

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ХОЛДИНГА «ВОРОНЕЖСКИЙ ИНСТИТУТ ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ» К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ СИТУАЦИЯМ

© 2023 Е. А. Бойков

Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)

Определены основные направления формирования личности студентов для подготовки к действиям в экстремальных ситуациях. Подготовка студентов в образовательной организации проходит как в рамках традиционных занятий, так и в рамках участия студентов в практико-ориентированных мероприятиях холдинга. Рассмотрены вопросы поведения студентов холдинга Воронежский институт высоких технологий (ВИВТ) в экстремальных ситуациях, с учетом проведенного тестирования. Тестирование было направлено на выявление способности человека выжить в разных обстоятельствах и на выявление реакции человека на различные угрозы.

Ключевые слова: экстремальная ситуация, безопасность жизнедеятельности, обучение поведению в чрезвычайных ситуациях.

Экстремальные ситуации выходят за рамки нормальных событий человеческой жизни и возникают во всех ее областях: каждый человек время от времени попадает в целый ряд ситуаций, которые для него являются экстремальными.

Частота воздействия экстремальных ситуаций на человека с каждым годом только усиливается. Помимо разнообразных природных катаклизмов, опасных для жизни людей, современного человека поджидают новые суровые испытания, вызванные деятельностью человеческой цивилизации: техногенные катастрофы, аварии, войны, терроризм, преступность, тяжелые рабочие условия. Особенно важно, что многие сложные виды человеческой деятельности способны вызывать напряженные ситуации, которые требуют от человека точных, быстрых и безошибочных действий.

Круг проблем, которые связывают с понятием экстремальной ситуации, постоянно расширяется. Помимо природных катаклизмов, вооруженных конфликтов, техногенных катастроф, аварий, экстремальных ситуаций, обусловленных определенной профессией, в работах психологов в последние годы отмечаются семейные кризисы и конфликты, эмоциональные кризисы, экстремальные виды досуга, алкоголизм и заболевания близких,

чрезвычайные ситуации в бизнесе и многое другое.

Экстремальные ситуации вызывают у человека значительное нервное напряжение и стресс. Порой нервные перегрузки достигают предела, за которым следуют нервное истощение, аффективные реакции, патологические состояния (психогении).

Однако экстремальной ситуацией делается не только из-за реальной, объективно существующей угрозы, но и из-за отношения личности к происходящему. Каждый конкретный человек воспринимает одну и ту же ситуацию индивидуально, поэтому критерий «экстремальности» может находиться во внутреннем, психологическом плане личности.

Экстремальные ситуации способны существенно нарушить базовое чувство безопасности человека, его веру в то, что в жизни есть определенный порядок, и она поддается контролю. В этом плане особенно тяжелы для психики личности антропогенные (вызванные человеческой деятельностью) экстремальные ситуации.

Результатом воздействия экстремальных ситуаций на человека может стать развитие различных болезненных состояний – невротических и психических расстройств, травматического и посттравматического стресса. В любом случае, они не проходят

бесследно и способны резко разделить человеческую жизнь на «до» и «после». Наиболее экстремальные ситуации могут повредить даже базовые структуры всей личностной организации и разрушить привычный для человека образ мира, а вместе с ним и всю систему жизненных координат.

Отметим наиболее важные факторы, определяющие экстремальность ситуации:

1) воздействие неблагоприятных условий внешней среды;

2) эмоциогенные воздействия, связанные с внезапностью, новизной, опасностью, трудностью, ответственностью ситуации;

3) крайнее психическое, эмоциональное и физическое напряжение;

4) наличие неудовлетворенных физических потребностей (голод, жажда, недостаток сна);

5) недостаток или явный избыток противоречивой информации.

В таких условиях важнейшей личностной характеристикой становится высокая эмоциональная устойчивость, способность действовать без напряженности.

Поведенческая реакция на стрессовую экстремальную ситуацию в первую очередь включает в себя действия по ее преодолению. При этом может использоваться два способа: реакция бегства и реакция борьбы.

