**рецептори**

**Нервові зв‘язки (чутливі нейрони)**

**Ділянки кори головного мозку**

**Зовнішні сигнали**

**Арк.**

**2**

**Дата**

**Підпис**

**№ докум.**

**Змн.**

**Арк.**

Варіант завдання №14.

Контрольне запитання №14

Що таке аналізатори?

Вчення про аналізатори, як про сукупність нервово-рецепторних структур, що забезпечують сприйняття зовнішніх подразників, трансформацію їхньої енергії у процес нервового збудження і проведення його в центральну нервову систему було створене І. П. Павловим. На думку І. П. Павлова, будь-який аналізатор складається з багатьох частин: периферійної (рецепторної), провідникової і центральної, в якій завершуються аналітично-синтетичні процеси оцінки біологічної значимості подразника.

*Аналізатори* — це сукупність взаємодіючих утворень периферійної і центральної нервової системи, які здійснюють сприймання та аналіз інформації про явища, що відбуваються як у навколишньому середовищі, так і всередині самого організму.

У людини розрізняють вісім видів аналізаторів: руховий, зоровий, слуховий, смаковий, нюховий, шкірний, вестибулярний, вісцеральний.

Нижче наведено структурну схему роботи аналізатора:

В принциповому структурному відношенні усі аналізатори однотипні. Вони мають на своїй периферії апарати, що сприймають подразники — рецептори, в яких і відбувається перетворення енергії подразника в процес збудження. Від рецепторів по сенсорним (чуттєвим) нейронам і синапсам (контактам між нервовими клітинами) імпульси надходять у центральну нервову систему яка виконує аналіз прийнятої інформації. Двосторонній зв‘язок між рецепторами та мозком забезпечує саморегуляцію аналізаторів. А висока надійність роботи аналізаторів забезпечується за рахунок їх парності, що дозволяє дублювати сигнали.

Розрізняють такі основні види рецепторів:

- механорецептори – обслуговують слуховий, вестибу­лярний, руховий, а також частково вісцеральний аналізатори;

- хеморецептори – обслуговують ню­ховий та смаковий аналізатори;

- терморецептори – обслуговують шкірний аналізатор;

- фоторецептори – обслуговують зоровий аналізатор та інші види.

Кожен рецептор виділяє з множини подразників зовнішнього і внутрішнього середовища свій адекватний подразник. Цим і пояснюється дуже висока чутливість рецепторів.

Завдяки своїй однотипній будові усі аналізатори мають загальні психофізіологічні властивості, а саме:

- надзвичайно висока чутливість до адекватних подразників;

- наявність абсолютної, диференційної, а також оперативної меж чутливості до подразників;

- спроможність до адаптації;

- спроможність до тренування;

**Арк.**

**3**

**Дата**

**Підпис**

**№ докум.**

**Змн.**

**Арк.**

- спроможність ще деякий час зберігати відчуття вже після припинення дії подразника;

- перебування у взаємодії один за одним.

Чутливість аналізаторів близька до теоретичної межі й у сучасній техніці поки що не досягнута.

Кількісною мірою чутливості є гранична інтенсивність, тобто найменша інтенсивність подразника, вплив якої дає відчуття.

Абсолютна межа чутливості має верхній та нижній рівні.

*Нижня абсолютна межа чутливості* — це мінімальна величина подразника що викликає чутливість.

*Верхня абсолютна межа* *чутливості* — максимально допусти­ма величина подразника, що не викликає в людини біль.

Диференційна чутливість визначається найменшою величиною подразника, яка, дає можливість відчути його зміну.

Це положення вперше було введено німецьким фізіологом А. Вебером і кількісно описано німецьким фізиком Г. Фехнером і отримало назву основного психофізіологічного закону Вебера-Фехнера:



де: S – сила відчуттів;

r – інтенсивність подразника;

K, C – коефіцієнти, що залежать від виду аналізатора.

Спроможність до адаптації — це можливість пристосовувати рівень своєї чутливості до подразників. При високих інтенсивностях подразників чутливість зни­жується, і навпаки, при низьких — підвищується.

Спроможність тренуватися ви­ражається як у підвищенні чутливості, так і в прискоренні адаптації (наприклад, часто говорять про музичний слух, чуттєві органи дегустаторів тощо).

