

**ПЛАН-КОНСПЕКТ (КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЇ)  
проведення заняття зі службової підготовки  
з психологічної підготовки  
Національний університет цивільного захисту України**

**Тема:** Психологічна готовність до роботи в особливих умовах. Алгоритм дій керівника підрозділу щодо підвищення психологічної стійкості підпорядкованого особового складу.

**Навчальна мета:** підвищення рівня знань та професійних якостей особового складу.

**Час проведення:** 1 година (45 хвилин)

**Дата проведення:** відповідно до розкладів

**Місце проведення:** аудиторія №113

**Навчально-матеріальне забезпечення:** план-конспект

**Нормативно-правові акти та література:**

1. Кокун, О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : [монографія] / Кокун О. М. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
2. Миронець С.М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах виникнення надзвичайних ситуацій. Монографія. / С.М. Миронець, О.В. Тімченко. “Видавництво” “Август Трейд”, Київ, 2007 р. – 168 с.
3. Наказ МВС України від 31.08.2017 р. № 747 «Порядок психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій».

**Порядок проведення заняття:**

1. Організаційні заходи – **5 хв.:**  
перевірка присутніх; оголошення теми і мети заняття.
2. Контроль знань – **5 хв.** (перевірка засвоєння пройденого матеріалу).
3. Викладення матеріалу теми – **25 хв.**

Питання, які вивчатимуться:

1. Психологічна готовність до роботи в особливих умовах.
2. Алгоритм дій керівника для підвищення психологічної стійкості підлеглих.
3. Методи психологічної саморегуляції.

Питання та їх стислий зміст	Методичні вказівки
<p><b>Психологічна готовність до роботи в особливих умовах.</b></p> <p>Психологія діяльності в особливих умовах є однією з галузей психологічної науки, яка вивчає психологічні закономірності змін і відновлювання психічної діяльності особистості в умовах, що є екстремальними за своїм характером, пов'язані з дією стрес-факторів підвищеної інтенсивності та несуть у собі головним чином безпосередню небезпеку для життя та здоров'я її суб'єкта, пов'язані з безпосереднім ризиком чи загрозою для його життя та здоров'я під час та після виконання професійних обов'язків.</p> <p>В екстремальних ситуаціях для успішної адаптації особливе значення має <i>психологічна готовність – сукупність якостей людини, на базі якої виникає стан змобілізованості психіки, настрою на доцільні, активні і рішучі дії у складних умовах службової діяльності.</i></p> <p>Психологічна готовність включає:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• відповідальність за виконання обов'язків, завдань, почуття обов'язку;</li> <li>• знання та уявлення про особливості та умови діяльності, її вимоги до працівника;</li> <li>• володіння прийомами та способами професійної діяльності;</li> <li>• самоконтроль, змобілізованість, саморегуляція дій;</li> <li>• самооцінка підготовленості.</li> </ul> <p><i>Психологічна стійкість – стан працівника, який відображає зміст та умови поставленого завдання. Включає емоційно-вольову стійкість, тобто здатність співробітника за допомогою волі контролювати вплив емоцій на діяльність.</i></p> <p>Психологічна стійкість – у різних осіб неоднакова та виявляється у наступному:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чутливість до психогенних чинників;</li> <li>• реакція на одні й ті ж чинники;</li> <li>• ступінь впливу інтенсивного психологічного напруження на всю психологічну діяльність співробітника та на реальні результати розв'язуваних ним оперативних завдань;</li> <li>• особиста здатність до мінімізації виникаючих несприятливих психологічних реакцій.</li> </ul> <p>З урахуванням психологічних вимог працівники ДСНС повинні знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• психологічні фактори, що впливають на діяльність особового складу підрозділів при гасінні пожеж та ліквідації наслідків аварій, стихійних лих;</li> <li>• психологічні особливості виконання основної задачі;</li> <li>• можливі зміни в діяльності особового складу підрозділів під впливом психологічних факторів;</li> <li>• психологічні вимоги, що поставлені перед особовим складом.</li> </ul> <p>Враховуючи специфіку службової діяльності, головними психологічними вимогами до працівників ДСНС є:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• високий рівень психологічної стійкості (здійснення діяльності в умовах впливу негативних психологічних факторів);</li> <li>• вольові якості – самоконтроль, витримка, рішучість в екстремальних умовах;</li> </ul>	<p>Дати під запис</p> <p>Дати під запис</p> <p>Прочитати</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>• готовність тривалий час витримувати психічні та фізичні перевантаження, зберігаючи високу бойову активність;</li><li>• здібність до напруженої розумової праці, професійне мислення (логічність, швидкість, глибина, кмітливність, гнучкість разом з творчою уявою);</li><li>• високо розвинена слухова і зорова пам'ять;</li><li>• професійна спостережливність.</li></ul> <p>Максимальне навантаження при цьому припадає на когнітивні процеси.</p> <p>Розрізняють довгострокову і ситуаційну психологічну готовність до екстремальних дій.</p> <p>Довгострокова передбачає:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• стійку мотивацію до підготовки і виконання завдань;</li><li>• необхідний рівень професійної майстерності та професійних якостей;</li><li>• установку на активну підготовку і ведення дій, психологічну підготовку.</li></ul> <p>Ситуаційна передбачає:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• безпосередню мобілізацію психіки на входження в екстремальну обстановку;</li><li>• активізацію прояву високих, значимих мотивів і почуттів;</li><li>• стимулювання і підтримання стійкого настрою на активні дії.</li></ul> <p>У працівників ДСНС морально-психологічне забезпечення, поряд з оперативним, технічним, тилловим і медичним забезпеченням, є об'єктивною необхідністю, яка сприяє підтриманню готовності до дій в екстремальних умовах.</p> <p>В умовах надзвичайних ситуацій головні зусилля морально-психологічного забезпечення мають зосереджуватися на досягненні та збереженні у працівників необхідного морально-психологічного стану, створенні і підтриманні морально-психологічної стійкості.</p> <p><b>Психологічна допомога (самодопомога) – комплекс психологічних, організаційних, медичних заходів, спрямованих на забезпечення успішного подолання персоналом ДСНС психотравмуючих обставин надзвичайної ситуації, збереження працездатності і попередження розвитку у нього посттравматичних стресових розладів.</b></p> <p>Психологічні розходження між людьми можуть бути настільки значними, що деякі працівники, не дивлячись на здоров'я та активне прагнення оволодіти діяльністю, фактично не можуть досягнути необхідного мінімуму професійної майстерності.</p> <p>Особливий інтерес представляють такі особливості особистості, які здатні регулювати рівень функціонального стану при несенні служби. Частіше всього такою якістю виступає емоційна стійкість, яка дозволяє пожежному зберігати необхідну фізичну та психічну працездатність в екстремальних умовах.</p> <p>Емоційна стійкість дозволяє більш ефективно впоратися зі стресом, впевнено та холоднокрівно застосовувати засвоєні навички, приймати адекватні рішення в обставинах дефіциту часу. Стійкі до стресу особи характеризуються як активні, не імпульсивні, настирливі у подоланні перешкод. Протилежно цьому емоційно нестійкі особи, песимістичні, сприймають оточення як вороже, та мають схильність зациклюватися на подразниках, пов'язаних з небезпекою. Емоційна стійкість може бути обумовлена мотивацією на досягнення високих показників, а також знаком</p>	<p>Ознайомити</p> <p>Дати під запис</p>
---	---