Организм человека не способен длительное время работать в «аварийном» режиме, поэтому стадия дезадаптации быстро заканчивается, и организм человека перестраивает свою работу, выделяя дополнительные резервы для адаптации к повысившимся требованиям внешней среды. На смену этапа острых психических реакций входа в экстремальную ситуацию приходит этап психической адаптации, ведущий к формированию новых функциональных систем в центральной нервной системе, позволяющих адекватно отражать реальность в необычных для личности условиях жизни. Происходит актуализация необходимых потребностей и выработка защитных механизмов, обеспечивающих реакции на воздействие экстремальных психогенных факторов.

Многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных специалистов была установлена зависимость стилей поведения личности в экстремальных ситуациях многочисленных индивидуальных и личностных характеристик человека.

Наименее приспособлены к стрессовым экстремальным ситуациям люди пожилого возраста и дети. Они отличаются высоким уровнем тревожности и психического напряжения. Это не позволяет им эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям. В их случае, длительная эмоциональная реакция на стресс ведет к быстрой истощаемости внутренних ресурсов организма.

Состояние здоровья субъектов экстремальной ситуации играет очень большую роль. Очевидно, люди с крепким здоровьем лучше адаптируются к изменяющимся условиям окружающей среды и лучше переносят негативные физиологические изменения, которые возникают в организме под воздействием стрессора, а также имеют большой запас внутренних ресурсов. Люди, ослабленные заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, бронхиальной астмой, гипертонической болезнью, нервно-психическими расстройствами и другими заболеваниями, в экстремальных условиях получают обострение данных заболеваний, которое способно повлечь за собой тяжелые последствия.

Тип нервного реагирования и темперамента во многом определяют индивидуальную реакцию человека на стрессовое воздействие. Это связано с тем, что она в значительной мере предопределена врожденными свойствами нервной системы человека: ее силой и слабостью, уравновешенностью и неуравновешенностью, подвижностью либо инертностью. Темперамент, как совокупность соответствующих динамических свойств поведения человека является врожденным биологическим фундаментом, на котором формируется целостная личность. Он отражает энергетику человека, динамические аспекты его поведения, такие как подвижность, ритмичность и темп реакций, эмоциональность. Классическое, предложенное еще Гиппократом, описание четырех основных типов темперамента (холерика, флегматика, сангвиника и меланхолика) уже не отражает всей совокупности динамических свойств поведения человека, так как их сочетания весьма обширны и разнообразны. Однако, даже данная типология позволяет в общих чертах увидеть, как темперамент влияет на развитие стрессовой реакции у человека. Темперамент указывает на энергетические

резервы личности и скорость обменных процессов. Таким образом, от него зависят способы реагирования на экстремальную ситуацию. Влияние темперамента на процесс мышления проявляется в скорости мыслительных операций, при этом высокая скорость мыслительных операций не является залогом успешного решения задач, так как порой тщательное обдумывание действий важнее поспешно принятых решений.

В целом, люди с сильным типом высшей нервной деятельности, легче переносят воздействие экстремальных ситуаций и чаще используют активные способы преодоления ситуации. В свою очередь, люди со слабым типом нервной системы стремятся избежать стрессового воздействия.

Личность формируется под воздействием социальной среды. Поэтому показатель защищенности человека или его склонности к опасности - не только врожденное качество, но и результат развития. Недостаточная сформированность индивидуальных характеристик человека проявляется в экстремальных ситуациях (а таковыми обычно и бывают ситуации, предшествующие и сопутствующие несчастным случаям). Существенно повышает подверженность человека опасности эмоциональная неуравновешенность, неспособность к быстрому распределению внимания и выделению главного объекта среди большой совокупности прочих объектов, недостаточная выдержка и неумеренная (чрезмерно большая либо чрезмерно малая) склонность к риску.

