

Презентация  
проведения занятия по дисциплине  
«Психологическая подготовка»  
по программе: **«Первоначальная подготовка спасателей МЧС  
России к ведению горноспасательных работ»**

# **Тема 1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя**

Разработал преподаватель  
ФГКУ «Национальный горноспасательный центр»  
Горбачева О.Н.

Вид занятия     урок  
Время занятия   2  (ч)

## **Цель занятия:**

Сформировать представления о психологических аспектах профессиональной деятельности спасателя.

# Учебные вопросы:

1. Психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя в чрезвычайной ситуации (далее – ЧС).
2. Мотивационный компонент психологической готовности специалиста к работе в ЧС.
3. Система психологической подготовки спасателей.

# Литература:

1. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. **Психология деятельности в экстремальных ситуациях.** – Гуманитарный центр, Харьков. 2007г. – 292 с.
2. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. **Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие.** - М.:ИЦ ЭНАС, 2009. - 64 с.
3. **Психологическая служба МЧС России.** [Электронный ресурс] – URL: <http://www.mchs.gov.ru/powers>.
4. С.К. Шойгу - М.: Смысл, 2007. - 319 с. **Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных.**

## Введение:

- Профессиональная деятельность спасателей, в отличие от других профессий, связана не только с повышенными психофизиологическими нагрузками, но также может протекать в экстремальных условиях стихийных бедствий и катастроф.
- *В деятельности работников «опасных профессий» существуют два типа условий, при которых работа становится экстремальной:*
  - **повседневная напряженная деятельность**, в которой опасность представлена как потенциально возможное событие - *(авиадиспетчеры, инкассаторы)*;
  - **так называемые критические инциденты**, при которых работники сталкиваются с человеческими жертвами и материальными потерями, с реальной опасностью для своей жизни, здоровья, а также с угрозой жизни, здоровью, благополучию окружающих- *(спасатели, пожарные)*.
- *Изучения влияния экстремальных факторов на психику человека привела к возникновению психологической науки, — экстремальной психологии.*

- **Экстремальная психология (ЭП)** — отрасль психологической науки, изучающая общие психологические закономерности жизни и деятельности человека в измененных (непривычных) условиях существования.
- Предметом изучения ЭП является психика, подвергающаяся воздействию экстремальных факторов, механизмы воздействия экстремальных факторов на человека, закономерности реагирования и переживания, возможные последствия и способы их коррекции.

## ● Основные виды опасных ситуаций:

- **Чрезвычайная ситуация (ЧС)** — обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. («Закон о защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера от 21 декабря 1994 № 68-ФЗ»).
- **Экстремальная ситуация** (от лат. *extremus* — крайний, критический) — внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.
- **Кризисная ситуация** (от греч. *krisis* — решение, поворотный пункт, исход) — это ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер.

**Остановимся подробнее на каждой из приведенных ситуаций.**

## ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ

Это объективно сложившиеся условия. Катастрофа уже произошла.

Существует ряд классификаций чрезвычайных ситуаций по различным критериям:

**согласно Постановление Правительства Российской Федерации № 304 от 21.05.2007г. "О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера". Оно предназначено для установления единого подхода к оценке чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, определения границ зон чрезвычайных ситуаций и адекватного реагирования на них.**

***В нем говорится, что ЧС классифицируются в зависимости от:***

- 1) количества людей, пострадавших в этих ситуациях, у которых оказались нарушены условия жизнедеятельности;
- 2) размера материального ущерба;
- 3) границы зон распространения поражающих факторов чрезвычайных ситуаций.

# чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера подразделяются на:

## **1. ЧС локального характера,**

в результате которой территория, на которой сложилась чрезвычайная ситуация и нарушены условия жизнедеятельности людей (далее - зона чрезвычайной ситуации), **не выходит за пределы территории объекта**, при этом количество людей, погибших или получивших ущерб здоровью (далее - количество пострадавших), составляет не более 10 человек либо размер ущерба окружающей природной среде и материальных потерь (далее - размер материального ущерба) составляет не более 100 тыс. рублей;

