

ДЕСМОЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ КУРСА «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Данная статья посвящена формированию стрессоустойчивости будущих учителей в опасных ситуациях при изучении курса «Безопасность жизнедеятельности». В статье рассматривается классификация моделей понятия страха, дана десмоэкологическая трактовка страха. Особое внимание авторы уделяют вопросу управления страхом в опасных ситуациях.

Современное человечество перешло порог третьего тысячелетия, и, несмотря на то, что человек окружил себя небывалым комфортом и множеством «систем безопасности», ежегодные потери от аварий и катастроф технического и природного характера измеряются тысячами человеческих жизней. Практически ежедневно на предприятиях, в школах, на улицах и т.д. возникают критические и экстремальные ситуации. Количество, которых растет экспоненциально. Соответственно этому растет число жертв и материальный ущерб, как в промышленности, так и на транспорте, в быту, в армии, школах и т.д. Во многом этому способствует недостаточная подготовка человека к соблюдению мер безопасности в окружающей среде – природной, техногенной и социальной, а также отрицательное влияние «человеческого фактора» на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства. Анализ причин трагических последствий различных ситуаций показывает, что более чем в 80% случаев причиной гибели людей является «человеческий фактор»: незнание и несоблюдение норм и правил поведения, пренебрежение правилами личной гигиены и нормами здорового образа жизни, низкий уровень общей культуры и элементарная безграмотность в области безопасности жизнедеятельности [6, стр. 43-44].

В опасных ситуациях любое действие требует преодоления трудностей, большого напряжения и ответственности. Самые простые, первичные функции психики состоят в удовлетворении жизненно важных потребностей. Для реализации самых насущных нужд, люди в опасных ситуациях должны мобилизовать все свои психические ресурсы. Поэтому опасные ситуации предъявляют повышенные требования к адаптации человека к ним.

В чрезвычайных ситуациях человек подвергается воздействию различных психотравмирующих факторов, обусловленных как прямой

угрозой для жизни, так и ожиданием реализации этой угрозы. В основе последнего лежит стремление предвидеть результаты действия или явления еще до того, как оно реально осуществится или будет воспринято.

Для психического состояния человека в период развития опасных ситуаций характерно чувство страха. По различным причинам проблема страха остается малоизученной. Лишь в последнее время появилось несколько исследований, затрагивающих различные стороны этого феномена, авторами которых являются Щербатых Ю.В., Ноздрачев А.Д., Скворцов Л.В., Цыбульский В., Торлецкий С. и др.

Страх оказывает большое влияние на жизнь современного человека. Он является одной из доминантных эмоций человека, имеет высокую социальную значимость и характеризуется способностью влиять на деятельность человека. Страх характеризуется многообразием форм своего существования и проявления. Он определяет стратегию поведения человека в опасных ситуациях.

Страх имеет как положительное, так и отрицательное значение для организма человека (табл.1). Однако отрицательное значение проявляется более широко и разнообразно, чем положительное.

Современная цивилизация, избавляя человека от многих биологических страхов, приносит в его жизнь множество других, еще более сильных, таких как страх СПИДа или ядерной войны. Некоторые психиатры называют нашу эпоху «веком тревоги», полагая, что это чувство, вызванное сознанием сегодняшних проблем, отказом от базисных духовных ценностей и быстротой социальных изменений, пронизывает едва ли не все стороны нашей жизни [1, стр. 67].

Предпосылкой для возникновения учения о страхе можно считать возросшую актуальность проблемы защиты человека от действия

