



ПРОЕКТ 2024-1-BG01-KA210-YOU-000248743

Наименование на проекта: “RISE UP”

**ПРАКТИЧЕСКО РЪКОВОДСТВО
ЗА
ФОРМИРАНЕ НА ГОТОВНОСТ И ИЗГРАЖДАНЕ НА
КАЧЕСТВА НА МЛАДИ ХОРА ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА
ЕКСТРЕМАЛНИ СИТУАЦИИ**

София, 2025

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (ЕАСЕА). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА.

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР.....	3
-----------------------	----------

Г л а в а п ъ р в а

ТЕОРИЯ НА ЕКСТРЕМАЛНИТЕ СИТУАЦИИ

1. Същност на ситуациите.....	4
2. Екстремални ситуации. Глобални фактори.....	6

Г л а в а в т о р а

ГОТОВНОСТ И КАЧЕСТВА ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ЕКСТРЕМАЛНИ СИТУАЦИИ

1. Готовност за преодоляване на екстремални ситуации.....	9
2. Качества за преодоляване на екстремални ситуации.....	12

Г л а в а т р е т а.

ПРАКТИЧЕСКИ МЕТОДИ И МЕХАНИЗМИ ЗА ФОРМИРАНЕ НА ГОТОВНОСТ И ИЗГРАЖДАНЕ НА КАЧЕСТВА ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ЕКСТРЕМАЛНИ СИТУАЦИИ

1. Основни механизми, формиращи адекватна готовност за преодоляване на екстремални ситуации	15
2. Методи за формиране на готовност и изграждане на качества за преодоляване на екстремални ситуации.....	19

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	33
------------------------	-----------

ПРЕДГОВОР

Формирането на готовност при младите хора за преодоляване на екстремални ситуации е жизнено важен проблем, който все още не е напълно разрешен. Все по-често и с по-голяма сила възникват екстремални ситуации. Още през 2015 г. Европейската научна фондация ESF в свой доклад пита: „Защо не сме подготвени за екстремални ситуации?“. В ръководството е направен опит да се посочи път за решаване на този проблем.

В **първа глава** е разработена теорията на екстремалните ситуации. Когато условията изискват активни действия, *ситуацията е екстремална*. Глобални фактори на ситуацията са опасността и трудността, а техните интегрални функции са рискът и усилието. При много голяма опасност и трудност, когато вероятността от загиване е много голяма, ситуацията се разглежда като *свръхекстремална*.

Втора глава включва анализа на готовността и основните качества за преодоляване на екстремални ситуации. В структурата на готовността основно място заемат психическата и физическата готовност, върху които се изграждат техническата и тактическата готовност. Разгледана е същността и структурата на *ситуативната готовност*, като при нейното системно формиране се изгражда *устойчива готовност*. На базата на научни изследвания са изведени основните качества, включени в структурата на устойчивата готовност, която се реализира в практиката като ситуативна готовност.

В **трета глава** са предложени практически препоръки за преодоляване на екстремалните ситуации, включваща подбор на методи, основни механизми и конкретни методи за формиране на готовност и изграждане на качества при младите хора за тяхното преодоляване.

Г л а в а п ъ р в а

ТЕОРИЯ НА ЕКСТРЕМАЛНИТЕ СИТУАЦИИ

1. Същност на ситуациите

За разкриване същността на екстремалните ситуации е необходимо да се определи съдържанието на думата „*ситуация*“. Тази дума е една от най-използваните в езика на различните народи. Ситуацията се разглежда от различни гледни точки и се дават различни определения, които в една или друга степен разкриват отделни страни на това сложно явление. Все още въпросът за извеждане на единно определение на ситуацията не е решен. От тук следва и извода, че ситуацията е сложно явление с многофакторна структура.

Една част от изследователите разглеждат ситуацията в рамките на процеса на научния експеримент, а други – като условие, което предизвиква реакция на организма. Интересна е концепцията за ситуацията от т.н. теория на жизненото пространство на личността, известна като „теория на полето“. В тази теория се посочва, че в процеса на удовлетворяването на потребностите и интересите си личността попада в различни ситуации, които повишават активността ѝ и предизвикват определено напрежение. Този комплекс от условия е разгледан като „актуална ситуация“. Твърди се още, че поведението на човека може да се разглежда като функция на ситуацията във времето. С други думи, ситуацията се явява като важен фактор, психическо условие на „жизненото пространство“. Други учени отделят особено внимание на ситуацията, наречена от тях „гранична“, в която човек трябва да попадне, за да осъзнае себе си. Под „гранична ситуация“ те разбират ситуация, при която човек е поставен „пред лицето на смъртта“. Друга група изследователи по-

сочват, че човек винаги се намира в определена ситуация, а при излизането си от нея той попада в друга. Постоянното присъствие в ситуацията се определя като „способ за съществуване на човека в света.

Участието и отношението на личността или групата в конкретната ситуация определят единството между човека и външната среда. Обективно съществуващите условия на средата се възприемат по различен начин, субективно от участниците в конкретната ситуация.

На базата на анализирания схващания на различните автори за същността на ситуациите се извеждат два основни фактора, определящи същността на ситуацията – **условия** и **среда**. Ситуацията се определя като **„комплекс от условия на средата“**.

Според някои автори значението на понятието **„условие“** е свързано с понятията качество, свойство, особеност, характеристика, атрибути. Условието може да представлява това, от което зависи нещо друго, това, което прави възможно наличието на даден обект, състояние или процес.

Условието е непосредствено свързано със **средата**. Към **външната среда** са включени природната и социалната среда, които са изградени от множество взаимно свързани фактори: механични, физически, химически, биологични, информационни, политически, религиозни, идеологически, икономически, технически, екологични и др.

Вътрешната среда включва психическата и физическата среда (структура) на човека. **Вътрешната (психическа) среда** се явява регулатор на цялостната човешка дейност, тъй като винаги „външните причини действуват чрез вътрешните условия“. Вътрешната психическа среда включва формираните устойчиви психически свойства, качества, черти, опит, мотивация, нагласи, идеи, мироглед и др. Всички те изграждат устойчиво психическо състо-

яние (готовност), която се проявява в ситуацията като ситуативно състояние (готовност) за действие.