емоційного переживання, його довжиною та глибиною.

Високотривожні працівники більш чутливі до емоційного стресу, з труднощами виходять з цього стану. Тривожність безпосередньо пов'язана з ризиком захворіти неврозом. Психологічна стійкість в більшому ступені виражена у низькотривожних. Ці особи більш раціональні та з меншим емоційним напруженням здатні долати стресову ситуацію.

Професійно важливі психологічні якості – сукупність особистісних, психологічних, психофізіологічних якостей людини, що забезпечують високу ймовірність успішності його професійного становлення та діяльності.

На основі аналізу поведінки працівників в екстремальних умовах доцільно умовно виділити чотири групи реакцій.

1. Реакція підвищеної обережності. Полягає в намірах прийняти всі міри для того, щоб захистити себе.

2. Реакція адекватної мобілізації - наміри детально розібратися в обставинах, навичках, вірно оцінювати обставини та вміння відрізнити справжню небезпеку від уявної і застосування відповідних мір захисту.

3. Реакція зневажання небезпекою - характерна для тих працівників, які намагаються запевнити себе, що небезпеки не існує, всі міри перестороги зайві. Вони схильні звинувачувати інших працівників в перестраховці, в драматизації ситуації.

Розкриваючи поняття психологічних реакцій людини в екстремальних умовах виділяють:

- різке порушення життєвих стереотипів;
- страх, тривога;
- навантаження на нервову систему;
- фізичне навантаження.

### **Алгоритм дій керівника для підвищення психологічної стійкості підлеглих.**

Вплив стресогенних чинників на представників екстремальних видів діяльності призводить до деяких негативних наслідків психічної діяльності. Для збереження людського потенціалу необхідно проводити цілеспрямовані заходи щодо підтримки оптимального стану психіки персоналу. Це, в свою чергу, вимагає розробки заходів відновлення психоемоційного стану персоналу екстремальних видів діяльності, до яких входить діяльність рятувальників ДСНС. Як відомо, професійна діяльність ДСНС направлена на захист життя та здоров'я людей від порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єкті або території, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом, що призвели або можуть призвести до людських і матеріальних втрат (надзвичайних ситуацій)

Рятувальники, як ніхто, практично щодня зіштовхуються із ситуаціями реальної загрози життю та здоров'я людей. На їх очах дуже часто гинуть діти, дорослі люди, трапляються різноманітні кризові ситуації. Працівник ДСНС України практично завжди зіштовхується з людськими стражданнями, втратами, горем. Рятувальники в багатьох випадках залишаються останньою надією для постраждалого населення, зважаючи на можливість залишитися живими та отримати дієву допомогу.