Спроможність певний час зберігати відчуття після припинення дії подразника полягає в тому, що людина може відновити на коротку мить у своїй свідомості побачену характеристику або почуті звукові інтонації. Така «інерція» відчуттів визначається як наслідок. Три­валість послідовного образу дуже залежить від інтенсивності подразника і навіть у деяких випадках обмежує можливість аналізатора.

Навколишній світ багатогранний і лише завдяки властивості аналізаторів взаємодіяти один з одним відбувається повне сприйняття людиною об'єктів і явищ зовнішнього середовища.

**7.092203.2007з.14.К.Р.**

**4**

**Дата**

**Підпис**

**№ докум.**

**Змн.**

**Арк.**

Контрольне запитання №24

Характеристика вісцерального аналізатора.

Надзвичайно важливе значення в процесах регуляції діяльності внутрішніх органів відіграє саме вісцеральний аналізатор.

Імпульси, що йдуть від рецепторів внутрішніх органів, дають можливість центральній нервовій системі здійснювати керівництво діяльністю внутрішніх органів і зберігати на належному рівні основні показники організму.

Рецептори, які розташовані у внутрішніх органах, називаються вісцерорецепторами, або інтерорецепторами. Термін «інтерорецептори» має на увазі сукупність рецепторів вестибулярного апарату, рецепторів м'язів та вісцерорецепторів. Але часто термін «інтерорецептори» вживають як синонім «вісцерорецепторів».

До вісцерорецепторів відносяться механорецептори та хеморецептори. Механорецептори - це пресі-, баро-, волюмо-, осморецептори, рецептори розтягання. Хеморецептори - це рецептори, що вловлюють зміни хімічного складу середовища в якому вини знаходяться, наприклад, хеморецептори судинних областей чутливі до зміни РО, РСО , РН. Також є рецептори, що спеціалізуються на сприйнятті концентрації в середовищі іонів натрію (натріорецептори), глюкози (глюкозорецептори) і т.д.

Імпульси від інтерорецепторів через провідні шляхи якими є нервові волокна надходять до довгастого й середнього мозку де частина інформації використовується для процесів регуляції діяльності внутрішніх органів, наприклад, імпульси можуть перемикатися на вегетативні нейрони, що управляють серцем, судинами. У відповідь на імпульси, що приходять у кору головного мозку (нижній відділ постцентральної звивини) виникають відчуття. Наприклад, у відповідь на імпульси від хеморецепторів які сигналізують про надлишок вугільної кислоти в крові, виникає відчуття задишки, при імпульсації від рецепторів «голодного» шлунку – виникає почуття голоду, при порушенні осморецепторів - почуття спраги, при активації механорецепторів сечового міхура - позиви на сечовипускання.

Подібно імпульсам, що йдуть від рецепторів шкіри, частина імпульсів від вісцерорецепторів надходить у ретикулярну формацію, від неї - у неспецифічні ядра таламуса, потім - дифундує до нейронів кори й лімбічної системи. Тому при порушенні діяльності внутрішніх органів у людини виникають неусвідомлені емоційні стани які мають негативне забарвлення, наприклад, «безпричинний страх» і т. п.

І. М. Сєченов, називаючи це темним почуттям, надавав великого значення потоку імпульсів від рецепторів внутрішніх органів у визначенні настрою людини, його вчинків, дій.

**Арк.**

**Арк.**

**5**

**Дата**

**Підпис**

**№ докум.**

**Змн.**

**Арк.**

Контрольне запитання №34

Радіоактивне забруднення, причини виникнення, характеристика.

До середини ХХ століття основними джерела іонізаційного випромінювання, а відтак і радіоактивного забруднення мали природній характер – розсіяна радіоактивність земної кори (радіоактивні геологічні породи), та проникаюче космічне випромінювання. Сьогодні до цього природного фону досить суттєву прибавку здійснюють джерела техногенного характеру - радіоактивні аерозолі, які потрапляють в навколишнє середовище під час випробувань ядерної зброї, аварій на ядерних виробництвах та АЕС, а також радіонукліди, що виділяються з радіоактивних відходів, похованих у морі та на суші, з відпрацьованих ядерних реакторів та устаткування.

