

# Тема 10. Страх и его значение в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека.

Презентацию  
Арищенко С. М.

подготовил:  
группа: БИЗ-Б16з

Преподаватель: Мельникова Т.В., доцент  
ОЯФиТ, кандидат химических наук

# Содержание презентации:

- Что такое страх?
- Тревога и тревожность
- Признаки страха и тревоги по Щербатых Ю.В.
- Преодоление страха
- Защита от факторов угрожающих жизни
- Виды устойчивости как противостояние страху
- Список использованных источников
- Тестовые вопросы

**Страх** — это сильная отрицательная эмоция, которая возникает в результате воображаемой или реальной опасности и представляет угрозу жизни для индивида. Под страхом в психологии понимают внутреннее состояние, которое обусловлено предполагаемым реальным бедствием.



# Тревога и тревожность

**Тревога** — это эмоциональное переживание.

**Тревожность** — психологическая особенность, устойчивое свойство человека, характерная для него черта.



# Тревожность и страх



## Критерии:

1. степень конкретности угрозы, опасности, на которую реагирует человек
2. направленность угрозы
3. способ реагирования человека
4. сложность организации переживания
5. интенсивность переживания

*ощущение внутренней напряженности → раздражительность  
собственно тревога → страх → ощущение неотвратимости  
надвигающейся катастрофы тревожно-боязливое возбуждение*



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 необдуманые, 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.





# Страх и тревога по Щербатых Ю.В.

<b>Признак</b>	<b>Тревога</b>	<b>Страх</b>
<b>Отношение к опасности</b>	Сигнал опасности	Ответ на опасность
<b>Временные особенности</b>	Возникает до наступления опасности	Возникает во время наступления опасности
<b>Действие на психику</b>	Возбуждающее	Тормозящее
<b>Характер стимулов, вызывающих эмоцию</b>	Неопределенный, абстрактный характер	Определенный, конкретный характер

**Направление во  
времени**

Проецирована в  
будущее

Источником  
является прошлый  
травмирующий  
опыт

**Роль  
мыслительных  
процессов в  
формировании  
психических  
ощущений**

Иррациональный  
феномен

Рациональный  
феномен

**Локализация в  
коре**

Левое полушарие

Правое полушарие

**Форма  
реагирования**

Социально-  
обусловленная

Инстинктивно-  
обусловленная

# Преодоление страха

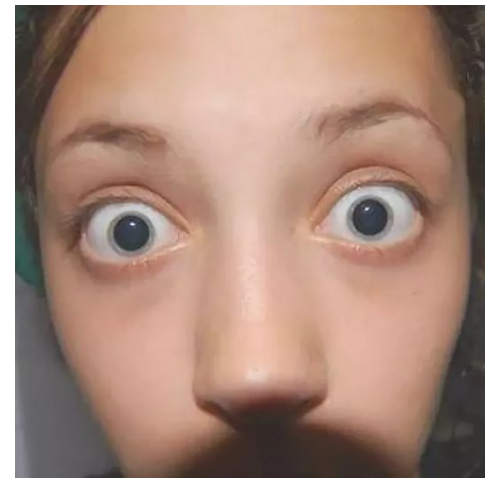
Как правило, преодолению страха способствует, прежде всего, чувство личной ответственности, осознание значимости дела, которое делают. Опасность и риск для здоровья, важность выполняемых работ - всё это поднимает значимость совершаемого в собственных глазах и во мнении общества в целом.





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, ослабевают или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей.

Нервные процессы проявляются по-разному. Например: расширяются зрачки, нарушается дыхание, учащается сердцебиение, спазмы периферических кровеносных сосудов (на фото), появляется холодный пот, слабеют мышцы, а иногда теряется дар речи.



Часты даже случаи смерти при остром страхе от резкого сужения работы периферической кровеносной системы.



# Защита от факторов угрожающих жизни

Такие факторы требуют различных способов защиты человека к которым можно отнести: стремление человека удалиться за пределы действия поражающих факторов, энергичная атака человеком источника возможных поражающих факторов для ослабления их действия или уничтожения источника возможных поражающих факторов.

# Виды устойчивости как противостояние страху

1. Физиологическая устойчивость, обусловленную состоянием физических и физиологических качеств организма.
2. Психическая устойчивость, обусловленная подготовкой и общим уровнем качеств личности.
3. Психологическая готовность — активно-деятельностное состояние, мобилизованность всех сил и возможностей на предстоящие действия.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- ✓ Безопасность жизнедеятельности Абрамов В.В. (2013, 365с.)
- ✓ Электронная энциклопедия «Википедия»  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/>
- ✓ Библиотека материалов «Инфоурок»  
<https://infourok.ru/>
- ✓ Общая психология Щербатых Ю.В. (2008, 217с.)



# Тестовые вопросы:

Страх — это:

- а) Действие
- б) Физическое состояние
- в) Эмоция
- г) Качество

Вид не относящийся к устойчивости к страху:

- а) Физиологическая
- б) Психическая
- в) Теоретическая
- г) Психологическая готовность

Признак не относящийся к выражению страха:

- а) Расширенные зрачки
- б) Учащенное сердцебиение
- в) Проявление холодного пота
- г) Усталость организма

В какой профессии часто приходится преодолевать страх:

- а) Пожарный
- б) Программист
- в) Географ
- г) Юрист

Страх возникает:

- а) До наступления опасности
- б) Во время наступления опасности
- в) По прошествии фактора опасности
- г) Появление не связано с фактором опасности