЙ - НЕ ЗАСТЫВАЙ!"**

Вопросы для самопроверки.

1. Каковы требования к спасателям при их профессиональном отборе и подготовке.
2. Расскажите об этапах морально-психологической подготовки спасателей.
3. Каковы компоненты и пути повышения профессионально-психологической подготовки спасателей.
4. Под влиянием, каких факторов изменяется текущее состояние человека, находящегося в очаге катастрофы.
5. Каким образом проявляется страх у человека.
6. Способы противодействия страху.
7. В чем сущность физиологических и психологических резервов.
8. Личная профессиональная безопасность спасателя, от чего она зависит.
9. Что должен делать спасатель по улучшению своей личной профессиональной безо-



пасности.

10. Как вы лично развиваете свою —Звезду выживания!

### ***Тема 11. Психологические основы безопасности в криминогенных ситуациях***

Чем руководствуется уличный грабитель или насильник при выборе жертвы?

Установлено, что преступнику требуется в среднем 7 с для оценки потенциального объекта нападения (его моральной и физической подготовки, темперамента и других качеств).

Преступник отмечает все: неуверенность взгляда, неумелость движений, вялую осанку, физические недостатки, психическую подавленность, утомление — все, что сыграет ему на руку. Выделяют 2 категории людей: так называемую группу риска и тех, кому практически не грозит опасность стать объектом нападения.

Первых условно можно назвать хлюпиками: они плохо физически организованы, расслаблены и не собраны.

Вторые уверены в себе, как говорится, «ладно скроены, крепко сшиты», они смотрят и ступают уверенно.

Какое поведение помогает избежать столкновения со злоумышленниками? Изучите приведенную ниже таблицу и постарайтесь изменить свое поведение так, чтобы не производить впечатления робкого и застенчивого человека.

Уверенность в себе — это стиль поведения, который помогает нам четко и доходчиво выражать наши чувства и желания. Уверенное поведение, таким образом, не дает повода для недопонимания. Вы знаете, чего хотите и чего не хотите. Рассмотрим типичную реакцию уверенного в себе человека на враждебные выпады и угрозы. Вот над какими фразами следует работать, произносить их убежденно и с соответствующими жестами: «А ну-ка не лезь ко мне», «Так я тебе и отдала мою сумку», «Прекратите сейчас же!», «Убирайтесь из моего дома вон!». Существует техника тренировки уверенности в себе, получившая название «заезженная пластинка».

Вы упорно, решительным тоном повторяете какую-то фразу, в которой заключено требование, отказ и т. д. Для эффективного применения этого метода необходимо заменять некоторые слова, сохраняя при этом общий смысл высказывания. Например: «Вы не смеете входить в мой дом!», «Так я вас и впустила!» или «Чего зря тут торчать, я не передумаю: в дом вы не войдете» и т. д. до тех пор, пока ваши слова не будут восприняты.

Здесь главное — проявить упорство. Учитесь выражать свой гнев. Большинство неуверенных в себе людей слишком легко мирятся с поведением окружающих. Между тем вы не должны забывать, что у вас тоже должно быть свое мнение. Помните, что вы не обязаны делать то, что противоречит вашим желаниям. Своими уверенными действиями вы даете понять, что готовы постоять за себя и вас никоим образом не следует воспринимать как потенциальную жертву. Во многих случаях лучше брать инициативу в свои руки и самим идти в наступление, а не ждать развития событий, что может привести к еще большему усложнению ситуации. Как правило, агрессоры выбирают в качестве жертв людей робких, весь вид которых говорит о том, что они едва ли смогут оказать сопротивление.

Криминогенные ситуации, которые могут возникнуть в повседневной жизни. Общие правила личной безопасности в криминогенных ситуациях.

В повседневной жизни чаще всего могут возникнуть криминогенные ситуации, связанные с мошенничеством, воровством, ограблением, вымогательством, шантажом, насилием и похищением.

Общие правила безопасного поведения в таких ситуациях состоят в следующем:

— всегда будьте начеку и умейте распознавать источники опасности, чтобы не быть застигнутым врасплох;

— старайтесь всегда находиться в хорошей физической форме и психологически будьте готовы к возможной опасной ситуации;

- не падайте духом и в любой ситуации ищите выход;
- постоянно имейте под рукой телефон ближайшего отделения милиции
- научитесь технике самообороны и при необходимости защищайте себя самым решительным образом;
- не вступайте в контакт с незнакомыми людьми, особенно с теми, которые вызывают подозрение;
- будьте особенно бдительны и внимательны в местах повышенной криминогенной опасности;
- затрудняйте, насколько это возможно, действия злоумышленников, так как каждое препятствие ставит перед ними задачи и для их разрешения требуется время;
- старайтесь справиться с шоком и запомнить приметы преступников, направление их перемещения, транспорт, которым они пользовались, и сразу же сообщите в милицию.

### **Тема 12. Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости**

**Инструкция.** На каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его столько в том случае, если вас действительно затрудняет однозначный ответ «да» или «нет».

#### **Опросник**

1. Очень ли трудна и напряженна ваша работа?
2. Часто ли вы думаете о работе по вечерам и выходным дням?
3. Часто ли вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами, связанными с работой?
4. Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?
5. Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?
6. Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?
7. Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он кончит говорить?
8. Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?
9. Если вы испытываете напряжение или раздражение, трудно ли вам скрыть это?
10. Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях?
11. Часто ли у вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?
12. Предпочитаете ли вы поехать как можно быстрее, чтобы заняться более важными делами?
13. Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?
14. Стараетесь ли вы быть во всем первым и лучшим?
15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным, напористым?
16. Считают ли вас энергичным и напористым ваша жена или близкие?
17. Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?
18. Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?
19. Часто ли ваша жена или близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?
20. Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?

#### **Обработка результатов и интерпретация**

На каждый вопрос ответу «да» приписывается 2 балла, ответу «нет» – 0 баллов; ответу «не знаю» – 1 балл. Подсчитайте общее количество баллов, набранных вами в тесте.

Если вы набрали **от 0 до 10 баллов**, то вы принадлежите к типу Б, Люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Люди типа Б стрессоустойчивые.

Если вы набрали **от 10 до 20 баллов**, то у вас проявляется склонность к типу Б, но

умеренно выраженная. Часто проявляете стрессоустойчивость, но не всегда.

Если вы набрали **от 30 до 40 баллов**, то вы принадлежите к типу А. Люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры.

Если вы набрали **от 20 до 30 баллов**, то у вас проявляется склонность к типу А, но умеренно выраженная. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко.

---

Источник:

1. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М.: Изд-во Института Психотерапии.- 2002.- 490 с. (с. 248-249)