Радіоактивні речовини, що попадають в атмосферу при їхньому видобутку, і експлуатації різного роду атомних установок, можуть становити небезпеку (в результаті аварійних ситуацій). Однак при належному рівні використання сучасних захисних засобів це джерело радіоактивності є незначним. Найбільше забруднення атмосфери радіоактивними речовинами відбувається в результаті наземного випробування атомних і водневих бомб. Кожен такий вибух супроводжується утворенням величезної хмари радіоактивного пилу який завдяки вибуховій хвилі та повітряним потокам поширюється її у всіх напрямках, піднімаючи більш як на 30 км. Найбільш масивні частки осідають вже на протязі першої години після вибуху, частки трохи меншого розміру - потяг 5 діб, а мілко-дисперсний пил потоками повітря переноситься на тисячі кілометрів і осідає на поверхні земної кулі протягом багатьох років, сприяючи при цьому підвищенню радіоактивного забруднення ґрунтів.

Джерелами забруднення радіонуклідами ґрунту є викиди ядерних установок, випробування ядерної зброї, а також відходи уранових рудників на яких проводиться видобування сировини, та поховання радіоактивних відходів виробництв. Відвали пустих порід (а це більше 90% добутої із землі маси порід) залишених при добуванні уранової руди є хоча і слаборадіоактивними, але вже становлять суттєву небезпеку. На етапі ж збагачення уранової руди кількість радіоактивних відходів значно зростає. У верхньому шарі ґрунту відбувається концентрація радіоактивних елементів як то стронцій і цезій які потім можуть різними способами накопичуватися в живих організмах при русі по харчових ланцюгах (так зване "біологічне нагромадження”). Це має істотні негативні наслідки для живих організмів, включаючи людину і біосферу в цілому.

Основними джерелами радіоактивного забруднення Світового океану є забруднення від підводних випробовувань ядерної зброї, від радіоактивних відходів, що безпосередньо скидаються в море, поховання радіоактивних відходів на дні й ін. Води Світового океану забруднені найбільш небезпечними радіонуклідами цезію-137, стронцію-90, церію-144, іттрію-91, ніобію-95, які, володіючи високої біоакумулюючою здатністю переходять по харчових ланцюгах, і концентруються в морських організмах, створюючи небезпеку, як для гідробіонтів, так і для людини.

 Радіоактивне забруднення вважається найсильнішим по силі та глибині впливу на будь-який живий організм і зокрема на людину .

**Арк.**

**6**

**Дата**

**Підпис**

**№ докум.**

**Змн.**

**Арк.**

***Основні психологічні особливості людини
з точки зору безпеки життєдіяльності***

Організм людини являє собою сукупність тілесних (соматичних), біофізіологічних та психічних систем.

Психіка – це властивість нервової системи, завдяки якій здійснюється зв’язок із зовнішнім світом, координується робота всього організму, організм діє у відповідь на подразнюючі сигнали (рефлекси).

Психіка людини проявляється у таких трьох видах психічних явищ: психічні властивості, психічні стани, психічні процеси .

Психічні властивості – сталі душевні якості, що утворюються у процесі життєдіяльності людини і характеризують її здатність відповідати на певні дії адекватними психічними діями (темперамент, досвід, характер, здібності, інтелект тощо).

Психічні стани відображають порівняно тривалі душевні переживання, що впливають на життєдіяльність людини (настрій, депресія, стрес).

# Психічні процеси – це короткочасні процеси отримання, переробки інформації та обміну нею (відчуття, сприйняття, пам’ять і мислення, емоції, воля тощо).

# Психіка людини тісно пов’язана з безпекою її життєдіяльності. Небезпеки, які впливають на людину, не можна розцінювати ані як подію, яка породжена тільки зовнішньою стимулюючою ситуацією, ані як результат рефлекторної реакції організму людини на неї. Вплив цих небезпек обумовлюється психофізіологічними якостями людини.

# Відповідно до статистики у 70 % нещасних випадків, що трапляються у сфері виробництва, винуватцями є самі люди. Тому принципово важливим є питання: чому люди, яким від народження притаманний інстинкт самозахисту, самозбереження, так часто стають винуватцями своїх ушкоджень? Якщо людина психічно нормальна, то вона без причини ніколи не стане прагнути ушкоджень.

