

ПЛАН-КОНСПЕКТ **проведення заняття з психологічної підготовки**

Національний університет цивільного захисту України

Тема: Психологічні наслідки діяльності осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту в умовах екстремальних ситуацій. Методи психологічної самодопомоги та нейтралізації негативних стресових реакцій організму.

Навчальна мета: формування, розвиток та підтримку психологічної готовності особового складу до професійної діяльності, виконання завдань за призначенням у складних та екстремальних умовах.

Час проведення: 1 година

Місце проведення: відповідно до розкладу навчальних груп

Навчально-матеріальне забезпечення: конспект

Нормативно-правові акти та література:

1. Наказ МВС України № 747 від 31.08.2017 «Про затвердження порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій»
2. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка –К.: ТОВ «Август Трейд», 2007, – 502с.

Порядок проведення заняття:

1. Організаційні заходи – **5 хв.:**
перевірка присутніх; оголошення теми і мети заняття.
2. Викладення матеріалу теми – **30 хв.**
Питання, які вивчатимуться:
 - 3.1. Вплив екстремальних умов службової діяльності на психіку рятувальника;
 - 3.2. Методи психологічної самодопомоги та нейтралізації негативних стресових реакцій організму.

Питання, які вивчатимуться:

- 1) Психологічні наслідки діяльності осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту в умовах екстремальних ситуацій. Методи психологічної самодопомоги та нейтралізації негативних стресових реакцій організму.

Питання та їх стислий зміст	Методичні вказівки
У наш час часто можна зустріти ситуації, які негативно впливають на стан людини. Це і стихійні лиха: землетруси, тайфуни, снігопади, паводки, та ін., а також ситуації які виникають внаслідок неправильної або необережної діяльності людини. Екстремальна ситуація - це ситуація, яка несе загрозу життю та	

<p>здоров'ю людини, об'єктивно існуючому стану справ, які особисто оцінюємо або ні.</p> <p>Екстремальність - складний стан людської психіки, який визнаний об'єктивними умовами, що сприймаються і оцінюються як складні і небезпечні та призводять до підвищення тривожності і особливого емоційного напруження. Вченими було виділено такі види екстремальних ситуацій:</p> <p>життєві, щоденні, службові (штатні і нештатні; регламентовані та нерегламентовані). Типи екстремальних ситуацій:</p> <ul style="list-style-type: none"> - швидкоплинні, тобто пов'язані з необхідністю діяти при дефіциті часу, в швидкому темпі, на високому рівні організованості; - довготривалі, тобто ситуації, яка вимагають постійної готовності при загальних монотонних умовах праці; - ситуації, що пов'язані з перевіркою невизначеності; - ситуації, що вимагають вибору одного із варіантів поведінки, протилежних за змістом, але однакових для співробітника. <p>Психофізіологічні дослідження особливостей праці працівників ДСНС показали, що робота при ліквідації надзвичайних ситуацій, на пожежах призводить до вираженого зниження функцій енергозабезпечуючих систем організму, погіршення психічних процесів, прогресуючого падіння працездатності. Встановлено, що робота по ліквідації пожеж і аварій відноситься до 5 - 6 категорії за важкістю праці. Її специфіка визначається значним фізичним навантаженням, високим рівнем нервово-психічного напруження, постійною готовністю протягом добових чергувань до виконання оперативних дій в екстремальних умовах, порушенням сну. Забезпечення внутрішньої готовності зумовлює зростання емоційного напруження, яке допомагає мобілізувати психофізіологічні функції організму. Перебування в стані постійної оперативної готовності й виконання протягом добового чергування робіт згідно з розпорядком дня призводить до накопичення стомлення.</p> <p>Екстремальні ситуації у роботі працівника ДСНС завжди мають стресогенний характер. Стресогенний характер того чи іншого впливу обумовлюється не тільки його змістом, але й психологічними особливостями людини. Стресові ситуації розглядаються як фактори, що викликають надмірне навантаження на систему психологічної саморегуляції і призводять до розвитку емоційної напруги. Певне вираження емоційної напруги може бути позитивним для порівняно легкого завдання і не відповідати вирішенню більш важчих завдань, заважати їх виконанню.</p> <p>У ряді випадків, довготривалі екстремальні ситуації мають вкрай негативний вплив на працівника ДСНС, викликають порушення поведінки, конфліктність, соціальні девіації.</p> <p>Довготривалі психотравмуючі ситуації можуть в деяких випадках призводити до значних змін психічного стану, що виражаються у порушенні ієрархії значимості, зникненню властивих раніше оцінок, підходів у міжособистісних відношеннях. Ці стани нагадують симптоми психічного захворювання. Вони, як правило, короткочасні і</p>	<p>Під запис</p>
---	------------------