Към *вътрешната физическата среда* попадат соматичната и двигателната подструктура. Соматичната среда е свързана с протичането на физиологичните процеси, определя физическото състояние на човешкия организъм. Двигателната среда е състоянието на физическата (двигателната) готовност на човека за изпълнение на определени действия.

Ситуацията има сложна структура и е свързана с определени изисквания към действията на човека. Тяхната ефективност се определя от адекватността на психическата и физическата (психофизическата) му готовност. *Особен вид ситуация е екстремалната ситуация.*

2. Екстремални ситуации. Глобални фактори.

Понятието „*екстремална ситуация*” е въведено след Втората световна война. Съществуват различни интерпретации за неговото значение. Екстремалните ситуации се разглеждат като силни въздействия на външната среда, които нарушават адаптацията на човека. Посочва се взаимната зависимост на екстремалността на ситуациите с нивото на емоционалното напрежение.

Екстремалните ситуации са свързани с мобилизацията и активните действия за удовлетворяване на потребностите. Разкрито е единството на психическата и физическата дейност при постигането на предварително определените цели. Определени са шест основни психогенни фактора на екстремалните ситуации: 1) монотонност; 2) изменение на пространствената и времевата структура; 3) ограничаване на значимата информация; 4) самота; 5) групова изолация и 6) заплахата за живота. Дейността на човека в екстремални

ситуации се разглежда като сложно обективно-субективно явление. Обективността се определя като реално съществуваща заплаха за здравето и живота на хората, а субективността – от различния начин на възприемане на въздействието на екстремалната ситуация и нивото на тяхната подготовка.

Прави се анализ на въздействието на различните екстремални ситуации върху динамичните промени на социално-психологическите характеристики на личността. При хората с недостатъчна подготовка действията им в екстремалните ситуации са неадекватни, а техните психически състояния са негативни, към които са включени и различни психически разстройства – фрустрация, дистрес, кризите, афекти, посттравматични стрес, психически травми и др.

Върху основата на обобщаването на схващанията на отделните автори за екстремалните ситуации се очертава единното разбиране за същността на това сложно явление, *основният признак* на който е *екстремалността (екстремността) на ситуацията*.

Екстремалността се проявява при взаимодействието между човека и средата. Следователно понятието „екстремалност“ придобива смисъл единствено в субект-обектните отношения. В зависимост от натрупания опит на хората екстремалността на ситуациите се възприема различно, субективно.

Върху основата на разгледаните схващания за ситуациите, средата, условията и екстремалността на ситуациите се приема определението, че *екстремалните ситуации са „комплекс от условия на средата, изискващи активни действия за определен период от време“*.

Екстремалните ситуации са изградени от два *глобални взаимно свързани фактора – опасност и трудност*.

Опасността като глобален фактор на ситуациите най-често се разглежда като фактор, който въздейства негативно върху дейността, здравето и жи-

вота на отделния човек и човешките общества. Опасността се разглежда като възможност за реализиране в практиката на ситуации, които са вредни за съществуването на хората. Хората възприемат опасността на базата на натрупания опит и най-често я определят като отрицателно събитие, което оказва вредно, разрушително въздействие.

Опасността на ситуацията се характеризира с **качествена и количествена страна**, които са взаимно свързани.

Качествената страна на опасността зависи от съдържанието на факторите на средата, които оказват съществено въздействие върху човека. При **външната среда** опасностите са свързани с факторите на различните нива на природната и социалната среда, условия, които са вредни за човека и застрашават неговото здраве и живот. Опасностите на **вътрешната среда** са свързани със соматичната, двигателната и психическата среда на човека.

Количествената страна на опасността се определя от степента на предизвиканото напрежение при отделния човек и човешките общности.

Трудността като втори глобален фактор на ситуациите е свързана с ограничаване на действията на човека. Тя се явява бариера за постигане на целите. За преодоляването ѝ е нужно мобилизиране на психофизическите сили, които са функция на жизнените енергии.

Съществуват различни **видове ситуации**. Основен критерий за оценка на ситуациите е степента на екстремалност на ситуацията, която зависи от степените на опасността и трудността. Разглеждат се три степени на екстремалност при девет степени на опасност и трудност, на които съответстват три вида ситуации – стандартни, екстремални и свръх-екстремални.

Г л а в а в т о р а

ГОТОВНОСТ И КАЧЕСТВА ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА НА ЕКСТРЕМАЛНИ СИТУАЦИИ

1. Готовност за преодоляване на екстремални ситуации.

При хора с недостатъчна подготовка не е формирана адекватна готовност за ефективни действия в различните екстремални ситуации. Екстремалните ситуации при неподготвените хора предизвикват много силни отрицателни преживявания на отчаяние, паника, ужас.

В процеса на много експериментални изследвания и на базата на натрупания практически опит хората са стигнали естествено до елементарната истина, че човек трябва да има необходимата подготовка (готовност) за справяне с възникналите различни житейски опасности и трудности. Всеки човек попада в една или друга ситуация с определена степен на екстремалност. За да оцелее и да живее пълноценно е необходимо той целенасочено да се подготвя и формира готовност за действие в различни екстремални ситуации.

Проблемът, свързан с изучаването на готовността, е предмет на изследване в различни области на науката (философия, психология, педагогика и др.). Всяка научна област има различен подход към тълкуването на категорията „готовност“ в зависимост от спецификата на задачите, които се решават в изследванията.

Най-често готовността се изучава във връзка с професионалната реализация на човека в конкретна дейност. Готовността се разглежда като „психологическа основа“ за определяне на професионализма (готовност за училище, за професионален избор, за обучение, за усъвършенстване, за трудова дейност и т.н. Основна цел при формирането на готовност за действия в екстремални

ситуации е подготовката на човека за ефективни действия и обезпечаване на неговата сигурност. Група автори предлагат четирифакторна структура на готовността: 1. Психологически и педагогически знания за екстремалните ситуации; 2. Личностни качества бдителност, внимание, увереност в собствените сили, оптимизъм, устойчивост; 3. Привички, навици и умения за активни действия в екстремални ситуации и осигуряване на безопасност; 4. Умения за преодоляване на екстремалните ситуации и съгласуване действията на групата.

