

УДК 159.9.072.432

Игнатова А.Ю., студент гр. МРм-231
Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева, г. Кемерово

Ignatova A.Yu., student gr. MRm-231
Kuzbass State Technical University named T.F. Gorbacheva

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

FEATURES OF THE FUNCTIONAL STATE HUMAN IN EXTREME ACTIVITIES

Экстремальные виды деятельности - это особый тип деятельности, который связан с высоким уровнем риска для здоровья и жизни человека, а также требует высоких физических и психологических нагрузок. К ним относятся, например, альпинизм, бейс джампинг, скайдайвинг, скалолазание, экстремальный спорт, сёрфинг, сноубординг и т.д. Эти виды деятельности привлекают людей, желающих испытать себя, преодолеть свои границы, испытать адреналин и получить эмоциональный заряд, однако это требует от человека высокой физической и психологической подготовки.

При выполнении экстремальной деятельности в организме происходят значительные изменения, включая:

- Увеличение уровня адреналина и норадреналина в крови, что обеспечивает максимальную мобилизацию энергии.
- Увеличение частоты сердечных сокращений и дыхания, что приводит к повышению уровня кислорода в крови и мышцах.
- Увеличение уровня глюкозы в крови, что обеспечивает дополнительный источник энергии для мышц и мозга.
- Увеличение мышечной силы и выносливости.
- Повышенная концентрация внимания и улучшенная способность принимать быстрые решения.
- Уменьшение болевой чувствительности и чувствительности к холоду.
- Увеличение выработки эндорфинов, что обеспечивает приятные ощущения и уменьшение болевых ощущений.

Как правило, поведение человека зависит от его индивидуальных характеристик, опыта, обученности и наличия плана действий. Некоторые люди могут быть спокойными и принимать адекватные решения в стрессовых ситуациях, в то время как другие могут впадать в панику и терять самообладание [1].

Было проведено исследование действий людей в экстремальных условиях. Опрос был проведён среди 100 человек в возрасте 18-25 лет, из них 50 девушек и 50 юношей. Опрос проводили с помощью теста «Симптоматический опросник самочувствия» (СОС), который был разработан для выявления предрасположенности военнослужащих к патологическим стресс-реакциям в экстремальных условиях военной службы по следующим симптомам самочувствия: психофизическое истощение, нарушение волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения, вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, дезадаптация, склонность к зависимости [2].

В исследовании были использованы 3 критерия из вышеперечисленных:

- эмоциональная неустойчивость;
- тревога и страхи;
- дезадаптация.

По результатам тестирования (рис.1, 2) было выявлено что показатели среди юношей и девушек приблизительно одинаковые. Ниже представлена диаграмма с результатами.

