

Литература.

1. Борьба со стрессом - активность против стресса [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http://www.ayzdorov.ru/ttermini\\_stress.php/](http://www.ayzdorov.ru/ttermini_stress.php/) (дата обращения: 24.02.14).
2. Догонина Н.В. Бадминтон с точки зрения медицины и психологии. Итоговая выпуск. работа. — г. Одинцово, 2012. — С. 17
3. Дружилов С.А. Защита профессиональной деятельности инженеров. учеб. для вузов. — М.: Инфра-М, 2012. — С. 176
4. Официальный интернет-сайт Национальной Федерации Бадминтона России [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://www.badm.ru> (дата обращения: 03.03.14).
5. Профессия инженер [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.kto-kem.ru/professiya/inzhener/> (дата обращения: 22.02.14).

**МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ К ДЕЙСТВИЯМ В  
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

*А.И. Пеньков, ст. преподаватель кафедры БЖДЭиФВ  
Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского  
Томского политехнического университета  
652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26  
E mail: penkov-63@mail.ru*

**Введение.**

Существуют две огромные опасности для жизни человека – это стремление, а затем привыкание человека к комфорту и пассивное созерцание происходящего. Необычные, противоестественные условия, в которых может оказаться человек, возникшая нештатная жизненная ситуация, вызывают у него психологическую и эмоциональную напряженность, а порой и сбой психики, самообладания. Как следствие, у некоторых это сопровождается мобилизацией жизненных внутренних ресурсов, у других - снижением или даже срывом работоспособности, ухудшением здоровья, физиологическими и психологическими стрессовыми явлениями. Зависит это от индивидуальных особенностей организма, условий труда и воспитания, осведомленности о происходящих событиях и понимания степени опасности. Во всех трудных ситуациях решающую роль играет моральная закалка, психическое состояние человека. Они определяют готовность к осозанным, уверенным и расчетливым действиям в любых критических ситуациях.

У неподготовленных психологически, не закаленных морально людей появляется чувство страха и стремление убежать из опасного места, спрятаться, у других — психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В этот момент нарушается процесс нормального мышления, ослабевают или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей. Нервные процессы (возбуждение или торможение) проявляются по-разному. Например, у одних расширяются зрачки — говорят, "у страха глаза велики", нарушается дыхание, начинается учащенное сердцебиение— "сердце готово вырваться из груди", спазмы периферических кровеносных сосудов — "побелел как мел", появляется холодный пот, слабеют мышцы — "опустились руки", "коленки подогнулись", меняется тембр голоса, а иногда теряется дар речи. Известны даже случаи смерти при внезапном сильном страхе от резкого нарушения работы сердечно-сосудистой системы[4].

Такое состояние бывает довольно продолжительным — от нескольких часов до нескольких суток. При ликвидации последствий стихийных бедствий, катастроф и аварий приходится иногда наблюдать людей, которые находятся в состоянии душевной подавленности, могут длительное время бесцельно бродить по развалинам населенного пункта. 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.

Надо помнить, что уровень психологической подготовки людей — один из важнейших факторов, способствующих повышению безопасности. Малейшая растерянность и проявление страха, особенно в самом начале аварии или катастрофы, в момент развития стихийного бедствия могут привести к тяжелым, 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[1]. Именно неверие в свои силы, в силы и воз-

возможности коллектива парализуют волю. По данным отечественных и зарубежных исследований психиатров, распространенность выраженных психических нарушений в зонах чрезвычайных ситуаций (далее-ЧС) оценивается как 10%.

В настоящее время основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими порядок оказания психологической помощи населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах являются:

Положение об организации психологической и психиатрической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, утвержденное приказом Минздрава России от 24.10.2002 N 325;

Порядок оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах, утвержденный приказом МЧС России от 20.09.2011 N 525;

Межведомственная инструкция "О Порядке оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах", утвержденная протоколом Правительственной комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности от 19.12.2012 N 9.

#### **Психологическая подготовка населения.**

Программа подготовки различных категорий населения к действиям в ЧС предусматривает приобретение знаний и навыков, необходимых каждому, чтобы реально оценивать опасности и угрозы, уверенно ориентироваться и действовать в чрезвычайных ситуациях и преодолевать их, владеть средствами защиты, способами оказания само- и взаимопомощи.

Наряду с приобретением таких знаний и навыков первостепенное значение имеет психологическая готовность к действиям в реальных чрезвычайных ситуациях, в том числе вызванных террористическими актами, взрывами, пожарами [1].

После произошедшей аварии, катастрофы, стихийного бедствия или теракта, перед глазами людей возникает тяжелая 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 последствиям.

