

**ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

к.т.н., доц. Ю.А.Махмудов

Ташкентский институт текстильной и легкой промышленности

Человек должен уметь вести себя адекватно сложности опасной ситуации. Знать способы защиты и владеть навыками их применения (укрытие от опасности или во время опасности и применение способов борьбы с последствиями опасностей); владеть навыками само- и взаимопомощи (при ранении, ожогах, поражении током, укусах ядовитых змей, в условиях автономного выживания в природе и т. д.). Общая цель формирования личности безопасного типа поведения должна сводиться к выработке навыков и умений, позволяющих правильно вести себя в различных ситуациях и таким образом снижать уровень исходящих от себя угроз.

Introduction

Проблемы психологической безопасности личности – сфера психологии безопасности. Эта отрасль психологической науки, изучающая закономерности адекватного отражения опасности и конструктивной регуляции поведения с целью сохранения целостности и стабильности человека или группы людей как психологических систем. Под отражением опасности в данном случае понимается определение ее степени, т. е. квалификация. Регуляция поведения предполагает применение необходимых мер по устранению опасности или снижению ее до допустимого уровня.

В рамках психологии безопасности исследуются:

- психические процессы, порождаемые деятельностью человека и влияющие на ее безопасность;
- психические состояния человека, сказывающиеся на безопасности жизнедеятельности;
- свойства личности, отражающиеся на безопасности деятельности.

Ситуацию, в которой создается достаточно большая возможность возникновения несчастного случая, принято называть опасной.

Опасные ситуации – это нежелательные события, которые при несколько изменившейся ситуации могли бы явиться причиной дестабилизации личностной системы. Природа опасных ситуаций чрезвычайно разнообразна – это может быть физическая опасность, опасность социальных наказаний, материальных потерь, духовных переживаний и т. д. Одним из типов опасной ситуации является несчастный случай.

Несчастный случай – это внезапное преднамеренное повреждение человека (препятствующее нормальному продолжению его деятельности), произошедшее в результате воздействия опасного фактора или собственного опасного поведения. Необходимым условием того, чтобы возник несчастный случай, является нахождение человека в опасной зоне. Причинами несчастного случая могут быть: физическая среда, социальная среда, межличностные отношения, сама личность. Таким образом,

несчастный случай может быть следствием неадекватного поведения человека в опасной ситуации или результатом его неправильных реакций на нее./1/

Безопасность личности определяют три фактора: человеческий фактор, фактор среды, фактор защищенности (рис. 1). Первые два считаются основными. Человеческий фактор— это различные реакции человека на опасность. Среда традиционно разделяется на физическую и социальную. В социальной среде, в свою очередь, выделяют макро– и микросоциальный уровень. К макросоциальному уровню относятся демографический, экономический и другие факторы, воздействующие на человека, к микросреде – его непосредственное окружение (семья, референтная и профессиональная группа и т. д.). Фактор защищенности – это средства, которыми люди пользуются для защиты от тревожных и опасных ситуаций. Они могут быть физическими и психологическими (механизмы психологической защиты). Уровень защищенности зависит от степени конструктивности и активности поведения и деятельности человека. При этом важным условием конструктивного поведения выступает адекватная социализация инстинктов, потребностей и мотивов деятельности, т. е. удовлетворение нужд человека социально приемлемым способом.



Рис. 1. Структура безопасности личности

Объективная реальность современной жизни такова, что человеку приходится все время сталкиваться с чрезвычайными ситуациями, которые могут быть результатами аварии, природного явления, катастрофы, стихийных и иных бедствий. Они зачастую влекут за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности человека. События последних десятилетий дают основания предполагать, что частота и степень негативных последствий неожиданного возникновения чрезвычайных ситуаций будут возрастать. Поэтому готовность людей к риску, их поведение в экстремальных ситуациях, реакция на неожиданные изменения требуют постоянного изучения с целью обеспечения безопасности./2/

Представления о значении какого-либо явления или действия складываются в определенной социальной среде. Однако каждый человек по-своему интерпретирует общепринятое представление о значимости опасной ситуации. В основе такой интерпретации лежат психологические особенности конкретной личности. Таким образом, отношение к опасной ситуации складывается из значения опасности, которое приписывается ей обществом, и ее личностного смысла для человека (рис. 2).



