

ПСИХОЛОГИЯ АВТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ

учебно-методическое пособие



УДК 796.5
ББК 75.8
П86

П86

Психология автономного выживания [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Сост. С. Ю. Махов – Орел: МАБИВ, 2020. – 109 с.

© С.Ю. Махов, 2020

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. ФОРМИРОВАНИЕ
ОТНОШЕНИЯ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ
СИТУАЦИЯМ

ТЕМА 2. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
РЕАКЦИИ НА ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ
СИТУАЦИИ

ТЕМА 3. ПСИХИЧЕСКИЕ
НАРУШЕНИЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ
ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

ТЕМА 4. АДАПТАЦИЯ К
ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ СИТУАЦИЯМ

ТЕМА 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ

ВИДЕО

ТЕМА 1. ФОРМИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ СИТУАЦИЯМ



Современный человек отличается малой приспособленностью и незначительными знаниями о способах поведения в природе. Современный образ жизни не учит адаптироваться к реальности существования в природе вне цивилизации. Тем не менее каждый из нас, обладая минимальными знаниями и умением контролировать свои эмоции, способен продолжительное время противостоять кризису, бороться и выживать. Из художественной литературы и рассказов мореплавателей мы знаем, что далеко не каждый человек, попав волею судьбы на необитаемый остров, остался человеком. Этому способствуют в первую очередь те характерологические черты, особенности, которые мы получаем от рождения, так называемые биопсихические (врожденные) свойства личности: темперамент, свойства нервной системы, задатки, половозрастные особенности и т. п.

Не менее важными являются общие способности человека – психические свойства отражения (познавательные способности) и отношения (эмоционально-волевая сфера личности).

Развитость эмоционально–волевой сферы способствует более адекватному восприятию реальности, но об этом несколько позже. Следующий блок способностей человека находится в области обучения. Отрабатывая действия и навыки, научаясь выживать в различного рода чрезвычайных ситуациях на практике и в теории, мы можем проявить большую способность адекватных действий в кризисной ситуации. Помимо обучения, воспитание также будет влиять на нашу способность выживать. Заключается она в общей направленности личности на борьбу, на жизнь, на победу. Выживает тот, кто стремится выжить, кто борется со стихией и с обстоятельствами, кто может собрать свою волю в кулак и сломить превратности судьбы

Отношение к опасной ситуации складывается из значения опасности, которая приписывается данной ситуации обществом, личного смысла для индивида, который, в свою очередь, несет в себе эмоциональную и интеллектуальную нагрузку. Эмоциональная сторона отношения, в свою очередь, состоит из **значимости–ценности и значимости–тревожности**.

Значимость–ценность определяет переживания, вызванные ожидаемым или достигнутым успехом в деятельности.

Значимость–тревожность определяет переживания, порожденные трудностями, опасностями и последствиями ситуации. Тревожность связывается с тяжестью последствий и возможностью их последующих исправлений.

Осознание индивидом ситуации как высокоопасной может вызывать у него чрезмерно сильное волнение и способствовать снижению его психофизиологических возможностей. Если опасность осознается, но ей не придается чрезмерного значения, то она может способствовать мобилизации сил.

Уровень тревожности может возрасти, если в прошлом у индивида был негативный опыт выхода из подобной ситуации, причем тревожность может возникать не только как реакция на существующую опасность, но и как реакция на возможную опасность, вне зависимости от существующей ситуации.

В состояниях напряженности поведение в значительной мере характеризуется преобладанием стереотипных ответов, неадекватных ситуаций.