

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО БРЯНСКИЙ ГАУ

ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИНЖЕНЕРНОЙ
ЭКОЛОГИИ

Агеенко Л. В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Методические указания по выполнению
практической работы

Брянская область, 2020

УДК 331.45:159.9 (076)

ББК 88.52

А 23

Агеенко, Л. В. Психологическая устойчивость человека: методические указания по выполнению практической работы / Л. В. Агеенко. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2020. – 13 с.

Методические указания написаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для высших учебных заведений. В них рассмотрены естественная система защиты человека, закон Вебера-Фехнера, роль психических состояний в проблеме безопасности, формирование эмоциональной устойчивости в опасных ситуациях.

Методические указания предназначены для студентов вузов, обучающихся по направлению «Техносферная безопасность», а также руководителям и специалистам, работающим в области охраны труда.

Рецензент: доцент кафедры БЖД и ИЭ, к.т.н. Панова Т.В.

Рекомендованы к изданию методической комиссией инженерно-технологического института ФГБОУ ВО Брянский ГАУ, № 3 от 22.01. 2020 года.

© Брянский ГАУ, 2020

© Агеенко Л.В., 2020

Психологическая устойчивость человека

Цель работы: изучение факторов, влияющих на психологическую устойчивость человека в чрезвычайной ситуации, оценки психологического состояния людей после аварии, мероприятия по обеспечению психологической устойчивости. Формирование компетенций: ОПК-4 (способностью пропагандировать цели и задачи обеспечения безопасности человека и окружающей среды); ОПК-5 (готовностью к выполнению профессиональных функций при работе в коллективе); ПК-10 (способностью использовать знание организационных основ безопасности различных производственных процессов в чрезвычайных ситуациях).

Содержание работы: Практическая работа выполняется обучающимися самостоятельно, но под контролем преподавателя, так как при выполнении задания у обучающихся должны быть правильно сформированы основные навыки. С этой целью ошибки, допущенные студентами при выполнении задания, должны быть сразу скорректированы и устранены.

Общие сведения. Условия при чрезвычайной ситуации, в которых может оказаться человек вызывают у него психологическую и эмоциональную напряжённость. Каждый человек переносит это состояние по-разному. У одних это сопровождается мобилизацией внутренних жизненных ресурсов; у других - снижение или даже срывом работоспособности, ухудшением здоровья, физиологическими и психологическими стрессовыми явлениями. Поведение человека зависит от индивидуальных особенностей организма, условий труда и воспитания, знания о происходящих событиях и понимания степени опасности.

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

В связи с этими факторами в рамках психологии большое значение отводится проблеме психологической устойчивости при чрезвычайных ситуациях.

Порядок выполнения работы

1. Изучить и законспектировать основные факторы, влияющие на психологическую устойчивость человека в ЧС.
2. Изучить и законспектировать факторы, влияющие на устойчивость человека в ЧС.
3. Изучить и законспектировать мероприятия, повышающие психологическую устойчивость человека в ЧС.

1 Психологическая устойчивость человека

Психологическая устойчивость человека является самым сложным качеством личности. В ней объединен целый комплекс способностей, огромный круг разноуровневых явлений. По значимости на первый план выходят три фактора психологической устойчивости человека:

- стойкость, стабильность;
- уравновешенность, соразмерность;
- сопротивляемость.

Стойкость, представляет собой способность человека противостоять трудностям, сохранять веру в лучший исход ситуации. Стойкость проявляется в преодолении трудностей как способность сохранять веру в себя, сохранить свою жизнь, быть уверенным в себе, своих возможностях, как способность к эффективной психической саморегуляции, вернуться в зону комфорта для себя.

Одна из сторон стойкости - приверженность избранным идеалам и целям. Стойкость возможна при том, что если есть экзистенциальная определенность. Экзистенциальная определенность - это переживания удовлетворения своих основных потребностей. Экзистенциальная неопределённость - отсутствие переживания удовлетворения своих основных потребностей, неудовлетворенность самореализацией, отсутствие смысла жизни, отсутствие привлекательных жизненных целей. Для многих людей основными целями в жизни являются потребности в самореализации, самоутверждения. Эти потребности принято относить к высшим потребностям. Но не для всех людей они являются основными, ведущими в их жизни. Для других людей основные потребности ограничены потребностями в безопасности, в принятии другими людьми.