Индивидуальные качества, присущие людям с высокой степенью защиты от опасности, влияют и на их положение в социальной группе. Действительно, такие качества, как хорошая координация, внимание, эмоциональная уравновешенность и прочие, способствуют не только лучшей защищенности человека, но и повышают его статус. Как правило, люди, обладающие ими, бывают лидерами, пользуются уважением и авторитетом в коллективе. Они способны лучше, чем другие, справляться с экстремальными ситуациями и могут позволить себе пойти на риск, когда это необходимо.

Важной частью поведения личности в экстремальных ситуациях является задача формирования и развития толерантности к экстремальным ситуациям. Термин *tolerantia* (лат.) выражает несколько пересекающихся

значений: устойчивость, выносливость, терпимость, допустимое значение, устойчивость к неопределенности, к стрессу, конфликту, к поведенческим отклонениям.

Психологический портрет человека, обладающего толерантностью к экстремальным ситуациям, включает следующие черты: силу, подвижность, уравновешенность нервных процессов, активность.

Психологические качества личности, необходимые для выработки толерантности к экстремальным ситуациям, включают в себя:

- высокий уровень развития аналитического мышления;
- критичность, самостоятельность, гибкость мышления;
- развитый социальный интеллект;
- рефлексивные и интуитивные качества;
- стабильность эмоций;
- доминирование позитивных эмоций;
- развитую волевую регуляцию;
- адекватную оценку величины нагрузки и собственных ресурсов;
- высокие способности к саморегуляции;
- отсутствие тревожности.

Следует развивать следующие поведенческие качества:

- организованность и внешне ориентированную поведенческую активность;
- ситуационную смелость;
- спокойное, уверенное, неторопливое, не напряженное поведение;
- высокую работоспособность;
- большое количество вариантов преобладающего поведения в индивидуальном поведенческом репертуаре;
- опыт преодоления трудных ситуаций;
- гибкость поведения;
- преобладание совладающих стратегий поведения над защитными.

Необходимые социально-психологические свойства личности:

- развитие социально-перцептивной сферы личности;
- активное отношение к жизни;
- уверенность в себе и доверие по отношению к другим;
- отсутствие защитных реакций;
- развитую социальную идентичность, наличие социальной поддержки и общественного признания, удовлетворяющий статус в группе и в социуме.

Не способствуют формированию толерантности к экстремальным ситуациям противоположные названным выше качества, такие как напряженность, сверхбдительность, существование ложных стереотипов, «иррациональное» поведение, базирующееся на спонтанном проявлении, ситуационный консерватизм, оцепенение и бездействие.

Чтобы выяснить, насколько студенты холдинга ВИВТ готовы к экстремальным ситуациям, было проведено тестирование среди студентов колледжа и института.

Первый тест был направлен на выявление способности человека выжить в разных обстоятельствах.

Результаты тестирования студентов колледжа таковы:

- 3 % опрошенных выживут в любой ситуации;
- 12 % опрошенных имеют невысокие шансы на выживание в критической ситуации;
- 26 % опрошенных имеют низкие шансы;
- 48 % опрошенных имеют настолько низкие шансы, что лучше не рисковать;
- 11 % нуждаются в опекуне (не дословно, конечно, но им стоит держаться рядом с кем-то).

Результаты тестирования студентов института значительно отличаются:

- 12 % выживут в любой ситуации;
- 36 % имеют невысокие шансы;
- 20 % имеют низкие шансы;
- 24 % имеют очень низкие шансы;
- 8 % нуждаются в опекуне.

Второй тест был направлен на выявление реакции человека на различные раздражители.

Один из них – конфронтационный копинг, который представляет из себя агрессивное поведение с целью изменения ситуации, а также предполагает некий риск и враждебное поведение. Результат опроса: 48,4 %. Это означает, что чуть меньше половины опрошенных могут вспылить, агрессивно отреагировать на происходящее. Не стоит пугаться, примером данного явления может послужить реакция обучающегося на неудовлетворяющую отметку – слегка стукнет по парте ладонью или резко откроет ручку.

