

## **Обеспечение социальной безопасности в условиях экстремальных ситуаций**

Обращаясь к вопросу обеспечения социально-психологической безопасности в условиях экстремальных ситуаций, правомерно начать с определения самого понятия «экстремальная ситуация». А.М. Столяренко предлагает следующую трактовку: Экстремальные ситуации – «ситуации, которые ставят перед человеком большие объективные и психологические трудности, обязывают его к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных достижений для достижения успеха и обеспечения безопасности». А.М. Столяренко выделяет четыре психологических типа экстремальных ситуаций [1]:

1. *Объективно экстремальные ситуации* – это особо трудные ситуации, вызываемые явлениями внешней среды (чрезвычайные обстоятельства, стихийные бедствия, массовые беспорядки, терроризм, вооруженная борьба, крупные аварии, пожары, эпидемии, катастрофы). Эти ситуации подчас нарушают нормальную жизнь населения, общественную безопасность и порядок на отдельно взятой территории;

2. *Потенциально экстремальные ситуации* – объективные трудности, сложности: опасности в них выражены неявно, существуют в потенции, как завуалированная угроза. Переход потенциальной угрозы в реальность зависит как от реального развития событий, так и от действий человека. Так, дорожное *автомобильное движение* является потенциально экстремальной ситуацией, т.к. содержит в себе скрытую угрозу возникновения ДТП. Объективные условия (погодные, дорожные), а также субъективные (невнимательность водителя, обилие нарушителей правил дорожного движения, плохое самочувствие водителя и пр.) могут стать причиной возникновения опасности;

3. *Лично спровоцированные экстремальные ситуации*. Опасности риск, трудности порождаются самим человеком, его намеренным или ошибочным выбором, поступками и действиями. Причина таких ситуаций – в человеке, в его недостаточно социальной и психологической зрелости (психологических, моральных, деловых, мотивационных качеств), слабости педагогического воздействия (образованности, воспитанности, развитости), а также результат пробелов в работе с ним;

4. *Воображаемые* (фантазийные, иллюзорные, мнимые) *экстремальные ситуации*. Эти ситуации создаются людьми тревожными, эмоциональными, мнительными, чему способствуют, как правило, об-

становка слухов, социальных и природных катаклизмов, отсутствия достоверной информации и т.п. Длительно переживаемые эмоции тревоги и страха могут свидетельствовать о том, что субъект находится в состоянии психической напряженности или в состоянии стресса.

Психологический стресс – это особое психическое состояние, характеризующее неспецифическими системными изменениями активности психики в связи с возникшими повышенными требованиями новых обстоятельств.

Признаки психологического стресса:

а) общее повышение тонуса и активности психической деятельности;

б) повышение сенсорной чувствительности (слуха, зрения, обоняния и др.), органов чувств (понижение порогов ощущений, т.е. уменьшение силы слабых воздействий на органы чувств, которые начинают ощущаться);

в) активизация ориентировочной деятельности (восприятия окружающего, происходящего, пространства);

г) начало организации психической деятельности и ее сосредоточения, повышение мобилизованности, направляемые вниманием к возникшим требованиям новой ситуации;

д) эмоциональное возбуждение и первичная общая познавательно-эмоциональная оценка возникшего нового требования;

е) изменение самочувствия и самоощущения, вызванного явлениями, сопровождающими возникновение и развитие биологического стресса в организме;

ж) ощущение повысившегося напряжения (физиологического и психического);

з) зарождение установки на более внимательное изучение ситуации и специфическое реагирование на ее особенности.

Среди других состояний психической напряженности выделяется фрустрация, которую Г. Селье назвал «Стрессом рухнувшей надежды». Фрустрация это состояние человека, выражающееся в переживании неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в достижении определенной желаемой цели. Фрустрация проявляется как агрессия, озлобленность, которая может быть направлена на других («агрессивная фрустрация»), либо на себя, обвиняя в неудачах самого себя («регрессивная фрустрация»). Часто проявляющиеся состояния фрустрации могут закрепить в личности человека некоторые характерные черты: агрессивность, завистливость, озлобленность – у одних; вялость, неверие в себя, «комплекс неполноценности», безразличие, безы-

нициативность – у других.

Еще одним состоянием психической напряженности является аффект (физиологический аффект, от лат. *afectus* – душевное волнение, страсть) – сильное, наиболее мощное эмоциональное переживание, протекающее быстро, бурно, сопровождающееся резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями.