Таблица 1. Значение страха

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ	ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ
<p>1. Мобилизует силы человека для активной деятельности (за счет выброса адреналина в кровь) [1, стр.167]</p> <p>2. Выступает регулятором агрессивности (сдерживает проявление первичной биологической агрессии) [1, стр. 167]</p> <p>3. Служит утверждением социального порядка (сдерживает граждан в рамках закона) [1, стр. 179]</p> <p>4. Способствует лучшему запоминанию опасных или неприятных событий (страх «погружается» в глубины подсознания) [1, стр. 168]</p> <p>5. Обостряет все органы чувств человека [1, стр. 170]</p> <p>6. Дает возможность действовать в условиях недостатка информации [1, стр. 170]</p> <p>7. Происходит совершенствование человека [1, стр. 171]</p> <p>8. Помогает выходить из тупиковых ситуаций [6, стр. 11]</p> <p>9. Концентрирует внимание [6, стр. 11]</p> <p>10. Убыстряет работу интеллекта [6, стр. 11]</p> <p>11. Предупреждает об опасности, выполняя функцию сигнальной системы [6, стр. 11]</p> <p>12. Является катализатором энергии и решительности [9, стр. 2].</p> <p>13. Заставляет учитывать возможный риск (крайне полезно для адаптации) [3, стр. 316]</p> <p>14. Заставляет искать помощи, выполняя социальную функцию [3, стр. 316].</p> <p>15.Повышает интенсивность обменных процессов, приводит к лучшему питанию мозга, усиливает сопротивляемость организма перегрузкам, инфекциям [7, стр. 142с.].</p> <p>16. Может привести к улучшению результатов деятельности человека [4, стр. 64-72].</p> <p>17. Способствует самосохранению человека [5, стр. 47].</p> <p>18. Позволяет человеку моделировать свое будущее поведение [8, стр. 55].</p> <p>19. Уменьшает риск стать жертвой обстоятельств [8, стр. 55].</p> <p>20.Защищает человека, т.к. является сильной мотивацией для поиска безопасной среды обитания [8, стр. 55].</p> <p>21. Выступает социальным рычагом для целей мобилизации трудовых усилий и производственной деятельности [2, стр. 60].</p> <p>22. Способен трансформироваться в иные социальные чувства (сдержанность, осторожность, предусмотрительность) [2, стр. 59].</p>	<p>1. Вызывает психосоматические болезни [1, стр. 166]</p> <p>2. Не позволяет личности реализовываться в полную силу [1, стр. 174]</p> <p>3. Порождает неуверенность в себе [1, стр. 174]</p> <p>4. Держит человека в постоянном напряжении [1, стр. 174]</p> <p>5. Сковывает активность человека, а в выраженных случаях парализует его [1, стр. 174]</p> <p>6. Сопровождается выраженным чувством волнения, ужаса или беспокойства [9, стр. 2]</p> <p>7. Ведет к нарушению процессов саморегуляции и возникновению дистресса [5, стр. 47]</p> <p>8. Развивает настороженность, замкнутость, уход в себя [9, стр. 3]</p> <p>9. Перерастает в панику [6, стр. 12]</p> <p>10. Приносит огорчения [1, стр. 166]</p> <p>11. Нарушает нормальную работу мышления [9, стр. 3]</p> <p>12. Теряется способность к адекватным действиям [9, стр. 2]</p> <p>13. Ограничивает свободу поведения человека [3, стр. 311].</p> <p>14. Создает эффект «туннельного восприятия», ограничивая восприятие и свободу выбора [3, стр. 311].</p> <p>15. Ограничивает способность принимать решения, способствует чрезмерной чувствительности к критике, частой забывчивости [9, стр. 2].</p> <p>16. Ведет к появлению агрессии, апатии, раздражительности, нервозности, рассеянности [9, стр. 3]</p> <p>17. Способствует нарушению речи, склонности к эмоциональным взрывам, нервному смеху [9, стр. 3]</p> <p>18. Ведет к повышению уровня глюкозы в крови, усиленному потоотделению, повышению артериального давления [9, стр. 3].</p>

неблагоприятных факторов среды. В настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о страхе и способах его предотвращения.

Первостепенную важность приобретает изучение биологических основ страха и степени его влияния на деятельность человека, выяснение механизмов его возникновения и развития. Поэтому правильное понимание положительных и отрицательных сторон страха, их адекватное использование играет важную роль в сохранении здоровья человека, создания условий, для проявления его творческих способностей, а также плодотворной и эффективной деятельности в постоянно изменяющемся социуме.

В настоящее время в философской, психологической и социальной литературе страх часто трактуется с разных методологических и теоретических позиций. Существует множество трактовок понятия страх. Мы насчитали их более 40, использованных представителями различных наук при разработке дефиниции этого понятия.

Например, в «Кратком психологическом словаре» страх – это эмоция, возникшая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или мнимой опасности.

А.И.Захаров в работе «Неврозы у детей и подростков» предлагает понимать страх как «аффективное заостренное восприятие угрозы для жизни, самочувствия и благополучия человека».

