## 

## План

**Введение**

**1. Экстремальная ситуация ее виды и характеристика**

## 1.1 Понятие экстремальной ситуации

## 1.2 Классификация экстремальных ситуаций

**2.Человек в экстремальных ситуациях его реакции и поведение**

2.1 Основные психические реакции участников экстремальных ситуаций

2.2 Поведения человека в чрезвычайных ситуациях

2.3.Групповое поведение людей в экстремальных ситуациях

2.4 Социальные формы поведения в экстремальной ситуации

**3. Методы профилактики нежелательной реакций в экстремальной ситуации**

**Выводы**

Список использованных источников

Введение

Экстремальные ситуации и состояния которые возникают у людей из за их воздействие их поведение при это и их реакции изучали многие исследователи в течении долгих лет. Тензионные состояния (состояния напряжения) изучали Т.А. Немчин, Л.П. Гримак В.И. Лебедев. Эмоциональные состояния, возникающие в экстремальных ситуациях, исследовал А.О. Прохоров, А Кемпински и др.. Среди психических явлений психическим состояниям принадлежит одно из основных мест. В то же время, несмотря на интенсивное изучение проблемы психических состояний, очень многое в ней остается неясным. По мнению Т.А. Немчина, «необходима успешная разработка этой проблемы потому, что пси-хические состояния существенно определяют характер деятельности человека».  В словаре русского языка «экстремальный» (ая, ое) определяется как:  
1. Достигший наивысшей точки, крайний, предельный. Например, экстремальная температура.  
2. Выходящий из рамок обычного, чрезвычайный (по сложности, трудности, опасности и т.д.). Например, экстремальные условия (от француз-ского extreme).   
Обобщая вышесказанное, перечислим характеристики понятия «экстре-мальный»: достигший наивысшей точки, крайний, чрезвычайный, предельный, очень большой по силе.  Какие ситуации следует считать экстремальными? В работах, посвященных данному вопросу, нет единства взглядов. В одних случаях под экстремальными ситуациями понимаются такие обстоятельства, которые предъявляют человеку требования, выходящие за пределы диапазона его возможностей, обусловленных эволюционным процессом. Так, А.В. Коробков, подчеркивая, что критериями границ приспособительного диапазона являются те характеристики функций, которые сформировались в результате эволюционного развития органов и систем, обладающих этими функциями, не отмечает важной и чаще всего решающей роли фактора субъективного отражения индивидом объектив-ных параметров экстремальной ситуации. Индивидуальное отражение объективной реальности создает субъективную оценку ситуации и степени ее опасности. Украинские ученые М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко также указывают на важность субъективного восприятия экстремальной (в их тезаурусе сложной) ситуации: «Напряженная ситуация – это такое усложнение условий деятельности, которое приобрело для личности особую значимость. Другими словами, сложные объективные условия деятельности становятся напряженной ситуацией тогда, когда они воспринимаются, понимаются, оцениваются людьми как трудные, опасные и т.д. Любая ситуация предполагает включенность в нее субъекта. Это тем более относится к напряженной ситуации, объединяющей определенное содержание объективной деятельности с потребностями, мотивами, целями, отношениями человека. Следовательно, напряженная ситуация, как и всякая ситуация воплощает в себе единство объективного и субъективного. Объективное – это усложненные условия и процесс деятельности; субъективное – состояние, установки, способы действий в резко изменившихся обстоятельствах. Общее, что характеризует напряженные ситуации, - это возникновение достаточно сложной для субъекта задачи, «трудного» психического состояния». В самом общем плане экстремальная ситуация характеризуется как ситуация невозможности, т.е. как такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних необходимостей своей жизни (моти-вов, стремлений, ценностей, интересов и т.д.).  Вопросы психологии человека в чрезвычайных ситуациях необходимо рассматривать в целях подготовки населения, спасателей, руководителей к действиям в экстремальных ситуациях.

