УДК 574.2+378.1

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

Завадська М.М.
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Осипенко Є.В.
УО «Гомельський державний університет імені Ф. Скорини»

У статті зазначено, що критеріями оцінки якості безпеки життєдіяльності в екстремальних ситуаціях є: стабілізація фізіологічних функцій організму, стійкість психофізіологічних показників, збереження й відновлення повноцінної професійної працездатності. Одним із головних напрямків морально-психологічної підготовки є розвиток у людей здатності протистояти страхові і неорганізованим діям у екстремальних ситуаціях, перш за все, важлива перемога над власною невпевненістю і нерішучістю. Вплив екстремальних факторів призводить до розвитку станів: шоку, болі, непритомності, гострих захворювань та фізичних травм, а також реакції нервово-психічної перенапруги, що включають порушення поведінки внаслідок емоційного зриву. Дуже важливо сформувати загальні правила особистої безпеки: передбачити, по можливості уникнути та при необхідності діяти.
Ключові слова: студенти, нервово-психічне напруження, психічний стан, екстремальний стан, профілактика.

Постановка проблеми. Кожна людина в конкретних умовах життєдіяльності відповідає на різноманітні подразники різною фізіологічною реакцією. В основному індивідуальність залежить від психофізіологічних властивостей людини. До них належать нервово-емоційна стійкість, врівноваженість нервових процесів, розумова та фізична працездатність і витривалість. Нервово-психічне напруження є особливим видом психічного стану, що розвивається у людини в складних умовах її життя та діяльності. У процесі виховання, навчання, спеціальних тренувань одні психофізіологічні властивості можуть розвиватися і вдосконалюватися, інші є досить стійкі й потребують для свого розвитку значного часу, а такі, як типологічні властивості вищої нервової діяльності, зберігають індивідуальні ознаки й особливості упродовж усього життя [2, с. 123-131; 7, с. 143-157].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Протягом життя людині доводиться зважати на певні діалектичні суперечності. Частина з них зумовлюється різними станами організму людини, що можуть звести нанівець оптимальний психічний статус, негативно вплинути на діяльність людини, її поведінку в даний момент, як це буває під час екстремального стану. При цьому оптимальний розвиток можливостей та здібностей людини, особливо молодої, потребує суттєвої стимуляції [8, с. 122-127].

Бойко І. І. зазначає, що екстремальним називають стан людини, який характеризується надзвичайним напруженням фізичних, психічних сил та виснаженням організму, що становить відповідну безпеку в процесі життєдіяльності [1, с. 6].

Мета статті. Головною метою цієї роботи є обґрунтування забезпечення безпеки життєдіяльності людини в умовах екстремальних ситуацій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблему екстремальних ситуацій можна розглядати з позицій особистісного підходу, який передбачає зміни у структурних зв'язках й відношеннях тих психічних процесів, прикмет та якостей, які визначаються особистістю в єдину інтегральну функціональну систему, яка й забезпечує професійну діяльність на різних рівнях.

Крім того, встановлено, що виразність важливих психологічних якостей особистості підвищує ступінь формування адаптації в екстремальних умовах життєдіяльності. До таких якостей відносять: сильний та врівноважений тип нервової системи і нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої зумовлює «толерантність» до стресу; самооцінку особистості, яка є ядром саморегуляції та визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності і своїх можливостей; соціальну підтримку, яка зумовлює відчуття особистої значущості для оточуючих; моральну нормативність особистості; орієнтацію особистості на виконання вимог колективу (рівень групової ідентифікації); високий рівень фізичних та психічних резервів [9, с. 83-95].

Критеріями оцінки якості безпеки життєдіяльності в екстремальних умовах є: стабілізація фізіологічних функцій організму, стійкість психофізіологічних показників, збереження й відновлення повноцінної професійної працездатності [8, с. 325-330].

