|  |  |
| --- | --- |
| Основи психологічних та моральних засад безпеки людини  1. Принципи безпечної життєдіяльності   |  | | --- | |  |     Відомий датський філософ Серен К'єркегор (1813—1855) якось сказав: «Безпечного часу немає». Людина живе в дуже складному світі. На жаль, цей світ приховує в собі небезпеки для життя й здоров'я людини. Довгий час люди ставилися до небезпек, як до чогось неминучого, але потім почали розуміти, що багатьох із них можна уникнути. Сьогодні йде мова про те, що існує потреба переходу до безпечного суспільства з безпечною системою стосунків. Сучасна людина повинна володіти культурою безпечної життєдіяльності.  Безпека — це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави від внутрішніх і зовнішніх загроз. Культура безпечної життєдіяльності подає людину як розумну істоту, котра наділена мирним мисленням і є відкритою для різних культур і цивілізацій. У культурі безпечної життєдіяльності втілено багатовіковий досвід різних народів. Суспільство може бути безпечним, якщо воно гарантує свободу й демократію, соціальну справедливість і рівність усіх перед законом.  ***Соціальна безпека***  Суспільство стає небезпечним, якщо в ньому панують соціальна несправедливість і сваволя.  В основі культури безпечної життєдіяльності лежать такі принципи:  — передбачати небезпеку;  — уникати небезпечних ситуацій;  — уміти діяти в небезпечних ситуаціях;  — дотримуватись балансу (співвідношення) життєво важливих інтересів людини, колективу, суспільства й держави.  Для кожного ці принципи означають, що, дбаючи про власні інтереси, людина не повинна обмежувати інтересів іншої людини. У неї має бути відповідальне й шанобливе ставлення до власної безпеки й до безпеки інших людей. Вона мусить дотримуватися норм і правил безпечної поведінки вдома, на вулиці, у школі, на природі.  Водночас слід зважати ще й на те, що безпека може бути різною, наприклад:  — фізична безпека;  — екологічна безпека;  — безпека в надзвичайних ситуаціях;  — соціальна безпека (до неї належать морально-психологічна безпека, правова безпека). |

|  |
| --- |
| Особливе значення для людини має психічне здоров’я.  Воно обумовлює внутрішню гармонію та філософське розуміння світу, залежить від раціонального способу життя. Вміння правильно реагувати на стресову ситуацію, не порушуючи власної працездатності, здатність адекватно виходити із стану психічного напруження та досягати комфортності, є досить актуальним і важливими для кожної людини. Тільки за умови активної зосередженості на вирішенні проблеми, впевненості в успіху можна досягнути позитивного результату.  Оптимізм — це складна за структурою особистісна властивість, що відображає пропорційний розвиток усіх психічних процесів, відносин та діяльності в їхній діалектичній єдності. Оптимізм забезпечує людині емоційно комфортне, життєрадісне світобачення, віру в людей, у власні сили та можливості, впевненість у кращому майбутньому — як для себе особисто, так і для усього людства в цілому.    Відомі мислителі різних епох та народів ще багато років тому висловлювали свої думки щодо сенсу життя людини. Так, Вергілій казав, що щасливим є той, хто може зрозуміти причини речей. А. Камю був переконаний, що єдине серйозне питання — варте життя того, щоб жити, чи ні? На думку Ф. Шиллера, впевненість у собі є основою того, щоб віднайти сенс життя та сили для здійснення діяльності. Б. Франклін вважав, що більшість невдач людей виникає через неправильну оцінку значення подій у житті.  У сучасному світі людина вирішує серйозні соціальні проблеми, перевантажує свою емоційну сферу для того, щоб досягти життєвої мети. На цьому шляху необхідно зберегти цілісність своєї особистості, активність та отримувати задоволення від власного життя.  Г. Сельє свого часу зазначав, що досконалість неможлива, але в кожному виді досягнень є своя вершина, необхідно прямувати до неї і задовольнятися цим. На думку В. Фостера, людині необхідний час як для відпочинку, так і для насолоди товариством друзів і красою світу, в якому ми живемо. Життя бажано сприймати з його радісними та, нажаль, сумними подіями.  