## **2. ЧС муниципального характера,**

в результате которой зона чрезвычайной ситуации **не выходит за пределы территории одного поселения или внутригородской территории города федерального значения**, при этом количество пострадавших составляет не более 50 человек либо размер материального ущерба составляет не более 5 млн. рублей, а также данная чрезвычайная ситуация не может быть отнесена к чрезвычайной ситуации локального характера;

## **3. ЧС межмуниципального характера,**

в результате которой зона чрезвычайной ситуации **затрагивает территорию двух и более поселений, внутригородских территорий города федерального значения или межселенную территорию**, при этом количество пострадавших составляет не более 50 человек либо размер материального ущерба составляет не более 5 млн. рублей;

## **4. ЧС регионального характера,**

в результате которой зона чрезвычайной ситуации **не выходит за пределы территории одного субъекта Российской Федерации**, при этом количество пострадавших составляет свыше 50 человек, но не более 500 человек либо размер материального ущерба составляет свыше 5 млн. рублей, но не более 500 млн. рублей;

## **5. ЧС межрегионального характера,**

в результате которой зона чрезвычайной ситуации **затрагивает территорию двух и более субъектов Российской Федерации**, при этом количество пострадавших составляет свыше 50 человек, но не более 500 человек либо размер материального ущерба составляет свыше 5 млн. рублей, но не более 500 млн. рублей;

## **6. ЧС федерального характера,**

в результате которой количество пострадавших составляет свыше 500 человек либо размер материального ущерба составляет свыше 500 млн. рублей.

## ● ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ

Известная мудрость гласит: «Жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит, и на 90% — из того, что мы об этом думаем».

Под экстремальными подразумевают такие ситуации, которые выходят за пределы обычного, «нормального» человеческого опыта. Иначе говоря, экстремальность ситуации определяют факторы, к которым человек еще не адаптирован и не готов действовать в их условиях.

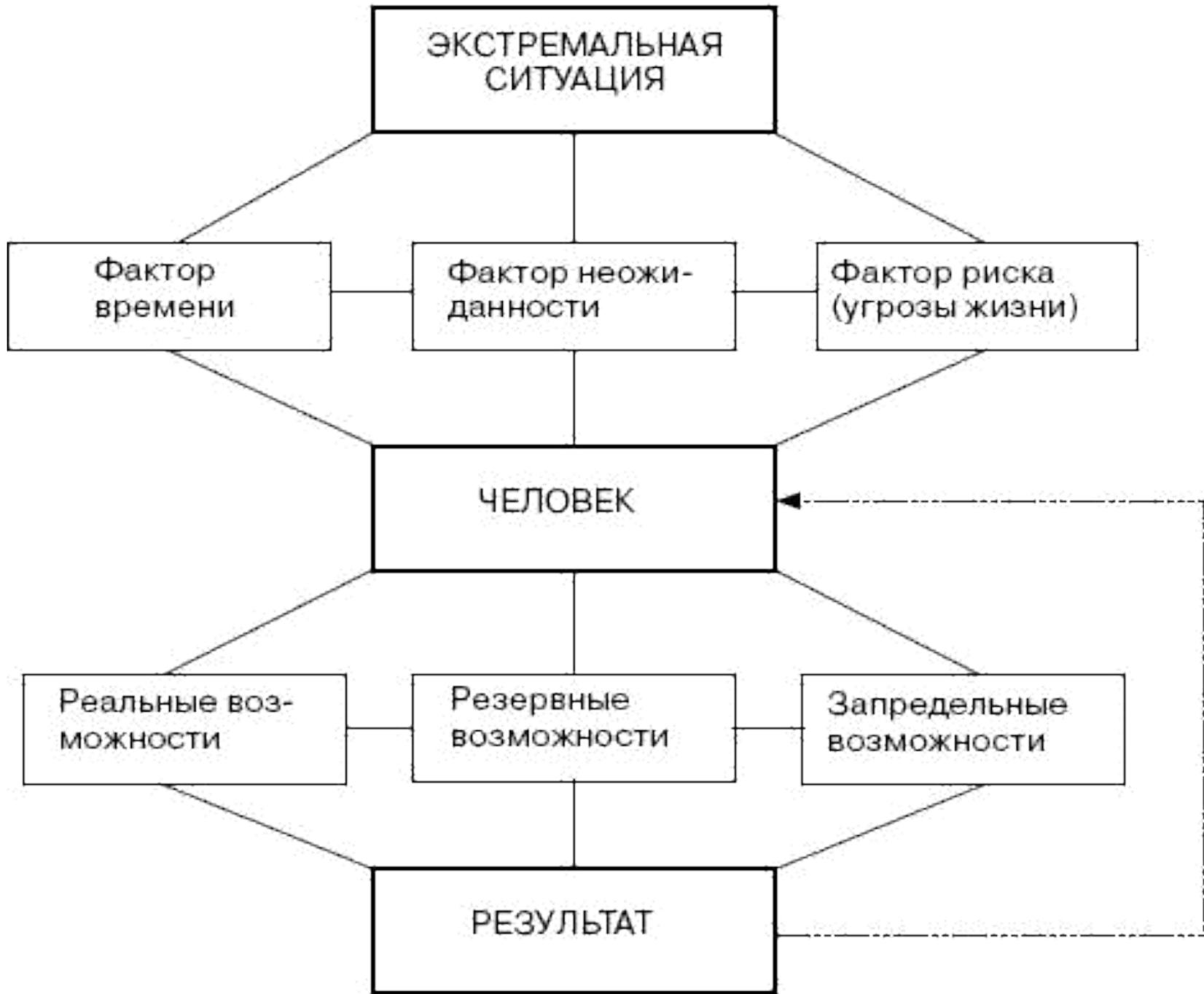
**Степень экстремальности ситуации определяется силой, продолжительностью, новизной, непривычностью проявления этих факторов.**