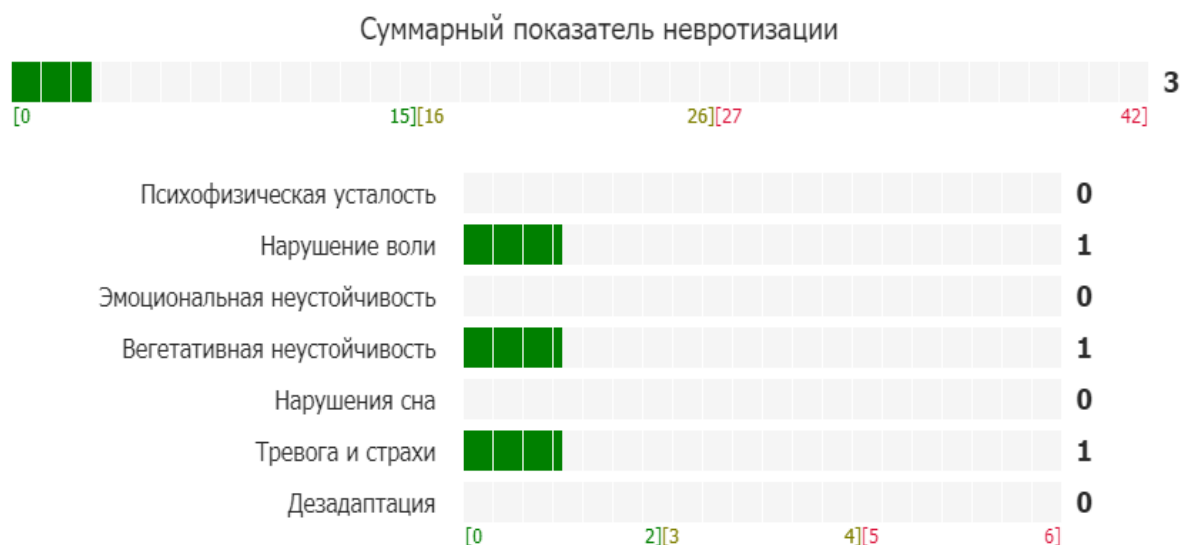


Рис.1. Пример результата тестирования

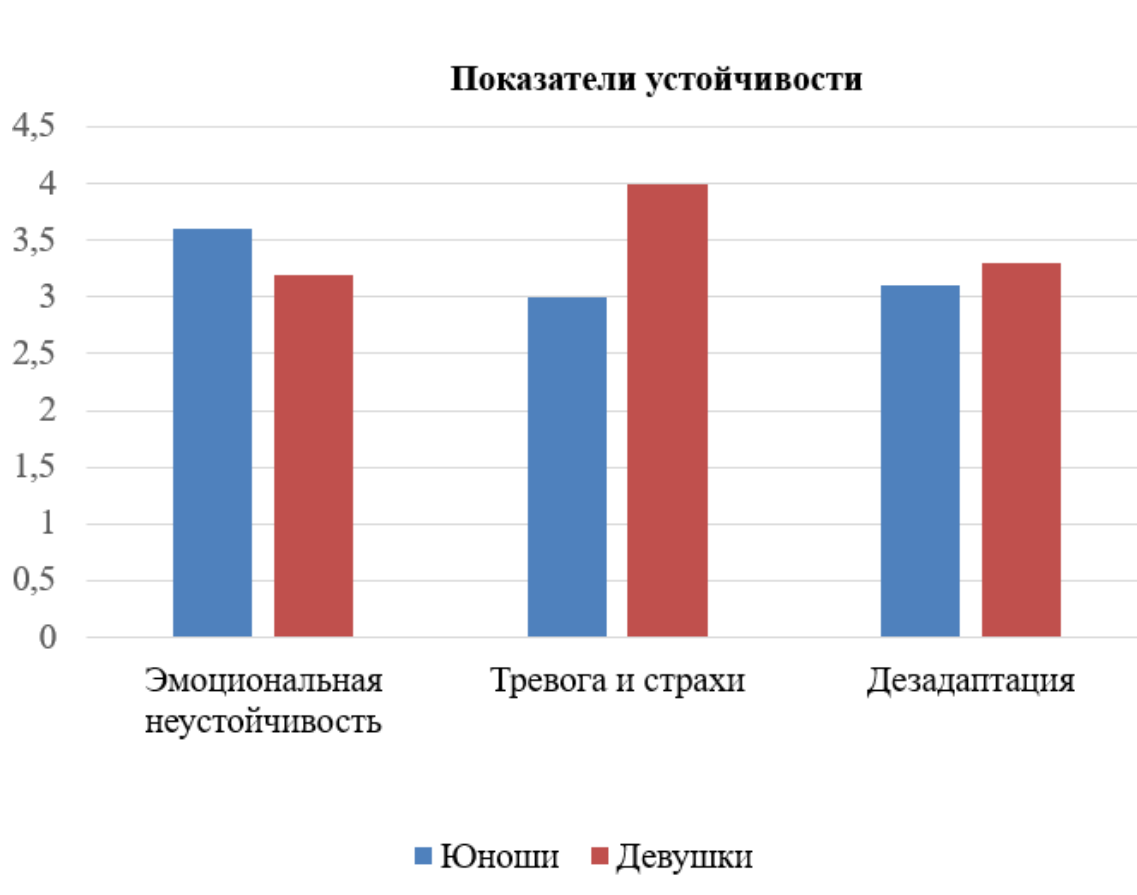


Рис. 2. Результаты опроса

По результатам опроса (рис. 2), адаптация к экстремальным ситуациям среди молодежи является не высокой (меньше среднего). Поэтому необходимо проводить тренировки и занятия для улучшения показателей готовности юношей и девушек к поведению и действиям в экстремальных ситуациях.

Возникает сопутствующий вопрос: как приспособиться к выполнению экстремальных видов деятельности? Для этого есть определённые способы, такие как:

- необходимо научиться правильно дышать, во время занятий экстремальными видами деятельности (скалолазание, дайвинг или парашютный спорт) дыхание должно быть контролируемым и стабильным;
- необходимо составить правильный план тренировок, поскольку для занятий экстремальной деятельностью следует иметь хорошую физическую подготовку;
- для занятий экстремальной деятельностью нужно обучаться у профессиональных квалифицированных инструкторов и тренеров, которые помогут научиться правильному техническому исполнению, что уменьшит риски травм;
- нельзя игнорировать правила безопасности, не пытайтесь выполнить что-то, к чему вы еще не готовы;

- оборудование при занятиях экстремальной деятельностью должно быть надежным и качественным, включая веревки, протекторы, спортивную одежду и прочее;

- необходимо научиться контролировать свои эмоции, этому поможет обучение медитации и развитие психологической устойчивости.

Но что же необходимо делать, когда вы уже столкнулись с экстремальной ситуацией?

- Сохранять спокойствие и не паникуйте. Паника может привести к ошибкам и усугубить ситуацию.

- Оцените ситуацию и попробуйте сделать быстрое и рациональное решение. Если не уверены в правильности решения, лучше прислушаться к мнению других.

- Ориентируйтесь на безопасность. Если возможно, уберите себя и других людей из зоны риска.