Основателно готовността се определя и като „динамично личностно образование, което има за основа *човешката потребност от сигурност*“. Опасността като глобален фактор на екстремалните ситуации се преодолява посредством рискови действия, на които се осигурява сигурност.

Тъй като действията при определена ситуация се извършват непосредствено в практиката, е целесъобразно готовността да се анализира като ситуативна готовност.

Ситуативната готовност за действия в екстремални ситуации е всъщност самото практическо действие, което определя адекватността ѝ. Ето защо ситуативната готовност е най-важна в цялостната дейност на човека в различните ситуации. Състоянието на готовността за действия е непосредствено при самата ситуация. Готовността е цялостна и е изградена от различни структури, включващи много елементи. Тя е много динамична и се променя в зависимост от доминирането на водещите въздействия на ситуацията. Готовността като състояние определя съответствието на изискванията на ситуацията и степента на мобилизацията на жизнените сили в процеса на настъпващите промени на екстремите на ситуацията.

Структурата на ситуативната готовност за действие в екстремални ситуации е изградена от психическа, физическа, техническа, тактическа и специализирана готовност.

Психическата готовност е основна и се явява ключов фактор за формиране на адекватна готовност за действие в екстремални ситуации. Най-общо психическата готовност се разглежда като „състояние на мобилизация на всички психо-физиологични системи в организма, които в своята съвкупност обезпечават ефективното изпълнение на необходимите действия“. Тя е „краткосрочно динамично състояние, свързано с реализирането на определени действия за постигането на конкретни цели“. Тези определения на психическата готовност значително допринасят за разкриването същността на ситуативната готовност за действие в екстремални ситуации.

Ситуативната физическата готовност е основна структура на готовността за действие в екстремални ситуации. Изградена е от основните физически качества бързина, мускулна сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост, както и от специалните качества скоростна и силова издръжливост. Всички физически качества са свързани помежду си и взаимно се допълват при реализиране на действията в екстремалните ситуации.

Основните критерии, носещи информация за физическата готовност, са физическата работоспособност, физическата дееспособност и физическата годност на човека. С развитието на физическите качества се усъвършенства структурата на физическата готовност.

Техническата готовност представлява съвкупност от умения за бързо и точно изпълнение на определени движения и действия в съответствие с изискванията на екстремалната ситуация. Тя се формира върху основата на психическата и физическата готовност и се реализира в практическата дейност.

Техниката е двигателно действие (психо-моторно), което се изпълнява с висока ефективност при минимален разход на енергия.

Тактическата готовност заема основно място в структурата на готовността за действие в екстремални ситуации. В основата на тактическата готовност стои тактическото мислене, в процеса на което се разкриват закономерностите и взаимовръзките на външната и вътрешната среда, идентифицират се основните фактори на екстремалните ситуации и се определят действията, които целенасочено се регулират. Тактическата готовност обединява съвкупността от психическите, физическите и техническите възможности на човека за изпълнение на ефективни действия в екстремалните ситуации.

2. Качества за преодоляване на екстремални ситуации

Ситуативната готовност за действие в екстремални ситуации е следствие на **устойчивата готовност**. Тя се формира в процеса на целенасочена подготовка. Структурата на устойчивата готовност, както и на ситуативната готовност, е изградена от взаимно свързани устойчиви психически, физически, технически и тактически подструктури. **Устойчивостта** на тези готовности е израз на формирани трайни образowania – свойства, качества, черти, умения и навици на хората за реагиране при ситуации с различна степен на екстремалност.

За **база** на избора на основните добродетели, качества и черти на характера се приемат резултатите от изследванията на двама световно известни американски учени. Те са разгледали в период от 3000-годишната история на всички религии и философски течения и са класирали първите шест от основните общи добродетели: **мъдрост, смелост, човечност и обич, правда, умереност и трансцендентност**.

Мъдростта е посочена като най-значима добродетел.

Мъдростта е в основата на разбирането в търсенето на смисъл в живота, превръщането на света в добро място, преосмисляне на ценностите, разграничаване на доброто от злото и др.

Смелостта заема второ място от посочените добродетели. Всъщност смелостта е основно емоционално качество в структурата на психическата готовност за действие в екстремални ситуации.

На трета позиция се нарежда **човечността и обичта**, които изразява доброта, великодушие. **Правдата (справедливостта)** се е класирала на четвърто място и изразява съзнание за дълг, сътрудничество, обективност, лоялност, лидерство. **Умереността** е пета подред в класацията на основните шест добродетели, към която спадат самоконтрол, разсъдливост, предпазливост, смирение и скромност. И на шесто място се нарежда **трансцендентността**¹, изразяваща оптимизъм, благодарност, прошка, милост, чувство за хумор, ентусиазъм.

Основно качество, което в различна степен определя адекватността на психическата, физическата, техническата и тактическата готовност, е **умът** като основен фактор на мъдростта. Умът на човека се реализира в ситуацията посредством мисленето. **Мисленето** е висш познователен процес, който отразява същността, закономерните връзки и отношения на предметите и явленията от действителността. Основни форми на мисленето са понятията, съжденията и умозаклученията. Ето защо придобитите знания са основата, върху която протича мисленето. Развитието на ума се осъществява чрез развитие на мисленето. Мисленето е основният и най-важният процес в живота на човека, който управлява неговата дейност. Мисленето се формира върху основата на познавателните психически процеси усещане, възприятие, памет, внимание,

¹ Трансцендентен – който се намира извън пределите на чувствения опит, недостъпен за сетивата

представа и въображение. За формиране на висока степен на готовност е препоръчително да се развиват всички процеси.

