**ПСИХОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Введение

Чрезвычайная ситуация – это положение, которое сложилось в результате аварии, природного явления или иного бедствия, которые сопровождаются человеческими жертвами, материальными потерями или ущербом для природной среды.

С развитием цивилизации, с применением всё более новых технологий, прогрессом научных исследований постоянно возрастает угроза техногенных катастроф. На территории страны имеется большое количество складов с запасами горючих, взрывчатых, сильнодействующих ядовитых и радиоактивных веществ. Кроме того, имеется огромное количество химического и бактериологического оружия. Все эти запасы долгое время хранятся без надлежащей ревизии и утилизации, хранилища нередко находятся в аварийном состоянии. Износ оборудования часто превышает допустимые нормативы: так, например, отслужили свой срок 40% трубопроводов для перекачки газа и нефти. Зоной повышенной опасности являются транспортные коммуникации, объекты электроэнергетики. Считается, что в опасных зонах проживает 30% населения, в чрезвычайно опасных – 10%. В частности, город Дубна относится к такого рода опасным зонам: здесь имеются определённые запасы радиоактивных веществ, обеспечивающих работу ядерного реактора Объединённого Института Ядерных Исследований; имеется плотина, которая удерживает огромные запасы воды Московского моря (Иваньковского водохранилища). В условиях низкой технологической дисциплины, хронической нехватки финансовых и материальных ресурсов для поддержания основных фондов в рабочем состоянии, возрастает вероятность массовых аварий, техногенных катастроф и других чрезвычайных ситуаций.

Все чрезвычайные ситуации можно подразделить на локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные и трансграничные. Критериями подобной классификации чрезвычайных ситуаций являются: численность пострадавшего населения, размер материального ущерба, а так же границы зон распространения поражающих факторов. Однако социальный резонанс зависит очень часто не от числа пострадавших, а от условий, при которых произошла катастрофа. В качестве примера можно привести атомную подводную лодку "Курск", затонувшую в августе 2000 года, в результате аварии, на которой погибло 118 человек. В результате многочисленных терактов, совершаемых на территории нашей страны, техногенных аварий и природных катаклизмов гибнет больше людей, однако эти события не получают столь широкого освещения в средствах массовой информации.

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. 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.

Особые условия, в которых может оказаться человек, как правило, вызывают у него психологическую и эмоциональную напряжённость. Как следствие, у одних это сопровождается мобилизацией внутренних жизненных ресурсов; у других - снижение или даже срывом работоспособности, ухудшением здоровья, физиологическими и психологическими стрессовыми явлениями. Зависит это от индивидуальных особенностей организма, условий труда и воспитания, осведомлённости о происходящих событиях и понимания степени опасности.

Во всех трудных ситуациях решающую роль играет моральная закалка и психическое состояние человека. Они определяют готовность к осознанным, уверенным и расчётливым действиям в любых критических моментах.

1. Сущность и содержание психологии поведения в чрезвычайных ситуациях

Психология состояний объединяет огромный опыт мировой психологической науки в области исследования психических состояний. Проблему оптимальных состояний человека рассматривал Е.П. Ильин. А.О. Прохоров занимается разработкой психологии неравновесных состояний. Психология состояний включает и рассмотрение отдельных видов состояний, в том числе, возникающих в чрезвычайных ситуациях. Тензионные состояния (состояния напряжения) изучали Т.А. Немчин, Л.П. Гримак В.И. Лебедев. Эмоциональные состояния, возникающие в чрезвычайных 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 психические состояния существенно определяют характер деятельности человека».

И.П. Павлов считал, что психология является наукой о наших состояниях, и что благодаря ей можно представить всю сложность субъективного.

На фоне разногласий и большого разнообразия мнений по поводу определения, состава, структур, функций, механизмов, классификаций и других проблем, связанных с психическим состоянием, многие авторы остаются, едины во мнении о большом, если не решающем, значении исследований данного психического явления для психологии. Так, Н.Д. Левитов, впервые поставивший понятие «психическое состояние» в статус психологической категории, считал, что решение данной проблемы восполняет имеющуюся брешь в психологии – разрыв между учением о психических процессах и психических свойствах личности. По этому поводу Ю.Е. Сосновикова пишет: «Нельзя понять психику в целом, не исследуя ее конкретных интегральных проявлений в форме психических состояний».
Итак, пролистаем работы разных авторов. Встречается термин «напряженные ситуации» - М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко, «крайние условия» - Л.Г. Дикая, «сложные ситуации» - А.В. Либин, «стрессовые ситуации» - Г. Селье, Китаев-Смык, «острособытийные ситуации - В.В. Авдеев, «чрезвычайные ситуации» - А.Ф. Майдыков, «нештатные условия» - В.Д.Туманов, «особые условия» - С.А. Шапкин, Л.Г. Дикая. Термином «экстремальные ситуации» оперируют следующие авторы: Т.А. Немчин, В.Г. Анд-росюк, В.И.Лебедев, Г.В. Суворов, М.П. Мингалиева, Т.С. Назарова и В.С. Шаповаленко и другие.

Украинские ученые М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко также указывают на важность субъективного восприятия чрезвычайной (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.Г. Андросюк в своей книге «Педагогика и психология» приходит к такому выводу: «чрезвычайная ситуация – это такое состояние системы жизнедеятельности, которое опасно для жизни и здоровья, неблагоприятно для функционирования психики человека и может вызвать напряженность».

Исходя из всего вышесказанного, перечислим основные характеристики чрезвычайной ситуации:

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

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

3. Ситуация вызывает возникновение достаточно сложной для субъекта задачи, «трудного» психического состояния.

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

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

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

Чрезвычайная ситуация опасна для жизни и здоровья, неблагоприятна для функционирования психики человека. Факторы, порождающие психическую напряженность, могут в одних случаях оказывать положительное мобилизующее влияние на человека, а в других – отрицательное, дезорганизующее воздействие. Нас интересует ресурсное состояние в экстремальных ситуациях, поэтому рассмотрим положительные, мобилизующие изменения в эмоциональной, познавательной и поведенческой сфере личности, вызываемые воздействием 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 усталости. У человека повышается выносливость и работоспособность, проявляется неприхотливость в дискомфортных ситуативных условиях;

- повышение готовности к решительным и смелым действиям. Проявляются волевые качества, этап принятия решения сокращается, прогнозирование развития ситуации оптимально сочетается со здравым риском;

- активизация деловых мотивов, чувств долга. У человека возникает деловое возбуждение, конечная и промежуточная цели деятельности определяются отчетливо и однозначно;

- активизация познавательной деятельности. Человек проявляет остроту восприятия, активно включает резервы оперативной и долговременной памяти. Актуализируются творческие способности, мышление характеризуется динамичностью, гибкостью, гибкостью, активным и успешным поиском нестандартных решений. Широко применяется интуиция.

-проявление интереса, энтузиазма. В решении задач человеком мобилизуются его психологические возможности и специальные способности).

Возможность противостоять чрезвычайной ситуации включает три составляющие:

1. физиологическую устойчивость, обусловленную состоянием физических и физиологических качеств организма (конституционные особенности, тип нервной системы, вегетативная пластичность);

2. психическую устойчивость, обусловленную подготовкой и общим уровнем качеств личности (специальные навыки действий в экстремальной си-туации, наличие положительной мотивации и др.);

3. психологическую готовность (активнодеятельностное состояние, мобилизованность всех сил и возможностей на предстоящие действия)».

Различные авторы дают разные определения понятия «психическое состояние». Некоторые из них, например, Джемс, идентифицируют понятия «состояние» и «процесс», другие сводят понятие «психическое состояние» к понятию «состояние сознания», третьи, так или иначе, связывают психическое состояние с характеристиками эмоциональной сферы.

Нам представляется наиболее полным определение психического состояния Д.Н. Левитова: «это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующих состояний и психических свойств личности». Анализ поведения и состояния человека в экстремальной ситуации показывает, что наиболее сильным раздражителем, приводящим к ошибочным действиям, является неполнота информации.

П.В. Симонов разработал информационную теорию эмоций, согласно которой, при дефиците наличной информации появляется отрицательная эмоция, достигающая максимума в случае полного отсутствия информации. Положительная эмоция возникает, когда наличная информация превышает информацию, необходимую для удовлетворения данной потребности. Таким образом, в ряде случаев знания, информированность личности снимают эмоции, изменяют эмоциональный настрой и психическое состояние личности, открывают доступ к внутренним ресурсам человека.

«Воля есть сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий». Преодоление человеком препятствий требует волевого усилия – особого состояния нервно - психического напряжения, мобилизующего его физические, интеллектуальные и моральные силы. Воля проявляется как уверенность человека в своих силах, как решимость совершить тот поступок, который считает целесообразным и необходимым в конкретной ситуации.

Поскольку состояние – многомерное явление, то любое состояние может быть описано широким спектром параметров. Тот или иной параметр может быть ведущим. Какие параметры состояния выходят на первый план в чрезвычайной ситуации? Прежде всего – напряжение.

Напряжение в словаре психологии Дж. Древера определено как чувство натяжения, напряжения, общее ощущение нарушения равновесия и готовности изменить поведение при встрече с каким-либо угрожающим ситуативным фактором. Такими факторами может быть повышенная нагрузка, дефицит времени, недостаток информации и др. По мнению Л.В. Куликова именно эти факторы являются действительной причиной напряжения, а не вызванные ими переживания, являющиеся закономерной реакцией на ситуацию. Поэтому с трактовкой эмоций как причины напряжения, по мнению Л.В. Куликова, трудно полностью согласиться. Роль эмоции достаточно точно определена А.В. Запорожцем, писавшим, что эмоция представляет собой не самый процесс активации, а особую форму отражения действительности, при посредстве которого производится психическое управление активацией или, вернее было бы сказать, осуществляется психическая регуляция общей направленности и динамики поведения.

2. Психологическая готовность людей к чрезвычайным ситуациям

Стихийные бедствия, крупные аварии и катастрофы, их трагические последствия вызывают у людей большую эмоциональную возбуждённость, требуют высокой морально - психологической стойкости, выдержки и решительности, готовности оказать помощь пострадавшим, спасти гибнущие материальные ценности.

Тяжёлая картина разрушений и опустошений, непосредственная угроза жизни отрицательно воздействуют на психику человека. В некоторых случаях могут нарушить процесс нормального мышления, ослабить или полностью исключить контроль над собой, что приводит к неоправданным и непредсказуемым действиям.

Как правило, преодолению страха способствует, прежде всего, чувство личной ответственности, осознание значимости дела, которое делают. Опасность и риск для здоровья, важность выполняемых работ - всё это поднимает значимость совершаемого в собственных глазах и во мнении общества в целом.

У неподготовленных психологически, не закалённых 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 сердцебиение "сердце готово вырваться из груди", спазмы периферических кровеносных сосудов - "побелел как мел", появляется холодный пот, слабеют мышцы - "опустились руки или колени подогнулись", меняется тембр голоса, а иногда теряется дар речи. Известны даже случаи смерти при внезапном 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.

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.

3. Групповое поведение людей в чрезвычайных ситуациях

3.1 Паника

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.

3.2 Профилактика панических реакций

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.

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.

4. Информационно-психологические рекомендации воздействия на людей в чрезвычайных ситуациях

Достоверный источник информации в период стихийных бедствий и ликвидации их последствий ассоциируется у местных жителей с центральным для данного района органом исполнительной власти. В целях профилактики нежелательных психоэмоциональных реакций людей, панических настроений целесообразно укреплять местные органы власти на уровне глав районов городов, поселков информационными ресурсами субъекта Федерации и федерального центра.

Местные СМИ (по сравнению с центральными) в период стихийных бедствий и ликвидации их последствий обладают большей эффективностью воздействия на сознание людей, поскольку газеты, телевидение, радио того или иного района непосредственно включаются в экстремальные условия его жизнедеятельности, в процесс ликвидации последствий ЧС.

Информационные сообщения для жителей населенных пунктов, подвергшихся стихийному бедствию, должны проходить оперативную психологическую экспертизу. Для всех источников информации следует готовить соответствующие рекомендации, основанные на знании психологических закономерностей восприятия и переработки людьми информации в условиях стресса.

Мероприятия по ликвидации последствий стихийных бедствий желательно “привязывать” к естественным циклам и суточным ритмам жизнедеятельности человека (если, конечно, приостановка аварийно-восстановительных работ или их замедление не грозит появлением новых жертв).

Недостаток информации о событии способствует возникновению слухов и любой дезинформации. Если власть запаздывает с информированием населения, естественно, появляются распространители слухов, сплетен.

Объективно успокаивает любая информация, исходящая из доверительного источника. Люди, и в первую очередь взрослые, нуждаются в правдивой информации, исходящей от властей или от компетентных специалистов. Чаще более спокойно и уверенно чувствуют себя те, кто находится ближе к источнику информации, даже если она не самая обнадеживающая.

В меньшей степени страдают люди, которые с самого начала чрезвычайного события включились в практическую, общественно полезную деятельность (практически не остается психических проявлений).

Необходимо продолжать изучать и обобщать опыт (в том числе и зарубежный) психологического информационного воздействия на население в период различных ЧС.

Заключение

Нормальное состояние является важнейшей частью всей психической регуляции, играет существенную роль в любом виде деятельности и поведения. Однако теория психических состояний далека от завершенности, очень многие аспекты психических состояний с необходимой полнотой не изучены. По мнению доктора психологических наук Л.В. Куликова, «остаются мало исследованными потенциалы личности, позволяющие регулировать состояние.

Анализу влияния эмоционального напряжения на организм посвящены исследования авторов – специалистов в области социологии, психологии и физиологии. Прежде всего, в таких ситуациях нужно учитывать возможность нормальной положительной адаптации к фрустрациям. «Фрустрация – эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в достижении желаемой цели». Человек, которому часто приходится находиться в чрезвычайных ситуациях, способен выработать навыки наиболее адекватных реакций, наиболее правильной мобилизации своих функций. Возможно обучение разным способам элиминации страха. Значительна и роль положительного опыта, чувство удовлетворения в связи с выполняемой задачей. Все это приводит к росту доверия к себе, что способствует лучшей адаптации к экстремальным ситуациям, которые могут возникнуть в результате ЧС.

В заключении также можно сделать вывод о том, как следует поступить, чтобы избежать подавленного состояния людей в условиях чрезвычайной ситуации.

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 чрезвычайных ситуациях, формирование психической устойчивости, воспитание воли. Вот почему основным содержанием психологической подготовки является выработка и закрепление необходимых психологических качеств.

В-третьих, особое значение приобретает подготовка коллективов - всех тружеников предприятий, организаций и учреждений к повышению стойкости, к психологическим нагрузкам, развитии выносливости, самообладания, неуклонному стремлений к выполнению поставленных задач, развитию взаимовыручки и взаимодействия.

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 тяжёлым, 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.