Стойкость также проявляется в стабильном, при достаточно высоком уровне настроения. Здесь важной составляющей психологической устойчивости будет считаться способность сохранять постоянный уровень настроения, быть отзывчивым человеком, разбираться в разных аспектах жизни, иметь высокие ценности и стремления. Зависимость одной цели, служение одному идеалу могут дать ощущение экзистенциальной определенности, но они не смогут поддерживать полноту психологической устойчивости. Причина кроется в том, что человек при таком экзистенциальном решении выстраивает пространство личности, которая будет отличаться от того, как оно построено у большинства других. Его индивидуальность будет усложнять межличностное взаимодействие. Отсюда следует, что у человека обычно сужается круг людей, с которыми могут быть установлены эмоционально наполненные отношения. Но потребности в эмоционально теплых отношениях людей крайне редко могут быть чем-либо заменены.

Уравновешенность - это соразмерность силы реагирования, активности поведения силе раздражителя, значению события (величине положительных или отрицательных последствий, к которым он может привести).

Сопротивляемость - это способность человека к противодействию тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора, борьба за выживание в чрезвычайных ситуациях.

Стабильность наблюдается в постепенном сохранении способности человека функционировать, осуществлять самоуправление, развиваться как личность, адаптироваться к окружающей среде. Стабильность, как составляющую психологической устойчивости, не следует воспринимать как застылость, это может быть медленное саморазвитие личности. Для психологической устойчи-

вости человека необходима способность к саморазвитию, формированию собственной индивидуальности.

Устойчивость представляет собой совокупность адаптационных процессов в смысле сохранения согласованности основных функций личности, стабильности их выполнения. Стабильность выполнения не обязательно предусматривает стабильность структуры функций, но скорее предполагает ее достаточную гибкость.

Следовательно, стабильность включает в себя стабильность функционирования, надежность в профессиональной деятельности. Уровень психологической устойчивости личности может проявляться и в трудовой деятельности. С другой стороны, успешная профессиональная деятельность для множества людей является базисом полноценной самореализации, которая в свою очередь влияет на удовлетворенность жизнью в целом, на настроение и психологическую устойчивость.

Сниженная стойкость человека приводит к тому, что при экстремальных условиях человек преодолевает их с негативными последствиями для психического здоровья, для личностного развития, для сложившихся межличностных отношений.

В *уравновешенности* психологическую устойчивость стоит рассматривать как соразмерность, равновесие постоянства и изменчивости личности. А точнее речь идет о постоянстве главных жизненных принципов и целей. Изменчивость наблюдается в динамике мотивов, появлении новых способов поведения, поиске новых способов деятельности, выработке новых форм реагирования на ситуации. В основу психологической устойчивости человека включается гармоническое единство, постоянства личности и динамичности, которые дополняют друг друга. На факторе постоянства выстраивается жизненный путь человека, без него невозможно достижение целей жизни. Постоянство поддерживает и укрепляет самооценку, способствует пониманию себя как личности и индивидуальности. Приспособляемость личности, так или иначе, связана с самим развитием и существованием личности. Развитие человека невозможно без изменений в отдельных сферах личности, они определяются как внутренней, так и внешними изменениями.

Уравновешенность - способность человека соразмерять уровень напряжения своей психики с ресурсами своего организма. Напряженность всегда обусловлена не только стрессорами и внешними обстоятельствами, но и их субъективной оценкой. Уравновешенность личности проявляется в способности уменьшать негативное влияние субъективной составляющей в возникновении напряжения, и в способности удерживать напряжение в приемлемых пределах. Уравновешенность - это также способность избегать крайностей при реагировании на происходящие события. Т.е. быть отзывчивым, чувствительным к разным факторам жизни, быть неравнодушным и не реагировать слишком сильно с повышенной возбудимостью.

В психологической устойчивости важен еще один фактор - *фактор соразмерности приятных и неприятных чувств*, наблюдаемых в чувственном тоне, соразмерность между ощущения удовлетворенности, благополучия и пе-

реживаниями радости, счастья, и наоборот ощущениями неудовлетворенности несовершенством в делах, в себе, чувствами грусти и печали, страданиями. Без всего этого вряд ли возможно чувство полноты жизни, ее содержательной наполненности.

Сниженная стойкость и уравновешенность может привести к возникновению состояний стресса, фрустрации, предневрастенических, субдепрессивных состояний.

