

# ПСИХОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

## Шачнев А.В.

*Шачнев Анатолий Владимирович – исследователь, частный консультант, самозанятый, г. Москва*

**Аннотация:** информирование о понятии «экстремальная ситуация» и знакомство с психологией поведения в экстремальной ситуации.

**Ключевые слова:** анализ, психология, поведение, понятие «экстремальная ситуация».

Рассмотрим понятие «экстремальная ситуация» и психологию поведения людей в подобных ситуациях.

Что же заложено в словосочетании «экстремальная ситуация»? Под «экстремальной ситуацией» в настоящее время понимается резкое изменение обстановки как в природе, так и в процессе жизнедеятельности человека, на неблагоприятную. Данная ситуация отличается появлением угрожающих для жизни человека факторов и высоким психологическим напряжением оказавшихся в ней людей.

Экстремальная ситуация угрожающе действуют на психологическую устойчивость человека. Нагрузка на нервную систему в такой ситуации многократно возрастает. Поведение человека становится менее адекватным, его восприятие окружающей обстановки резко снижается, мыслительные процессы замедляются, нарушается координация движений.

Чаще всего в экстремальной ситуации присутствует одна из трех форм поведения:

1. Дезорганизация, когда у человека неожиданно утрачиваются самые простые навыки, доведенные до автоматизма.
2. Резкое торможение активности.
3. Повышение активности действий. В данном случае мобилируются все внутренние ресурсы, в том числе и психики, на преодоления возникшей ситуации. Повышается самоконтроль, совершаются поступки, соответствующие данной ситуации. Такая реакция на происходящее наиболее желательна, но она возможна далеко не у всех.

Психологические реакции при возникновении экстремальной ситуации подразделяются на 4 фазы:

1. Героическая фаза. Определенный момент экстремальной ситуации. Она может длиться до нескольких часов. Данной фазе соответствуют героизм, самоотверженность, желание спастись и спасти окружающих. В этом случаи могут возникать ложные представления о масштабах случившегося.
2. Фаза уверенности. В случае благоприятного разрешения экстремальной ситуации у людей возникает чувство гордости. Они начинают видеть разрешения всех проблем и трудностей. Эта фаза наступает сразу после экстремальной ситуации и может длиться до полугода.
3. Фаза разочарования. Человек поддается гневу, негодованию, горечи, разочарованию. Продолжительность фазы от нескольких месяцев до нескольких лет.
4. Фаза восстановления. Когда пережившие экстремальную ситуацию люди берут себя в руки и приступают к налаживанию быта.

Что же делать в случаи возникновения экстремальной ситуации.

1. Быстро оценить окружающую обстановку (насколько реальна угроза, есть ли рядом те, которые смогут помочь, которые нуждаются в помощи).
2. Время происходящего. Ночью любая ситуация воспринимается иначе, чем в светлое время суток. Уровень опасности может быть выше в ночное время суток.
3. Оценить наличие имеющихся подручных средств, которыми можно воспользоваться для благоприятного разрешения ситуации.

При возникновении экстремальной ситуации мы сталкиваемся с чувством страха, скованности, которые нам мешает трезво оценить ситуация вокруг. Страх и скованность может привести к изменению голоса и речи, снизить самоконтроль. Громкость голоса может снизиться до шепота, замедлиться темп речи, повыситься вероятность использования слов-паразитов и междометий.

Как же увеличить вероятность сохранения жизни и здоровья в опасной ситуации или сложных условиях? Важная роль в таких ситуациях отводится эмоционально-волевой устойчивости человека. Достичь которой можно целенаправленно занимаясь эмоционально-волевой подготовкой. В процессе подготовки овладеть методами эмоционально-волевой саморегуляции: самоубеждением, самоприказом, самовнушением.

Самоубеждение применимо в тех случаях, когда человек выражает одобрение относительно реализации какой-то идеи или возникшей проблемы, но не решается претворить её в жизнь (Например, надо заняться физкультурной зарядкой, но лень, не хватает времени или какие-то другие отговорки. Как

только встаем, когда сознание еще не полностью включило самоконтроль, приседаем несколько раз, через пару дней уже пять-десять раз, а через месяц зарядка войдет уже в привычку, самоубеждение ее делать не потребует).

