

Раціональні умови життєдіяльності людини

1. Людина як біологічний та соціальний суб'єкт
2. Середовище життєдіяльності людини, його характеристика, оптимальні та допустимі параметри з точки зору забезпечення життєдіяльності людського організму
3. Соціально – політичне середовище
4. Техногенне середовище (техносфера)
5. Психологічні причини свідомого порушення виконавцями вимог безпеки

1. Людина як частина природи є біологічним суб'єктом. Хоча за своєю тілесною будовою й фізіологічними функціями людина належить до тваринного світу, вона має якісні відмінності від тварин.

Характерні тілесні ознаки;

- високорозвинений мозок;
- свідомість;
- мислення та мова.

Найголовніша відмінність між людиною і тваринним світом полягає у способі життя. Якщо тварина живе в природі, то людина - в соціумі. **Соціум** - це особливий спосіб життя особливих істот - людей.

Діяльність людини - це специфічний спосіб ставлення людини до світу, активна взаємодія для досягнення свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок прояву у неї певних потреб.

Потреби людини поділяються на фізіологічні, матеріальні та духовні.

Групи потреб:

- фізіологічні і сексуальні (у відтворенні людей, в їжі, диханні, рухові, одязі, житлі, відпочинку);
- екзистенціальні (потреби в безпеці свого існування, впевненості у завтрашньому дні, стабільності суспільства, гарантованості праці);
- соціальні (у належності до колективу, групи чи спільноти у спілкуванні, турботі про інших та увазі до себе, в участі у спільній трудовій діяльності);
- престижні (у повазі з боку інших, їх визнанні та високій оцінці своїх якостей, у службовому зростанні і високому статусі у суспільстві);
- особистісні (у самовираженні, у самореалізації, тобто в діяльному прояві себе як самостійної, оригінальної, творчої особистості);
- духовні (потреби в нових знаннях про навколишній світ, в самопізнанні, залученні до наук, мистецтв тощо);

Перші дві групи потреб є первинними і вродженими, чотири інші - набутими.

Види діяльності: праця, гра, навчання, спілкування. Вони забезпечують існування людини та її формування як особистості.

До типів діяльності належать такі, що будуються за ознаками суспільних відносин, потреб та предметів: перетворювальна, соціальна, духовно-пізнавальна (дослідження), ціннісно-орієнтаційна (пізнання добра і зла), комунікативна, художньо-творча, споживча.

Головною підсумковою властивістю особистості виступає **світогляд**.

Особливим компонентом особистості є її **моральність**.

2. Життєве середовище є частиною Всесвіту, де перебуває або може перебувати в даний час людина і функціонують системи її забезпечення.

Середовище в якому живе і діє людина складається з природного середовища, техногенного та соціально-політичного середовища.

Навколишнє природне середовище в широкому розумінні – космічний простір, а вужчому – біосфера, зовнішня оболонка Землі, яка охоплює частину атмосфери, гідросферу і верхню частину літосфери, що взаємопов'язані складними біогеохімічними циклами міграції речовин і енергії.

Основні складові атмосферного повітря – азот, кисень, вуглекислий газ – відіграють дуже важливу роль. **Азот** є обов'язковим компонентом білків, де його міститься 15-19 %.

Кисень необхідний для дихання, активний окислювач. Основне джерело його утворення – це фотосинтез зелених рослин. Близько 80 % всього кисню в атмосферу постачає морський фітопланктон, 20 % виробляє наземна рослинність.

Вуглекислий газ – це обов'язковий компонент фотосинтезу рослин. Більшість CO₂ (70 %) поглинається океанами і лише 30% залишається в атмосфері.

Атмосферні водяні пари і двооксид вуглецю захищають земну поверхню від надмірного охолодження, створюючи так званий парниковий ефект: якби не було атмосфери, то середня температура поверхні земної кулі була б не +15, а –23 С.

Гідросфера – це водяна оболонка Землі. До надземної частини гідросфери, що вкриває 70 % поверхні Земної кулі, належать океани, моря, озера, ріки, а також льодовики, в яких вода перебуває в твердому стані. Основна частина води(понад 80 %) перебуває в глибинних зонах Землі – в її мантії. Підземна частина гідросфери охоплює ґрунтові, підґрунтові, міжпластові води і води карстових порожнин у легкокорозинних гірських породах (вапняках, гіпсах тощо). Прісні води становлять менше 3 % її об'єму. Доступною для використання є лише невелика частина прісних вод, що зосереджена у прісноводних озерах, водосховищах, річках та підземних водоносних горизонтах.

Літосфера – це зовнішня тверда оболонка Землі, яка включає земну кору з частиною верхньої мантії Землі і складається з осадових, вивержених і метаморфічних порід.

Будова Землі неоднорідна, вона складається з трьох оболонок – земної кори, мантії та ядра. Їх маса: кори 0.5 %, мантії – 67 %, ядра – 31.5 % від маси Землі. При поверхнева частина земної кори є, з одного боку, мінерально-сировинною базою для виробничої діяльності, а з іншого – місцем існування усієї господарської діяльності людства.

Найбільшим багатством ґрунту є його гумус, органіка. Гумус – це акумульована рослинами енергія. Без ґрунту неможливе життя рослин і тварин на суші. За визначенням В.І.Вернадського, ґрунт є основою організації біосфери.