зникають після виходу людини із стресової ситуації. Однак, зміни, що виникли при стресі, здатні визвати і довготривалі порушення в структурі особистості. Найбільш негативним варіантом реакції на стресову ситуацію є розвиток апатії, пасивності. Людина зупиняє властиву їй активність, не вміщується в хід подій навколо неї, якщо розцінює ситуацію, як безнадійну.

Афективний стан проявляється в постійно зростаючому емоційному напруженні, він динамічний і яскраво виражений, завжди має певне завершення. У надзвичайно напруженій ситуації може завершитися афектом. Афект – короткочасна, бурхлива, емоційна реакція. У стані афекту змінюється звичайна поведінка людини, звужується обсяг свідомості (бурхливе переживання гніву, безутішного горя, радості); існують афекти, які мають позитивний характер (радість футбольних уболівальників). До афектів схильні люди з неврівноваженими процесами збудження і гальмування.

Страх – емоційна реакція людини на справжню чи уявну небезпеку, характеризується широким діапазоном емоцій (від легкого переляку до жаху), а також депресивними психічними станами – неспокоєм, нервуванням, прагненням вийти з неприємної ситуації.

Фрустрація (від лат. – марне сподівання, невдача) – психічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, викликає агресію, переоцінку цілей та бажань.

Агресія – психічна реакція на фрустрацію, загроза, задержкуватість, злість.

Депресія – 1) фрустрація, що виявляється у формі блокування цілеспрямованої поведінки (входить наче «в себе»); 2) (від лат. – пригнічення) – придушення, відчуття песимізму, занепаду духовних сил.

Тривога – психічний емоційний стан, яким позначається стан, пов'язаний з неперед-бачуваними ситуаціями, можливими неприємностями (хвилювання, побоювання, порушення спокою).

Тривожність як риса особистості є найбільш значущим ризик-фактором, що знижує ефективність інтелектуальної діяльності, працездатності, сприяє виникненню невпевненості у своїх здібностях.

Причинами нерво-психічного напруження у рятівників є небезпека, яка створює загрозу життю, відповідальність за виконання оперативного завдання, дефіцит часу, особливі умови діяльності (висока температура, задимленість, загазованість, шум тощо), психологічна непередготовленість, надійність техніки, засобів ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, засобів індивідуального захисту, надмірна емоційність, тривожність тощо.

Методи психологічної саморегуляції. Застосування прийомів регуляції психологічного стану.

Співробітники ДСНС України у своїй професійній діяльності постійно стикаються зі складними ситуаціями, які вимагають від них повної віддачі, що негативно впливають на психологічний та фізичний стан працівника. Для профілактики несприятливих емоційних станів

можна використовувати наступні способи:

