DOI: 978-966-301-266-7/1.2024.35

Романенкова О.Ю.
https://orcid.org/0009-0003-1099-0300
e-mail olena.romanenkova@e-u.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА СТРАТЕГІЇ ВЗАЄМОДІЇ

Анотація. Стаття є дослідженням психологічних аспектів безпеки життєдіяльності. Указано, що психологічний аспект безпеки життєдіяльності – це важлива та багатогранна концепція, що охоплює різноманітні виклики та стратегії взаємодії у сучасному суспільстві. Психологія безпеки життєдіяльності допомагає людям розуміти й усвідомлювати ризики, пов'язані з різними сферами їхнього життя, такими як безпека на роботі, на дорозі, вдома тощо. Це дає змогу індивідам усвідомлювати потенційні небезпеки і приймати обґрунтовані рішення. Психологія безпеки життєдіяльності вивчає, як емоції впливають на сприйняття й оцінку ризику, а також на реакцію людини на небезпеку. Розуміння впливу емоцій може допомогти розробити ефективні стратегії зниження ризиків і поліпшити безпеку. Психологія безпеки життєдіяльності враховує важливість соціального контексту у формуванні безпеки життєдіяльності. Соціальні чинники, такі як норми, цінності, стереотипи, підтримка оточуючих людей і комунікація, можуть впливати на сприйняття ризиків та безпеку. Сучасний світ стикається з різноманітними проблемами психології безпеки життєдіяльності. Найбільш поширеними проблемами є: інформаційна перевантаженість, цифровий стрес, кібербулінг, крадіжка особистих даних, залежність від технологій, інформаційна маніпуляція. Стратегії заспокоєння та розвитку резилієнтності є важливими аспектами психології безпеки життєдіяльності в сучасному світі. Ось деякі з них: дихальні вправи та релаксація, збереження фізичного здоров'я, планування та управління часом, практика позитивного мислення. Розвиток психологічного аспекту безпеки життєдіяльності має практичне значення для нашого повсякденного життя. Він допомагає нам зберегти особисту безпеку, поліпшити якість міжособистісних відносин, ефективно вирішувати проблеми та підтримувати фізичне і психічне здоров'я. Ці стратегії взаємодії стають інструментами, які допомагають нам адаптуватися до змін і забезпечувати психологічну стійкість у сучасному світі.

Ключові слова: безпека життєдіяльності, психологічне благополуччя, цифровий світ, конфіденційність, резильєнтність, критичне мислення.

Romanenkova Olena

PSYCHOLOGICAL ASPECT OF LIFE SAFETY: MODERN CHALLENGES AND STRATEGIES OF INTERACTION

Abstract. The psychological aspect of life safety is an essential and multifaceted concept that encompasses various challenges and interaction strategies in modern society. This abstract explores the contemporary challenges related to psychological safety and the strategies for effective interaction. First and foremost, modern society faces a wide range of threats, including natural disasters, technological accidents, terrorist acts, pandemics, and more. These events can cause significant levels of stress and anxiety in individuals. The psychological aspect of life safety investigates how emotions influence risk perception, assessment, and individual reactions to danger. Secondly, the social context plays a crucial role in psychological safety. Interactions with others, group dynamics, and perceptions of social safety norms can influence feelings of security and emotional resilience in individuals. Thirdly, the psychological aspect of safety in the informational environment examines the impact of information technologies, social media, and media on psychological well-being. People are confronted with an increasing volume of information, including negative and harmful content, which can induce stress and affect mental well-being. The psychological aspect explores how to manage information overload, develop critical thinking skills, and promote a healthy relationship with technology. Contemporary challenges in the psychology of life safety include information overload, digital stress, cyberbullying, personal data theft, technology addiction, and information manipulation. Strategies for calming and developing resilience are vital aspects of the psychology of life safety in the modern world. Some of these strategies include breathing exercises and relaxation techniques, maintaining physical health, effective time management, and practicing positive thinking. The development of the psychological aspect of life safety has practical significance in our daily lives. It helps us maintain personal safety, improve interpersonal relationships, effectively solve problems, and support physical and mental well-being. These interaction strategies become tools that enable us to adapt to changes and maintain psychological stability in the modern world.

Key words: life safety, psychological well-being, digital world, confidentiality, resilience, critical thinking.