Багатозначність поняття особистості, з одного боку, визначає конкретного індивіда або особу як суб'єкта діяльності в єдності його індивідуальних властивостей і соціальних ролей. З іншого боку, особистість – це соціально визначений індивід, який інтегрує соціально значимі риси, створені у процесі прямої і непрямої взаємодії з іншими людьми, що й робить його суб'єктом праці, пізнання, спілкування і взаємодії [4, с. 123-127].

Формування поведінки особистості в екстремальних умовах діяльності в схематичній формі можливо звести до таких етапів: 1) створення програми поведінки; 2) реалізація програм; 3) характеристика результатів поведінки; 4) оцінка правильності досягнутих результатів [3, с. 95].

В екстремальній ситуації слід уміти розрізняти небезпеки справжні й вигадані, приймати швидкі рішення, оцінювати людей, постійно і безперервно контролювати себе, правильно визначати свої можливості і намагатися знайти

© Завадська М.М., Осипенко Є.В., 2016

вихід навіть з безнадійної ситуації. Різке гальмування дій характеризується тим, що подібна ситуація може викликати стан ступору (заціпеніння) [7, с. 215-217].

Підвищення ефективності дій при виникненні екстремальної ситуації виражається у мобілізації усіх ресурсів психіки людини на подолання несприятливих для нього обставин. При цьому спостерігається підвищений самоконтроль, чіткість сприйняття і оцінки того, що відбувається, вчинення адекватних дій до ситуації. Причинами можуть бути внутрішні фактори або фактори зовнішнього середовища. Отже, ті чи інші психологічні властивості людини впливають на її дії, вчинки, поведінку в процесі життєдіяльності.

На мозок людини безперервно діють різноманітні за кількістю і якістю чисельні подразники з внутрішнього і навколишнього середовища. Як було відзначено раніше, вони викликають творення безумовних і умовних рефлексів в організмі людини, і все це взаємодіє, систематизується, урівноважується і закінчується утворенням динамічної рівноваги. Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію – стрес.

Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію. Це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності боротьби, втечі. Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо). Стресова реакція має різний прояв у різних людей: активна – зростає ефективність діяльності, пасивна – ефективність діяльності різко зменшується.

Щоб вистояти проти страху і паніки, люди повинні чітко уявляти собі з чим вони зіткнуться у надзвичайних ситуаціях, як практично діяти в цих умовах [9, с. 158-159].

У житті реакція людини на критичні умови не завжди адекватна й часто непередбачена. Статистика свідчить, що тільки 30% людей, що потрапили в екстремальні ситуації, можуть набути підвищену працездатність і цим можуть себе врятувати. А в більшості людей, часто виникає страх, розпач, паніка і навіть ступор, котрі негативно впливають на здатність людини раціонально діяти, повноцінно застосовувати набуті раніше знання в екстремальних ситуаціях. У цих умовах можуть розвинутись фобії й різного роду посттравматичні стресові патології. Тому управління психоемоційною сферою, психічними реакціями в гострих стресових ситуаціях залишається однією з головних проблем у процесі набуття навику дій в критичних умовах, а саме завдання підготовки до діяльності у таких умовах стає, в основному, психологічним завданням.

Функціонування організму людини в нестандартних умовах в основному залежить не від того, що виникло і не від того, як оцінюється ситуація зовні, а від того, як ситуація сприймається людиною особисто. Психологи говорять у таких випадках про репрезентування.

У крайньому випадку ситуація може бути для людини, як повсякденна (звичайна та неоригінальна), тобто знайома, відома та обізнана. Або може здаватися критичною (екстремальною, гострою), можливо, тому, що вона здавалася новою та незнайомою.

Набутий досвід поведінки в критичних умовах дітьми історично пов'язується з активізацією процесу дорослості підлітків і надбання ними таких якостей дорослого, як відповідальність за свої вчинки, почуття громадського обов'язку, наполегливість у досягненні мети, стійкість проти стресових впливів, а то навіть здатність до продуктивних компромісів і колективної діяльності.