Ці емоції не завжди носять позитивний характер, частіше усього вони бувають негативними. Постійне накопичення негатива призводить до стресу та дезадаптивних станів.

Після виконання різноманітних професійних завдань кожному фахівцю

Ознайомити

ризиконебезпечного напряму діяльності необхідний певний час для відновлення особистісного фізичного та психічного здоров'я.

На сьогодні період, коли людина відновлює свої сили, більшістю спеціалістів визначається як «реабілітація». **Психологічна реабілітація (іноді соціальна реабілітація) — комплекс заходів спрямованих на відновлення психічних та фізичних сил у людини.** Реабілітаційні заходи проводять для відновлення позитивного відношення до родини, суспільства, життя та попередження формування психічних розладів.

Реабілітація зазвичай передбачає, в першу чергу, медичну допомогу з використанням медикаментозного втручання. У традиційному варіанті складовою частиною реабілітації іноді є і психологічна реабілітація, що проводиться з особовим складом, який проходить лікування. Але більшість фахівців ДСНС України не потребує лікування й іншими шляхами досягає того стану, в якому вони перебували до надзвичайної ситуації.

Якісна робота психолога ДСНС в межах відновлювального періоду забезпечується дотриманням низки принципів надання психологічної допомоги та застосуванням спеціальних форм і методів, що відображають специфіку конкретної надзвичайної ситуації, в ліквідації наслідків якої брали участь рятувальники.

Тому, до психологічного забезпечення відновлювального періоду діяльності особового складу ДСНС входить:

- психологічне інформування особового складу про можливі негативні психологічні наслідки екстремальної діяльності та шляхи їх подолання;
- діагностика психічного стану, що складає групу ризику (ті хто виконували найбільш складні завдання);
- психологічне консультування рятувальників з питань, що виникли з пережитими ними психологічними труднощами відновлювального періоду;
- соціально-психологічна підтримка особам, які переживають труднощі відновлювального періоду;
- використання спеціальних психологічних методів, спрямованих на прискорення відновлювання процесів.

#### **Методи психологічної саморегуляції.**

Саморегуляція – це завчасно усвідомлене і організований вплив суб'єкта на власну психіку для зміни її характеристик у потрібному й очікуваному напрямку.

Саморегуляція ґрунтується на комплексі закономірностей психічного функціонування та їх наслідків, які відомі як психологічні ефекти. До них відносять:

- активуючий вплив мотиваційної сфери;
- ефект від управління психічними образами, які виникають у свідомості особистості;
- функціональну цілісність і структурну єдність всіх когнітивних процесів психіки, які забезпечують ефект впливу суб'єкта на свою психіку;
- функціональний зв'язок емоційно-вольової сфери особистості її тілесного досвіду, розумових процесів.

Прийоми такої саморегуляції можуть бути побудовані на наступних механізмах: рефлексії, уяві, та ін

Найбільш ранній досвід саморегуляції тісно взаємопов'язаний з тілесним відчуттям.

Саморегуляція особистості – це також і управління своїми психоемоційними станами. Вона може досягатися за допомогою впливу індивіда на самого себе за допомогою слів-тверджень, думок-образів

Ознайомити

Ознайомити

<p>(візуалізація), регулювання м'язового тону і дихання. Психічна саморегуляція – це своєрідний спосіб кодування своєї власної психіки. Така саморегуляція ще називається аутотренінгом або аутогенним тренуванням. Внаслідок саморегуляції виникає кілька важливих ефектів, таких як: заспокоєння, тобто усувається емоційна напруженість; відновлення, тобто послаблюється прояви втоми; активізація, тобто підвищується психофізіологічна активність.</p>	
--	--

Природні прийоми саморегуляції – це одні з найбільш простих і доступних методів регулювання. До них відносять: посмішку і сміх, позитивне мислення, мріання, спостереження за прекрасним (наприклад, за пейзажем), розглядання фотографій, тварин, квітів, вдихання чистого та свіжого повітря, похвалу кого-небудь т. д.

4. Закріплення вивченого матеріалу – **5 хв.**

5. Підбиття підсумків – **5 хв.:**

Питання для закріплення:

- 1) Дайте визначення поняттям «психологічна готовність» та «психологічна стійкість».
- 2) На чому ґрунтується саморегуляція?