Под *сопротивляемостью* можно понимать способность человека к сопротивлению тому, что ограничивает свободу его поведения, свободу его выбора, как в отдельных решениях, так и в выборе образа жизни в целом. Важнейшими сторонами сопротивляемости является индивидуальная и личностная самодостаточность в факторах свободы от зависимости.

Так же не следует забывать о постоянном межличностном взаимодействии, включенности во множество социальных групп, открытости воздействию, с одной стороны, а с другой - сопротивляемости к взаимодействию. В свою очередь сопротивляемость может нарушить необходимую личностную автономность, независимость в выборе формы поведения, целей, образа жизни, помешает понять свое «Я», следовать своим направлением, выстраивать свой жизненный путь. В психологическую устойчивость входит способность находить баланс между комфортностью и автономностью. Для того, чтобы личность была психологически устойчивой, необходима способность противостоять внешним влияниям, и следовать своим намерениям и целям.

Психологическая устойчивость - это, прежде всего качество личности, отдельными факторами которой являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Все это позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных жизненных ситуациях.

2 Психологическая устойчивость человека к чрезвычайным ситуациям

Психологическая устойчивость личности является сложным качеством, которое можно рассматривать как синтез отдельных качеств и способностей. Насколько будет она выражена, при какой либо экстремальной ситуации - зависит от многих факторов.

1. Факторы социальной среды:

- фактор, поддерживающий самооценку человека;
- фактор, способствующий самореализации личности;
- фактор, способствующий адаптации человека;
- фактор, психологической поддержки социального окружения..

2. Личностные факторы:

- оптимистическое отношение к данной жизненной ситуации в целом;
- философское анализирование трудных ситуаций;
- уверенность, независимость в отношении с другими людьми, отсутствие враждебности, доверие другим, открытое общение;
- терпимость к сложившейся ситуации;

- чувство коллективизма (общности), чувство социальной принадлежности;
- удовлетворяющий статус в группе и социуме;
- поставленная высокая самооценка;
- согласованность своего Я (Я-воспринимаемого и Я-желаемого, Я-реального и Я-идеального).

3. Сознание личности:

- вера (в разных ее формах - вера в достижимость поставленных целей, религиозная вера, вера в общие цели);
- определенность - понимание, ощущение смысла жизни, осмысленность деятельности и поведения;
- понимание, что можешь распоряжаться своей жизнью;
- осознание социальной принадлежности к определенной группе.

4. Эмоции и чувства:

- доминирование позитивных эмоций над отрицательными;
- переживание успешности самореализации;
- эмоциональное удовлетворения от межличностного взаимодействия, переживание чувство единства.

5. Познание и опыт:

- чёткое понимание жизненной ситуации и возможность ее прогнозирования;
- рациональное суждение в интерпретации жизненной ситуации;
- адекватная оценка величины нагрузки и своих ресурсов, то что ты можешь выполнить;
- неотъемлемый опыт преодоления трудных ситуаций.

6. Поведение и деятельность:

- активность в поведении и деятельности;
- использование эффективных способов преодоления трудностей.

В этом списке приведены положительные полюсы качеств и факторов, влияющих на психологическую устойчивость. Если эти факторы будут наблюдаться у данной личности то создаётся благоприятное поведение, деятельности и личностного развития доминирующее психическое состояние и повышенное настроение.

Так же стоит выделить индивидуальные особенности, предрасполагающие к снижению устойчивости:

- повышенная тревожность индивида;
- гневливость, враждебность, агрессия, направленная на себя;
- эмоциональная возбудимость;
- пессимистическое отношение к жизненной ситуации;
- замкнутость человека в себе.

3. Оценка психологического состояния людей после аварии

Человек является не только объектом последствий ЧС, но и причиной их возникновения. Человеческие ошибки обуславливают 45% экстремальных ситуаций на АЭС, 80% катастроф на море и 64-65% аварий на предприятиях.

Антропогенный характер аварии вызывает чувство гнева и неприятия бедствия, что является причиной возникновения психических заболеваний (радиохиофобия).

В условиях аварии человек находится в стрессовом (напряженном) состоянии:

- появляется чувство тревоги;
- депрессия (угнетенное, подавленное психическое состояние);
- потеря речи;
- нарушение дыхания;
- учащенное сердцебиение;
- спазмы сосудов.

Например, возможно психологическое воспроизведение признаков лучевой болезни и реальные соматические (относящиеся к телу человека) заболевания от болезней сердца до поражения щитовидной железы и раковых заболеваний.