С развитието на основните шест добродетели се развиват редица положителни качества на човека, *формира се устойчива адекватна готовност за действие в екстремални ситуации.*

Г л а в а т р е т а

ПРАКТИЧЕСКИ МЕТОДИ И МЕХАНИЗМИ ЗА ФОРМИРАНЕ НА ГОТОВНОСТ И ИЗГРАЖДАНЕ НА КАЧЕСТВА ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ЕКСТРЕМАЛНИ СИТУАЦИИ

1. Основни механизми, формиращи адекватна готовност за преодоляване на екстремални ситуации

Върху базата на богатия опит и заключенията от различни научни изследвания са идентифицирани основните черти и качества на човека, осигуряващи високи постижения. Високите постижения в различните дейности на човека се резултат от адекватната му готовност за действия в екстремални ситуации.

1.1 Страст. Страстта се разглежда като „силно, устойчиво и дълбоко чувство, доминантно качество на съзнанието, което изпълва личността и подчинява на себе си останалите ѝ прояви“. Страстта в положителния смисъл дава енергията за постигане на успех и реализиране на истинския си потенциал, преодолявайки различни екстремални ситуации. За да се реализира истинският потенциал е необходимо да се формира адекватна устойчива готовност за действие в ситуации с различна степен на екстремалност. Основен фактор, определящ адекватността на готовността е поставната *цел*. Младата личност трябва много точно да дефинира глобалната си цел, свързана с разбирането за смисъла на живота. Глобалната цел е изградена от две взаимно свързани цели: 1. Развитие на личността и 2. Помагане на хората.

По първата цел – развитие на личността – това означава човек постоянно докато е жив да се развива психически, физически и духовно. Основни елементи на психиката са умът, чувствата и волята. За тяхното развитие е необходимо задълбочено, обективно, положително мислене, обективни, положителни емоции, силна и твърда воля. Физическото развитие

включва развитие на двигателните качества, здравословно хранене. Духовното развитие включва възпитание на ценни морални качества като честност, трудолюбие, човечност, справедливост, доброта и др.

По втората цел – помагане на хората означава, че в процеса на развитието си човек да помага на другите хора, които имат нужда. Всъщност всеки човек с труда си в една или друга степен помага, работи за другите хора. Фундаменталната цел като постоянна цел в битието на човека се постига посредством система от дългосрочни, далечни, близки и непосредствени цели. Ако всички цели са подчинени на фундаменталната цел, човек постига големи успехи, реализира истинския си потенциал. Той има формирана адекватна устойчива готовност за действия в екстремални ситуации, която се реализира посредством ситуативната готовност.

1.2 Вярата. Вярата се разглежда като убеждение, че нещо е истина. Увереността и очакването също изразяват вярата. За да постига последователно целите си, младият човек е необходимо да бъде убеден в собствените си възможности да преодолява различните трудности, да разрешава възникналите проблеми и последователно да постига поставените цели. Младият човек трябва да вярва в добронамерените хора, да бъде убеден, че доброто е по-силно от злото, че истината е по-силна от лъжата.

1.3 Стратегия. Стратегията се разглежда като начин за организиране на ресурсите. Един от важните етапи за постигането на целите е управление на наличните източници и запаси на материали, средства. Един от най-важните ресурси, който е постоянен и независим от други явление, е **времето**. Времето се движи в една посока, безвъзвратно и всеки човек, особено младите хора, трябва много да го ценят. Необходимо е всеки ден човек да планира дейността си, да постига поставените цели и да отчита постигането им вечерта. Прави впечатление, че младите хора не обръщат

особено внимание на времето и когато остаряят оценяват, че са пропилили много години от живота си. Други значими ресурси за формирането на адекватна готовност за действие в екстремални ситуации са пълноценното общуване, познаването на добронамерени хора, опитът и знанията на успешни хора.

1.4 Ясно осъзнаване на ценностите.

Ценностите се разглеждат като система от убеждения за доброто и лошото, за правилното и неправилното. Ценностите са онези неща, от които всеки човек се нуждае, за да живее пълноценно и да се развива. Те ръководят цялостния начин на живот, определят реакциите ни при различни ситуации. Ето защо ценностите имат съществено значение за формирането на адекватна устойчива готовност за действия при екстремални ситуации. Много от конфликтите са резултат от противоречия в ценностите. Хората се различават по ценностите и при всеки човек те са подредени по важност. Едни от най-значимите ценности са любовта, общуването, радостта, уважението, красотата, честността, свободата, израстването, подкрепата, творчеството. В структурата на устойчивата готовност за действия в екстремални ситуации ценностите заемат основно място.

1.5 Енергия. Постигането на отделните цели винаги е свързано с извършване на определени действия. Извършването на определените действия се осъществява посредством волево (психическо) усилие и мускулно (физическо) усилие, които са силно взаимно свързани. Тези усилия, като психическа и физическа сила, са следствие на жизнената енергия. Авторитетни изследователи разглеждат енергията като гориво на съвършенството. Пътят към съвършенството е пътят на развитието на младите хора посредством адекватната устойчива готовност, която се реализира в ситуацията чрез ситуативната готовност. Следователно колкото

енергийното ниво е по-високо, толкова структурата на устойчивата готовност ще бъде по-хармонична, при която в по-голяма степен ще се реализират високи постижения, ще се постигат целите. Ето защо при формирането на готовност за действия в екстремални ситуации е необходимо системно осигуряване на жизнена енергия.

1.6 Умения да се създават връзки. Установено е, че преуспелите хора притежават способността да развиват връзки с хора от различни среди и убеждения. Всеки човек има нужда да създаде дълготрайни връзки на обич с другите. Човек живее в социална среда, където връзките между хората са жизнено необходими. Човек се развива и постига целите си и се развива в социалната среда. Основен фактор в умението за създаване на връзки с различни хора е взаимното разбирателство. То е способност да „влезете в света на някой друг, да го накарате да почувства, че го разбирате, че между вас съществува силна връзка“. Способността за установяване на взаимоотношения е едно от най-важните умения на човек, преследващ големи цели за развитие. Способността да се създава мощна, обединяваща човешка връзка и отношения на взаимно разбирателство е един от основните фактори, усъвършенстващ структурата на устойчивата готовност за действия в екстремални ситуации.