Рис. 2. Факторы формирования отношения к опасной ситуации

Составляющие личностного смысла – интеллектуальное и эмоциональное восприятие. Человек не только оценивает степень опасности – она вызывает у него эмоциональные переживания. Эмоциональная сторона отношения к опасной ситуации складывается 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, как правило, это чувство тревоги. Тревожность обусловлена трудностями, опасностями и возможными последствиями ситуации. У человека, имевшего в прошлом негативный опыт выхода из какой-либо опасной ситуации, уровень тревожности может возрасти. Причем не только как реакция на опасность реальную, но так же и возможную, независимо от степени ее угрозы. С другой стороны, тревогу порождает и недостаток профессионального и жизненного опыта, неуверенность в себе и в своей безопасности.

Развитие состояния усталости в значительной мере обусловлено психологическими факторами – потребностью в работе, мотивацией, интересом. Увеличение внешней нагрузки приводит к стрессу. Стресс может возникать, когда интенсивная работа и ограничения во времени вынуждают человека предельно напрягать силы и мобилизовывать внутренние резервы. Экстремальность такой деятельности повышается из-за сильных внешних воздействий (шумы, сутолока), которые увеличивают информационную нагрузку, нарушают нормальные условия деятельности. Другие факторы, способствующие возникновению стресса, – это однородность поступающей информации, недостаток межличностных контактов, низкая двигательная активность. В таких условиях у человека появляется состояние монотонии, при котором необходимый

уровень бодрствования, внимания приходится поддерживать за счет волевых усилий, что также приводит к истощению ресурсов./4/

Само понятие «стресс» широко применяется в физике и определяется как напряжение, давление или сила. В психологию его ввел Г. Селье. В широком смысле слова стресс определяется как неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособления. Г. Селье выделил три основные стадии развития стресса:

1. Аларм-стадия, или стадия тревоги. На этой стадии происходит мобилизация адаптационных ресурсов организма. Человек находится в состоянии напряженности и настороженности. Эта стадия длится от нескольких часов до двух суток и включает в себя две фазы:

- фаза «шока» – общее расстройство функций организма вследствие психического потрясения или физического повреждения;
- фаза «противотока» – мобилизация защитных реакций организма.

На этой стадии часто возникают психосоматические заболевания: гастрит, аллергия, язва, мигрень и т. п.

2. Стадия резистентности, или сопротивления. Она наступает в том случае, если стрессогенный фактор слишком силен или продолжает свое действие. На этой стадии практически исчезает тревога, повышается уровень сопротивляемости организма, осуществляется сбалансированное расходование адаптационных ресурсов. Если стрессогенный фактор является чрезвычайно сильным или действует длительно, развивается стадия истощения.

3. Стадия истощения. На этой стадии происходит утрата резистентности, истощение психических и физических ресурсов организма, вновь появляются признаки тревоги.

Помимо стадий развития стресса выделяют пять фаз адаптации при стрессе:

1. Разрушение привычного функционирования организма. На данной фазе происходит активизация адаптационных форм реагирования. Продолжительность фазы – минуты, часы. Наблюдаются стенические эмоции, повышение работоспособности.

2. Становление нового функционирования организма. Здесь происходит перестройка организма на максимально возможное реагирование в ситуации продолжающегося воздействия стресса. Снижается работоспособность, появляются болезненные состояния.

3. Неустойчивая адаптация – частичная адаптация к жизнедеятельности в новых условиях.

4. Устойчивая адаптация. Это фаза соответствует стадии резистентности.

5. Разрушение систем функционирования организма (истощение). Человеческий организм не в состоянии функционировать в новых условиях ввиду истощения его адаптационных возможностей.

Истощение адаптационных возможностей приводит к появлению негативных изменений в психике человека. Стресс по-разному воздействует на организм. Он проявляется в адаптационном синдроме как реакция организма на резкое увеличение общей внешней нагрузки. Возрастает биоэлектрическая активность мозга, усиливается частота сердцебиения, повышается давление крови, расширяются кровеносные сосуды,

увеличивается содержание лейкоцитов в крови. Таким образом, в организме происходит целый ряд физиологических сдвигов, способствующих повышению его энергетических возможностей и успешности выполнения сложных и опасных действий.

Однако стресс оказывает положительное влияние на деятельность, только пока он не достиг определенного критического уровня. При превышении этого уровня развивается процесс гипермобилизации, который чреват нарушением саморегуляции и снижением результатов деятельности. Превышающий критический уровень стресс называют дистрессом. При этом задачи, которые у людей с сильной нервной системой вызывают небольшой стресс, у слабых порождают дистресс.