Від власного світосприйняття, від уміння ефективно спілкуватися з іншими людьми та досягати поставленої мети залежить цілісність та стійкість особистості, її психічне здоров'я. У поведінці, вчинках людини, системі її відносин, за умови всієї їхньої варіативності залежно від конкретних обставин життя, завжди простежується єдність, сталість психічних реакцій. Це уможливлює передбачення поведінки людини незалежно від безпосередніх умов, сподіватися на те, що в аналогічних умовах вона поводитиметься саме як особистість — згідно зі своїми базовими життєвими цінностями, а не лише ситуативно. Особистість є цілісною системою, результатом складної інтеграції окремих частин, у ході якої кожна риса нерозривно пов'язана з іншими.  Основними критеріями психічного здоров'я особистості є:  1. Коло потреб та інтересів, цінностей, ідеалів, переконань, мотивів діяльності та установок особистості. Сукупність усіх цих мотивів (як основних причин поведінки) обумовлює особистісні якості та моральні риси людини, відносини з іншими та орієнтує її подальшу діяльність незалежно від ситуації.  2. Фізичне здоров'я людини. Досвід показує, що різноманітним негараздам, які є причинами неврозів, легше протистояти, якщо знаходитися в хорошому фізичному стані. Адже стабільний фізичний стан, якого людина бажає досягти завдяки здоровому способу життя неодмінно сприяє оптимістичному сприйняттю реальності.  3. Здатність адекватно сприймати себе, оточуючих людей і світ у цілому — з усіма недоліками та перевагами, в стані радості та смутку.  Уміння адекватно проявляти свої почуття, контролювати емоції та переживання. Більшість психологів дотримуються думки, що емоції, які переживає людина, не слід стримувати, щоб справити враження ілюзорного спокою, емоційної стабільності, оскільки це призводить до різноманітних психосоматичних захворювань (наприклад, виразки шлунку). Бажано виявляти свої емоції соціально прийнятим та адекватним до ситуації способом, особливо під час робочої взаємодії. Проте слід пам'ятати, що можна змінити будь-які стресові умови, або подолати їх, але відновити свій організм не можливо.  Вміння виходити із стресових ситуацій, внутрішній спокій та врівноваженість особистості. Психічне перенапруження, невдачі, страх, почуття небезпеки є найбільш руйнівними стресорами для людини. Від уміння організму мобілізуватися на самозахист, на пристосування до нової ситуації залежатиме самопочуття людини та її працездатність. Отже, кожна розумна людина повинна спостерігати за своїм станом здоров'я і знайти той рівень стресу, при якому вона почуває себе найбільш комфортно. У протилежному випадку може розвинутися дистрес непрацездатності або дистрес перевантаження.  4. Наявність позитивної “Я —концепції” (стійкої системи позитивних установок особистості, спрямованої на саму себе, що виявляється у самоповазі та відчутті власної цінності). “Я —концепція” суттєво впливає на функціонування особистості в соціумі, її самопочуття, рівень домагань, а отже на її реальні досягнення.  5. Уміння будувати толерантні взаємостосунки із оточуючими на основі терпіння, поступливості, доброти.  6. Автономність, незалежність та свобода особистості, що досягається завдяки високому рівню самодостатності, вірі у власні сили та здібності.  Таким чином, психічне здоров'я виявляється у загальному життєвому тонусі людини. Це, перш за все, баланс різноманітних психічних властивостей та процесів особистості. Це баланс між:  вмінням віддати та взяти від іншого;  вмінням бути сам на сам із собою та бути серед людей;  любов'ю до себе та з повагою до інших.  ***Скористуйтеся порадою:***  впродовж усього дня повторюйте, як тільки-но відчуєте, що намагаєтеся нанести собі шкоду агресивними думками: “Зараз я хочу відчути спокій розуму. Я із задоволенням відмовлюся від агресивних думок задля відчуття спокою та миру”. Щоб зберегти своє психічне здоров'я, частіше радійте і намагайтеся утримати хороший настрій, не виходьте з душевної рівноваги через дрібниці.  Шляхи виходу зі стресу шукають лікарі, психологи, усі люди, котрі відчули на собі його дію. Стрес викликає активізацію рухової поведінки, яка супроводжується переляком, що переходить у гнів, агресію, або пасивну реакцію, що поєднується із почуттям дискомфорту, тривоги, м'язовою напругою.  ***Основними факторами, що викликають стрес є:***  складні умови праці;  соціальне напруження;  зростаючий рівень безробіття;  складні завдання, що вимагають вирішення.  Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, тощо. Будь-яка несподіванка, що руйнує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором. При цьому не мають значення зміст ситуації або ступінь її об'єктивної загрози. Важливим є саме суб'єктивне ставлення до неї. Тому певна ситуація одними може сприйматися як стресова, а у інших вона не викличе жодного стресу.  ***Способи подолання стресу можна умовно поділити на чотири категорії:***  1) активна взаємодія зі стресором або адекватна відповідь на саму проблему;  2) зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;  3) приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;  4) комплексні способи, що поєднують в собі перелічені вище групи.  Під час вирішення складних завдань можна використовувати такі ефективні способи виходу зі стресового стану:  1. Якщо завдань декілька, то треба знайти і відібрати головні, пріоритетні, та сконцентрувати на них увагу.  2. Розділити кожне завдання на ряд менших, тобто на складові частини і послідовно працювати з ними.  3. Починати робочий день рекомендується з найскладніших завдань, що вимагають уваги та часу.  4. Необхідно скласти план дій, вирішення завдань.  5. Не менше години на день приділяти вивченню спеціальної літератури для підвищення рівня знань.  6. Слід аналізувати власні дії, враховувати помилки та знаходити шляхи для їхнього виправлення.  7. Необхідно впевнено ставитись до виконання завдання і воно може бути вирішене.  Часто люди, під час подолання проблеми, роблять помилки та втрачають впевненість у своїх силах під впливом власних негативних переживань. Через це відбувається самоблокування свідомості та здібностей, з'являється переконання, що з цим завданням впоратися неможливо. Про шкоду занепокоєння для людини Д. Карнегі писав: “За звичку хвилюватися можна заплатити своїм здоров'ям, причому занадто високою ціною” .  Для того, щоб ефективно вийти зі стресу, необхідне самоналаштовування, що передбачає оптимізм, віру у власні сили, самопочуття гідності. Проте, концепція ставлення до себе формується під впливом таких факторів, як минулий досвід, власні успіхи та невдачі, позиція інших людей. Образ, створений цими факторами, визначає можливості особистості — те, що вона може і не може подолати.  Для самостійного розв'язання проблеми треба обрати власну стратегію. Існує чотири основні стратегії, сутність яких полягає в наступному:  ***1. Психологічний захист*** — це спроба уникнути стресової ситуації через ігнорування її наявності й актуальності, сприймання бажаного за дійсне:  ***2. Самовдосконалення*** — самоаналіз, самопізнання, формування нового ставлення до себе (створення нового власного образу) та до світу.  ***3. Переоцінка цінностей, знаходження нових цілей та сенсу життя.***  ***4. Допомога рідних, близьких, їхні поради та моральна підтримка.*** Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Вона не повинна зустрічати стрес самотньою. Підтримка друзів та близьких може дуже допомогти. Але не менш дієвим є надання допомоги іншим людям.    Ще одним із засобів ефективної боротьби зі стресом є попереднє планування своїх дій. Складений план допомагає кожному побачити послідовність кроків і можливостей подолання проблеми. Завдяки цьому в ситуації з'являються елементи визначеності та контролю, а саме це й обумовлює головну емоційно-керуючу функцію нашої психіки. Наявність плану виходу із ситуації створює відчуття прогнозування діяльності. Першим кроком до активної зміни ситуації є отримання якомога більшої інформації про проблему, що виникла. Багато людей страждають саме через неспроможність скласти план дій, перебуваючи в стані паніки.  Бажано навчитися зосереджуватися на вирішенні проблеми, намагатися розділити її на складові частини в міру виникнення та загострення У стані тривоги докладіть зусиль спокійно оцінити ситуацію, узгодити свої уявлення про проблему із реальністю. Для подолання ситуаційної тривоги можна подумки повторити для себе ситуацію, це допоможе подолати внутрішній страх.  