Восприятие одной и той же ситуации каждым конкретным человеком индивидуально, в связи с чем критерий «экстремальности» находится, скорее, во внутреннем, психологическом плане личности.

*В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие:*

- Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации. (**Эмоциогенный объект** — объект, вызывающий ту или иную эмоциональную реакцию, как волнение, агрессия, избегание и др.) .
- Дефицит необходимой информации или явный избыток противоречивой информации.
- Чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряжение.
- Воздействие неблагоприятных климатических условий: жары, холода, кислородной недостаточности и т.д.
- Наличие голода, жажды.

Экстремальные ситуации (угроза потери здоровья или жизни ) могут приводить к развитию болезненных состояний — **травматического и посттравматического стресса**, других невротических и психических расстройств.



# Поведение людей в экстремальной ситуации делится на две категории

Случаи рационального, адаптивного поведения человека с психическим контролем и управлением эмоциональным состоянием поведения

Случаи, носящие негативный, патологический характер, отличаются отсутствием адаптации к обстановке, когда люди своим нерациональным поведением и опасными для окружающих действиями увеличивают число жертв и дезорганизуют общественный порядок

## Виды поведения человека в экстремальной ситуации

←  
**Растерялся  
(запаниковал)**

**Кричит**

**Мечется из стороны в сторону**

**Истерика**

**Наступает апатия,  
бездействие**

**Вред здоровью,  
гибель**

→  
**Мобилизовался  
(сконцентрировался, собрался)**

**Не паникует**

**Вспоминает все, что знал**

**Распределяет силы, запасы**

**Обладает силой воли,  
надеется на лучшее**

**Выживание**

## ● КРИЗИС. КРИЗИСНАЯ СИТУАЦИЯ.

Само понятие «кризис» (от греч. *krisis* — решение, поворотный пункт, исход) — это переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние.

По силе выраженности параметров кризисного состояния и характеру его протекания можно выделить **три уровня**: рутинный, значительный и острый (см. табл.).

Основные параметры кризисной ситуации	Тип кризиса		
	Рутинный	Значительный	Острый
Кризисное событие как психотравма	—	+/-	+
Эмоциональный дискомфорт	+	++	+++
Сопротивление (личностные ресурсы)	+	+/-	—
Наличие / утрата смысла	+	+/-	—
Конфронтация (т.е. противоборство, столкновение взглядов, принципов, и т. п.)	Обострение внутриличностных противоречий	Внутриличностный конфликт	Внутриличностный вакуум

**Рутинный кризис** человек способен преодолеть самостоятельно.  
**Острый кризис** требует специфической (психотерапевтической) помощи.

# ● КРИЗИСНАЯ СИТУАЦИЯ. КРИЗИС

**Кризис** возникает в ситуациях, когда усвоенных ранее образцов поведения недостаточно для совладания с обстоятельствами.

**Ситуация кризиса** требует выработки новых способов поведения и нахождения новых смыслов жизнедеятельности.

**Кризис** — это всегда момент выбора из нескольких возможных альтернатив, момент принятия решения.

Кризис может возникать в результате *внешних обстоятельств*, некоего травмирующего события (экстремальной ситуации). Последствиями **внешнего кризиса** могут быть такие состояния, как посттравматическое стрессовое расстройство, шоковая травма.

*В психологии выделяют несколько видов кризисов: ситуативные, возрастные, экзистенциальные и духовный.*

**Ситуативный кризис** – потеря работы или изменение социального статуса, утрата, пожар или иное стихийное бедствие.

**Возрастные кризисы**- у возрастных кризисов, подобно ситуативным, есть объективные причины. По большей части они определяются возрастом, соответствующими физиологическими изменениями и сменой социальных ролей. К возрастным кризисам относятся детские (их много), подростковый, вступления во взрослую жизнь, среднего возраста и старения.

**Экзистенциальный кризис** - это кризис бытия, возникает тогда, когда человек сталкивается с переосмыслением своей жизни, своего места в ней, пересматривает ценностные ориентации, осознает конечность своего существования и задается вопросами: «В чем смысл существования?», «Зачем созидать, если все конечно?», «Есть ли жизнь после смерти?».

## ● **КРИЗИС. КРИЗИСНАЯ СИТУАЦИЯ.**

**Духовный (психодуховный) кризис могут вызвать следующие факторы:**

1. Углубленное участие в различных формах медитации и духовной практики (медитации, упражнения -йоги, чтение христианских молитв и монашеские размышления).
2. Сильные эмоциональные переживания и крупные неудачи (потеря важных родственных связей, смерть ребенка, родственника, конец значимых любовных отношений, развод).
3. Физический фактор (болезнь, несчастный случай, операция, рождение ребенка, выкидыш, аборт, чрезвычайное физическое напряжение, длительное лишение пищи).

**Таким образом, кризис — это всегда выбор между регрессивным и прогрессивным дальнейшим развитием личности. От того, какой именно выбор будет сделан, зависит вся последующая жизнь человека.**

# ● КРИЗИСНАЯ СИТУАЦИЯ.



### 1-й кризисный период «УЗНАВАНИЕ» Я + Я = МЫ

В этот период происходит адаптация супругов друг к другу. Вероятность разводов – до 30%

### 2-й кризисный период «ПОЯВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ»

В этот период меньше внимания уделяется мужу, больше ребенку, повышаются физические нагрузки

### 3-й кризисный период «МОНОТОННОСТЬ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ»

В этот период (7-10 лет) появляется дефицит чувств, наступает насыщение друг другом

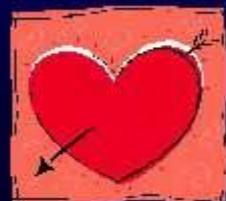
## КРИЗИСНЫЕ ПЕРИОДЫ В СЕМЬЕ

### 4-й кризисный период

В этот период наступает новый возраст любви, перенос энергии на деятельность, обнаруживаются разные взгляды на вещи (11-17 лет – пик разводов)

### 5-й кризисный период

В этот период усиливается эмоциональная зависимость жены с переживаниями по поводу возможных измен мужа, стремление мужа проявить себя на стороне, «пока еще не поздно» (после 18-24 лет)



### 6-й кризисный период

Связан с уходом из семьи последнего ребенка. Возникают конфликты из-за отсутствия общего дела – воспитание детей



Исследования показывают, что 67% жен критикуют мужа при знакомых, а 13% - даже очень часто.

И только 31% жен не критикует своих мужей.

## Вопрос 1:

Психологические факторы,  
влияющие на личность и  
деятельность спасателя в  
чрезвычайной ситуации  
(далее – ЧС).