При рассмотрении вопросов поведения человека в условиях ЧС большое внимание уделяется психологии страха. В повседневной жизни, в экстремальных условиях человеку постоянно приходится преодолевать опасности, угрожающие его существованию, что вызывает (порождает) страх, т. е. кратковременный или длительный эмоциональный процесс, порождаемый действительной или мнимой опасностью. Эта работа как раз и посвящена поведению и реакциям человека в экстремальных ситуациях в частности социально-психологическому поведению человека в экстремальной ситуации

**1. Экстремальная ситуация ее виды и характеристика**

## 1.1 Понятие экстремальной ситуации

Экстремальная ситуация (лат. extremum - крайнее, предельное; situatio - положение) - понятие, посредством которого дается интегративная характеристика радикально или внезапно изменившейся обстановки, связанных с этим особо неблагоприятных или угрожающих факторов для жизнедеятельности человека, а также высокой проблемностью, напряженностью и риском в реализации целесообразной деятельности в данных условиях. Философский смысл понятия этого понятии сопряжен с отражением экстремального развития событий и их познания во взаимосвязи с функциональной деятельностью субъекта. Понятие экстремальной ситуации отражает не просто чрезвычайное, а именно исключительно опасное событие или совокупность опасных событий относительно и только во взаимосвязи с деятельностью людей, их существованием.

Экстремальные ситуации (стихийные бедствия, катастрофы, аварии, кризисы, конфликты), являющиеся порой неизбежными реалиями жизнедеятельности людей, в том числе их профессионально осуществляемой деятельности, несмотря на разнообразный характер, имеют ряд общих сущностных характеристик:

1) внезапность наступления, требующая специальной готовности к экстремальностям;

2) резкий выход за пределы нормы привычных действий и состояний; 3) насыщенность развивающейся ситуации противоречиями, требующими оперативного разрешения;

4) прогрессирующие изменения в состоянии обстановки, условий деятельности, элементов, связей и отношений Э.С., т.е. темпоральность изменений;

5) возрастание сложности протекающих процессов в связи с прогрессирующими изменениями и новизной ситуативных противоречий, состояний;

6) релевантность, переход ситуации в фазу нестабильности, выход к пределам, критичности;

7) порождение изменениями опасностей и угроз (срыва деятельности, гибели, разрушения систем);

8) насыщенность ситуации неопределенностью ряда изменений по причине их стохастичности, непредвиденности и новизны;

9) нарастание напряженности для субъектов экстремальной ситуации (в плане ее осмысления, принятия решений, реагирования) и др.

Экстремальная ситуация опасна для жизни и здоровья, неблагоприятна для функционирования психики человека.

Факторы, порождающие психиче-скую напряженность, могут в одних случаях оказывать положительное мобили-зующее влияние на человека, а в других – отрицательное, дезорганизующее воздействие. Нас интересует ресурсное состояние в экстремальных ситуациях, поэтому рассмотрим положительные, мобилизующие изменения в эмоцио-нальной, познавательной и поведенческой сфере личности, вызываемые воз-действием таких ситуаций.

По мнению В.Г. Андросюк, к таким изменениям относятся:  
− снижение порогов ощущений, ускорение чувствительных и двигательных реакций. Человек проявляет способность к более точной оценке раздражителей, быстро реагирует на все изменения условий окружающей обстановки;  
− понижение утомляемости, исчезновение или притупление чувства уста-лости. У человека повышается выносливость и работоспособность, проявляет-ся неприхотливость в дискомфортных ситуативных условиях;  
− повышение готовности к решительным и смелым действиям. Проявляют-ся волевые качества, этап принятия решения сокращается, прогнозирование развития ситуации оптимально сочетается со здравым риском;  
− активизация деловых мотивов, чувств долга. У человека возникает дело-вое возбуждение, конечная и промежуточная цели деятельности определяются отчетливо и однозначно;  
− доминирование положительного эмоционального фона. Решение задачи сопровождается возникновением и поддержанием азарта, переживанием удо-вольствия и радости при каждом успешном действии. Наблюдается обострение чувства социальной справедливости;  
− активизация познавательной деятельности. Человек проявляет остроту восприятия, активно включает резервы оперативной и долговременной памяти. Актуализируются творческие способности, мышление характеризуется дина-мичностью, гибкостью, гибкостью, активным и успешным поиском нестан-дартных решений. Широко применяется интуиция.  
− проявление интереса, энтузиазма.