Необходима четкая диагностика заболевания, заключающаяся в том, чтобы отделить психогенных больных от реальных больных, пораженных ионизирующим излучением.

Реакция людей на период после аварии (катастроф) можно условно разделить на четыре стадии (фазы):

- 1) героическую;
- 2) медовый месяц;
- 3) избавление от иллюзий;
- 4) восстановление.

Героическая фаза - время сразу после аварии. Эмоции сильны, целенаправленны, люди действуют. Главные трудовые ресурсы - спасатели, члены семей, соседи.

Медовый месяц - неделя - 6 месяцев. Люди стараются разделить невзгоды сообща, они ждут помощи. Трудовые ресурсы: формирования ликвидаций последствий; специфические группы, вызванные необходимостью (жизнью); специально созданные общественные организации.

Фаза избавления от иллюзий - 2-12 месяцев. Если эффективная помощь не оказана, у людей возникает чувство разочарования, горечи, гнева и возмущения. Монолитность общественных связей у людей ослабевают, и они сосредотачиваются на личных вопросах.

В *период восстановления* (нескольких лет) человек осознает личную ответственность за решение проблемы ликвидации последствий бедствия и включается в работу.

Наиболее сильными стрессовыми факторами бедствия являются:

- неожиданная потеря близких людей;
- разрушение привычного уклада образа жизни;
- потеря гарантий безопасности.

В результате у 75% пострадавших появляется «синдром бедствия» - отсутствие эмоций, подавленность, нерешительность, чувство страха.

Отсюда перед социологическими службами ГО и РСЧС стоит задача повышения психологической стойкости и эффективности работы людей в условиях чрезвычайных ситуаций.

4 Мероприятия по обеспечению психологической устойчивости

До возникновения экстремальной ситуации проводятся следующие мероприятия:

- подготовка медицинской службы к оказанию медицинской помощи пострадавшим с психогениями;
- формирование и развитие у населения высоких психологических качеств, умения правильно вести себя в экстремальных ситуациях, способности преодолевать страх (психопрофилактическая работа с населением);
- информирование населения о возможностях применения для психопрофилактики психотерапевтических и медикаментозных средств.

В период действия психотравмирующих экстремальных факторов важнейшими психопрофилактическими мероприятиями являются:

- организация четкой работы по оказанию медицинской помощи пострадавшим с психогениями;
- объективная информация населения о медицинских аспектах стихийного бедствия (катастрофы);
- помощь руководителям ГО в пресечении панических настроений, высказываний и поступков;
- привлечение легкопострадавших к спасательным и неотложным аварийно-восстановительным работам.

По окончании действия психотравмирующих факторов психопрофилактика включает следующие мероприятия:

- объективная информация населения о последствиях стихийного бедствия, катастрофы, ядерных и других ударов и их влиянии на нервно-психическое здоровье людей;
- доведение до сведения населения данных о возможностях науки в отношении оказания медицинской помощи на современном уровне;
- профилактика возникновения рецидивов или повторных психических расстройств (так называемая вторичная профилактика), а также развития соматических нарушений в результате нервно-психических расстройств;
- медикаментозная профилактика отсроченных психогенных реакций;
- привлечение легкопораженных к участию в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных работах, и в оказании медицинской помощи пострадавшим.

Следует подчеркнуть, что психотравмирующие факторы довольно часто продолжают действовать и после кульминации стихийного бедствия или катастрофы, хотя и менее интенсивно. Это и тревожное ожидание повторных толч-

ков при землетрясении, и все возрастающая боязнь «набора доз» при нахождении на территории с повышенным уровнем радиации.

Анализ множества стихийных бедствий и катастроф показывает, что число психогений при них велико, а население и медперсонал не всегда готовы им противостоять.

5 Формирование эмоциональной устойчивости работника в опасных ситуациях

Практика показывает, а специальными исследованиями подтверждено, что при опасных ситуациях люди действуют по-разному. Незначительная часть (12-15%) – испытывает прилив сил, умственной энергии, принимает быстрые и точные решения, действует смело и целенаправленно. Часть людей (15-20%) – в целом сохраняет способность правильно мыслить и действовать, хотя испытывают напряженность, беспокойство. Однако, основная масса людей (до 65%) при возникновении серьезной опасности теряет способность к целесообразным действиям. Некоторые из них впадают в состояние аффекта: действуют импульсивно, беспорядочно, иногда агрессивно.

