

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

- 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 психологическом понимании — это 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.

Признак	Тревога	Страх
Отношение к опасности	Сигнал опасности	Ответ на опасность
Временные особенности	Возникает до наступления опасности	Возникает во время наступления опасности
Действие на психику	Возбуждающее	Тормозящее
Характер стимулов, вызывающих эмоцию	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

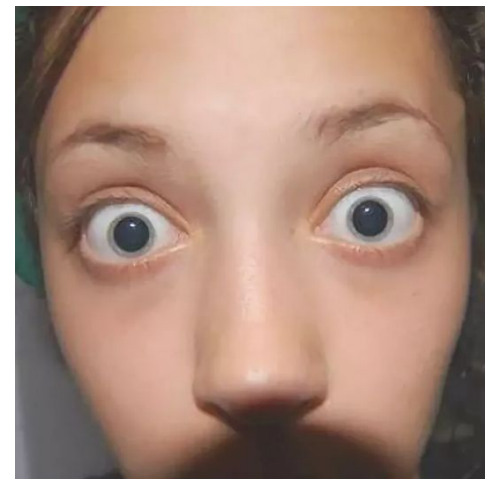
Как правило, преодолению страха способствует, прежде всего, чувство личной ответственности, осознание значимости дела, которое делают. Опасность и риск для здоровья, важность выполняемых работ - всё это поднимает значимость совершаемого в собственных глазах и во мнении общества в целом.





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.



В тяжелых случаях даже случаи смерти при остром страхе от резкого сужения периферических кровеносных сосудов 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

Страх возникает:

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

В какой профессии часто приходится преодолевать страх:

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