# Причинами можуть бути як внутрішні фактори (індивідуальні психологічні або фізіологічні властивості, порушення емоційного стану, недостатність знань і досвіду) так і фактори зовнішнього середовища. Отже, ті чи інші психологічні властивості людини (внутрішні фактори) впливають на її дії, вчинки, поведінку в процесі життєдіяльності.

# ***Значення нервової системи в життєдіяльності людини***

# Нервова система – це сукупність структур в організмі, яка об’єднує діяльність усіх органів і систем і забезпечує функціонування організму як єдиного цілого в його постійній взаємодії із зовнішнім середовищем. Вона сприймає зовнішнє і внутрішнє подразнення, аналізує цю інформацію, відбирає і перетворює її відповідно до цього регулювання й координує функції організму. Центральна нервова система керує відносинами людини із зовнішнім світом, а вегетативна нервова система - діяльністю внутрішніх органів.

# Однією з фундаментальних якостей центральної нервової системи є її здатність створювати осередки гальмування і осередки активності (домінанти). Здатність до довготривалої активної праці та протидії втомі залежить від індивідуальної витривалості нервової системи за відношенням до збуджуючого та гальмуючого процесів, тобто від її сили.

**Арк.**

**7**

**Дата**

**Підпис**

**№ докум.**

**Змн.**

**Арк.**

# Від сили нервової системи залежить також здатність до екстреної мобілізації в аварійній ситуації, здатність успішно діяти, не дивлячись на відволікаючі фактори. Від рухомості й лабільності нервової системи, від урівноваженості нервових процесів залежить така важлива якість безпеки, як здатність до переключення уваги і до швидкого реагування на небезпечні сигнали.

# Результатом еволюції нервової системи під впливом навколишнього середовища є розвиток психіки людини. Усім живим істотам притаманна перша сигнальна система – реакція на подразнення органів чуття (дотик, нюх, смак, зір, слух). Та лише людина має другу сигнальну систему: реакцію на слова, словосполучення, які вона чує, бачить або промовляє про себе. Саме ці рівні розвитку нервової системи і визначають типи поведінки людини.

# Людині притаманні такі види поведінки: інстинкт, навички, свідома поведінка.Інстинктивна поведінка – це дії, вчинки, які успадковуються видом “homo sapiens”. На цьому рівні концентрується вся інформація, нагромаджена у ході еволюції людства. До відомих дій та вчинків інстинктивної поведінки людини належать ті, які пов’язані із самозбереженням, продовженням роду тощо.

# Поведінка за навичками – це дії, які склалися і застосовуються у навчанні до автоматизму або шляхом спроб і помилок, або шляхом тренувань. Як наслідок, людина виробляє навички, у неї формуються звички і під контролем свідомості (тренування), і без нього (спроби і помилки).

# Свідома поведінка – найвищий рівень психічного відображення дійсності та взаємодії людини з навколишнім світом, що характеризує її духовну активність у конкретних історичних умовах. Свідомість конкретної людини – це її знання про світ, а самосвідомість – знання людини про саму себе, свої реальні та потенційні можливості. Індивідуальна свідомість спрямовується як на зовнішній світ, так і на внутрішній світ самого себе. Такі показники самосвідомості, як самопізнання, самоконтроль і самовдосконалення, є вершиною розвитку особистості.

# Інстинкти й навички можуть певним чином впливати і на свідому поведінку, але остання, безперечно, може керувати і навичками, і гальмувати інстинкти. Отже, поведінка, дії, вчинки людини є похідними від її психіки а відтак і від її особливостей.

# ***Властивості людини.***

# До властивостей людини як особистості належить все те, що зумовлює її відмінність від інших (стать, темперамент, риси); виявляється у взаємодіях з іншими суб’єктами або предметами навколишнього середовища (особливості поведінки, спілкування, поведінка у конфліктних ситуаціях).

# Властивостей людини багато, та всі вони характеризуються умовами їх появи, ступенем прояву та можливостями вимірювання. Їх класифікують за трьома основними ознаками:

# 1. Атрибути – це невід’ємні властивості, без яких людину не можна уявити і без яких вона не може існувати (стать, вік, темперамент, здоров’я, мова, спрямованість).

# 2. Риси – стійкі властивості, які проявляються постійно (розум, наполегливість, сміливість, ніжність, самостійність тощо).