Таким образом, мы отмечаем, что стресс может явиться мобилизующим фактором в экстремальной ситуации. Но следует отметить и негативные изменения в состояниях и активности в экстремальной ситуации на поведение и деятельность человека:

- борьба мотивов: нравственных, обусловленных долгом, ответственностью, моралью и эгоистических, в ряде случаев определяемых инстинктом самосохранения;
- спад интеллектуальной активности, ухудшение способности мыслить нормально и быстро;
- провалы в памяти, забывании советов, инструкций и рекомендаций;
- ухудшение наблюдательности (в обстановке применения оружия и угрозы жизни некоторые люди воспринимают около 20%, а то и меньше того объема информации, которая воспринимается ими в спокойной обстановке);
- неуверенность, страх, испуг;
- растерянность, оцепенение, трусость и др.

Важным фактором в повышении уровня психологической безопасности в экстремальных ситуациях является эмоционально-волевая устойчивость – свойство, благодаря которому люди в состоянии стресса справляются с поставленными задачами. Это качество зависит от следующих факторов, которые можно одновременно рассматривать как приемы совершенствования эмоционально-волевой устойчивости:

1. Сила мотивов – чем более они внутренние, принятые и осознанные, тем выше ЭВУ. Чтобы успешно справляться с трудностями экстремальных ситуаций, человек должен *находиться в состоянии полной внутренней собранности, мобилизованности*, испытывать чувства острого желания добиться успеха, готовности преодолеть все на пути к нему.

2. *Эмоциональный, волевой и интеллектуальный опыт* в подобного рода ситуациях.

3. *Пример руководителя* – важный фактор, т.к. именно от того, насколько грамотно, спокойно, уравновешенно и взвешенно ведет себя и действует руководитель, зависит успех любой деятельности. При этом обязательно, чтобы руководитель пользовался авторитетом у своих подчиненных.

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что важными условиями обеспечения личной психологической безопасности, особенно в ситуации риска, являются:

- *знания о психофизиологических процессах*, происходящих в организме человека в ситуации опасности;
- *усвоение определенной «модели поведения»* в ситуации опасности, позволяющей выполнять профессиональную задачу и не пострадать лично;
- *владение приемами психологической саморегуляции*, применяемыми непосредственно перед ситуацией опасности, в ситуации опасности и сразу после нее.

Понимание, что с тобой происходит в ситуации опасности и почему, есть лишь предпосылка для правильного действия. Переход от ощущения беспомощности к эффективным действиям будет значительно быстрее у того, кто обладает профессиональной и общей физической подготовкой, а также специальной подготовкой к действиям в ситуации риска. Самое главное и нередко самое трудное – это переход от эмоций к действиям.

Практика деятельности психологов в экстремальных ситуациях показывает, что необходимо владеть навыками саморегуляции. В ситуации стресса у человека, кроме чувства опасности, есть три врага – неизвестность, неопределенность и беспомощность. Если не осознаешь, что происходит вокруг, что будет дальше, как действовать – то последствия ситуации могут быть весьма тяжелыми, в том числе и психологические.

В рамках данной статьи мы считаем целесообразным дать некоторые практические рекомендации, как ослабить стресс в условиях угрозы возникновения экстремальной ситуации. Для этого необходимо:

- стараться сосредоточиться на контроле за своими действиями;
- делать все как можно более точно;
- стремиться контролировать не только себя, но и окружающих, ситуацию в целом;
- постараться увидеть себя и всю ситуацию со стороны;
- не поддаваться эмоциям, думать над своей задачей, задавая себе три вопроса: «Кто я?», «Какова моя задача?», «Где я нахожусь?»;
- чтобы прийти в себя, постараться вслух (если это возможно) описать (проговорить) себе ситуацию, в которой оказались, но не придавать ей эмоциональных оценок;
- постараться воспринимать все окружающее сразу целиком.

Таким образом, учитывая рассмотренные нами теоретические положения и практические рекомендации, любой человек, попавший в

стрессовую или экстремальную ситуацию, может повысить уровень своей психологической безопасности, что является остро актуальным в условиях современной действительности.

***Библиографический список***

1. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: учеб. пособие для вузов. М.: ЮНИТИ, 2002. 607 с.
2. Кабаченко Т.С. Методы психологического воздействия. М.: Педагогическое общество России, 2000.