- Економно витратити свої емоційно-енергетичні ресурси. Сила розуму здатна нейтралізувати негативний вплив багатьох подій і фактів. Будьте оптимістом. Ігноруйте похмурі сторони життя, позитивно оцінюйте події і ситуації.
- Жити під девізом «В цілому все добре, а те, що робиться — робиться до кращого».
- Сприймати незадовільні обставини життя як тимчасові і намагатися змінити їх до кращого.
- Помічати свої досягнення, успіхи і хвалити себе за них, радіти досягнутій меті.
- Не «переживати» в думці знов і знов конфлікти і допущені помилки, що трапилися. Усвідомити їх причину, зробити висновки і знайти вихід.
- Якщо виникла проблема, конфлікт, вирішувати їх своєчасно і обдуманно.
- Взяти за правило: довше і частіше спілкуватися з приємними людьми. З тими ж, хто неприємний, м'яко і непомітно обмежувати спілкування. Якщо взаємодія з малоприємною людиною неминуча, переконати себе, що те, що відбувається не коштує того, щоб реагувати емоційно.
- Визнавати за будь-якою людиною право на вільний прояв його індивідуальності. Кожний проявляє свою індивідуальність так, як йому зручно, а не так, як це робите Ви або як би Вам цього хотілося. Необхідно бути гнучкішим в оцінках інших людей, не прагнути переробити партнера, підігнати його під себе.
- Розвивати динамічність установок. Людина з великим набором гнучких установок і різними цілями, що володіє здатністю їх замінювати у разі невдачі, захищена від негативних стресів краще, ніж той, хто орієнтований на досягнення єдиного, головного конкретного результату.

Для працівників ДСНС дуже важливо ефективно справлятися (в більшості випадків самостійно) зі значними стресогенними навантаженнями, зокрема, із станом пригніченості, негативними, нав'язливими думками, із проявами депресії.

Існує багато способів управління своїми емоціями, бажаннями та потягами, засобів боротьби із своїми шкідливими звичками, небажанням активно діяти, сприймати позитивно себе, людей та обставини.

У силах кожної людини змінити не світ, щоб він відповідав її ідеальному образу, а себе і своє ставлення до себе і світу, щоб бути спокійною, вдоволеною життям та щасливою. Щасливі та радісні люди можуть випромінювати навкруги те, що мають у собі – щастя і радість. Діапазон запропонованих засобів дійсно дуже широкий: від простих фізичних вправ до використання можливостей нашої уяви, від концентрації уваги на диханні та серцебитті до роздумів про сенс буття. Тому для кожної людини, що бажає бути спокійною та щасливою, знайдеться свій шлях досягнення цієї мети.

Для зручності розглядання всі засоби саморегуляції можна поділити на групи за принципом зв'язку їх із певними процесами та явищами у житті людини, які вона може використовувати для покращення свого емоційного стану. Перш за все це дві такі групи: саме психологічні засоби та психофізіологічні.

- **Психологічні засоби** – у їх основі лежить сприяння на психоемоційний стан через взаємозв'язок емоцій та психічних процесів – пам'яті, уваги, мислення, уваги та волі. Часто говорять про емоційно – вольові процеси, і тому вольові засоби базуються на свідомій саморегуляції діяльності та поведінки, що спрямована на подолання перш за все внутрішніх перепонів (страхів, негативізму психічної інертності) та зовнішніх труднощів при досягненні мети. Сюди відноситься влада над собою, самоконтроль, самопритиснення. І звичайно, найкращим рівнем вольової діяльності вважається вміння керувати своїми емоціями.
- **Психофізіологічні засоби** – оптимізують психоемоційний стан в результаті реалізації закону взаємозв'язку ЦНС з м'язовою, дихальною серцево-судинною системою.
- **М'язово – емоційні засоби** – використовують у саморегуляції зовнішні рухові та статичні прояви психоемоційного стану. А саме мимічні прояви, позу, ходу, поставу та інше.

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

Питання для закріплення:

- 4.1. Вплив екстремальних умов службової діяльності на психіку рятувальника;
- 4.2. Методи психологічної самопомоги та нейтралізації негативних стресових реакцій організму.

5. Підбиття підсумків - **5 хв.:**

- зазначення питань, що потребують підвищеної уваги;
- відповіді на запитання.