# 3. Якості – ті властивості, які мають різний ступінь вияву залежно від умов ситуацій (здібності, сприйняття, пам’ять, мислення тощо).

**Арк.**

**8**

**Дата**

**Підпис**

**№ докум.**

**Змн.**

**Арк.**

# Властивості людини мають єдність із внутрішнім і зовнішнім середовищем.

# Людина має певний каркас постійних властивостей (атрибути та риси), який так би мовити “зафарбовується” певними якостями.

# Основними властивостями людини, які значною мірою впливають на життєдіяльність людини є здібності, емоційні та вольові якості.

# Здібності – це психофізіологічні властивості людини, які реалізують функції відображення існуючого світу і регуляції поведінки: відчуття, сприйняття, пам’ять, увага, мислення, психомоторика (рухи, довільні реакції, дії, увага). Загальні здібності притаманні багатьом людям, спеціальні – це такі властивості, які дають змогу досягти високих результатів у якійсь галузі діяльності.

# Природні можливості розвитку здібностей кожної людини називають задатком. Індивідуальна своєрідність задатків кожної людини характеризує здатність людини до розвитку певних здібностей. Задатки розвиваються у процесі виховання, навчання та практичної діяльності. До задатків належать психологічні процеси, ступінь їх прояву. Однією з особливостей психологічного процесу є відчуття.

# Відчуття є основою знань людини про навколишній світ, відображенням властивостей предметів, що виникають у людини при безпосередній дії їх на її органи чуття. Відображення дійсності розуміють як сприйняття.

# Процес сприйняття є відображенням у свідомості людини предметів як цілісних образів. Він залежить не тільки від інформації органів чуття, а й від настрою, очікувань, життєвого досвіду людини. Це активний процес, у якому задіяний минулий досвід, очікування, застереження, значимість для людини того, що вона сприймає. Інформація, що сприймає людина, накладається на ту, яка у неї вже є.

# Сприйняття поділяються на види за кількома ознаками:

# провідним аналізатором (зорове, слухове, дотикове тощо);

# формою існування матерії (простір, час, рух);

# активністю (сприйняття мимоволі й навмисне).

# За допомогою сприйняття людина спроможна своєчасно виявити небезпечну ситуацію і адекватно відреагувати на неї. Особливе значення мають такі особливості сприйняття, як пороги зору та слуху, час реагування на небезпеки, надійність сприйняття в умовах дефіциту часу, сприйняття простору тощо.

# Сприйняття взагалі та здібності щодо сприйняття інформації мають суттєве значення для реалізації інших психічних процесів нерозривно пов‘язаних з життєдіяльністю, особливо пам’яті.

# Якщо сприйняття – це початковий етап пізнавального процесу, відображення об’єктивної реальності, що діє на органи чуття в даний час, то пам’ять – це відображення реальності, що діяла в минулому.

# Пам’ять – це здатність людини фіксувати, зберігати і відтворювати інформацію, досвід (знання, навички, уміння, звички).

# Реалізація різних видів і форм пам’яті зумовлюється особливостями сприйняття інформації, потребами й мотивами, інтересами, вольовими зусиллями, застосуванням спеціальних прийомів, психофізичним станом організму.

# Пам’ять є суттєвою характеристикою пізнавальних здібностей людини, та проникнення в таємниці пізнання довкілля можливе лише завдяки мисленню.

**Арк.**

**9**

**Дата**

**Підпис**

**№ докум.**

**Змн.**

**Арк.**

# Мислення – це найвища форма відображення реальності та свідомої цілеспрямованої діяльності людини, що направлена на опосередкування, абстрактне узагальнене пізнання явищ навколишнього світу, їх суті, зв’язків між ними. Найважливіше значення в процесі мислення мають слова, мова, аналізатори.

# Мислення спрямовується на вирішення певних завдань – від найпростіших, елементарних, до складних, що їх ставить саме життя. Уся мислима діяльність (судження, висновки, розуміння, формування понять) складається з розумових операцій як аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстракція і конкретизація.

# Для забезпечення надійності та безпеки у складних життєвих ситуаціях слід виділити такі риси мислення: винахідливість, кмітливість, швидкість прийняття рішення, критичність, роздумливість.