1.7 Изкуството на общуването. Един от известните автори пише: „Начинът, по който общуваме с другите и със самите себе си в крайна сметка определя качеството на нашия живот“. Преуспяващите хора и хората, които променят живота и обществото са майстори в общуването с другите. Общото между тях е умението им да предават своите представи, мечти, радости, цели. Основата на изкуството при общуването е положителното отношение, уважението, търсенето на взаимния интерес. Установено е, че хората, които се провалят възприемат провалите като непреодолими

препятствия. Известно е, че неуспехът и успехът са подчинени на принципа на циклизма. Както се твърди: „Всяка несполука съдържа в същността си равна или по-голяма по размер полза“. Всъщност възприемането на провалите, неуспеха, несполуките са неефективни действия на хората при екстремални ситуации. Ефективните хора не се отчайват от провалите, а ги приемат като нещо естествено, закономерно, полезно за тяхното развитие. Те мобилизират възможностите си за преодоляването на екстремите на ситуацияите и постигането на високи успехи.

Формирането на адекватна устойчива готовност посредством прилагането на разгледаните седем механизма са свързани предимно с преодоляване на социални екстремални ситуации.

2. Методи за формиране на готовност и изграждане на качества за преодоляване на екстремални ситуации

Основно място в структурата на готовността за преодоляване на екстремалните ситуации заема психическата готовност. Ефективността на действията в ситуацияите с различна степен на екстремалност се определя от силата на взаимовръзките (корелациите) между психическата, физическата, техническата и такическата готовност при *ръководещата роля на мисленето*. Мисловната дейност се организира, насочва и съсредоточава от *вниманието*. Ето защо вниманието е основен фактор, свързан с ръководенето на цялостната психическа и физическа дейност на човек в различните ситуации. То има ключово значение за формирането на готовност за действие в ситуации с различна степен на екстремалност.

Контрол на вниманието

Вниманието се определя като психически процес на насочване и съсредоточаване на дейността на човека в определени предмети, явления, ситуации. Вниманието заема основно място във формирането на психическата, физическата, техническата и тактическата готовност. Психическите процеси възприятие и памет са непосредствено свързани с вниманието. При понижено внимание човек е разсеян и възприемането му е много затруднено, не може да се припомни и да запомни необходими знания. Силно са ограничени представите и въображението му. Нарушени са процесите на мисленето, вследствие на които действията му не съответстват на изискванията на екстремите на ситуацията. Известни са различни свойства на вниманието: съсредоточеност, интензивност, устойчивост, обем. Вниманието като познавателен и волеви психически процес може да бъде контролирано. Преди да прилага отделни техники на самовъздействие, човек е необходимо да се самонаблюдава и самооценява и да определя състоянието на вниманието си. При влошаване на вниманието човек се стреми да го подобри като отначало развива основното качество на вниманието – съсредоточеността. За развитие на свойствата на вниманието се предлага няколко лесни за изпълнение упражнения.

1. Упражнение за развитие на съсредоточеността на вниманието.

В удобно положение на тялото човек насочва вниманието си върху малка точка на разстояние 1-2 метра. Концентрира се в точката, като се стреми да не мига. Мисълта му е насочена към поддържане на по-продължително време на съсредоточеността. Особен важен момент на упражнението е човек да „хване“ момента на разсейването. След това отново се съсредоточава до новия момент на разсейването. Упражнението се повтаря няколко пъти до четвъртия път на разсейване. През деня е препоръчително упражнението да се изпълнява 2-3 пъти.

2. Упражнение за развитие на съсредоточеността и интензивността на вниманието.

В удобно положение на тялото човек избира предмет с правоъгълна форма на разстояние 2-3 метра, върху който насочва и съсредоточава вниманието си. Движи няколко пъти бавно погледа си по периферията на предмета по посока на часовата стрелка. След това погледа се движи обратно на часовата стрелка няколко пъти, като постепенно увеличава и намалява скоростта на движението. Движението на погледа сменя посоката си няколко минути. Упражнението се повтаря 2-3 пъти през деня в удобно време. Ефективността от приложението на упражнението се отчита субективно.

3. Упражнение за развитие на интензивността на вниманието

В удобно положение на тялото погледът се насочва върху подредените книги в личната си библиотека. Съсредоточава се върху върху най-дясната книга и много бързо движи погледа си върху ръбовете ѝ по часовата стрелка. Последователно движи погледа по периферията на другите книги от ляво. След като стигне до 12 книга започва обратно – от ляво на дясно на книгите да движи погледа по периферията им. Упражнението се повтаря до момента, когато човек почувства умора. Препоръчително е упражнението да се провежда 2-3 пъти в удобно време през деня.

4. Упражнение за развитие на обема на вниманието

Човек застава в единия ъгъл на стаята и за 7 секунди наблюдава предметите. Стреми се да запомни предметите и тяхното разположение в стаята. След това си затваря очите и си представя предметите и разположението им, отваря очите и ги отразява на лист хартия, след което ги сравнява с реалното им разположение. Колкото повече предмети запомни,

както и тяхното разположение, толкова по-развит обем на вниманието има човек. Упражнението се изпълнява 4-5 пъти през деня в удобно време.

Обективно мислене

Мисленето е основен процес, който играе основна роля в структурата на психическата, физическата, техническата и тактическата готовност за действия в екстремални ситуации. Мисленето е основен фактор в процеса на формирането на готовността за действия в екстремални ситуации. Като психически процес на отражение на същността, закономерните връзки и отношения мисленето управлява действията и поведението на хората в различните ситуации. Мисленето като познавателен психически процес се реализира върху основата на запомнената и съхранена в паметта информация за предметите и явленията и натрупания практически опит за реагиране в различни по екстрем ситуации. Един от основните критерии за оценката на хората е обективността на тяхното мислене. Поради недостатъчно познание и под влияние на емоциите мисленето на много хора не съответства на истината. *Посредством обективното мислене се разкрива истината.* Съществуват различни видове мислене – стратегическо, практическо, творческо, нестандартно, образно, теоретично, позитивно, обективно, негативно и др.