Вступ. Психологічний аспект безпеки життєдіяльності – це важлива та багатогранна концепція, що охоплює різноманітні виклики та стратегії взаємодії у сучасному суспільстві. Забезпечення благополуччя та безпеки осіб

у повсякденному житті передбачає не лише фізичний захист, а й вирішення їхніх психологічних потреб та проблем. В останні роки психологія усе більше визнає глибокий вплив психологічних чинників на відчуття безпеки та загальну якість життя особи. Це визнання призвело до збільшення уваги до розуміння та вирішення психологічних аспектів безпеки життєдіяльності. У цьому контексті з'явилися сучасні виклики, що підкреслюють необхідність комплексного підходу до забезпечення психологічного благополуччя особи. Чинники, такі як технологічний прогрес, соціальні зміни, екологічні загрози і глобальні кризи, внесли нові складнощі та ризики в життя людей, що вимагають глибокого розуміння психологічних динамік, що відбуваються. Окрім того, пандемія COVID – 19 принесла непередбачувані виклики для відчуття безпеки особи, її психічного здоров'я та соціальної зв'язаності, наголошуючи на важливості психологічних стратегій у збереженні стійкості та підтримки благополуччя. Для успішного вирішення цих викликів необхідно розробляти та впроваджувати відповідні стратегії взаємодії. Ці стратегії стосуються не лише окремих осіб, а й спільнот, установ, що приймають рішення, оскільки вони відіграють важливу роль у сприянні культурі безпеки та психологічної підтримки.

Співпраця між психологами, медичними працівниками, педагогами та різними зацікавленими сторонами є вирішальною для створення комплексних кадрових систем, які інтегрують психологічне благополуччя у ширший контекст безпеки життєдіяльності.

Виклад основного матеріалу. Свідомість ризиків є важливим складником психології безпеки життєдіяльності. Вона відноситься до усвідомлення людиною потенційних небезпек і ризикованих ситуацій у різних аспектах їхнього життя. Основна мета свідомості ризиків полягає у тому, щоб люди могли розпізнавати небезпеку, оцінювати ризики і приймати обґрунтовані рішення, спрямовані на зниження ризиків та забезпечення безпеки. Ключові аспекти свідомості ризиків:

– Розпізнавання ризиків: виявлення фізичних небезпек, соціальних загроз, здоров'язберігаючих ризиків та інших потенційних небезпек.

– Оцінка ризиків вимагає здатності аналізувати інформацію про потенційні наслідки, ймовірність їх виникнення та вплив цих наслідків на безпеку.

– Самооцінка. Люди повинні бути в змозі оцінювати свої власні здібності, знання та навички, які необхідні для безпечної поведінки. Це включає визначення своїх обмежень та усвідомлення власних сильних і слабких боків

– Прийняття обґрунтованих рішень означає урахування доступної інформації про ризики, оцінювання альтернатив та вибір найбезпечніших шляхів дії.

– Комунікація. Важливою частиною свідомості ризиків є здатність ефективно спілкуватися щодо безпеки з іншими людьми. Це може включати обмін інформацією про ризики, поради щодо безпеки, навчання та попередження інших про потенційні небезпеки .Емоції грають важливу роль у психології безпеки життєдіяльності. Вони мають вплив на сприйняття, оцінку та реакцію людини на ризиковані ситуації та небезпеку. Коли ми стикаємося з потенційно небезпечними ситуаціями, емоції можуть впливати на сприйняття ризику. Позитивні емоції можуть призвести до недооцінки ризиків, тоді як негативні – спричинити перебільшення ризиків. Розуміння впливу емоцій на сприйняття ризиків допомагає забезпечити більш об'єктивну оцінку потенційних небезпек. Емоції також мають вплив на поведінку в ризикованих ситуаціях. Наприклад, страх може спонукати до обережності та уникання небезпеки, тоді як відсутність страху або позитивні емоції – сприяти більш ризикованій поведінці. Розуміння впливу емоцій на поведінку допомагає розробити ефективні стратегії безпеки. Прийняття рішень також підпорядковується емоційному впливу. Емоційний стан може впливати на спосіб обґрунтування ризиків, оцінку альтернатив та вибір стратегій дії. Розуміння того, як емоції впливають на прийняття рішень, є важливим для кращого управління ризиками . Нарешті, емоції, особливо стрес, можуть впливати на реакцію людини на небезпеку. Стрес може викликати фізіологічні та психологічні зміни, що можуть впливати на здатність адекватно реагувати на небезпеку. Стресові реакції можуть змінювати рівень уваги, концентрації, реакційну швидкість та здатність приймати обґрунтовані рішення, що може впливати на безпеку. Соціальний контекст відіграє суттєву роль у психології безпеки життєдіяльності. Він включає у себе взаємодію з іншими людьми, соціальні норми, культурні впливи та сприйняття безпеки в громадському просторі. Ось деякі аспекти соціального контексту, які впливають на безпеку:

– Вплив оточуючих: оточуючі люди можуть впливати на наше сприйняття безпеки і безпечну поведінку. Наприклад, якщо люди навколо нехтуючи ставляться до безпеки, це може підштовхнути нас до ризикованої поведінки. Зворотний вплив також може мати місце, коли ми спостерігаємо безпечну поведінку інших людей, що може стимулювати нас до прийняття безпечних рішень.