# На безпеку життєдіяльності людини, особливо пов’язаної з виробництвом в умовах автоматизації та механізації дуже впливають психомоторні здібності. При цьому велике значення мають такі ознаки рухів та реакцій як швидкість, точність, координованість, темп, ритми (періодичність), надійність.

#  Для підвищення рівня сенсорної та рухової активності важливу роль відіграє увага. Увага займає особливе місце серед психічних явищ. Увага – це спрямованість та зосередженість у свідомості на об’єктах або явищах, що сприяє підвищенню рівня сенсорної, інтелектуальної та рухової активності. До основних функцій уваги належить вибір впливів, регулювання і контроль діяльності доти, доки не буде досягнута її мета. Увагу характеризують концентрація, стійкість, розподіл, переключення й обсяг.

# За будь-яких обставин управління увагою – це передумова ефективної життєдіяльності та безпеки людини.

# Вплив конкретної ситуації на поведінку людини визначається тим, як людина переживає цю ситуацію. Переживання ситуації, різноманітні реакції людини на неї розуміють як емоції.

# Емоції – це психічні процеси, які відображають особисту значимість та оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини у формі переживання.

# Прояв емоційного життя людини відбувається у таких станах, як афекти, власне емоції, почуття, настрій і стрес.

# Афект – це найсильніша емоційна реакція. Він повністю захоплює людину і підкоряє її думки і рухи. Він завжди ситуаційний, інтенсивний і відносно короткий. Афект постає як наслідок якогось сильного потрясіння. В афекті змінюється увага: знижується можливість переключення, забувається все, що відбувалося до події, яка викликала афектну реакцію (стан ейфорії після звільнення від небезпеки, ступор при повідомленні про смерть).

# Власне емоції – це більш тривалі реакції і ті, що виникають не тільки внаслідок події, яка сталася, а й ті, що передбачаються або згадуються.

# Почуття - стійкий емоційний стан, з чітко означеним предметним характером і висловлюють ставлення як до конкретної події чи людей, так і до уявлення.

# Настрій – найстійкіший емоційний стан, який відображає загальне ставлення щодо сприйняття або не сприйняття людиною світу. Настрій може бути похідним від темпераменту.

**Арк.**

**10**

**Дата**

**Підпис**

**№ докум.**

**Змн.**

**Арк.**

# Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію. Це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу боротьби, втечі. Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо). Стресова реакція має різний прояв у різних людей: активна – зростає ефективність діяльності, пасивна – ефективність діяльності різко зменшується.

# Людина, як і тварина, народжується з певними емоційними реакціями. Це первинні емоції: страх і тривога, радість, гнів та ін. Вторинні емоції у людини формуються внаслідок її соціальності та усвідомлення власного “Я”. Ці емоції не пов’язані з життєво важливими потребами (образа, провина, почуття сорому, заздрість, злорадство, пихатість тощо).

# Емоціональна урівноваженість сприятливо впливає на життєдіяльність людини і зменшує її схильність до небезпеки.

# Пізнавши психіку людини, можна знайти шлях до підвищення її безпеки життєдіяльності.

# Знання психологічних особливостей кожного вікового періоду (нестійкість і максималізм молоді; висока працездатність і професіоналізм дорослої людини; підвищена образливість, інтерес до спілкування, втомлюваність людей старшого віку) – необхідна умова для забезпечення ефективної праці й результативної поведінки.

# Рисою, яка визначає нашу індивідуальність – є темперамент. Люди відрізняються один від одного своєю поведінкою: по-різному проявляють свої почуття, неоднаково реагують на подразники зовнішнього середовища. Так, одні відзначаються врівноваженістю, діють обмірковано, не показують зовні свої почуття, інші в тих же обставинах нервують, емоційно збуджуються та вибухають вулканом почуттів з приводу незначних подій. Одні комунікабельні, легко вступають у контакти з оточуючими людьми, життєрадісні, а інші – навпаки, замкнуті та стримані. І це стосується суто зовнішніх проявів, незалежно від того, наскільки ця людина розумна, працелюбна, смілива, які її прагнення та інтереси. Є люди, які легко переходять від одних життєвих умов до інших, легко пристосовуються до змінених умов життя; інші ж цю зміну переживають дуже гостро і з великими труднощами пристосовуються до нових умов. Різним буває й індивідуальний темп перебігу психічної діяльності: швидкий, повільний, млявий. Ці особливості проявляються в їх розумовій та практичній діяльності. У деяких видах від типу темпераменту (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік) може залежати не тільки хід виконання, але й кінцевий результат. Деякі види життєдіяльності висувають жорсткі вимоги до темпу та інтенсивності дій, а тому вимагають спеціального відбору за цими якостями. Отже, в нормальних умовах темперамент має прояв лише в особливостях індивідуального стилю.

# В екстремальних ситуаціях вплив темпераменту на ефективність життєдіяльності суттєво підсилюється, бо попередньо засвоєні форми поведінки стають неефективними і необхідна додаткова мобілізація організму, аби впоратися з несподіваними чи дуже сильними впливами – подразниками.

При визначенні типу темпераменту доцільно користуватися такими формулами:

#

**11**

**Дата**

**Підпис**

**№ докум.**

**Змн.**

**Арк.**

1. “Довіряй, але перевіряй” - відноситься до сангвініка, який своїми плюсами має життєрадісність, захопленість, чуйність, товариськість, а мінусами – схильність до зазнайства, незібраність, легковажність, поверховість, зверхність, ненадійність, схильність до обіцянок, які не завжди виконує.

2. “Ні хвилини спокою” – відноситься до холерика у якого за плюси є енергійність, захопленість, пристрасність, рухливість, цілеспрямованість, а за мінуси – запальність, агресивність, невитриманість, нетерплячість, конфліктність, здатність спрямовувати свою активність на колектив і розкласти його зсередини.

3. “Не підганяй” - стосується флегматика для якого характерні такі плюси як стійкість, постійність, активність, терплячість, самовладання, надійність, а мінусами є загальмованість, байдужість, “товстошкірість”, сухість, неможливість працювати в режимі дефіциту часу; його не треба підганяти, він сам розрахує свій час і зробить справу.

4. “Не нашкодь” відповідає меланхоліку у якого плюси - це висока чутливість, м’якість, людяність, доброзичливість, здатність до співчуття, а мінуси – низька працездатність, підозрілість, вразливість, замкненість, сором’язливість; на нього не можна кричати, надто тиснути, давати різкі та жорсткі вказівки, оскільки він надто чутливий до інтонації і дуже вразливий.

Від типу темпераменту залежить, як сама людина реалізовує свої дії.

Темперамент виявляється в особливостях психічних процесів, впливає на швидкість відтворення і міцність запам’ятовування, рухливість розумових операцій, стійкість і переключення уваги тощо. Тобто він безпосередньо впливає на життєдіяльність і її безпеку.

“На базі темпераменту в людини формуються її якості і риси, і багато в чому – життя” (А.П. Чехов).

Риси людини суттєво впливають на життєдіяльність людини та її безпеку.
У загальному розумінні інтелект (розсуд, розуміння) – це розумові здібності людини. Сутність інтелекту зводиться до здатності виділити в ситуації суттєві властивості та адаптувати до них свою поведінку, тобто вміння орієнтуватися в умовах, що склалися, і відповідно до них діяти. Інтелект дозволяє забезпечити реалізацію здатності людини до оцінки ситуації, прийняття рішення та відповідної поведінки. Він має особливе значення в нестандартних ситуаціях.

При розгляді структури інтелекту виділяють три блоки: блок психічних процесів (від відчуття та сприйняття ситуації до мислення); блок оцінки ситуації та прийняття рішення; блок регуляції поведінки, яка пов’язана з емоціями, мотивами та волею.

До найважливіших характеристик інтелекту належать: глибина, критичність, гнучкість, широта розуму, швидкість, оригінальність, допитливість.

Життєдіяльність людини, будь-яка діяльність неможлива без відповідальності її суб’єкта. Відповідальність – це поняття, що відбиває об’єктивний, конкретно-історичний характер взаємин між особистістю, колективом, суспільством з погляду свідомого здійснення пред’явлених взаємних вимог. Відповідальність визначає ставлення людини до обов’язку і наслідків своєї поведінки.

 Відповідальна поведінка проявляється у вчинках, діях, позиціях, рішеннях, намірах, планах людини. Є люди, які більшою мірою беруть відповідальність на себе за події, що відбуваються в їх житті.