Най-важната част от дейността на човека е *обективно оценяване* на екстремалните ситуации и готовността за действия. Съществен момент на обективното мислене е *прогнозиране* на развитието на екстремалните ситуации и възможните поражения, които най-вероятно може да предизвикат.

Обективното мислене включва последавотелно решаване на четири основни задачи:

1. Събиране и анализиране на наличната информация за екстремалните ситуации, които най-вероятно ще се случат в близко бъдеще. Съществува информация за различните екстремални и свръхекстремални ситуации. Натрупан е богат опит от нанесените щети, причините за неефективни и ефективни действия на държавните органи, институциите, хората. Определят се най-значимите елементи на въздействие на ситуациите. Описва се ситуацията, като се отбелязват степента на екстремалност, вид на ситуацията, най-опасните фактори на въздействие, вероятностни поражения, както и развитието на ситуацията.

2. Събиране на информация за готовността на хората за действие в екстремални ситуации. От направените анализи за броя на жертвите, нанесените материални щети, трайните увреждания, замърсяване на средата предизвикани от природните и социалните бедствия се установява, че основната причина е човешкият фактор, неадекватната готовност за действия в екстремални ситуации. Подготовката на хората за действия в екстремални ситуации е много важен проблем за разрешаване от всички държавни и обществени институции, както и от всеки човек. Необходима е обективна оценка на ситуацията с подготовката на хората за действия при екстремални ситуации. Обективната оценка значи да се посочи каква е истината и на тази база да се организира по-ефективна подготовка на хората, като усилията се насочат към тяхната психическа, физическа, техническа и тактическа подготовка с оглед формиране на адекватна готовност за действие.

Обективното мислене на всеки човек трябва да бъде насочено към разкриване на истината, а на базата на истината – изграждане на позитивна стратегия на мислене и действия при ситуациите с различна степен на екстремалност. Позитивната стратегия на мислене означава позитивно мислене в контекста на управлението на наличните ресурси в съответствие с

изискванията на ситуациите. Младите хора е необходимо да разширяват знанията си за добродетелите, ценните качества и черти на мъдрия човек и да се подготвят да преодоляват ситуации с различна степен на екстремалност.

Развитие на волята

Волята е способността на човека да постига целите си, които са свързани със задоволяване на неговите интереси и потребности. Целите се постигат чрез преднамерени действия. Основен елемент на волята е ***волевото усилие***. Влагането на определено усилие при преодоляването на екстремите на ситуациите е най-важният процес в изявата и развитието на волята и много труд в ученето и писането, в развитие на физиката и добродетелите. Всички велики хора са се борели с невежеството, омразата, неправдата. И много неизвестни хора са развили волята си и така са постигнали високи резултати в дейностите си. Развитието на волята трябва да започне още от детските години. Срещат се и млади хора, които постигат много високи успехи в различни области на науката, изкуството, техниката, спорта. Волевият процес протича в два основни етапа – предварителен и изпълнение на взетото решение.

Първият етап включва пет последователни стъпки: 1. Осъзнаване на потребността; 2. Раждане на мотиви; 3. Борба на мотивите; 4. Победа на един от мотивите и 5. Вземане на решение.

По първата стъпка – осъзнаване на потребността. Потребностите са главният двигател за дейността. Много от потребностите младите хора не могат да осъзнаят. Голяма част от тях осъзнават предимно биологичните потребности, а не разбират острата нужда и от духовни потребности.

Втората стъпка – раждане на мотиви. Мотивите са основните подбудители за действия. Те се раждат вследствие на потребностите и

интересите. Мотивите са свързани със задоволяване на биологични потребности и задоволяване на духовни потребности. И двата вида мотиви са необходими за развитие на волята.

Третата стъпка – борба на мотивите е естествен процес, съответстващ на диалектическия закон за единството и борба на противоположностите. Много е важно кои мотиви ще спечелят битката. Необходимо е да има баланс на биологичните и духовните мотиви.

Четвърта стъпка – победа на един от мотивите. Процесът на борбата на мотивите понякога може да продължи дълго, човек се колебае, не е решителен. Този процес е вреден, особено когато ситуацията възникне внезапно и се изисква вземане на бързи решения и ефективни действия.

Пета стъпка – вземане на решение е най-важната стъпка на волевия процес. Вземането на решение е първата крачка към действието. Обаче има нещо смущаващо, защото не са малко хората, които обещават, вземат решение, но само на думи. Решението не се изпълнява. Волевият човек, силният човек когато вземе решение, той вече не мисли за него, а го изпълнява. Този човек е боец, той се бори с трудностите и опасностите на живота и успява. Той всъщност има адекватна готовност за действия в екстремални ситуации.

Вторият етап е свързан с изпълнение на взетото решение. Този етап е съществен в постигането на целите. При едно проучване се установява, че хората, които си станали зависими от алкохол, цигари, наркотици, хазарт и др. всъщност искат да се откажат от тази зависимост, вземат решение, но не го изпълняват, което означава, че имат слаба воля. При вземането на решение голямо значение има обективното мислене, формираните добродетели, убежденията, ценните качества.

За да се формира устойчива адекватна готовност за действие в екстремални ситуации у младите хора, е необходимо да се развиват основните волеви качества като упоритост, настойчивост, решителност, самообладание, енергичност. В основата на всяко волево качество стои волевото усилие.

Упоритостта е волево качество, при което човек твърдо, неотстъпно и последователно преследва поставените си цели. Младият човек е необходимо много точно да определи целите си и неотклонно да ги осъществява. Упорството не трябва да се превръща в инат, който се определя като „безсмислена упоритост“. Последователното преследване на поставената цел изисква влагане на усилия за преодоляване на различните трудности и опасности на ситуациите. Младият човек трябва да напълно да осъзнае и да се стреми да преодалява трудностите, проявявайки твърда упоритост.