С целью упорядочения системы взаимодействия федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов РФ, а так же организаций, входящих в структуру единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (далее - РСЧС) при организации и реализации мероприятий по оказанию экстренной психологической помощи (далее - ЭПП) пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах (далее - ЧС), разработана межведомственная инструкция "О Порядке оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах" (далее - Инструкция). Организация и проведение мероприятий по оказанию экстренной психологической помощи (далее - ЭПП) пострадавшему населению в ЧС, осуществляется силами специалистов-психологов Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (далее - МЧС России), специалистов-психологов федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов РФ, а так же организаций, входящих в структуру РСЧС, привлекаемых к мероприятиям по оказанию ЭПП пострадавшему населению в чрезвычайных ситуациях[1].

При нахождении человека в противоестественной, экстремальной ситуации, возникшей после аварии, катастрофы или стихийного бедствия, возникает психическое перенапряжение, страх, подавленное состояние, вследствие чего, возникает психологическое переутомление. Психологическое переутомление – своеобразное состояние организма, возникающее после длительного психического напряжения, которое притупляет волю человека, делает его уступчивым с собственным слабостям[5]. Неожиданность возникновения опасности, незнание характера и возможных последствий стихийного бедствия, катастрофы или аварии, правил поведения в этой обстановке, отсутствие опыта и навыков в борьбе со стихией, слабая морально-психологическая подготовка - все это причины возникновения такого поведения людей, как страх[3]. Страх – чувство, вызываемое действительной или кажущейся опасностью, ожидании боли, страдания и т.п.[5]. Чтобы преодолеть страх и избежать подавленное состояние людей в чрезвычайной ситуации, необходимо их привлечь к какой-либо физической работе и не по одному, а в составе группы, так как человек, перенесший тяжелую психическую травму, гораздо быстрее восстанавливает душевное равновесие, если его занять полезным трудом[4].

Необходимо осуществлять подготовку населения к действиям в экстремальных условиях, формировать психическую устойчивость, вырабатывать волю и выдержку. Основным содержанием психологической подготовки населения оказавшихся в зоне ЧС, является выработка и закрепление необходимых психологических качеств, приближение обучения к реальным условиям, которые могут сложиться в конкретном регионе, населенном пункте или на объекте. Особенно важно воспитывать самообладание, хладнокровие, способность трезво мыслить в сложной и опасной обстановке[3]. Таким образом, при проведении занятий с населением в действиях при возникновении ЧС, не надо ограничиваться беседами, лекциями и показом кино- и видеофильмов, а обязательно практически отрабатывать приемы и способы поведения в экстремальных условиях, с которыми вероятнее всего придется встретиться в данной местности, а также повышать психологическую устойчивость в преодолении критической ситуации.

Особое значение приобретает психологическая подготовка коллективов - всех работников предприятий, организаций и учреждений к повышению стойкости, хладнокровия к психологическим нагрузкам, развитию выносливости, самообладания, неуклонному стремлению к выполнению поставленных задач, развитию взаимовыручки и взаимодействия. Такую подготовку необходимо проводить дифференцированно с учетом предназначения каждого работника и той обстановки, с которой может столкнуться конкретный коллектив. И добиваться этого надо на учениях и тренировках[4]. Опыт ликвидации трагических событий, в которых концентрировались колоссальные духовные, интеллектуальные и эмоциональные ресурсы общества, должен быть широко использован на занятиях по подготовке населения к действиям в чрезвычайных ситуациях. Так было в Чернобыле, Башкортостане, Арзамасе, на Дальнем Востоке при наводнении, где люди шли на риск сознательно, самоотверженно, уверенные, что способны управлять своими действиями, поведением и противостоять воздействию стрессовых факторов.

Малейшая растерянность и проявление страха, особенно в самом начале аварии или катастрофы, в момент развития стихийного бедствия могут привести к тяжелым, 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, стойкость и выдержку. Именно неверие в свои силы, в силы и возможности коллектива, парализуют волю, психологическую устойчивость людей и возникает паника.