Дистанцирование. Оно представляет собой защитный механизм, направленный на

отдаление, выстраивание границ, соблюдение дистанции и отстранение от объекта опасности, которым может быть что и кто угодно. Результат опроса: 59,7 %. Следовательно, большинство студентов выбирают избегать объекты, вызывающие проблемы. Примером может послужить прогул занятий.

Самоконтроль – способность контролировать свои действия, чувства и эмоции. Результат: 65,6 %. Большинство студентов могут контролировать свои действия и отвечать за свои поступки.

Поиск социальной поддержки – это способность человека принять тот факт, что ему нужна помощь и суметь попросить ее. Результат: 42,8 %. Данные цифры говорят о том, что около 60 % опрошенных предпочтут не делиться проблемой, что может привести к еще более негативным последствиям.

Принятие ответственности. Результат: 61,3 %. Большинство студентов могут спокойно брать на себя ответственность, и на них можно положиться.

Бегство-избегание – это попытки человека решить проблему путем физического уклонения. Результат: 58,8 %. Это очень схоже с дистанцированием, но различие состоит в конкретной ситуации.

Планирование решения проблемы: 65,7 %. Большая часть обучающихся ответственно подходит к решению важных вопросов и не рассчитывает, что решит их благодаря импровизации.

Полученные данные показывают, что есть группа студентов, для которых поведение в экстремальных ситуациях является значительной проблемой в их жизни.

Основная угроза, которая связана со всеми экстремальными ситуациями, – неготовность к ним, несвоевременные или неправильные действия.

Подготовка к таким ситуациям в холдинге ВИВТ проводится на занятиях по дисциплинам: основы безопасности жизнедеятельности и безопасность жизнедеятельности, однако, этого недостаточно. Поэтому в холдинге проходят мероприятия, моделирующие реальные события, которые могут произойти, чтобы человек запомнил, что необходимо предпринять. Студенты на практике знакомятся с правилами: как правильно оказывать помощь, обрабатывать раны и транспортировать раненых. Проводятся учебные эвакуации из учебного корпуса холдинга.

Первое, что нужно сделать при любой чрезвычайной ситуации, – оценить обстановку, не теряться и действовать быстро. Это значит, что необходимо понять: что именно произошло, какие опасности сохраняются, вспомнить, где расположен ближайший выход, предпринять необходимые действия для своего спасения. Чтобы это сделать, нужно знать схему: как правильно действовать в разных чрезвычайных ситуациях.

Чрезвычайные ситуации опасны не только для физического здоровья, но и морального, поэтому работа с психологами холдинга также способствует лучшей концентрации и здравому оцениванию ситуации и дальнейших действий.

Студенты должны научиться осмотрительности и критическому мышлению. Поэтому одной из задач образования является воспитание сознательного отношения личности к своему здоровью, формирование гигиенических навыков и основ здорового образа

жизни, сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 303 с.

2. Суворова, Г. М. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: учебник для вузов / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева; ответственный редактор Г. М. Суворова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 346 с.

3. Бойков Е. А. Особенности преподавания безопасности жизнедеятельности в Воронежском институте высоких технологий / Бойков Е. А., Семенова Е. В. // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2022. – № 4 (43). – С. 131-135.

VIVT HOLDING STUDENTS' READINESS FOR EXTREME SITUATIONS

© 2023 E. A. Boikov

Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)

The main directions of students' personality formation for preparation for actions in extreme situations are determined. The training of students in an educational organization takes place both within the framework of traditional classes and within the framework of students' participation in practice-oriented events of the holding. The issues of behavior of students of the VIVT holding in extreme situations, taking into account the conducted testing, are considered. The testing was aimed at identifying a person's ability to survive in different circumstances and to identify a person's reaction to various threats.

Keywords: extreme situation, life safety, behavior training in emergency situations.