Настойчивостта е много близка по съдържание на упоритостта и изразява твърдо защитаване на своите интереси, неостъпване от позиците си, които човек счита за справедливи, защитава своите схващания, убеден е в тяхната обективност, непримирим е към лъжата и несправедливостта, честен е в отношенията си с другите хора.

Решителността е едно от най-важните волеви качества в структурата на устойчивата готовност за действие в екстремални ситуации. Решителният човек е смел, твърд, непоколебим. Той е със силен дух и физика. Убеден е в смисъла на преодоляването на опасностите и трудностите, в разумния риск и вложените усилия в процеса на преследването на целите си. Един от най-важните елементи на решителността е преодоляването на страха. Ключовият момент е в борбата със страха. Естествено е всеки човек в една или друга степен да се страхува. Въпросът е

съзнателно да „тръгне“ срещу страха. Само така той ще се пребори с него и да не става негова жертва.

Самообладанието е способността човек да се владее в екстремални ситуации. Владееенето всъщност е ефективно реагиране при ситуации с различна степен на екстремалност, което е следствие на адекватната готовност. Съхранението на готовността за ефективни действия е много важно качество за управление на дейността на хората в екстремалните ситуации. Самообладанието като значимо качество на устойчивата готовност се формира посредством целенасочено преодоляване на различни ситуации.

Енергичността е качество, което изразява силовите възможности за извършването на определени действия при конкретни ситуации. В структурата на готовността за действие енергичността е факторът, който показва реализирането на жизнените енергии в психическата и физическата дейност в процеса на преодоляването на трудностите и опасностите на ситуациите. При преодоляването на екстремалните ситуации се изразходват големи количества жизнена енергия, която може да се възстановява.

Развитието на волята е целенасочен процес, изискващ от младите хора съзнателно с желание и упоритост системно да преодоляват различни трудности и опасности при преследване на разумните цели. А на тази база ще се формира устойчива адекватна готовност за преодоляване на екстремални ситуации.

Контрол на дишането

Дишането заема централно място в процеса за формиране на готовността за действие при екстремални ситуации. Действията в екстремалните ситуации се реализират посредством изразходване на определено количество енергия. Осигуряването на организма на

необходимата енергия се осъществява чрез дишането и кръвообращението. Кръвообращението е система, която пренася кислорода и хранителните вещества до всички клетки на организма. Дишането контролира насищането на клетките с кислород. То контролира и потока от лимфната течност, която е четири пъти повече от кръвта. Сърцето изтласква кръвта, която пренася кислород и хранителни вещества през артериите към тънките порести капиляри, от където се разпространяват в лимфната течност, заобикаляща клетките. Клетките усвояват кислорода и хранителните вещества и изхвърлят токсините. Мъртвите клетки и токсините се отстраняват от лимфната система, а лимфната система се активизира от дълбокото дишане.

Проведени са много изследвания от специалисти лимфолози за въздействието на дълбокото дишането върху прочистването на лимфната система. Установено е, че чрез дълбокото диафрагмено дишане скоростта на изхвърляне на токсините се увеличава петнадесет пъти. Учените са стигнали до извода, че *липсата на кислород* играе голяма роля за превръщането на здравите *клетки в злокачествени* или в *ракови*. Ето защо дишането е от много голямо значение за здравето на младите хора и е съществен фактор, непосредствено свързан с формирането и регулацията на готовността за действие в екстремални ситуации.

Указание за изпълнение на дихателни упражнения: Упражненията се изпълняват в удобно положение на тялото в среда, където въздухът е чист. Упражненията служат за оптимизиране на структурата на готовността за действие в екстремални ситуации.

Дишането се изпълнява в четири фази: 1. Вдишване; 2. Задържане; 3. Издишване; 4. Задържане. Фазите се изпълняват последователно – вдишване, задържане, издишване, задържане. Продължителността на вдишването към задържането е 1:4 (четири пъти), при задържането към издишването 2:1 (два

пъти), при издишването към задържането 1:1(един път). Препоръчва се продължителността на фазите да се отчита в броене (в секунди) от едно нагоре за всяка фаза, като всяко число съответства на една секунда. **Например:** Едно, две (вдишване); едно, две, три, четири (задържане); едно, две (издишване) и едно, две (задържане).

Вниманието се насочва върху корема, от което започва първата фаза (вдишване). Отначало упражненията започват да се изпълняват от две в първата фаза. При изпълнение на упражненията не трябва да има напрежение. Броенето постепенно се увеличава на три при първата фаза, при което вниманието от начало се насочва върху корема, а след това се пренасочва върху гърдите и ключицата. След като се усвои, се преминава на четири на първата фаза. При напреднали броенето може да започне от пет и нагоре. Упражненията се изпълняват няколко пъти на ден, като коремното дишане заема повече от 70% от времето за изпълненията им.

Контрол на мускулното напрежение

Физическата дейност се осъществява посредством скелетните мускули на горните и долните крайници. При съкращаването на мускулите се извършват определени движения и действия. Съкращаването на мускулите е следствие на усилието им, което от своя страна се определя от волевото усилие. Волевото усилие е психически процес, който може да се контролира. При изпълнението на определени действия, които се реализират посредством мускулното усилие, се изразходва известна енергия. Установено е, че при активна физическа дейност 95% от цялата изразходвана енергия на тялото се пада на мускулите, а при станадартна дейност разходът на енергия на мускулите е 70%.

И тъй като мускулното усилие се разглежда като мускулно напрежение, което означава и волево напрежение, се разкрива възможност за съзнателно контролиране на мускулното напрежение. Оттук следва постановката, че мускулното напрежение като физическо напрежение и волевото напрежение като психическо напрежение са в единство и се разглеждат като психофизическо напрежение. Тази постановка служи за разработването на методите за контрол на мускулното напрежение.