#### **Предотвращение паники.**

Паника - это чувство страха, охватившее группу людей, которое затем передается окружающим и перерастает в неуправляемый процесс[5]. У людей резко повышается эмоциональность восприятия происходящего, снижается ответственность за свои поступки, человек не может разумно оценивать свое поведение и правильно осмыслить сложившуюся обстановку. В такой атмосфере стоит только одному сказать, выкрикнуть, проявить желание убежать из района бедствия, как людская масса начинает слепо подражать паникеру. Среди людей всегда найдется психологически, морально незакаленная, слабая личность - паникер. Ему даже незначительная опасность представляется преувеличенной, огромной. Реальность вытесняется плодами воображения. Появлению паники способствует отсутствие своевременной и достоверной информации. Этот недостаток сразу же восполняется слухами, кривотолками и рассказами мнимых «очевидцев». Поводом для паники может также служить крайнее утомление людей, когда они долгое время остаются в бездеятельности, неведении, напряженном ожидании. Повышенная эмоциональная возбудимость и активизация воображения стимулируют импульсивные, нерациональные действия. Чаще всего это случается при неожиданном и внезапном наступлении опасности. В любом случае индивидуальный страх первичен, он является предпосылкой, почвой для группового страха, для паники и зависит от эмоциональной восприимчивости, устойчивости окружающих[4]. Коллектив, объятый паникой, по существу перестает быть коллективом, а превращается в неуправляемую массу, толпу.

Одним из лучших средств борьбы с паническими настроениями является достоверная, убедительная и достаточно полная информация населения о случившемся, напоминание о правилах поведения и периодические сообщения о предпринимаемых мерах. Информация должна периодически повторяться, наращиваться[2]. Необходимо не только информировать о ходе спасательных работ и давать разъяснения, а обязательно обращаться к людям с просьбами о посильной помощи, вовлекать их в общее дело ликвидации последствий стихийного бедствия или аварии. Яркий пример этому – наводнение в Дальневосточном федеральном округе в августе-сентябре 2013 года. Каждый человек должен чувствовать себя причастным к этому важному мероприятию, как спасение пострадавших.

А если паника все же возникла, ее следует немедленно и решительно пресечь, желательно как можно раньше, когда она носит еще поверхностный характер, не охватила большие массы и быстро поддается ликвидации. Для этого в первую очередь следует отвлечь, хотя бы на непродолжительное время, внимание людей от источника страха или возбудителя паники. Дать возможность людям хоть на мгновение очнуться от страха и попытаться взять управление толпой на себя. Постараться переключить внимание людей с действий «лидера» паникеров на человека, трезво мыслящего, обладающего хладнокровием. Здесь должны найти место властные и громкие команды людей с волевым характером. После этого, необходимо всех незамедлительно вовлечь в борьбу с опасностью. Обычно, когда проходит первое чувство страха, у большинства людей в такой ситуации наблюдается повышенная активность, стремление как бы загладить свою вину. Это и следует использовать для привлечения всех к спасательным работам, поручив каждому конкретный участок.

В случае, если паника охватила значительное количество людей, их необходимо разделить на более мелкие группы, с каждой из которых справиться будет значительно легче. И еще одно важное обстоятельство - это постоянное общение руководителей всех рангов местной администрации, депутатов и других известных и уважаемых людей с населением того района, города, где произошло стихийное бедствие или катастрофа.

#### **Чувство долга и ответственности.**

Чувство долга, ответственности, самоконтроля необходимо растить, воспитывать и лелеять с детства. Не всем это чувство дано, не все люди им обладают, но воспитать, возможно. Только истинные патриоты Родины, люди, преданные своему народу на деле, а не на словах, способны совершать подвиги тихо, скромно, без шума, как бы повседневно. И таких людей много. Просто они в обычной жизни незаметны, они такие, как и все. Их воля и характер, чувство ответственности проявляются в реальных делах, в критических ситуациях, когда этого требует в одних случаях страна, в других - интересы города, района, предприятия, когда есть высокая цель, общая задача, к выполнению которых стремится большинство людей.

#### **Заключение.**

Морально-психологическая подготовка населения к действиям в ЧС приобретает всеобщий, государственный масштаб и проводится повсеместно по соответствующим возрастным или социальным группам, начиная от дошкольных учреждений и заканчивая неработающим населением по месту жительства. Подготовка учащихся молодежи проводится в учебных заведениях по специальной программе занятий безопасности жизнедеятельности. В целях проверки морально-психологической подготовки населения, привития ему практических навыков для разумных и расчетливых действий в чрезвычайных ситуациях, необходимо регулярно проводить учения и тренировки на предприятиях, в организациях и учреждениях, независимо от их организационно-правовой формы собственности.

#### **Литература.**

1. Положение об организации психологической и психиатрической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, утвержденное приказом Минздрава России от 24.10.2002 N 325
2. Федеральный закон РФ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ
3. Межведомственная инструкция "О Порядке оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах", утвержденная протоколом Правительственной комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности от 19.12.2012 N 9.
4. Латышев О.В. Иванкин М.А., Методические рекомендации по вопросам гражданской защиты и действий населения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях. Методическое пособие - Луганск. изд-во УМЦ ГЗ и БЖД Луганской области, 2006. -176 стр., 2006
5. «Большой орфографический словарь русского языка» С.И. Ожегова. -Москва: Изд-во НМЛ, 2001.-480с