Доросла людина у звичайних умовах не зосереджує свою увагу на більшості поведінкових рішень, тому що з дитинства вони пройшли вольовий контроль, соціальний вибір і через заохочування й покарання закріпились у якості безальтернативних програм (стереотипів поведінки).

Якщо ж запропоновані підсвідомі варіанти поведінки не задовольняють або їх виконати неможливо, то «вмикається свідомість».

Подолання критичних ситуацій у зв'язку з прийняттям таких нетривіальних рішень (надзвичайних, оригінальних) пов'язано з тим, що відкривається до цього прихована для нашого ока сторона особи. Цю сторону особи складають компоненти внутрішнього світу, котрі не застосовувалися в процесі життєдіяльності і є за межами повсякдення, що до певного часу не знаходять свого відбиття в житті. До них можуть належати піднесене переживання, крайня напруга, почуття відповідальності, обов'язку, справедливості та інші, будучи прихованою стороною особистості, цей специфічний світ випадає з поля зору навчально-виховного процесу [3, с. 115-121; 5, с. 84].

Зрозуміло, що навички безпечної поведінки надійно формуються тільки в процесі переборювання критичних ситуацій. Таким чином, об'єктивним критерієм оцінки здібності людини реагувати на зустріч із загрозою є ті гострі ситуації, котрі створюються в процесі життя.

Застосування на практиці цілої низки нових методів і методик дослідження та корекції працездатності базуються на системному підході до розгляду стану людини. При цьому системний підхід здійснюється не тільки з позицій аналізу взаємодії комплексу показників, а з позицій та дії функціональної системи. Такий теоретичний підхід відкриває загальні для всіх станів принципи, стадії формування, організацію й динаміку життя цілісної системи психічного стану, яка утворюється для забезпечення навчальної діяльності. Системоутворюючим фактором психічного стану, майбутнім регулятором систем є забезпечення людиною досягнення мети її діяльності [1, с. 10].

Саме тому в сучасній психологічній науці в дослідженнях працездатності та станів людини проходить спрямованість акцентів на вивчення особливостей структурних перебудов і з боку різноманітних функціональних систем забезпечення діяльності, в тому числі в особливих умовах, у разі зміни станів та ефективності діяльності. Такі підходи, у свою чергу, потребують нових об'єктивних психодіагностичних методів і засобів, необхідних для оцінки й контролю за структурними перебудовами у психологічній системі, або виявлення структурних особливостей у системі – для прогнозування психологічного забезпечення діяльності в особливих умо-

вах. Основними принципами функціональної системи психологічного стану можна вважати: 1) динамічність (розвиток); 2) саморегуляцію на основі зворотних зв'язків; 3) ієрархічність організації функціональної структури. Останній принцип визначає шлях вивчення міжрівневих й міжсистемних зв'язків у екстремальних умовах діяльності, що збагачує психологічну теорію й практику знанням закономірностей міжрівневих й міжсистемних зв'язків – психологічного стану й діяльності, психічного й фізіологічного, психічного й біоенергетичного. На практиці – це можливість розроблення прикладних методів оцінки контролю, прогнозування й регуляції психологічного стану поведінки й діяльності на основі базових рівнів системи [1, с. 8; 4, с. 77-83; 8, с. 252-260].

Висновки з даного дослідження і перспективи. Отже, в екстремальних ситуаціях вплив темпераменту на ефективність життєдіяльності суттєво підсилюється, бо попередньо засвоєні форми поведінки стають неефективними і необхідна додаткова мобілізація організму, аби впоратися з несподіваними чи дуже сильними впливами – подразниками.

Вплив екстремальних факторів призводить до розвитку станів: шоку, болі, непритомності, гострих захворювань та фізичних травм, а також реакції нервово-психічної перенапруги, що включають порушення поведінки внаслідок емоційного зриву – страх, гнів, агресія, паніка та депресія.