Біосфера являє собою оболонку життя – область існування живої речовини. Організованість є однією з головних особливостей біосфери і ця особливість визначається способом існування живого природного тіла. Живе виступає у біосфері організатором потоків речовини та енергії, що прагнуть до замкненості за принципом циклічності.

Аналізуючи процеси у біосфері Землі В.І.Вернадський дійшов висновку, що еволюція видів переходить в еволюцію біосфери, і відзначив, що спостерігається перехід біосфери в якісно новий стан – **ноосферу** – сферу людського розуму, в якій людська свідомо діяльність стає визначальним фактором існування та розвитку.

3. Виділяють такі **сфери суспільного життя**:

- матеріальна, охоплює процеси матеріального виробництва, розподілу, обміну;
- соціально-політична, включає соціальні та політичні стосунки людей у суспільстві - класові, національні, групові, міждержавні тощо. У цій сфері функціонують такі соціальні інститути як держава, партії, громадські організації;
- духовна – це широкий комплекс ідей, поглядів, уявлень;
- культурно-побутова, це такі явища, як виробництво культурних цінностей, життя сім'ї, організація побуту, відпочинку, освіта виховання тощо.

Усі сфери суспільного життя взаємопов'язані.

З точки зору забезпечення життєдіяльності людського організму параметри середовища життєдіяльності людини поділяються на **оптимальні** та **допустимі**.

Оптимальними вважаються такі, за яких має місце найвища працездатність і хороше самопочуття.

Допустимі передбачають можливість напруженої роботи систем організму, що не виходить за межі його можливостей.

Комфортні умови забезпечують високу працездатність людини, добре самопочуття. При цьому не виникають небезпечні напруження компенсаторних систем організму, здоров'я людини не погіршується тривалий час (роки). Комфортні умови виникають при оптимальних значеннях факторів існування.

Дискомфортні умови характеризуються високою напругою компенсаторних систем організму, що знижує працездатність людини і може мати вплив на її здоров'я протягом тривалого часу.

Екстремальні умови виникають, коли один чи декілька факторів навколишнього середовища досягають рівня, який є межею витримки людини. В екстремальних умовах працездатність швидко знижується, можуть виникати функціональні зміни, які виходять за межі норм, але не викликають патологічних порушень.

Надекстремальні умови можуть спричинити загибель людей чи викликати в організмі людини патологічні зміни. В екстремальних та надекстремальних ситуаціях однією з головних, а інколи і єдиною метою діяльності людини є підтримка життя.

4. Довкілля - навколишнє середовище людини, зумовлене в даний момент сукупністю факторів, здатних чинити пряму або непряму, негайну або віддалену дію на людину, її здоров'я і життя.

Техносфера – це регіон біосфери в минулому, перетворений людиною за допомогою прямого або непрямого впливу технічних засобів з метою найкращої відповідності своїм матеріальним і соціально-економічним потребам.

Матеріальне виробництво – це діяльність, спрямована на освоєння навколишнього природного середовища. Воно включає в себе промисловість і сільськогосподарську діяльність.

5. Людина як жива істота має дві найхарактерніші складові: організм і психіку.

Психіка – це властивість нервової системи. Люди мають центральну і вегетативну нервову систему.

Психічні процеси – це короточасні процеси отримання, переробки інформації та обміну нею (наприклад відчуття, сприйняття, пам'ять і мислення, емоції, воля тощо).

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

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).

Від 60 до 90 % травм у побуті та на виробництві відбуваються з вини потерпілих. Причинами можуть бути внутрішні фактори (індивідуальні психологічні або фізіологічні властивості, порушення емоційного стану, недостатність знань і досвіду) або фактори зовнішнього середовища.

У кожній людині виокремлюють три функціональні частини: мотиваційну, орієнтовну та виконавчу. Порушення в будь-якій з цих частин тягне за собою зрушення в дії в цілому. Таким чином у **психологічній кваліфікації причин виникнення небезпечних ситуацій** та нещасних випадків можна визначити три класи:

1. Порушення мотиваційної частини дій (проявляється в небажанні виконувати визначені дії). Порушення може бути відносно постійним (людина недооцінює небезпеку) та тимчасовим.
2. Порушення орієнтованої частини дій (проявляється в незнанні правил безпеки).
3. Порушення виконавчої частини (проявляється в невиконанні правил безпеки внаслідок невідповідності психічних та фізичних можливостей людини).

Особиста безпека заснована головним чином на трьох важливих фундаментальних принципах: **знанні, спостережливості та обережності**.

Спостереження - це активний, свідомий процес, який може передати нашій свідомості істину, детальну картину навколишнього світу.

Пильність - це стан духу, друга натура обережної людини. Люди, які виховали в собі цю особливість, рідше попадають в небезпечні, кризові ситуації, тому що в змозі їх вчасно прогнозувати та обходити стороною.

Завдання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте людину як біологічний і соціальний суб'єкт.
2. Обґрунтуйте потреби людини.
3. Охарактеризуйте середовище життєдіяльності людини.
4. Поясніть терміни «гідросфера», «літосфера», біосфера.
5. Обґрунтуйте взаємозв'язок сфер суспільного життя.
6. Виділіть параметри середовища життєдіяльності людини.
7. Поясніть терміни «психічні процеси» і «психічні властивості».
8. Вкажіть причини виникнення небезпечних ситуацій.