Р.М.Грановская в работе «Элементы практической психологии» считает страх самой сильной отрицательной эмоцией, которая определяется как ожидание и предсказание неудачи при совершении действия, которое должно быть выполнено в данных условиях [14, стр. 36-37].

Многообразие формулировок понятия страх заставила классифицировать их в 6 моделей: психологическую социально-психологическую, философскую, психологобиологическую, биосоциальную.

Психологическая модель – предполагает такое определение страха, которое содержит лишь психологические признаки и характеристики страха. Социально-психологическая модель – в понятие включаются социальные и психологические признаки, которые рассматриваются в единстве. Философская модель – предполагает определение страха, которое содержит лишь философские признаки и характеристики страха. Психологобиологическая – в понятие включаются психологические и биологические признаки, которые рассматриваются в единстве, подчеркивается доминирующее значение биологических закономерностей. Биосоциальная – в понятия включаются социальные и биологические признаки, которые рассматриваются в единстве.

Однако все они носят «атомистический характер, характеризуя страх лишь частично. Поэтому при разработке определения страха необходимо исходить из интегративных признаков. Таким интегративным признаком мы предлагаем выбрать признак, который опре-

деляет всю жизнь любого человека, а именно – систему базовых человеческих потребностей. Это позволяет сделать десмоэкологический подход, суть которого заключается в том, что он исходит из идеи целостности образования, предполагающей что учебные дисциплины представляют собой не арифметическую совокупность традиционных курсов учебного плана, а трансдисциплинарные естественнонаучные идеи описания взаимосвязи природы – техники – человека – общества. Десмоэкологический подход поэтому считает систему: «спираль потребностей (рис.1) – общечеловеческие ценности – ноосферные нормы поведения людей Земли – эколого-социальную ответственность» основой современной (ноосферной) парадигмы образования [12, 13, с.18].

Нами сделана попытка, разработать «десмоэкологическую модель страха», которая предполагает такое определение страха, которое учитывает в равной степени все виды базовых потребностей каждого отдельного человека.

Страх – это реакция организма, возникающая в результате неудовлетворения базовых потребностей человека.

На кафедре Экологии и Экологического Образования Самарского государственного педагогического университета по курсу «Безопасность жизнедеятельности» разрабатываются лекционно-семинарские занятия и психолого-педагогические тренинги, основанные на разработанных нами стратегиях преодоления страха (табл. 2) с целью повышения стрессоустойчивости будущих учителей в опасных ситуациях. Задача студентов, которые будут обу-

Таблица 2. Стратегии преодоления страха

Название стратегии	Сущность стратегии
1. Стратегия самоконтроля	Заключается в старании регулировать собственные чувства и действия.
2. Стратегия дистанционирования	Описывает попытки индивида отделить себя от проблемы, забыть о ней.
3. Стратегия поиска социальной поддержки	Состоит из усилий индивида найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь.
4. Стратегия принятия ответственности	Заключается в признании своей роли в порождении проблемы и в попытке не повторять прежних ошибок.
5. Стратегия избегания	Складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из нее.
6. Стратегия планового решения проблемы	Состоит в выработке плана действий и следование ему.
7. Стратегия позитивной переоценки	Описывает усилия человека придать позитивное значение происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах.
8. Стратегия противостоящего совладения	Состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию, проявления неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему [12, стр. 185-217].

чатся по данным программам, заключается в усвоении основных способов и методик борьбы со страхом, и, самое главное, понимании причин, приведших к возникновению страха и использовании приобретенных знаний в практической деятельности.

Условия проведения тренинга: просторное помещение, в котором участникам будет комфортно находиться. Все стулья должны быть одинаковыми, на протяжении всего тренинга участники должны оставаться в тесном кругу. Тренер также должен сидеть в кругу студентов. Требуемое время для проведения тренинга: 4 часа. Материалы: листы бумаги и маркеры или доска с мелом для того, чтобы можно было записывать основные пункты обсуждения. Листы со схематичным изображением человеческого тела – «фантам» – для каждого участника и мяч. Количество участников тренинга: 20-25 человек.

Оценивание результатов упражнений: проходит в форме инициируемого тренером обсуж-

дения того, каким образом приобретенные в результате выполнения упражнений знания могут быть использованы в практической деятельности.

