

**Черніков П.І.**

*доктор філософії в галузі освіти;*

**Черніков В.П.**

*викладач спецдисциплін;*

**Легошина О.Л.**

*кандидат економічних наук, викладач спецдисциплін,*

*Прилуцький агротехнічний коледж*

## **ПСИХІКА ЛЮДИНИ І БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

У сучасному світі процес трансформації суспільства від одного якісного стану до іншого відбувається завдяки свідомій діяльності людини. Світова спільнота, що стоїть на порозі нової промислово-технологічної епохи, має змінити світогляд щодо своєї діяльності, оскільки більшість глобальних загроз спричинені саме діяльністю людини.

Нині, у час технічної революції, створено численні та різноманітні засоби захисту від несприятливого впливу, і люди б мали відчувати себе у безпеці. Однак, людство не захищене від імовірності виникнення надзвичайних ситуацій як природного, так і техногенного характеру, а, в разі їх виникнення, кожна людина і суспільство загалом мають право на захист життя, здоров'я і майна.

Надзвичайна ситуація техногенного та природного характеру – це порушення нормальних умов життя і діяльності людей на окремій території чи об'єкті, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом, епідемією, пожежею та ін., що може призвести до неможливості проживання населення у зазначеній зоні лиха, загибелі людей та значних матеріальних втрат [2, с. 263].

Чи не найтрагічнішим прикладом вразливості і залежності людини від творіння рук своїх є аварія на ЧАЕС, що сталася 26 квітня 1986 року.

В таких умовах найактуальнішим питанням сучасності є виживання людства, тобто спрямування активних дій, зусиль на збереження життя, здоров'я і працездатності в умовах екстремального оточення.

Сьогодні ми всі переживаємо випробування пандемією коронавірусної хвороби COVID-19. Спалах захворювання розпочався у грудні 2019 року у м. Ухань, Хубей, КНР та визнаний ВООЗ пандемією

11 березня 2020 року. На задній план відійшли такі види людської діяльності, як навчання, робота, спортивні, релігійні та культурні події. На початку 2020 року проти хвороби не існувало вакцини та специфічних вірусних препаратів. Первинне лікування – симптоматичне й підтримувальне.

Заходи із запобігання поширення вірусу включають також обмеження подорожей, карантин, закриття деяких об'єктів.

Варто відзначити, що на даний час при переході освітнього процесу на дистанційну та змішану форми навчання постійно проводиться роз'яснювальна робота щодо суворого дотримання заходів профілактики даного захворювання, а саме: миття рук з милом, носіння захисної маски, соціальне дистанціювання, а також нагляд і самоізоляція для людей, що підозрюють зараження.

Найбільшу потенційну загрозу населенню та навколишньому середовищу несуть накопичені у світі значні арсенали зброї, військової хімії.

Так, на військових складах боєприпасів в Україні часто виникали пожежі. Слід пригадати вибухи у жовтні 2015 року у м. Сватове Луганської обл., у березні 2017 року в м. Балаклія Харківської обл., у вересні цього ж року в м. Калинівка Вінницької обл., у жовтні 2018 року в м. Ічня на Чернігівщині, які призвели не тільки до негативних екологічних наслідків, а й до руйнувань та загибелі людей. Більшість цивільного населення потребувало кваліфікованої психологічної допомоги.

Тому курс «Безпека життєдіяльності», направлений на вирішення питань, пов'язаних з попередженням небезпек, їх наслідками та впливом на емоційний та психічний стан людини.

Що жорстокішими є умови довкілля, то коротші терміни автономного існування і більшого напруження потребує боротьба за виживання, ретельніше повинні виконуватися правила поведінки, тим вища ціна кожної помилки. Щоб протистояти обставинам, людина повинна навчитися керувати собою, змінювати себе, якщо це необхідно.

Активність, як ставлення до довкілля, виявляється у формі емоційно-вольової діяльності, різноманітних почуттів, переживань, а також проявів волі і вольових якостей [1, с. 10].