У складних стресових ситуаціях рекомендують спробувати відволіктися від проблеми, розслабитися. Для цього можна зайнятися справою, не пов'язаною із труднощами, або пригадати приємні та заспокійливі речі. Такий прийом допоможе відчути себе вільно та легко.  Ефективними прийомами виходу зі стресу є також активний відпочинок, заняття спортом, але не завжди ми можемо дозволити собі фізичну розрядку протягом дня.  Серед інших засобів особливе місце займає гумор. Справа в тому, що природа комічного немовби моделює процес стресу (без його негативних наслідків) — зростання напруги цікавості аж до несподіваної розв'язки, за якою настає емоційна розв'язка у вигляді сміху. Сміх призводить до зняття напруження в організмі. Гумористичні журнали, карикатури й анекдоти, жарти — вірні помічники людини у стані стресу.  Ще одним дієвим засобом саморегуляції є музика. Експериментально доведено, що спокійна музика з красивою мелодією заспокоює та гармонізує людину. Музичні композиції, що включають звуки природи (шум хвиль, спів птахів) знімають стан напруги, тому що викликають спогади про приємні власні стани на природі. Як правило, це стан спокою та тихої радості. Спогади є каталізатором до заспокоєння.    Ефективним прийомом саморегуляції слугує також активізація в пам'яті зорових уявлень, асоціативно пов'язаних із станами глибокого душевного спокою. Звичайно це картини природи з великим простором — гори у бузковому серпанку, широкий степ із хвилями ковилу, що перекочуються вітром, безкрає море. У кожного щось своє. Чим довше ми утримуємо ці образи в думках, тим виразніше відчуваємо хвилі прибою, що звільняють нас від зайвої напруги.  Надмірне збудження можна також зняти, переакцентувавши увагу з нетерпляче очікуваного результату на сам процес діяльності. Цей спосіб саморегуляції також заснований на знанні механізму стресу. Після першої фази (“тривога”) наступає друга -“опір” Якщо мобілізований організм успішно перебори.)!; небезпеку, виникає відчуття радості (“свято перемоги”). Дуже важливо, щоб людина не упускала фази повноцінного переживання успіху по закінченню окремої справи. Такий позитивний емоційний фон (при якому людина почувається втомленою, але задоволеною) сприяє скорішому поповненню витраченої енергії, відновленню сил.  Отже, можна зробити висновок, що психічне здоров'я особистості — це важлива складова, яка забезпечує її емоційну стабільність, комфортне самопочуття та оптимістичне світосприйняття. Йому можуть завдати шкоди різноманітні фактори — стрес, хвороби, соціально-політичні кризи, екологія тощо. Зміна способу життя, наближаючи його до здорового та врівноваженого — умова зміцнення та збереження психічного здоров'я. Усе, що трапляється з людиною — наслідок того, як вона живе, як поводиться з іншими, яких звичок дотримуємося. Варто змінити причину, щоб змінився наслідок.  Тільки сама людина може відмовитися від шкідливих звичок, розвинути самоконтроль, толерантність, використовувати силу волі, розвивати правильні мотиви, впевненість у собі, займатися самовдосконаленням. Бажано раціонально використовувати свій час, розподіливши його так, щоб отримувати насолоду від спілкування з друзями, краси природи, збагачувати себе духовно та гармонійно.  Від уміння відновлювати свій психічний баланс залежить уміння створювати стан успіхів та адекватно ставитись до себе та до інших. Подолання стресу залежить від психічних та поведінкових зусиль, які вміє робити людина. Ефективна відповідь на стрес — це дотримання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу, сприяє адаптації до сучасних умов життя.  Отже, стрес сам по собі не обов'язково негативний. Стреси в житті є природними, адже ми живемо в реальному світі: Якби в житті все завжди було заплановано, ми ніколи б не зустрічалися із загрозою, не ставили перед собою складні цілі, то що б змушувало нас замислюватися над життям, виховувати в собі терпіння, стриманість, мужність, волю ? Ми б утратили багато можливостей для самовдосконалення. Лише використання людиною ефективних способів управління емоційною сферою, раціональне використання власних емоційних ресурсів є запорукою збереження психічного здоров'я.  Здоров’я – фактор цілком керований, яким можна і потрібно управляти.  Мудрий Сенека (римський філософ) казав: „Наше життя не коротке, але ми його робимо таким”. |