Таким чином, м'язова рухливість у вигляді ранкової гігієнічної гімнастики та спорту, а також загартування будуть одним із базових механізмів адаптивного забезпечення організму людини в умовах екстремального стану. Крім того, фізична активність є природним симпатикотонізуючим стимулом. Заслуговує на увагу аутогенне психоемоційне розвантаження, в основі якого знаходяться м'язова релаксація в поєднанні з самонавіюванням на оптимізацію психічного стану, адаптивне забезпечення і витиснення неприємних суб'єктивних відчуттів як страху, невпевненості, тривоги, скованості та збудливості.

Одним із головних напрямків морально-психологічної підготовки є розвиток у людей здатності протистояти страхові і неорганізованим діям у екстремальних ситуаціях, перш за все, важлива перемога над власною невпевненістю і нерішучістю.

Встановлено, що актуальність і важливість постановки задач вивчення організму людини в умовах екстремального стану в наш час є загальновизнаним і актуальним.

Список літератури:

1. Бойко І. І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / І. І. Бойко – К: НПУ, 2001. – 19 с.
2. Джигирей В. С. Безпека життєдіяльності / В. С. Джигирей, В. Ц. Житецький. – Львів: Афіша, 2000. – 256 с.
3. Лебедев В. Н. Личность в экстремальных условиях / Лебедев В. Н. – М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
4. Макмахон Г. Тренинг, уверенность в себе: как стать хозяином своей жизни / Макмахон Г. – М.: Эксмо, 2002. – 202 с.
5. Немчин Т. А. Состояние нервно-психического напряжения / Немчин Т. А. – Л.: ЛГУ, 1983. – 167 с.
6. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии / [под ред. Крылова А. А.] – Л.: ЛГУ, 1990. – 273 с.
7. Психологія: [підручник для студ. вуз.] / за ред. Ю. Л. Трофімова. – 3-тє вид., стереотип. – К.: Либідь, 2001. – 558 с.
8. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологи / Рубинштейн С. Л. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.
9. Серьожникова Р. Основи психології і педагогіки: [навч. посіб.] / Серьожникова Р., Пархоменко Н., Яковицька Л. – К.: Академ. видав, 2003. – 242 с.

Завадская М.Н.
Сумской государственный педагогический университет имени А.С. Макаренко
Осипенко Е.В.
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Аннотация
В статье указано, что критериями оценки качества безопасности жизнедеятельности в экстремальных ситуациях являются: стабилизация физиологических функций организма, устойчивость психофизиологических показателей, сохранения и восстановления полноценной профессиональной трудоспособности. Одним из главных направлений морально-психологической подготовки является развитие у людей способности противостоять страху и неорганизованным действиям в экстремальных ситуациях, прежде всего, важна победа над собственной неуверенностью и нерешительностью. Влияние экстремальных факторов приводит к развитию состояний: шока, боли, обморока, острых заболеваний и физических травм, а также реакции нервно-психического перенапряжения, включающих нарушения поведения вследствие эмоционального срыва. Очень важно сформировать общие правила личной безопасности: предусмотреть, по возможности избежать и при необходимости действовать.

Ключевые слова: студенты, нервно-психическое напряжение, психическое состояние, экстремальное состояние, профилактика.

Zavadska M.N.
Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko
Osipenko E.V.
F.E. «Francisk Skorina Gomel State University»

LIFE SAFETY OF HUMAN BEINGS IN EXTREME SITUATIONS

Summary
The article pointed out that the criteria for assessing the quality of health and safety in extreme situations are: the stabilization of physiological functions, stability psychophysiological indicators, conservation and restoration of full occupational disability. One of the main moral and psychological training is to develop people's ability to confront fear and disorganized actions in extreme situations, first of all, important to win over their own uncertainty and indecision. Influence of extreme factors leading to the development of states: shock, pain, syncope, acute illnesses and physical injuries, as well as the reaction of mental overstrain, including behavioral disorders due to emotional distress. It is important to create general rules of personal security: to provide, if possible avoid and act if necessary.
Keywords: students, mental stress, mental state, an extreme condition, prevention.