Крім безпосередньої загрози життю населення та знищенню матеріальних цінностей, широкомасштабні надзвичайні ситуації призводять до тривалих і стійких порушень психоемоційного стану людей, які постраждали або стали свідками деяких катастроф.

Психіка людини тісно пов'язана з її безпекою життєдіяльності. Пізнавши психіку людини, можна знайти шляхи до підвищення безпеки її життєдіяльності.

Слід виокремити масовий психоемоційний стрес, колективну психічну травму.

Стрес – це емоційний стан, який виникає у відповідь на екстремальні дії – загрозу, небезпеку, образу. Психоемоційними наслідками стресу можуть стати депресія, неврози, зокрема істерія та психостенія.

Однією з форм емоційної реакції, яка виникає в результаті аварійної ситуації, є страх – почуття, яке викликається існуючою небезпекою, очікуванням болю, страждання. Відчуття небезпеки приводить організм у стан, подібний до стиснутої пружини. Мозок починає мислити швидше, зір і слух гострішають, м'язи напружуються. Якщо людина вміє приборкувати і контролювати страх, він стає своєрідним катализатором енергії та рішучості. Якщо поступитися страху, він перетвориться на небезпечного ворога, який підкорить усі почуття людини, її думки і вчинки [2, с. 347]. Страх паралізує волю людини.

Воля – психічний процес свідомої та цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей.

Саме вольові якості спрямовують діяльність людини на подолання перешкод та непередбачуваних ситуацій. В таких ситуаціях людина докладає вольових зусиль – свідомого напруження фізичних і психічних властивостей, які за своїм характером та інтенсивністю можуть бути різноманітними.

Важливими вольовими якостями людини є сміливість, рішучість, самостійність та винахідливість, витримка та самовладання.

Сміливість і рішучість – це уміння долати свій страх, приймати обдумані рішення в умовах дефіциту часу, в критичних ситуаціях, уміння ризикувати, правильно оцінювати міру загрози або ризику. Самостійність та винахідливість означає уміння діяти без підказки, швидко прийняти самостійне рішення. Витримка та самовладання – уміння реально й адекватно мислити, керувати своїми емоціями та поведінкою в умовах надзвичайної ситуації.

До прикладу, питання взаємозв'язку стресу, психічного стану здоров'я та стресових ситуацій обговорюються під час дискусій на практичних заняттях, моделюються різні ситуації, що визначають засоби

захисту та поведінки людей при викладанні дисципліни «Безпека життєдіяльності».

Науково-технічна революція, сучасний стан навколишнього середовища, війни та катаклізми істотно змінили умови життєдіяльності великих контингентів населення, значно знизивши фізичні навантаження і підвищивши емоційне напруження. Подоланню психологічних чи фізичних труднощів в екстремальних умовах, особливо сполучених із загрозою для життя, сприяє вольовий самоконтроль.

Не всі люди, які опиняються у надзвичайній ситуації, здатні до негайних енергійних, цілеспрямованих дій. Більшість потерпілих перебувають у стані панічної реакції, залишаючись відносно спокійними, хоча й недостатньо діяльними. У частини людей спостерігається істерична реакція у вигляді сильного збудження, безладних дій, та ін. І лише 12-25% людей, зберігши самовладання, швидко оцінюють ситуацію, що склалася, діють рішуче й розумно [2, с. 345].

Попри всі виклики часу, попри всі загрози, суспільство здатне процвітати, якщо воно знаходить шляхи розвитку здорових, сильних, розумово повноцінних особистостей. У вольовому процесі особистість не лише активно змінює зовнішній, а й свій внутрішній світ [1, с. 101].

### **Список використаних джерел:**

1. Васянович Г.П. Вибрані твори: В 5-ти т. Т.4: Психологія і педагогіка: Лекції. – Львів: Сполом, 2010. – 512 с.
2. Гайченко В.А. Основи безпеки життєдіяльності людини: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.А. Гайченко, Г.М. Коваль, Є.П. Буравльов. – 4-те вид., стереопит. – К.: МАУП, 2007. – 440 с.
3. Психологія: Підручник для студ. ВНЗ // Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. – 4-те вид., стереотип. – К.: Либідь, 2003. – 560 с.