В последние годы понятие эктсремальной ситуации обретает статус одной из унифицированных, генерализующих категорий в катастрофологии, конфликтологии, теории безопасности, теориях менеджмента по оптимизации управления, оперативному управлению и др.

## 

## 

## 1.2 Классификация экстремальных ситуаций

Чрезвычайная (экстремальная) ситуация (ЧС) – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. Каждая ЧС имеет присущие только ей причины, особенности и характер развития

ЧС могут классифицироваться по следующим признакам:

• по степени внезапности: внезапные (непрогнозируемые) и ожидаемые (прогнозируемые). Легче прогнозировать социальную, политическую, экономическую ситуации, сложнее – стихийные бедствия. Своевременное прогнозирование ЧС и правильные действия позволяют избежать значительных потерь и в отдельных случаях предотвратить ЧС;

• по скорости распространения: ЧС может носить взрывной, стремительный, быстрораспространяющийся или умеренный, плавный характер. К стремительным чаще всего относятся большинство военных конфликтов, техногенных аварий, стихийных бедствий. Относительно плавно развиваются ситуации экологического характера;

• по масштабу распространения: локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, трансграничные. К локальным, местным и территориальным относят ЧС, не выходящие за пределы одного функционального подразделения, производства, населенного пункта. Региональные, федеральные и трансграничные ЧС охватывают целые регионы, государства или несколько государств;

• по продолжительности действия: могут носить кратковременный характер или иметь затяжное течение. Все ЧС, в результате которых происходит загрязнение окружающей среды, относятся к затяжным;

• по характеру: преднамеренные (умышленные) и непреднамеренные (неумышленные). К первым следует отнести большинство национальных, социальных и военных конфликтов, террористические акты и другие. Стихийные бедствия по характеру своего происхождения являются непреднамеренными, к этой группе относятся также большинство техногенных аварий и катастроф.

По источнику происхождения чрезвычайные (экстремальные) ситуации подразделяются на:

– ЧС техногенного характера;

– ЧС природного происхождения;

– ЧС биолого-социального характера.

Типы техногенного характера: транспортные аварии и катастрофы, пожары и взрывы, аварии с выбросом аварийно-химических отравляющих веществ (АХОВ) и отравляющих веществ (ОВ), аварии и катастрофы с выбросом радиоактивных веществ (РВ) или сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ), внезапное обрушение сооружений, аварии на электро- и энергетических системах (ЭЭС) или коммунальных системах жизнеобеспечения, аварии на промышленных очистных сооружениях,, гидродинамические аварии.

Типы природного происхождения: геофизические, геологические, метеорологические, агрометеорологические, опасные морские гидрологические явления, природные пожары.

Типы биолого-социального характера: голод, терроризм, общественные беспорядки, алкоголизм, наркомания, токсикомания, различные акты насилия.

ЧС, связанные с изменением состояния литосферы – суши (почвы, недр, ландшафта); состава и свойств атмосферы (воздушной среды); состояния гидросферы (водной среды); состояния биосферы; инфекционные заболевания людей, животных и растений.

Для практических целей и установления единого подхода к оценке ЧС природного и техногенного характера, определения границ зон ЧС и адекватного реагирования на них введена классификация ЧС:

– в зависимости от количества людей, пострадавших в этих ЧС;

– людей, у которых нарушены условия жизнедеятельности;

– размера материального ущерба, а также границы зоны распространения поражающих факторов ЧС.

Источник ЧС определяется как опасное природное явление, авария или техногенное происшествие, инфекционная болезнь людей, животных и растений, а также применение современных средств поражения (ССП), в результате чего может возникнуть ЧС.