– Сприйняття безпеки в громадському просторі може варіюватися залежно від соціального контексту. Деякі сфери або ситуації можуть сприйматися як більш безпечні, ніж інші, на основі повідомлень ЗМІ, статистики, думок та досвіду інших людей

– Соціальна підтримка. Наявність соціальної підтримки може впливати на нашу поведінку в ситуаціях ризику. Коли ми маємо підтримку і розуміння оточуючих, це може підвищити нашу впевненість та здатність дотримуватися безпечних стратегій. Спільні правила, навчання і тренування з безпеки, а також допомога інших людей можуть сприяти безпеці та зменшенню ризику.

– Соціальний вплив може мати ефект на нашу безпеку, особливо у групових ситуаціях. Розуміння соціального впливу допомагає нам ставати більш самостійними й обґрунтованими у своїх діях, зберігаючи при цьому безпеку Важливо зазначити, що психологічний аспект безпеки в інформаційному середовищі відіграє важливу роль у забезпеченні безпеки та захисту особистої інформації у цифровому світі. Для забезпечення ефективного захисту в цьому середовищі необхідно враховувати кілька ключових аспектів. Розвиток критичного мислення є ключовим чинником у психологічній безпеці в інформаційному середовищі. Це означає, що особи повинні бути здатними критично оцінювати достовірність джерел інформації, переконуватися у безпеці перед виконанням певних дій (наприклад, натискання посилань або завантаження файлів), а також розуміти різницю між справжніми повідомленнями та шахрайськими схемами. Управління паролями та обмеження доступу до особистої інформації є ще одним важливим аспектом психологічної безпеки в інформаційному середовищі. Рекомендується використовувати сильні паролі, регулярно їх змінювати, уникати використання одного пароля для різних сервісів та забезпечувати конфіденційність своїх облікових записів. Окрім того, важливим аспектом психологічної безпеки в інформаційному середовищі є здатність фільтрувати інформацію. В Інтернеті ми зіштовхуємося з великим обсягом інформації, і це може створювати психологічний стрес та спричиняти втому. Уміння відділяти достовірну інформацію від недостовірної, перевіряти джерела та розуміти контекст допомагає зберегти емоційний комфорт та уникнути поширення неправдивої або шкідливої інформації Сучасний світ стикається з різноманітними проблемами психології безпеки життєдіяльності. Найбільш поширеними проблемами є: інформаційна перевантаженість, цифровий стрес, кібербулінг, крадіжка особистих даних, залежність від технологій, інформаційна маніпуляція. Слід також звернути увагу на ефект FOMO (Fear of Missing Out). Соціальні мережі та постійний доступ до інформації про життя інших можуть створювати почуття упущеного шансу (FOMO). Люди можуть відчувати, що їхнє життя не таке захопливе або важливе, порівнюючи себе з ідеалізованими зображеннями інших. Це може спричиняти стрес, незадоволення собою та негативно впливати на психічне здоров’я .Ураховуючи ці проблеми, важливо вживати заходів для забезпечення психологічної безпеки у сучасному світі: – Саморегулювання і баланс.

Важливо розуміти свої власні потреби і обмеження щодо використання технологій. Установлення границь і обмежень у часі, які ви приділяєте онлайн-активностям, може допомогти уникнути перевантаження та залежності.

– Розвиток критичного мислення.

– Збереження приватності та безпеки даних.

– Розуміння впливу соціальних мереж.

– Розвиток соціальної підтримки.

Навчайтеся розпізнавати та уникайте взаємодій, які можуть бути шкідливими для вашої емоційної стабільності. Залучайтеся до підтримуючих груп і практикуйте емоційну взаємодію з близькими людьми. Важливо мати можливість відкрито висловлювати свої почуття, спілкуватися зі своїми близькими і шукати підтримку в разі стресових ситуацій .Психологічна безпека також включає у себе розвиток резильєнтності. Резильєнтність – це здатність пристосовуватися до стресу, невдач та труднощів і повертатися до нормального стану. Розвиток резильєнтності включає у себе розуміння власних емоцій, розвиток соціальної підтримки, позитивного мислення і здатність швидко адаптуватися до змін. Стратегії заспокоєння та розвитку резильєнтності є важливими аспектами психології безпеки життєдіяльності у сучасному світі. Ось деякі з них:

– Дихальні вправи та релаксація.