Самоприказ взаимосвязан с самоубеждением. Он помогает контролировать свои мысли в сложных и экстремальных ситуациях и бывает очень эффективным, если добавлять фразы «Надо!», «Еще раз!», «Вперед!», «Сможешь!», «Достаточно!». Выработать его можно, например, делая зарядку строго в одно и то же время или какое-то упражнение столько-то раз. Воспитание в себе самоприказа и самоубеждения помогают преодолевать самые разные сложности возникающие в повседневной жизни.

Волевая саморегуляция. С ее воспитанием можно достичь определенной решимости, смелости, стойкости, самообладания, выдержки, инициативности. Эти качества воплощаются в жизнь путем преодоления реальных для вас трудностей или опасностей. Эффективны будут упражнения, где требуется быстрое принятие решения в ограниченное время или с резкой сменой ситуации. Например для тех, кто боится темноты можно на некоторое время через силу остаться одному в темной комнате, потом дольше.

Правила поведения детей и пожилых людей в экстремальной ситуации:

Любой ребенок, пожилой немощный человек, находясь дома или на улице, могут оказаться в неожиданной ситуации. Как они среагируют на нее, зависит от чувства ответственности и навыков самостоятельности. Важной задачей является умение поддерживать такие чувства.

Для того чтобы стать осторожным, ребенок должен приобрести опыт, связанный с выживанием в непростых условиях. О правилах поведения при пожаре, в лесу, на улице и других ситуациях, много рассказывают на уроках безопасности жизни деятельности. Все знают телефонные номера экстренных служб помощи.

Сейчас мы коснемся психологических моментов, того что должен уметь ребенок, оказавшийся в экстремальной или сложной ситуации.

1. Умей сказать «Нет», когда тебе предлагают попробовать что-то запретное, совершить недостойный поступок незнакомые или малознакомые люди. Запомни, это проявление не слабости, а силы.

2. Если ты дома один, то друзей проси предупредить о своем приходе по телефону сначала. Никаким работникам, никаких служб дверь не открывай! Запомни, твой дом – твоя крепость и ты в ней хозяин.

3. Если ты, подойдя к подъезду, обнаружил подозрительный предмет. Это может быть просто бесхозная сумка. Будь бдительным, не теряйся, не трогай, а спокойно постарайся выяснить, кто хозяин оставленного. Если он в ближайшее время не объявится, нужно позвонить в полицию или сообщить кому-то из взрослых.

4. Если ты оказался под обломками здания и сам не можешь выбраться. Успокойся. Постарайся дышать глубоко и ровно. Помни, что тебя ищут взрослые и спасатели. Поэтому просто постарайся, привлечь внимание к месту своего нахождения стуками, так как голоса твоего может быть не слышно. При возможности убирай обломки и пробирайся наверх без паники.

5. Если тебя взяли в заложники или преступники завязали глаза, дыши глубоко и ровно, не паникуй, постарайся получить как можно больше информации о ситуации. В случае угрозы для жизни, ложись на пол и прикрывай голову.

6. Если начался пожар и ты не можешь самостоятельно потушить подручными средствами, без паники, прижмись к полу (горячий воздух и углекислый газ идут вверх) и постарайся пробраться к выходу из помещения. При появлении ожогов не прикасайся к ним, даже если больно.

7. Если потерялся на улице. Заблудился. Не теряйся, не плачь. Подойди к сотруднику полиции и назови свой адрес и фамилию или к любому взрослому, попроси помощи. Конечно, есть риск «нарваться» на плохих посторонних, но среди белого дня шанс невелик.

Во многих учреждениях сейчас проводится профилактическая работа по правилам безопасности жизни деятельности в приемлемой для детей форме. Родителям рекомендуется, как можно раньше в игровой форме объяснить основные правила поведения в экстремальных ситуациях и научить пользоваться телефонами экстренных служб.

### *Список литературы*

1. *Губанов В.М., Михайлов Л.А., Соломин В.П.* Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них, 2007. С. 41-47.
2. *Шорыгина Т.А.* «Осторожные сказки», 2003. С. 6-8, 36-37, 62-63.
3. *Абульханова-Славская К.А.* Развитие личности в процессе жизнедеятельности. Психология формирования и развития личности, 1981. С. 19-44.