Поражающий фактор источника ЧС определяется как составляющая опасного явления или процесса, вызванная источником ЧС и характеризуемая физическими, химическими и биологическими действиями или явлениями, которые определяются соответствующими параметрами

Зона ЧС определяется как территори или акватория, на которой в результате возникновения источника ЧСили рас-пространения его последствий из других районов возникла ЧС.

Зона заражения – это территория, в предалах которой распространены опасные химические вещетва либо биологи-ческие (бактериологические) средства. РВ в количествах, представляющих опасность для людей, животных и растений и окружающей природной среды.

Очаг поражения – ограниченная территория, в пределах которой в результате воздействия ССП произошли массовая гибель или поражение людей, сельскохозяйственных животных и растений, разрушены и повреждены здания и сооружения, а также элементы окружающей природной среды (ОПС).

Оценка ущерба вследствие ЧС проводится по 5 основным параметрам:

– прямые потери вследствие ЧС;

– затраты на проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ;

– объем эвакуационных мероприятий и затраты на их проведение;

– затраты на ликвидацию ЧС;

– косвенные потери.

Так же существует и другая классификация экстремальных ситуаций их разделяют :

1. Природные катастрофы: землетрясения; цунами; наводнения; селевые потоки; сход ледника; тайфуны и др. Эпидемии. Препятствия непреодолимой силы и их последствия: разрушения водопроводов, резервуаров с пригодной для питья водой; разрушения канализационных систем; вероятность масштабных эпидемий и др. Влияние природных катастроф на психологические особенности поведения человека.
2. Техногенные катастрофы: взрывы газа; аварии на атомных станциях; авиа– и автокатастрофы и др. Препятствия непреодолимой силы и их влияние на психологию поведения человека.
3. Социальные катастрофы: военные действия; межэтнические конфликты; теракты; бандитские нападения; захват заложников и др. Влияние социальных катастроф на психологические особенности поведения человека.
4. Физическое и психическое насилие. Психологические последствия насилия.
5. Стигматизация как элемент психического и социального насилия. Психологические последствия стигматизации.

Кроме конкретно экстремальных ситуаций в жизни человека происходят события которые не можно назвать экстремальными но все же они являються травмирующими для психи человека другими словами критические ситуации. Критическая ситуация в самом общем плане должна быть определена как ситуация невозможности, т.е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних необходимостей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.). Существуют четыре ключевых понятия, которыми в современной психологии описываются критические жизненные ситуации. Это понятия стресса, фрустрации, конфликта и кризиса. Конкретная критическая ситуация не застывшее образование, она имеет сложную внутреннюю динамику, в которой различные типы ситуаций невозможности взаимовлияют друг на друга через внутренние состояния, внешнее поведение и его объективные следствия. Скажем, затруднения при попытке достичь некоторой цели в силу продолжительного неудовлетворения потребности могут вызвать нарастание стресса, которое, в свою очередь, отрицательно скажется на осуществляемой деятельности и приведет к фрустрации; далее агрессивные побуждения или реакции, порожденные фрустрацией, могут вступить в конфликт с моральными установками субъекта, конфликт вновь вызовет увеличение стресса и т.д. Основная проблематичность критической ситуации может при этом смещаться из одного "измерения" в другое. Кроме того, с момента возникновения критической ситуации начинается психологическая борьба с нею процессов переживания, и общая картина динамики критической ситуации еще более осложняется этими процессами, которые могут, оказавшись выгодными в одном измерении, только ухудшить положение в другом. Остается подчеркнуть практическою важность установленных понятийных различений. Они способствуют более точному описанию характера критической ситуации, в которой оказался человек, а от этого во многом зависит правильный выбор стратегии психологической помощи ему. События, подразумевающие важные перемены или переходные периоды в разных аспектах человеческой жизни. В классификацию включены такие события, как потеря супруга, развод, выход на пенсию и т. д. Из-за прямой связи со значительными переменами в жизненном укладе они часто называются «критическими событиями». Однако общая классификация не учитывает тонкостей индивидуального подхода. Следует заметить, что жизненными событиями могут быть и те события, которые не произошли — например, если человека не повысили по службе или он не поступил в институт. Психологи, поддерживающие модель «жизненных событий», рассматривают перемены, происходящие в зрелом и пожилом возрасте, как результат критических событий, которые мы переживаем, и наших попыток приспособиться к этим событиям. В ранних моделях жизненные события рассматривались как источник патологии и стрессовых факторов в жизни человека. При проверке по «шкале социальной реадаптации» Холмса и Райха респонденты указывают наиболее важные события, которые они пережили за последние двенадцать месяцев. Каждое событие оценивается но степени его потенциального стресса для личности. В качестве основных ориентиров, бракосочетание оценивается в 50 баллов, а смерть супруга — по высшей отметке в 100 баллов. Жизненные события действительно вызывают первоначальную реакцию потрясения и недоверия (как вы воспримете новость о том, что выиграли 20 миллионов в национальной лотерее?) Но затем человек получает возможность вступить в новый период жизни, накапливая позитивный и конструктивный опыт о своем переживании. Жизненное событие необходимо сделать составной частью бытия, не позволяя ему доминировать над повседневными делами.

**2.Человек в экстремальных ситуациях его реакции и поведение**

2.1 Основные психические реакции участников экстремальных ситуаций

К основным реакциям людей попавших в экстремальную ситуацию относяться:

1. непатологические невротические реакции с преобладанием  
   эмоциональной напряженности;
2. гипомимические реакцки;
3. сохранение адекватной самооценки и способности к целенап­  
   равленной деятельности;
4. постепенное ослабление аффективно-шоковых состояний и  
   уменьшение глубины их проявлений;
5. неадекватный характер поведения пострадавших;
6. малоцелесообразные двигательные действия;
7. состояние онемения;
8. проявления фобических неврозов, например, страха замкнутых  
   помещений (пострадавшие отказываются входить в машину, в палатку).

*В период* *эвакуация пострадавших* в безопасные районы также могут возникнуть некоторые травмирующие факторы:

1. изменение жизненного стереотипа;
2. страх за состояние своего здоровья и здоровья близких;  
   -переживание утраты близких, разобщения семей, материальных

потерь.

Основные психические реакции участников:

1. психоэмоцинальное напряжение, сменяющееся астено-депрес-  
   сивным состоянием;
2. заострение характерологических черт;
3. фобические неврозы;
4. невротическое развитие личности;
5. «соматизация» невротических состояний;
6. психопатизация личности;
7. появление соматогенных психических нарушений;
8. затяжные реактивные психозы с депрессивным, паранойяльным  
   синдромом.

Люди, спасшиеся в экстремальной ситуации, долгое время испытываютте или иные патологические изменения в психической сфере (посттравматический синдром). Среди психопатологических изменений после травм у людей чаще всего встречаются следующие.

*Нарушения памяти ц концентрации восприятия.* Пострадавшие ис-~ пытывают трудности, когда необходимо сосредоточиться или что-то вспомнить.

*Непрошенные воспоминания.* В памяти пострадавшего внезапно всплывают жуткие сцены, связанные с психотравматической ситуаци­ей. Наяву эти воспоминания возникают в тех случаях, когда окружа­ющая обстановка чем-то напоминает случившееся «в то время», т.е. во время психотравмирующего события. Этими сигналами могут быть запахи, зрелища, звуки, которые как будто бы пришли «оттуда».

Непрошенные травмирующие воспоминания сопровождаются сильным чувством тревоги и страха.

*Кошмарные сны.* Сны такого рода бывают обычно двух типов:

одни с точностью видеозаписи передают  
травмирующее событие так, как оно запечатлелось в памяти пережившего его

Г - другие лишь отчасти напоминают травмирующее событие. *1* Человек пробуждается от такого сновидения совершенно разбитым, с Не пряженными мышцами, в обильном поту.

*Галлюцинаторные переживания.* Особая разновидность непрошен­ных воспоминаний о травмирующих событиях, когда случившееся выступает настолько ярко, что события текущего момента как бы отходят на периферию сознания и кажутся менее реальными, чем воспоминания.

В этом отрешенном состоянии человек ведет себя так, словно снова переживает прошлое травмирующее событие: действует, думает, чувствует как в тот момент, когда ему пришлось спасать свою жизнь.

*Бессонница.* Трудности с засыпанием и прерывистый сон. Счита­ется, что человек сам невольно противится засыпанию, когда его посещают галлюцинации. Он боится заснуть, чтобы снова не увидеть жуткий сон. Бессонница может быть вызвана и очень высоким уровнем тревожности, неспособностью человека расслабиться, а также непреходящим чувством физической или душевной боли.

*«Вина выжившего».* Чувство вины возникает из-за того, что пострадавший выжил в экстремальной ситуации, стоившей жизни другим, особенно родным или близким родственникам, исключи­тельно значимым для него друзьям. Считается, что это состояние характерно для тех, кто больше страдает «эмоциональной глухотой», т.е. неспособностью переживать радость, любовь, сострадание после

травмирующего события. Сильное чувство вины провоцирует приступы аутоагрессивного поведения.

В экстремальные ситуации оказываются вовлеченными разные со­циальные группы — собственно жертвы ситуаций и их спасатели. У каждой из этих групп в чем-то похожие, а в чем-то и различные личностно ориентированные формы поведения.

2.2 Поведения человека в чрезвычайных ситуациях

При рассмотрении вопросов поведения человека в условиях ЧС большое внимание уделяется психологии страха. В повседневной жизни, в экстремальных условиях человеку постоянно приходится преодолевать опасности, угрожающие его существованию, что вызывает (порождает) страх, т. е. кратковременный или длительный эмоциональный процесс, порождаемый действительной или мнимой опасностью. Страх — это сигнал тревоги, но не просто тревоги, а сигнал, вызывающий вероятные защитные действия человека. Страх вызывает у человека неприятные ощущения — это негативное действие страха, но страх — это и сигнал, команда к индивидуальной или коллективной защите, так как главная цель, стоящая перед человеком — это остаться живым, продлить свое существование. Следует учитывать, что наиболее частыми, значительными и динамичными являются необдуманные, бессознательные действия человека как результат его реакции на опасность. Наибольшую опасность для человека представляют факторы, которые могут вызвать его гибель в результате различных агрессивных воздействий — это различные физические, химические, биологические факторы, высокие и низкие температуры, ионизирующие (радиоактивные) излучения. Все эти факторы требуют различных способов защиты человека и группы людей, т. е. индивидуальных и коллективных способов защиты к которым можно отнести: стремление человека удалиться за пределы действия поражающих факторов (убежать от опасности, защититься экраном и т. д.); энергичная атака человеком источника возможных поражающих факторов для ослабления их действия или уничтожения источника возможных поражающих факторов.

2.3.Групповое поведение людей в экстремальных ситуациях

Под групповым поведением людей в ЧС понимают поведение большинства лиц, входящих в группу и оказавшихся перед лицом внезапного и опасного происшествия или угрозы такого происшествия, которые затрагивают интересы всех людей. Это сопряжено с реальными или потенциальными материальными потерями, человеческими жертвами и характеризуется заметной дезорганизацией общественного порядка. Групповое поведение людей связано с одним и тем же внешним событием и зависит от таких эмоциональных факторов, которые связаны с групповым умонастроением, а не с индивидуальными свойствами психики человека. Об этом говорит статистика катастроф, судьбы пострадавших, действия спасателей и поведение окружающего населения, которое само по себе не пострадало от действия чрезвычайных ситуаций. Поведение людей в экстремальных ситуациях делится на две категории.

*Случаи рационального, адаптивного поведения человека с психическим контролем и управлением эмоциональным состоянием поведения.* Во многих экстремальных ситуациях не наблюдалось патологического поведения людей и отмечалась адаптация людей к обстановке, сохранялось спокойствие и выполнялись меры защиты, взаимопомощи, проводились мероприятия, восстанавливающие нарушенный порядок жизни. Такое поведение является следствием точного выполнения инструкций и распоряжений руководства в случаях ЧС. Следует помнить, что выполнение распоряжений и инструкций предупреждает распространение тревоги и беспокойства и вместе с тем не препятствует проявлению личной инициативы в области своей защиты.

*Случаи, носящие негативный, патологический характер,*отличаются отсутствием адаптации к обстановке, когда люди своим нерациональным поведением и опасными для окружающих действиями увеличивают число жертв и дезорганизуют общественный порядок. В этом случае может наступить “шоковая заторможенность”, когда масса людей становится растерянной и безынициативной, а то и просто обезумевшей. Частным случаем “шоковой заторможенности” является паника, когда страх перед опасностью овладевает группой людей. Обычно паника проявляется как дикое беспорядочное бегство, когда людьми руководит сознание, низведенное до примитивного уровня (примитивная реакция человека на страх). Оно может сопровождаться настоящим неистовством, особенно, если на пути встречаются препятствия, преодоление которых сопровождается большим количеством человеческих жертв. Панические реакции могут наблюдаться и у группы людей в замкнутых помещениях с неизвестной планировкой, когда человек ощущает угрозу своей жизни. Многие в этих случаях считают, что спастись почти нельзя, мгновенно подвергаются чувству массового страха, особенно, если в группе есть неуравновешенные люди, а таких может быть не более 2 % от числа всей группы. В психологическом плане паника очень заразительна, так как связана с проявлением “стадного инстинкта”. Необходимо знать, что заранее принятые меры предосторожности не могут полностью гарантировать возможности возникновения паники, но могут ее существенно уменьшить, поэтому принятие таких мер обязательно. Громкоговорящее оповещение населения (громкоговорители на улицах, в помещениях) позволяет обеспечить безопасность поступков лиц, находящихся в кризисной (катастрофической) ситуации. Сообщается об опасности пользования лифтом (остановка и невозможность его покинуть) и даются указания о действиях по защите и выходу из опасной зоны и т. д.

2.4 Социальные формы поведения в экстремальной ситуации

Существуют две основные формы социального поведения в экстре­мальных ситуациях: социальная активность (тип А) и выраженная социальная пассивность (тип Б).

*Поведение типа А* — специфический стиль поведения, который характеризуется агрессивностью, нетерпением, чрезмерной вов­леченностью в работу, стремлением к достижениям, соперничеству, преувеличенным чувством: недостатка времени, торопливой речью, напряженностью мышц лица и тела.

Основная черта поведения этого типа — стремление достигнуть как можно большего за минимальный промежуток времени, преодолевая любое сопротивление окружающих.

Существует мнение, чтолица с поведением типа А склонны сами создавать себе определенный стиль жизни с повышенной вероятностью возникновения стрессов. Однако поведение типа А часто проявляется вне связи с ситуацией, его вызывающей (т.е. ситуационная специфичность поведениятипа А отсутствует).

У поведения типа А есть много общего с работоголизмом — типом поведения, характеризующимся стремлением к постоянному успеху и одобрению со стороны окружающих. Такой тип поведения сопровож­дается личностными изменениями, затрагивающими прежде всего эмо­ционально-волевую сферу. Во время психокоррекционных занятий людей с поведением типа А обучают приемам снижения чрезмерной эмоциональной напряженности, адекватному решению конфликтов и планированию своей деятельности.

*Поведение типа Б* — специфический стиль поведения, который характеризуется расслабленностью, спокойствием, умеренной вовле­ченностью в работу при чередовании работы и отдыха, напряжения и релаксации, отсутствием непрерывной эмоциональной нап­ряженности, уравновешенностью.

Поведение типа Б, ь противоположность поведению типа А, можно  
 считать поведением гармонической личности. У людей с поведением типа Б не отмечается снижения активности и в социальном плане.

**3. Методы профилактики нежелательной реакций в экстремальной ситуации**

1. Основу профилактики любых психологических явлений составляет анализ особенностей возникновения и течения различных форм индивидуальных и коллективных реакций страха (паники).

2. Профотбор лиц для работы на опасных видах труда и особенно руководителей производственных коллективов (существуют личности с повышенным уровнем риска). Накопленный опыт изучения катастрофических ситуаций позволяет утверждать положение о наличии лиц (психопатия, нервность), склонных к созданию несчастных случаев и к неадекватным действиям в угрожающей ситуации.

3. Обучение проблемам обеспечения безопасности и воспитательная работа по формированию в сознании людей осторожности, предупреждению и разумному поведению в аварийных и чрезвычайных ситуациях. Человек, работающий на опасных производствах должен:

 - знать свои обязанности по профилактике ЧС и нести ответственность не только за возникновение несчастных случаев, но и за характер своих действий при руководстве массами при пожарах и других ЧС;

- иметь психологическую готовность к действиям в ЧС, сознавать, что взрыв, пожар или другие явления — это реальная опасность, и быть готовым не только для профилактики или остановки катастрофического процесса, но и для руководства массами людей;

- знать графики работы смен и схемы действий в критических ситуациях;

- участвовать не только в деловых играх, но и в аварийных играх, что способствует познанию проблемы и формированию автоматизма действий в ЧС.

4. Основной задачей в ЧС и во время катастрофы является сохранение спокойствия людей и быстрая разумная деятельность. Это достигается информационными средствами и примером действий окружающих лиц. Люди должны знать и понимать, что народ в условиях давки гибнет.

5. Руководство массой людей составляет основу профилактики паники. Паническая реакция — это всегда индукция страха, утрата степени сознательного руководства и случайный захват “руководства” действиями людей лицами, находящимися в состоянии страха и действующими бессознательно, автоматически. Эти лица яркостью поступков и речи (крики) возбуждают окружающих и фактически увлекают за собой лиц, находящихся в связи со страхом в состоянии суженного сознания и действующих автоматически без оценки сложившейся ситуации. В состоянии страха люди легко поддаются управлению и могут быть привлечены в условия безопасной и объективной деятельности. Если руководство массой осуществляется сознательной личностью, то люди сохраняют способность разумных действий и защиты своей жизни.

6. Особую роль в профилактике страха осуществляет деловая занятость (должность) человека и демонстрация организованности действий окружающих лиц. “Действие спасает от страха. Оно спасает и от страха , и от слабостей, даже от холода и болезней” (Антуан де Сент-Экзюпери). Так, солдаты, привлеченные спасать детей при повторных толчках землетрясения, не испытывали страха в отличие от ничем не занятых людей (Ленинакан).

7. В острой ситуации или угрожающей обстановке необходимо убирать (фиксировать) людей, способных индуцировать страх и вовлечь людей в опасную деятельность. Их влияние на окружающих должно быть приостановлено, так как может произойти индукция (передача) их действий массе людей.

8. В структуре руководства массой людей большую роль играет система оповещения: громкоговорящее оповещение, световые и звуковые сигналы, указатели выходов, направления движения и другие средства.

Выводы

Итак, Экстремальная ситуация (лат. extremum - крайнее, предельное; situatio - положение) - понятие, посредством которого дается интегративная характеристика радикально или внезапно изменившейся обстановки, связанных с этим особо неблагоприятных или угрожающих факторов для жизнедеятельности человека, а также высокой проблемностю, напряженностью и риском в реализации целесообразной деятельности в данных условиях. Поведение и реакции человека в экстремальной ситуации необыкновенно сложны и требуют изучения но в то же время полученные ученными данные позволяют психологам практикам помочь человеку пережившему экстремальную ситуацию а так же предугадать возможное его поведение в экстремальной ситуации и понизить возможный урон для психи который может возникнуть при переживании экстремальной ситуации.

Список использованных источников

1. Лебедев В. Личность в экстремальных условиях
2. Александровский Ю. и др. Психогении в экстремальных ситуациях
3. Малкина – Пых «Экстремальные ситуации»
4. Петров Н.Н. « Человек в чрезвычайных ситуациях»
5. Социальная психология: Учебное пособие для вузов / Сост.: Р.И. Мокшанцев, А.В. Мокшанцева