Другие – под действием страха вместо того, чтобы попытаться предотвратить развитие опасной ситуации, отказываются от каких-либо действий, пытаются покинуть опасное место. При этом они не представляют, как и куда нужно уходить, чтобы спастись. Наконец, среди рассматриваемой группы всегда находятся люди, которые вообще не в состоянии что-либо делать: страх сковывает их мысли и движения, они впадают в ступор, или как принято говорить “отключаются”.

Люди, которые составляют первую из выделенных групп – обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

Под эмоциональной устойчивостью следует понимать свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которое обеспечивает успешное поведение (действия) в сложной или опасной обстановке.

Уровень эмоциональной устойчивости зависит от многих факторов как биологической, так и социальной сущности человека. Эмоциональная устойчивость определяется, с одной стороны, особенностями нервной системы индивидуума и уровнем физического состояния организма, а с другой, – особенностями сознания личности, её интеллектом, мотивационно-волевой сферой и сферой высших чувств.

Кроме угрозы для своей жизни и здоровья или близких ему людей психологи называют десятки факторов, отрицательно влияющих на психику человека. Применительно к трудовой деятельности – это, прежде всего, ненормальные условия труда (чрезмерный шум, вибрация, загазованность и другие); конфликты в отношениях с руководителями и товарищами по труду; нехватка времени; угроза потерять заработок из-за простоя и т.д.

Специфическая реакция человека на названные и им подобные раздражители именуется стрессом. Установлено, что стресс – сложное психофизиологическое явление. Под действием раздражающего фактора (стрессора) в первоначальный момент происходит мобилизация организма на преодоление раздражителя. Но при сильном стрессоре и продолжительном его действии у большей части людей, как выше отмечено, наступает сбой в психике.

Однако не все так безнадежно. Исследованиями и практикой подготовки наиболее ответственных профессий (летчиков, подводников, космонавтов) установлено, что путем специального обучения, целенаправленными тренировками можно повысить эмоциональную устойчивость человека.

При этом главную роль в сохранении эмоционального равновесия играют волевые качества, проявляющиеся в умении заставить себя самоприказом сознательно управлять и адекватно регулировать свои действия.

На конкретном предприятии для формирования у работников эмоциональной устойчивости в опасных ситуациях должны проводиться мероприятия, учитывающие степень опасности производства, виды возможных аварий, квалификацию персонала.

Содержание отчета

1. Конспект факторов, влияющих на психологическую устойчивость человека в ЧС.
2. Конспект факторов, влияющих на устойчивость человека в ЧС.
3. Оценка психологического состояния человека в ЧС.
4. Мероприятия, повышающие психологическую устойчивость человека в ЧС.

Контрольные вопросы

1. Назовите факторы, влияющие на психологическую устойчивость человека в ЧС.
2. Как проводится оценка психологического состояния человека в ЧС?
3. Что включает в себя психопрофилактика?
4. Как влияют на устойчивость человека в ЧС факторы социальной среды?
5. Как влияют на устойчивость человека в ЧС личностные факторы?
6. Как влияют на устойчивость человека в ЧС опыт и познание?

Литература

1. Беляков Г.И. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда. М.: Юрайт, 2013.
2. Журавлев А.Л., Соснин В.А., Красников М.А. Социальная психология: учеб. пособие для вузов. М.: ФОРУМ, 2011.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. пособие для вузов. СПб.: Питер, 2009.
4. Стрелков Ю.К. Инженерная и профессиональная психология. М., 2001.
5. Практикум по инженерной психологии и эргономике: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / С.К. Сергиенко, В.А. Бодров, Ю.Э. Писаренко и др.; под ред. Ю.К. Стрелкова. М.: Изд. центр «Академия», 2003.
4. Карпов А.В. Психология труда. М.: ВЛАДОС-пресс, 2005. 350 с.
5. Кукин П.П., Лапин В.Л. Безопасность жизнедеятельности. Производственная безопасность и охрана труда. М.: Высшая школа, 2003. 439 с.

Учебное издание

Агеенко Людмила Валерьевна

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Методические указания по выполнению

практической работы

Редактор Осипова Е.Н.

Подписано к печати 20.03.2020 г. Формат 60x84¹/₁₆.
Бумага офсетная. Усл. п. л. 0,75. Тираж 25 экз. Изд. 6656.

Издательство Брянского государственного аграрного университета.
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ.