

ЗАТВЕРДЖУЮ

Т.в.о. начальника Мобільного рятувального центру швидкого реагування Державної служби України з надзвичайних ситуацій полковник служби цивільного захисту

Юрій

ЦИКЕНЮК

« ____ » _____ 20__ року

ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведення заняття із психологічної підготовки

з особовим складом Мобільного рятувального центру швидкого реагування Державної служби України з надзвичайних ситуацій

Тема: Психологічна готовність як невід'ємна частина професійно-психологічної підготовки рятувальників. Особливості професійної діяльності в умовах впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності. Підготовка рятувальників до дій в зоні локального збройного конфлікту.

Навчальна мета: Ознайомлення з базовими умовами психологічної підготовки рятувальника для збереження нервово-психічної стійкості, нормальної адаптації та готовності до виконання службових завдань в зоні локального збройного конфлікту.

Час проведення: 1 ак. год

Місце проведення: навчальний клас

Навчально-матеріальне забезпечення: план-конспект

Використані джерела:

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навч. посібник. Том 3./ під редакцією Л. Гридковець – Київ, 2018. – 236 с.

2. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф О. В. Тімченка – Х.: УЦЗУ, 2007. – 502 с.

3. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 153 с.

4. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.

5. Аптечка психологічної допомоги. Брошура, підготовлена в рамках реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської.

Порядок проведення заняття:

1. Організаційні заходи – 5 хв.

- перевірка наявності особового складу;
- оголошення теми і мети заняття.

2. Контроль знань – 5 хв.

- перевірка засвоєння раніше пройденого матеріалу.

3. Викладення матеріалу теми – 30 хв.

4. Закріплення вивченого матеріалу, уточнення, відповіді на запитання та підведення підсумків – 5 хв.

Тривала готовність формується впродовж тривалого часу професійної підготовки та діяльності й характеризує його потенційну психологічну здатність до виконання різних завдань під час здійснення дій за призначенням.

Короткочасна готовність базується на основі тривалої готовності та характеризує наявну на даний період часу (від дня до кількох днів) психологічну здатність до виконання конкретних завдань.

Можливі випадки відсутності у рятувальника короткочасної (ситуативної) психологічної готовності (внаслідок захворювання, поранення, травми та ін.) при наявності тривалої (потенційної) готовності.

І, в той же час, є неможливою наявність короткочасної психологічної готовності без наявності тривалої.

ТРИВАЛА ГОТОВНІСТЬ:

У тривалій психологічній готовності до виконання дій в екстремальних умовах можна виділити дві основні складові: особистісну та функціональну готовність.

Особистісна готовність – це:

- моральна готовність (усвідомлення обов'язку, відповідальності, небезпеки для власного життя, соціального та особистісного сенсу службової діяльності, активна життєва позиція, самокритичність, потреба в особистому самовдосконаленні);
- волюва готовність (впевненість у собі, зібраність, організованість, сміливість, рішучість, самоконтроль, витримка, готовність до ризику);
- комунікативна готовність (наявність загальних і професійних комунікативних якостей: комунікабельності, поваги до колег, готовності до взаємодопомоги, переконливості, володіння професійною мовою, вміння віддавати чіткі команди та ін.);
- загальнопсихологічна готовність (оптимальний рівень особистісної тривожності, високі здібності саморегуляції психічного стану, розвинуті інтелектуальні якості, розвинені здібності до планування, моделювання, програмування, оцінки результатів діяльності тощо).

Функціональна готовність – це:

- мотиваційна готовність (відданість службі, потреба в професійному самовдосконаленні, в успішному вирішенні професійних завдань, переконання в необхідності професії, бажання досягти успіху й показати себе в ній з кращого боку та ін.);
- когнітивна готовність (знання професійних обов'язків, функцій, оцінка їх суспільної значущості, знання способів, методів, засобів вирішення професійних завдань, усвідомлення своїх можливостей, здібностей, знання особливостей та ймовірних змін у службовій діяльності та ін.);
- креативна готовність (здатність генерувати ідеї, гнучкість розуму, та ін.);
- орієнтаційна готовність (знання та уявлення про особливості й умови службової діяльності, її вимоги до особистості);
- операційна готовність (наявність вмінь і навичок, необхідних для вирішення професійних завдань, володіння способами та прийомами професійної діяльності);
- оцінювальна готовність (адекватна самооцінка своєї професійної підготовленості та відповідності результатів вирішення службових задач визначеним вимогам).