Упражнение №1-мозговой штурм на тему «Чувства», целью которого является исследование палитры чувств, возникающих в рамках опасных ситуаций.

Упражнение №2 – «Слова, обозначающие страх», целью его является исследование реакции участников на страх.

Упражнение №3 – «Выражение страха». Цель: исследование представлений участников о возможных вариантах отреагирования на страх.

Упражнение №4 – «Разрешение». Цель: исследование страха в рамках поддерживающей атмосферы группы.

Упражнение №5 – «Самые ранние переживания». Цель: исследование возможного источника страха.

Опорная схема семинарского занятия по теме «Десмозкологическая концепция страха» по курсу «Безопасность жизнедеятельности»



Опорная схема семинарского занятия по теме «Управление страхом в опасных ситуациях»
курса «Безопасность жизнедеятельности»



Упражнение №6 – «Фантом». Цель: осознание связи страха с телесным переживанием, расширение осознанности в отношении собственного переживания и выражения страха.

Упражнение №7 – «Передай другому». Цель: осознание проявлений страха.

Упражнение №8 – «Рисование». Цель: изучение характеристик страха.

Упражнение №9 – «Карточка». Цель: развитие фантазии, изобретательности и экспрессивности.

Упражнение №10 – «За» и «против». Цель: развитие гибкости мышления.

Упражнение №11 – «Ситуация». Цель: развить версионное мышление у студентов.

Упражнение №12 – «Оценивание в парах». Цель: оценивание тренинга в рамках работы в парах

Сущность проводимых занятий отражена в примерах опорных схем семинарско-практических занятий.

В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного человека. Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и неперенным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе.

Список использованной литературы:

1. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия. – М.: Изд – во Эксмо, 2005. – 512с.
2. Савина М.О. Страх как социальное явление. Диссертация на соискание ученой степени кандидата филологических наук. Волгоград, 2004. – 156с.
3. Изар Кэрролл Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2000. – 460с.
4. Нюттен Ж. Отрицательная мотивация: избегание объекта / Экспериментальная психология / Ред. – сост. Фресс П. И Пиаже Ж. – М.: Прогресс, 1975. – Вып. №5. – С. 64-72.
5. Михайлов Л, Маликова О, Шатровой О. Психологическая безопасность. Человеческий фактор. Основы безопасности жизнедеятельности, апрель, 2005, – С. 44 – 48с.
6. Мазуркевич Е. Факторы психологического воздействия на человека. Основы безопасности жизнедеятельности, №8, 2004, – С.7 – 13.
7. Лукьянов В.С. Эмоции и здоровье. – М.: Смысл, 1966. – 142с.
8. Зайкина С.В. Эмоциональный концепт «страх» в английской и русской лингвокультурах (сопоставительный аспект). Диссертация на соискание ученой степени кандидата филологических наук. Волгоград, 2004. – 191с.
9. Щербаков В. Страх. <http://www.osp.ru/prs/2002/03/020.htm>
10. Грошева Л.Н. Социальные страхи и их преодоление у верующих и атеистов. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. М., 2004. – 209с.
11. Бусыгин А.Г. Бусыгина А.Л. Спираль потребностей как основа здоровья здорового человека или строил ли когда-нибудь Абрахам Маслоу «Пирамиду потребностей Маслоу»? Психология обучения и воспитания. Ученые записки кафедры психологии. Сборник статей. ТОМ 1/Под общей редакцией кафедры психологии СГПУ. Изд – во СГПУ – СИЦ РАН. Самара. 2004. –С. 5-25с.
12. Бусыгин А.Г. Десмоэкология. Книга первая: теория образования для устойчивого развития. «Симбирская книга», 2-е изд., испр. и доп., 2003.-199 с.
13. Бусыгин А.Г., Бусыгина Т.А. Постановка вузовской лекции и оценка ее качества. Научно-методическое пособие для преподавателей вузов и заведующих кафедрами / под ред. д.п.н., проф. Бусыгиной А.Л. Самара: ГП «Перспектива»; Изд-во СГПУ. 2005. – 32 с.
14. Lazarus R.S., Kanner A.D., Folkman S. Emotions: a cognitive phenomenological analysis//Emotion, Theory, Research and Experience. V.I. – N.Y., 1980 – P. 185-217.