– Збереження фізичного здоров’я.

– Планування та управління часом.

– Практика позитивного мислення.

Розвиток навичок рішення проблем є ще однією важливою стратегією. Уміння визнавати потенційні ризики, розробляти ефективні стратегії вирішення проблем та залучати необхідні ресурси допомагає забезпечити безпеку в різних ситуаціях. Здоровий спосіб життя також має велике значення для психологічної безпеки. Звернення уваги на фізичне та психічне здоров’я (регулярна фізична активність, збалансоване харчування і відпочинок) допомагає підтримувати енергію та витривалість. Окрім того, навчання і набуття нових навичок є важливою стратегією у психології безпеки життєдіяльності. Набуття знань про безпеку в різних аспектах життя допомагає підвищити компетентність і впевненість у себе. Це може включати навчання практичних навичок, таких як перша допомога або основи самооборони, а також оволодіння навичками розумного використання технологій та Інтернету.

Висновки. Психологічний аспект безпеки життєдіяльності є важливим елементом нашого благополуччя й успішної адаптації до сучасного світу. Розвиток самосвідомості, комунікаційних навичок, навичок рішення проблем,

здорового способу життя та набуття нових знань допомагає забезпечити психологічну безпеку і зменшити уразливість перед різними загрозами. Окрім того, критичне мислення та розвиток резильєнтності є необхідними вміннями в умовах сучасного інформаційного середовища. Уміння критично оцінювати інформацію, виявляти шахраїв та захищати свою конфіденційність допомагає зберегти психологічну безпеку в онлайн-середовищі. Розвиток психологічного аспекту безпеки життєдіяльності має практичне значення для нашого повсякденного життя. Він допомагає нам зберегти особисту безпеку, поліпшити якість міжособистісних відносин, ефективно вирішувати проблеми та підтримувати фізичне та психічне здоров'я. Ці стратегії взаємодії стають інструментами, які допомагають нам адаптуватися до змін і забезпечувати психологічну стійкість у сучасному світі. Практичне значення отриманих результатів вивчення психологічного аспекту безпеки життєдіяльності полягає у можливості застосування цих знань і стратегій у реальному житті. Отримані результати можуть мати вагомий вплив на якість життя та безпеку людей у сучасному світі. По-перше, інформування та освіта на основі отриманих результатів можуть допомогти збільшити рівень обізнаності про психологічну безпеку та свідоме ставлення до ризикових ситуацій. Це може включати розроблення інформаційних матеріалів, проведення тренінгів та навчальних програм для різних груп населення. По-друге, результати дослідження можуть бути використані для розроблення індивідуальних стратегій взаємодії з різними викликами та небезпеками. Люди зможуть вивчити навички самосвідомості, емоційного регулювання, комунікації та розвитку резильєнтності. Це допоможе зміцнити їхню психологічну стійкість, забезпечити ефективну адаптацію до змін та зменшити негативний вплив стресових ситуацій. Практичне значення отриманих результатів також полягає у впровадженні психологічних аспектів безпеки життєдіяльності на рівні громадської політики та соціальних програм. Інформація про вплив психологічних чинників на безпеку та благополуччя може бути використана для розроблення ефективних заходів у сфері охорони здоров'я, освіти, роботи з молоддю, кризового управління та соціального захисту. Такі програми можуть сприяти психологічній стійкості, підвищенню якості життя та загальному благополуччю суспільства.

Література

1. Калашнікова Л.В. Особливості вивчення безпеки життєдіяльності як соціального явища. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи». 2017. Вип. 39. С. 73–79.

2. Корнієнко О.В. Теоретико-методологічні питання безпеки життєдіяльності на прикладі психології безпеки. Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2021. Т. 32(71). № 5. С. 166–171.

3. Письменна М.С., Бондарчук С.В. Психологічні аспекти безпеки життєдіяльності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2021. Т. 32(71). № 5. С. 172–176. 4. Піскунова Л., Прилипко В., Зубок Т. Безпека життєдіяльності : підручник. Київ : Академія, 2012. 224 с.

5. Слюсаревський М.М. Психологічна безпека людини в онтологічному і гносеологічному вимірах. Післямова до роботи, відзначеної Державною премією України в галузі науки та техніки. Наукові студії з соціальних та політичних наук. 2020. Вип. 45(48). С. 7–26.

6. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2021. № 35(1). С. 94–100.

7. Толок А.О., Крюковська О.А. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник. URL: http: // www. dstu. dp. ua / Portal / Data / 5/10 / 2–10-mz33. pdf (дата звернення: 23.06.2023)