Стрессовое состояние может вызывать страх перед несчастным случаем или тревогой. Страх – это эмоциональная реакция на неизбежность, тревога – реакция на отрицательное событие, которое еще можно предотвратить. Реакция страха будет заключаться в направленности организма на самосохранение, реакция тревоги – на мобилизацию внутренних ресурсов с целью предупреждения возникновения нежелательного события.

Страх ведет к нарушению процессов саморегуляции и возникновению дистресса. Состояние тревоги способствует целесообразной мобилизации ресурсов организма на предупреждение отрицательных событий. Тревога – полезное состояние в деятельности, страх перед опасностью вреден для нее.

Но важно отличать временные состояния тревоги от тревожности как устойчивого свойства личности, которое является показателем ее потенциальной предрасположенности к чрезмерным эмоциональным реакциям на угрозы и трудности. У людей с устойчиво и ярко выраженным свойством тревожности тревога возникает чаще и превышает оптимальный уровень.

Кроме перечисленных состояний в контексте поведения личности в чрезвычайной ситуации следует особо остановиться на посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР).

Посттравматическое стрессовое расстройство. В результате воздействия на личность травмирующего фактора, опасной, экстремальной ситуации может развиваться посттравматическое стрессовое расстройство. Это вторичная, проявляющаяся через определенное время после окончания самой экстремальной ситуации реакция организма на травмирующее событие. ПТСР может иметь затяжной характер и повлиять на всю дальнейшую жизнь человека.

Однако посттравматическое стрессовое расстройство возникает далеко не у всех участников той или иной экстремальной ситуации. Это зависит от ряда факторов:

- особенностей личности, значимости для человека ситуации;
- биопсихических особенностей индивида (особенностей нервной системы, половозрастных особенностей);
- опыта нахождения в экстремальной ситуации;
- наличия у человека психических травм;
- различных форм зависимого поведения или склонности к ним;
- отсутствия или наличия поддержки со стороны значимых лиц.

Далеко не каждое травмирующее событие может вызвать ПТСР. Выделяют четыре характеристики психической травмы:

- 1) произошедшее событие осознается, т. е. человек понимает причины своего состояния, помнит само травмирующее событие и видит возможные последствия травмы для себя, своих близких и т. п.;
- 2) психотравмирующее событие обусловлено внешними обстоятельствами;
- 3) травмирующая ситуация разрушает привычный для человека уклад жизни;
- 4) пережитое событие вызывает ужас, ощущение беспомощности, бессилия.

Посттравматическое стрессовое расстройство представляет собой комплекс реакций человека на травму. Под травмой в данном случае понимается переживание, потрясение, которое у большинства людей вызывает страх, ужас, беспомощность.

В соответствии с особенностями проявления и течения различают три подвиды ПТСР:

- 1) острое, развивающееся в сроки до трех месяцев;
- 2) хроническое, имеющее продолжительность более трех месяцев;
- 3) отсроченное, когда расстройство возникло спустя шесть и более месяцев после травмы./5/

Посттравматическое стрессовое расстройство накладывает отпечаток на всю дальнейшую жизнь человека, поэтому требуется коррекция данного состояния, с тем чтобы сгладить его последствия. Схематически взаимосвязь различных по времени возникновения, продолжительности и глубине стадий формирования постстрессовых нарушений представлена на рисунке 3.



Рис. 3. Стадии формирования постстрессовых нарушений

Динамику психопатологических последствий целесообразно рассматривать в трех аспектах:

- 1) синдромодинамика первичного эго-стресса (осознание психотравмирующей реальности);

2) социально приемлемые варианты психопатологической эволюции личности (длительных патологических изменений психики) участников чрезвычайной ситуации – психические (невротические) и психосоматические расстройства (нарушения в организме под влиянием негативных психологических воздействий);

3) социально-негативные варианты психопатологической эволюции личности участников чрезвычайной ситуации – расстройства социального поведения.

Список использованной литературы

- 1.Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / Под ред. Л. А. Михайлова. СПб., 2005.
- 2.Безопасность жизнедеятельности: Уч. пособие / Под ред. О. Н. Русака. СПб. 2000.
- 3.Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студ. сред.проф. уч. заведений / Э. А. Рустамов и др. М., 2006.
- 4.Овчинников Б. В., Владимирова И. М., Павлов К. В. Типы темперамента в практической психологии. СПб.,
5. <http://lib.rus.ec/b/165145/read>