Препоръка 1. След всяко мускулно напрежение при извършването на дадено действие следва максимално да се отпуснат (разхлабят) съответните мускули. Както е известно, изпълнението на физическата (практическата) дейност се осъществява от мускулите на горните и долните крайници. След извършване на определените действия, мускулите се разхлабват и крайниците се отпускат. Понижава се напрежението и се икономисва енергия.

Съкръщаването на мускулите на лицето отразяват психическото състояние на човека в различни ситуации. При въздействие върху тези мускули може да се променя състоянието – да се намалява или повишава напрежението. Особено внимание трябва да се обръща на *дъвкателния мускул и мускулите около устата*.

Препоръка 2. За *понижаване на напрежението* максимално се разхлабват дъвкателния мускул и мускулите около устата. За *повишаване на активността* за няколко секунди са стиска челюстта и се свиват мускулите на устата. Тези техники се повтарят няколко пъти. Признакът за въздействието е усещането за понижаване на напрежението или повишаване на активността.

Важно значение за формирането на адекватна готовност за преодоляване на екстремални ситуации има контролирането на мускулното напрежение на *пръстите на горните крайници*. Най-много дейности се

извършват с пръстите на ръцете. Не е случайно, че през тях минават шест енергийни канала на жизнените енергии. Контролирането на напрежението на пръстите на ръцете се осъществява чрез регулиране на мускулната сила.

Препоръка 3. За повишаване на активността пръстите на ръцете силно се свиват в юмрук и се задържат в това положение 5-7 секунди, като се вдишва дълбоко. След това се издишва бавно и пръстите се разхлабват. Вниманието е насочено върху пръстите на ръцете. Тази техника се повтаря няколко пъти.

Препоръка 4. При понижаване на напрежението бързо се вдишва за 1-2 секунди и силно се свиват пръстите на ръцете в юмрук, след което бавно се издишва за 5-7 секунди. Вниманието се насочва върху дишането. Техниката се повтаря няколко пъти. Препоръчително е техниката да се прави 5-7 пъти през деня и да се наблюдава ефекта.

Препоръка 5. Едновременно с напъгането на мускулите на тялото се свиват и пръстите на ръцете в юмрук, вдишва се за 3-5 секунди, задържа се за 3-5 секунди. След това напрегнатите мускули на тялото бавно се разхлабват и свитите пръсти в юмрук се разтварят, като се издишва дълбоко в продължение на 4-7 секунди. Техниката се повтаря 3-5 пъти. Вниманието се съсредоточава върху пръстите на ръцете.

Акумулиране на жизнена енергия

Преодоляването на различните екстремални ситуации е свързано с изразходване на големи количества жизнена енергия. С усъвършенстване на структурата на готовност за преодоляване на екстремални ситуации се акумулира жизнена енергия. Жизнената енергия се възстановява посредством приемането на различни храни, течности, почивка. В различните практики на йога в края на тренировките се прилага упражнението *себеотпускане* за

възстановяване на жизнените енергии. На базата на това упражнение са създадени различни методи за възстановяване на енергиите. Върху основата на тези методи е разработена много кратка техника за акумулиране на жизнените енергии. Техниката може да се прилага **преди и след преодоляване на екстремални ситуации**. Процесите на акумулиране на енергиите протича интензивно при привеждане от фазата на будно състояние в така наречената парадоксална фаза, „**фаза на свръхвъзстановяване**” (екзалтационна фаза), **бърз сън**. В тази фаза електромагнитните вълни на мозъка са в границите от 7 до 14 херца. Тези вълни са известни като **алфа-вълни**. В будно състояние електромагнитните вълни (бета вълни) са над 14 херца, в тета ниво те са от 4 до 7 херца, а в делта ниво – от 0 до 4 херца. Бързото възстановяване се осъществява в алфа ниво – във фазата на бързия сън.

По естествен път възстановяването на енергиите протича в продължение 2-3 денонощия, а чрез предложената техника за 20-30 минути. Техниката се провежда на тихо място с нормална температура и чист въздух. Лицето, задоволило биологичните си нужди, заема удобна поза в легнало или в седнало положение. Успокоява се, диша спокойно. След това затваря очите, насочва вниманието си върху фазите на дишането – вдишване, издишване. В това състояние няколко минути, усещайки, че се е успокоил и се е концентрирал върху дишането, след което насочва вниманието си върху долните крайници, понижава напрежението на мускулите като ги отпуска и наум си повтаря словесните формули: „Мускулите на краката се отпускат, отпускат, отпускат... те са отпуснати, отпуснати, напълно отпуснати. Те са приятно топли, аз не ги усещам“. Същите словесни формули се прилагат и за ръцете. След това насочва вниманието си върху лицето и прилага словесната формула: „Мускулите на лицето се разхлабват, разхлабват, разхлабват. Те са разх-

лабени, разхлабени. Те са меки, те са много меки“. След това вниманието се насочва върху дишането и сърцето, като се прилага формулата: „Дишането ми е спокойно, спокойно. Сърцето ми работи спокойно, спокойно. Аз се зареждам с жизнени енергии“. В това състояние с продължителност от няколко минути до 30 минути. Ефектът на въздействието настъпва след около 15 минути след завършване процедурата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирането на адекватна готовност при младите хора за преодоляване на екстремални ситуации е целенасочен процес, изискващ съзнателна, активна и системна самостоятелна подготовка. Съществуването и развитието и е свързано с постигане на определени цели посредством психически и физически усилия и поемане на рискове, т.е. преодоляване на екстремални ситуации. Екстремалните ситуации се разглеждат като ситуации, изискващи активни действия. Глобални фактори на ситуациите са опасността и трудността. За преодоляването им е необходима адекватна устойчива готовност за действие, която в структурата си съдържа ценни качества. Устойчивата готовност се реализира в практиката посредством ситуативната готовност. Формирането на адекватна готовност за преодоляване на екстремални ситуации се осъществява чрез целенасочено прилагане на надеждни методи на въздействие за развитие на волята, контрол на вниманието, акумулиране на жизнена енергия и др., което ще допринесе за подобряване качеството на живот на младите хора, тяхната психическа и физическа устойчивост.