- Следуйте инструкциям и руководству экспертов и специалистов.

- Сохраняйте коммуникацию с окружающими в целях получения информации и поиска помощи.

- Оставайтесь морально сильным и поддерживайте окружение в этом же духе. Оптимизм и уверенность могут быть ключами к преодолению трудностей [3].

Список литературы:

1. Собольников В.В. Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учеб. пособие для вузов / В. В. Собольников. — М. : Издательство Юрайт, 2023. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515608> (дата обращения: 18.06.2023).

2. Тест «Самочувствие в экстремальных условиях» / А. Волков, Н. Е. Водопьянова (2009) – Режим доступа: <https://psytests.org/stress/sosext.html> (Дата обращения: 10.06.2023).

3. Официальный сайт ГУ МЧС России. Психологическая поддержка. Цели оказания психологической поддержки. Общие принципы общения с пострадавшими, простые приемы их психологической поддержки. – Режим доступа: <https://mchs.gov.ru> (Дата обращения: 05.09.2023).

References

1. Sobolnikov V.V. Psychology of professional activity in special and extreme conditions: textbook. allowance for universities / VV Sobolnikov. - M .: Yurayt Publishing House, 2023. - Text: electronic // Yurayt Educational Platform [website]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515608> (date of access: 06/18/2023).

2. Test "Health in extreme conditions" / A. Volkov, N. E. Vodopyanova (2009) - Access mode: <https://psytests.org/stress/sosext.html> (Date of access: 06/10/2023).

3. Official website of the Main Directorate of the Ministry of Emergency Situations of Russia. Psychological support. Purpose of providing psychological support. General principles of communication with victims, simple methods of their psychological support. – Access mode: <https://mchs.gov.ru> (Date of access: 09/05/2023).