

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
БЕЛАРУСЬ**

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет прикладной математики и информатики

Кафедра многопроцессорных систем и сетей

ТЕСТ

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ЧЕЛОВЕКА»**

на тему:

**«Способы обеспечения психологической устойчивости населения в
чрезвычайных ситуациях»**

Выполнил:

студент 3 курса 13 группы

кафедры технологии

программирования

Петров Андрей Александрович

Минск
2021

Современного человека в повседневной жизни все чаще сопровождают стрессовые ситуации, которые, несомненно, не лучшим образом влияют на психоэмоциональное состояние личности. Возникают нагрузки на механизмы, позволяющие разрешать проблемные ситуации и снижать психологическое напряжение, возникающее в результате воздействия стрессоров.

Недостаточность знаний об особенностях преодоления стрессовых ситуаций в экстремальных условиях явилось источником проблемы выявления взаимосвязи различных видов психологических защит, копинг - поведения, а также тревожности на примере лиц, работающих в экстремальных условиях. Решение данной проблемы актуально для психологии личности, экстремальной психологии, поскольку даёт возможность расширить и углубить знания о факторах, преодоления стрессовых ситуаций в экстремальных условиях. Низкий социальный и образовательный статус многих жертв осложняет процесс оказания помощи. Среди жертв можно встретить большое количество людей, которые по своему социальному и образовательному статусу никогда в жизни не оказались бы в кабинете психотерапевта.

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

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

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 само регуляции, вернуться в зону комфорта для себя.

Стабильность – наблюдается в постепенном сохранении способности человека функционировать, осуществлять самоуправление, развиваться как личность, адаптироваться к окружающей среде.

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.

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.

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

1. Фактор 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 к трудным ситуациям;
- 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.

Экстремальная ситуация (от лат. *extremus* — крайний, критический) — внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

В «Толковом словаре русского языка» Д.Н. Ушакова даются следующие определения катастрофы:

1. Неожиданное несчастье, бедствие, событие, влекущее за собой трагические последствия.
2. Крупное потрясение трагического характера, обуславливающее собой резкий перелом в личной или общественной жизни.

За словом «катастрофа» всегда стоят человеческое горе и страдание, каждая такая ситуация ломает судьбы многих людей, порождает семейные и личные трагедии. В момент чрезвычайной ситуации спокойная жизнь большого числа людей оказывается разрушенной. Этим людям требуется помощь специалистов, и в том числе специалистов-психологов.

Оказание экстренной психологической помощи — это самостоятельная область психологической практики.

Под экстренной психологической помощью понимается система краткосрочных мероприятий, направленных на регуляцию актуального психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных переживаний человека или группы людей, пострадавших в результате кризисного или чрезвычайного события при помощи профессиональных методов, соответствующих требованиям ситуации.

Ответственность за организацию и оказание помощи людям, попавшим в чрезвычайную ситуацию, берет на себя государство, создавая специальные службы: спасательные, пожарные, медицинские. Крайне важно, чтобы сотрудники данных подразделений представляли себе, как должна быть организована работа по оказанию профессиональной психологической помощи на месте чрезвычайной ситуации.

При оказании психологической помощи в чрезвычайной ситуации выделяют наличие следующих факторов.

1. Наличие психотравмирующего события. Оказание экстренной психологической помощи происходит после события, имеющего сильнейшее воздействие на эмоциональную, когнитивную, личностную сферы человека. Это могут быть масштабные чрезвычайные ситуации природного или техногенного характера, или менее масштабные события, также являющиеся мощными стрессогенными воздействиями на человека (ДТП, изнасилование, внезапная смерть близкого человека). Почти всегда такое событие можно охарактеризовать как событие внезапное.

2. Фактор времени - экстренная психологическая помощь всегда оказывается в сжатые сроки.

3. Непривычные для работы специалиста психолога условия (нет или недостаточно отдельных помещений для работы, плохие бытовые условия и т.д.).

4. Сконцентрированность в одном месте большого числа людей, нуждающихся в психологической помощи.

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что экстренная помощь специалиста-психолога — это краткосрочная помощь после сильного негативного стрессогенного воздействия.

Задачами специалистов психологической службы при оказании экстренной психологической помощи в режиме чрезвычайной ситуации являются:

- создание психологической обстановки, обеспечивающей оптимальные условия для проведения аварийно – спасательных и других неотложных работ;
- снижение интенсивности острых реакций на стресс у пострадавших, а также у родственников и близких погибших и пострадавших в результате ЧС, оптимизация их актуального психического состояния;
- снижение риска возникновения массовых негативных реакций в части касающейся;
- профилактика возникновения у пострадавших, а также у родственников и близких погибших и пострадавших в результате ЧС отдаленных психических последствий в результате воздействия травмирующего события.

В целях реализации поставленных задач специалистами психологической службы обеспечивается:

- экстренная психологическая помощь пострадавшим, а также родственникам и близким погибших и пострадавших в результате ЧС при наличии у них острых реакций на стресс;

- психологическое консультирование пострадавших, а также родственников и близких погибших и пострадавших в результате чрезвычайной ситуации;
- информационно-психологическое сопровождение пострадавших, а также родственников и близких погибших и пострадавших в результате ЧС;
- организация взаимодействия со службами, осуществляющими работы по ликвидации последствий чрезвычайной ситуации и оказанию помощи пострадавшим, а также родственникам и близким погибших и пострадавших в результате ЧС, в том числе, информирование специалистов этих служб о специфике психического состояния указанных лиц и ее учете при проведении необходимых мероприятий с участием пострадавших, а также родственников и близких погибших и пострадавших в результате ЧС;
- способствование обеспечению минимальных условий жизнедеятельности пострадавших, а также родственников и близких погибших и пострадавших в ЧС;
- сопровождение массовых мероприятий в целях снижения риска возникновения массовых негативных реакций;
- психологическое сопровождение специалистов принимающих участие в ликвидации ЧС.

Таким образом, становится понятно, что экстренная психологическая помощь может быть оказана одному человеку после критического события, группе людей, а также большому числу пострадавших в результате крупной аварии, катастрофы, стихийного бедствия.

Оказание экстренной психологической помощи имеет своей целью поддержание психического и психофизиологического самочувствия и работу с вновь возникшими (возникшими в результате кризисной ситуации) негативными эмоциональными переживаниями (например, страх, чувство вины, гнев, беспомощность и т.д.). Достижение этой цели определяет значительное снижение вероятности возникновения различных отсроченных последствий у пострадавших.