

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ

Величко А.И.¹, Облизов А.В.², Мегрикян И.Г.³

¹Величко Алексей Иванович – старший преподаватель;

²Облизов Александр Викторович – студент;

³Мегрикян Ирина Геннадьевна – кандидат психологических наук, доцент,
кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
г. Краснодар

Аннотация: в данной статье рассматриваются влияние чрезвычайных ситуаций (далее - ЧС) на психику учащихся, возможные последствия, а также раскрывается значимость психологической подготовки обучающихся к действиям в неблагоприятных условиях ЧС.

Ключевые слова: чрезвычайная ситуация, психологическая подготовка, влияние, последствия, экстремальная психология.

Для человека защищенность его жизни, безопасного существования всегда было главной потребностью жизнедеятельности. В наше время всё больше и больше возрастает количество и масштабы различных катастроф, природных явлений, аварий и террористических актов, соответственно и ущерб экономике и экологии наносимый ими увеличивается многократно. Именно в таких непростых условиях перед государством стоит важная задача, а именно подготовка подрастающего поколения, формирования у них личности безопасного типа поведения. Отсутствие навыков грамотного поведения в экстремальных ситуациях, неспособность чётко и быстро действовать стало недопустимой роскошью в повседневной жизни. В следствии возрастает ответственность преподаватель в том, чтобы не только дать необходимые знания в доступной мере, но и научить применять полученные знания, умения и навыки на практике, то есть в условиях экстремальных и чрезвычайных ситуаций, выражающихся в готовности быстро и чётко действовать. Это, в свою очередь, безусловно, требует разработки всё более новых приёмов, методов и технологий, способных совершенствовать умения и навыки обучающихся, развивать психическую сферу как основной компонент формирования готовности к действиям в условиях ЧС.

Морально-психологический фактор имеет большое значение для готовности действовать в условиях экстремальных ситуаций.

Морально-психологическое воздействие на психику людей в условиях экстремальных ситуаций может вызывать такие неблагоприятные последствия как стрессы, психические расстройства [1]. Картина разрушений, полного опустошения, прямая угроза жизни негативно воздействуют на психику людей. В определённых случаях не исключается возможность нарушить процесс нормального мышления, ослабить или полностью исключить контроль над собой, что приводит к неоправданным и непредсказуемым действиям.

Чаще всего, люди, не получившие ни малейшей психологической подготовки, испытывают чувство страха и стремятся как можно быстрее покинуть опасную зону, другие могут получить психологической шок, как правило, сопровождаемый оцепенением. В этот момент контроль сознания над чувствами и волей к действиям ослабевает или полностью теряется, человек не способен мыслить ясно и разумно.

Нервные процессы в данный момент могут проявляться по-разному. У одних расширяются зрачки, нарушается дыхание, сердцебиение многократно учащается, пробегает холодный пот, сила в мышцах как будто бы пропадает, меняется голос и способность строить предложения. Так же, известны случаи, когда человек, испытавший сильный страх умирал от резкого нарушения работы сердца [3].

Человек способен пребывать в таком состоянии достаточно длительное время, от нескольких часов до нескольких суток. Спасательные отряды, заявляют, что достаточно часто при ликвидации последствий каких либо чрезвычайных ситуаций, аварий или катастроф, наблюдают людей в бессознательном состоянии, бесцельно бродячих по территории ЧС, в полной тишине и с потерянным взглядом.

В связи с этим возросла значимость изучения влияния экстремальных и чрезвычайных ситуаций на психику людей, появилась необходимость в развитии новой сферы психологической науки – экстремальной психологии.

Экстремальная психология – отрасль психологической науки, изучающая общие психологические закономерности жизни и деятельности человека в измененных (непривычных) условиях существования. Исследования в области экстремальной психологии имеют своей задачей совершенствование психологического отбора и психологической подготовки для работы в необычных условиях существования, а также разработку мер защиты от травмирующего воздействия психогенных факторов (Психология. Словарь, 1990).

Экстремальные и чрезвычайные ситуации ставят перед людьми большие проблемы и трудности, требуют запредельных усилий, напряжения, возможности человека выходят на другой уровень. В чрезвычайной ситуации, как правило, решающее значение имеют именно действия человека. Они определяют уровень подготовленности человека к решению трудностей и способности сохранять способность к нормальному

мышлению. Взглянув на историю последних десятилетий, виден рост количества ЧС, что повышает значимость психологической подготовки населения к действиям в условиях ЧС [2].

Чрезвычайные ситуации и экстремальные условия значительно оказывают негативное влияние на чувство безопасности у людей. Вера в то, что их жизнь под контролем, и они защищены пропадает. Это приводит к развитию болезненных состояний – травматического и посттравматического стресса, других невротических и психических расстройств.

В отличие от прошлого, когда основной проблемой были такие последствия экстремальных ситуаций, как численность смертей, различных заболеваний, уровень травматизма, Сейчас многих специалистов также волнует и последствия для психосоциального и психического здоровья людей. Специалисты, которые проводили работу с людьми, которые перенесли какую-либо катастрофу, стали обращать внимание, что последствия для психики могут быть такими же серьёзными, как и соматические, могут привести к серьёзным психическим заболеваниям и социальным проблемам, как у индивида, так и группы людей и общества целиком. Это обуславливает значимость психологической подготовки человека в целом.

В результате проведенного мной исследования действий людей в условиях ЧС, можно выделить стандартные первичные реакцию людей:

1) Паника (у людей возникает чувство растерянности, они следуют за толпой, не понимая, что происходит.) По статистике 60-70% пострадавших в условия ЧС поддаются панике и не знают, что им делать.

2) Шок, оцепенение (в результате сильного психологического потрясения многие люди не способны ясно мыслить, оцепенение в мышцах не позволяет им двигаться, они чувствуют скованность, но не могут с ней бороться.) 20% пострадавших

3) «Или ты, или тебя» (пропадает всякое осознание ответственности за свои действия, люди совершают неоправданные поступки, аргументируя это тем, что у них не было другого выбора, зачастую только усугубляя ситуацию.) 5-10% пострадавших.

4) Ожидание помощи (бездействие людей, в надежде на то, что им кто-то поможет)

Тут цифра меняется в зависимости от возрастной категории. Дети зачастую ждут помощи, взрослые же пытаются предпринять какие либо действия.

5) Готовность к действиям. По статистике из 10 людей, сохранить ясность ума, построить порядок действий и следовать заданному плану, удаётся 1-2 людям.

Поведение и действия человека в экстремальных ситуациях определяется множеством факторов. Но в целом, чтобы мобилизовать необходимые качества, выполнить все необходимые задачи как можно быстрее и при этом сохранить физическое и психическое благополучие, могут лишь те люди, которые имеют высокий уровень психологической готовности к действиям в условиях ЧС и обладающие волевыми качествами личности.

Исходя из всего вышесказанного, как отмечал М.Б. Сулла, одним из важнейших факторов исключения неблагоприятных явлений в жизни человека должно быть воспитание полной готовности к действиям, исключаям опасность.

Данная подготовка должна быть непрерывной, последовательной и систематической. Она должна начинаться с раннего детства и продолжаться на протяжении всего учебного процесса. Воспитание готовности к безопасной деятельности является неотъемлемой частью общего гуманистического образования [4].

Список литературы

1. *Малкина-Пых И.Г.* Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога. –М.: ЭКСМО, 2005. 960 с.
2. *Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко.* М.: АСТ, 2000. 480 с.
3. *Гостюшин А.В.* Человек в экстремальных ситуациях. М.: Открытый мир, 1995. 196 с.
4. *Сулла М.Б.* Педагогические основы формирования у учащихся общеобразовательных школ готовности к безопасной деятельности (В виде науч. докл.). М., 1998 44 с.