КОРОТКОЧАСНА ГОТОВНІСТЬ:

Короткочасну психологічну готовність рятувальника до виконання дій за призначенням в екстремальних умовах загалом, і в зоні локального збройного конфлікту зокрема складають 5 основних компонентів:

- мотиваційна готовність (мотивація на виконання завдань безпосередньої місії);
- орієнтаційна готовність (знання та уявлення про особливості й умови місії, вирішуваних у ній завдань, вимог, які вона ставить до особистості рятувальника, та ін.);
- операційна готовність (актуальна можливість до реалізації наявних вмінь і навичок, необхідних для вирішення професійних завдань);
- оцінювальна готовність (адекватна самооцінка своїх можливостей щодо вирішення поставлених задач);
- емоційна готовність (оптимальний рівень ситуативної тривожності, позитивна настроєність на вирішення службових завдань, зібраність, впевненість у своїх силах та ін.).

СИТУАТИВНА ГОТОВНІСТЬ:

Не варто ігнорувати важливість такого фактору як ситуативна готовність. Адже навіть на добре підготовленого, досвідченого, психоемоційно стійкого рятувальника може негативно вплинути якась несприятлива ситуативна життєва подія, яка, звісно, може викликати підвищену схвильованість або апатію, знижений настрій, розгубленість або роздратування, нестійкість уваги, виражене відчуття страху. Все це негативно вплине на готовність виконання професійної діяльності в особливо екстремальних та несприятливих умовах. Як наслідок, збільшується ймовірність виникнення нервових «зривів».

Узагальнюючи вище згадане, можемо зрозуміти, що для успішної діяльності в екстремальних умовах, в тому числі, в бойових умовах локального збройного конфлікту, для збереження свого ментального здоров'я важлива наявність таких складових:

- нормальний психічний стан та сильні особистісні властивості;
- висока мотиваційна складова;
- добрі міжособистісні відносини в робочому колективі та компетентність у спілкуванні;
- наявність пізнавальних процесів;
- інтелект та здатність до креативності;
- сильні психофізіологічні особливості особистості.

Велике значення для успішного виконання завдань та одночасного збереження свого психоемоційного стану має професійний досвід. Це:

- професійна підготовленість;
- автоматизм у роботі;
- далекоглядність та здатність прогнозувати;
- добре розуміння причинно-наслідкових зв'язків;
- добра адаптація до екстремальних умов.

Службова діяльність рятувальника під час виконання ним робіт за призначенням завжди відбувається в умовах стресу. Якщо ж виконання цих

завдань відбувається в зоні збройного конфлікту, то стресове навантаження подвоюється.

Межа нормального функціонування психіки працівника залежить від його індивідуальних особливостей та фізичного і психічного опору вимогам навколишнього середовища. Для подолання впливу стрес-факторів та уникнення психотравмивних наслідків необхідна психологічна підготовка та психологічна готовність до робіт в особливих умовах.

З метою профілактики виникнення небажаного стану, безпосередньо перед виконанням конкретного завдання, формується стан психологічної готовності. Чим краще людина підготовлена фізично та морально до роботи в особливих чи екстремальних умовах, то тим легше їй працювати. Для цього існують професійні навчання та тренування, які дають змогу відточувати свою майстерність та готовність.