**Арк.**

**12**

**Дата**

**Підпис**

**№ докум.**

**Змн.**

**Арк.**

 Інші мають схильність приписувати відповідальність за все зовнішнім чинникам, знаходячи причину в інших людях, своєму оточенні, своїй долі.

У різних видах діяльності та ситуаціях людина проявляє відповідні психічні властивості – базові риси. Визначення рис людини відбувалося поступово.

Серед базових можна відмітити риси з полярними ознаками (за Р.Б. Кейтелем), як то: товариськість – замкненість; Наполегливість – покірність; підозрілість – довірливість; самостійність – залежність; мрійність – практичність; сміливість - боягузтво та багато інших.

Для осіб чоловічої статі характерними є такі риси: суворість, реалістичність, наполегливість, відповідальність, базова готовність до зростання та змін, високий самоконтроль поведінки, формальність у контактах.

Для жіночої статі – сердечність, гнучкість, низький самоконтроль поведінки, інтерес до участі в суспільних справах, низький рівень самостійності, доброта.
Серед базових рис – одні бажані, а інші – не дуже. Але одні риси переважають в одній діяльності, інші – в іншій.

Отже, певні риси людини суттєво впливають на її життєдіяльність. Саме тому бажано, щоб обрана сфера діяльності мала позитивну кореляцію, тобто підсилювалась наявними рисами особистості.

Знання власних рис – це шлях як до ефективної діяльності, так і можливості уникнути небезпек або зменшити їх дію на організм людини, зберегти здоров’я.
Характер – це сталі риси особистості, що формуються і проявляються в її діяльності і спілкуванні та зумовлюють типові для неї способи поведінки. Характер є сукупністю певних рис особистості. Щоб бути рисою характеру людини, риса повинна бути: досить виразною, тісно пов’язаною в одне ціле з іншими рисами, систематично виявлятися в різних видах діяльності, ситуаціях, обставинах.

Існує декілька підходів класифікації характеру людини, одним з яких є класифікація за її ставленням до певних аспектів діяльності:

* до праці – працелюбність, старанність, відповідальність, ініціативність, настирливість, схильність до творчості або протилежні як то пасивність, лінощі, безвідповідальність тощо;

– до інших людей, колективу, суспільства – товариськість, чуйність, уважність,

колективізм або протилежні такі як замкненість, презирство, індивідуалізм;

– до самого себе – самоповага, гордість, самокритичність або протилежні як то самолюбство, самовпевненість, егоїзм;

– до речей – акуратність, бережливість, щедрість або протилежні – неохайність, недбалість, скупість.

Тобто ланцюги дій (поведінка) та звичок формують характер, а той, у свою чергу, визначає результативність і ефективність життєдіяльності людини та її безпеки.

#

#

#

**Арк.**

**Арк.**

**13**

**Дата**

**Підпис**

**№ докум.**

**Змн.**

**Арк.**

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. В. Ц. Жидецький, В. с. Джигирей, О. В. Мельников. Основи охорони праці. Підручник. - Вид. 5-те, доповнене. - Львів: Афіша, 2000. – 350с.

2. Боград В. М., Коваль В. И., Скороходов В. А. Охрана труда в судостроении: Учеб. пособие. СПб.: Судостроение, 1992. – 288с.:ил.

3. Н. В. Соловьёв, Н. А. Стрельчук, П. И. Ермилов, Б. Л. Канер. Охрана труда в химической промышленности: Учеб. пособие. Москва.: Химия, - 526с.:ил.

4. Джигирей В. С., Житецький В. Ц. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник. – Вид. 3-тє, доповнене. – Львів: Афіша, 2000. – 256с.

5. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность технологических процесов и производств (Охрана труда): Учеб. Пособие для вузов/ П. П. Кукин, В. Л. Лапин, Е. А. Подгорных и др.- М.: Высш. Шк., 1999.- 318с.: ил.

6. Основи загальної екології: Підручник / Г. О. Білявський, М. М. Падун,

Р. С. Фурдуй. - 2-е вид., зі змінами. К.: Либідь, 1995. – 368с.

7. Желібо Є. П., Чмир А. І., Троян В. С., Савінов Є. О.Безпека життєдіяльності: Курс лекцій. – Ірпінь: Академія ДПС України, 2001. – 356 с.