Вправа для саморегуляції свого емоційного стану, утворення впевненості у собі

Запропонована вправа рекомендується у тих випадках, коли під час очікування події з'являється невпевненість у власних силах та здібностях. Потрібно зробити наступне:

1. Уважно подивіться на себе в дзеркало. Роздивіться себе.
 2. Уявіть на хвилину, що дивитесь на когось іншого, ніби відображення не вас, а іншої людини. Яка вона, ця людина? Розгублена, тривожна, невпевнена, засмучена? Роздивіться її.
 3. Подумайте: «Що б ви хотіли їй порадити, як підтримати?».
 4. Дайте їй наказ: «Тримайся!», «Давай!», «Вперед!», «Ти можеш!».
 5. Знову роздивіться себе у дзеркало, по-новому. Відмітьте як вираз обличчя змінюється, воно стає спокійне, врівноважене і впевнене.
- В деяких випадках можливо самостійно надати вираз обличчя такий, якого хочеться. Внаслідок зворотного зв'язку - спокій мимічних м'язів відобразиться у спокої нервової системи. Часте поєднання вольової дії із самонаказом закріплюється рефлекторно. Це дозволить в складних умовах створити необхідну вольову напругу шляхом віддавання наказу самому собі (самонаказу).
6. Не забудьте після виконання самонаказу повторити вправу перед дзеркалом і доповнити свої дії схваленням: «Так тримати!», «Молодець!», «Адже можеш!».

Вправа «Амулет спокою»

Щоб угамувати хвилювання, знайди або зроби собі так званий «амулет спокою». Це має бути будь-який предмет, який може поміститись у тебе на долоні та з яким можуть бути пов'язані приємні спогади. Бажано, аби це були спогади, коли ти відчував себе сильним, спокійним і впевненим, рішучим.

Візьми амулет в долоню. Заплющ на декілька хвилин очі. Згадуй той самий приємний момент, до найменших деталей, ніби перенесися думками в той день, коли відчувались перелічені вище відчуття.

Далі зверни увагу на сам амулет. Відчуй його температуру, рельєфність матеріалу, подумки опиши його форму. А далі – ніби з'єднай відчуття з амулетом. Нехай при потребі, коли буде необхідний спокій, сила чи рішучість, ти згадуватимеш амулет, який ментально передаватиме тобі ці відчуття в потрібний момент.

Вправа для зниження хвилювання та тривоги

Вправу краще виконувати стоячи. Схрести долоні на грудях і зачепися великими пальцями таким чином, щоб вони утворили «метелика». Так, ніби твої долоні – це його крила.

Починай долонями ритмічно почергово постукувати: лівою по правому боці грудей, правою – по лівому. Почергово: права-ліва, права-ліва. Прислухайся до звуків вібрацій в грудях, ніби це гучне серцебиття.

Через якийсь час такого постукування, дихання вирівняється, повернеться стан спокою.

ПАМ'ЯТАЄМО: мужність та сміливість – це здатність діяти всупереч страху. Для цього ментальне здоров'я має бути витривалим, бо життя є довгим марафоном, а не спринтом. Розумій свої цінності, бо саме вони визначають якою людиною ти хочеш бути. Завдяки усвідомленню власних цінностей можливо не втратити сенс життя: прокидатися, вставати, рухатися далі. Тобто, завжди наявна відповідь, заради чого ти старася й не опускаєш рук. Цінності додають орієнтири й сенси.

З часом і досвідом – цінності можуть змінюватися, і це нормально. Рух по життю згідно з цінностями робить його насиченим і цікавим. Складай план дій, які наблизять тебе до досягнень. Важливо, щоб цей план був реалістичним. Додавай в своє життя корисні звички. Сон, харчування, фізична активність, свіже повітря, хобі, час для зустрічей з друзями, дозування інформаційного потоку, розуміння власної відповідальності та відповідальності інших, сортування проблем. Це прості речі, але вони точно підтримуватимуть і фізичне здоров'я, і ментальне. А відповідно, робитимуть стійкішими та витривалими.

ПЛАН-КОНСПЕКТ СКЛАЛА:

Начальник групи
психологічного забезпечення
Старший лейтенант служби цивільного захисту

Світлана ГЛІВІНСЬКА