## **Стрессовые воздействия в зоне ЧС на спасателя**

**Основными из них являются:**

- **угроза для жизни и здоровья**, которая может быть вызвана обрушением конструкций зданий и сооружений, взрывами, выбросами пламени, радиационным и химическим воздействием, возможностью поражения электрическим током и др.;
- **необходимость быстрого принятия решений** в постоянно меняющейся опасной обстановке и **высокая ответственность** за их правильность. Это обусловлено задачей в кратчайшие сроки спасти людей и материальные ценности, а также осознанием спасателями цены ошибки, которая может привести к неоправданным людским потерям;
- **экстремальные физические нагрузки**, вызванные длительным выполнением трудоемких работ без полноценного отдыха, работой в средствах индивидуальной защиты, задымлением, высокими или низкими температурами воздуха, неблагоприятным шумовым и световым фоном и т.д.;
- **эмоциональные стрессы**, обусловленные видом погибших и пострадавших людей и животных, разрушением зданий и сооружений, пожарами и др.

*Т.Е. Факторы риска, оказывающие чаще всего негативное воздействие на спасателей можно разделить на несколько групп:*

## **Факторы риска для спасателей:**



Объективные



Социально-психологические



Индивидуальные

## **Объективные факторы характеризуют средовые особенности работы спасателей в ЧС.**

- **климато-географические факторы** (характер рельефа местности (значительное возвышение над уровнем моря); неблагоприятный температурный режим в месте проведения работ (очень низкие или высокие температуры), ветра, снега, дожди; смена климатических поясов; смена часовых поясов);
- **физическая нагрузка, режим труда и отдыха** (многодневная интенсивная 16-18 часовая физическая нагрузка; низкие вкусовые и энергетические качества питания во время работ по ликвидации последствий ЧС, частое отсутствие горячей пищи и длительные перерывы между приемом пищи во время спасательных работ; отсутствие полноценного отдыха: недостаток сна; частые подъемы ночью по тревоге для выполнения внезапно возникших задач; размещение в непригодных для жилья помещениях; отсутствие элементарных санитарно-гигиенических удобств);
- ▣ **особые условия работы** (эвакуация трупов; опасность повторных взрывов; работа в загазованном, задымленном помещениях и т.д.; осознание обстановки как угрожающей здоровью и жизни; внезапность: неожиданное изменение обстановки в ходе выполнения задачи; дефицит времени: эмоционально насыщенные межличностные контакты; высокая цена ошибки и т.д.);

## Социально-психологические факторы

Оказывают влияние на состояние и работоспособность спасателей.

- организационно-управленческие недостатки в ходе работы;
- социально-политические аспекты ситуации работы (*напряженная социально-политическая ситуация в регионе*);
- освещение работ СМИ.

## Группа факторов, характеризующих индивидуальные особенности

- сформированность профессионально важных качеств;
- мотивация профессиональной деятельности;
- функциональное состояние специалистов в период, предшествующий работе в ЧС и непосредственно в ходе работы;
- нагрузка специалиста: *количество, спектр и продолжительность аварийно-спасательных работ, в которых принимал участие специалист в последнее время.*

## При ликвидации последствий крупных ЧС за рубежом необходимо учитывать следующие факторы:

- культурное и этническое своеобразие страны;
- история отношений с Россией;
- социально-экономическая ситуация в стране;
- уровень психического здоровья населения и социально-психологические особенности;
- наличие межэтнического конфликта и информационного противостояния.

**Этничность страны**— обозначающее её особенные отличия от других стран (географическом происхождении, хозяйственной специализации— обозначающее её особенные отличия от других стран (географическом происхождении, хозяйственной специализации, религии, языке, и даже чертах материальной культуры (пище, одежде и т. п.)

## Вопрос 2:

Мотивационный компонент  
психологической готовности  
специалиста к работе в ЧС.

# Определение мотивации.



**Мотив** – (от латинского) – приводить в движение, толкать.  
*Это внутреннее побуждение личности к определенному поведению для удовлетворения потребности.*

Что же такое  
МОТИВАЦИЯ?



Мотивацию можно определить как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность.



Что она объясняет?



Мотивация объясняет целенаправленность действия, организованность и устойчивость деятельности, направленной на достижение определенной цели.



Путь к эффективной профессиональной деятельности человека лежит через понимание его мотивации.

Только зная то, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов управления им.

**Мотив** – побуждение к деятельности.

**Нет мотива – нет деятельности.**

**В основе любой мотивации лежат потребности.**

**Потребность** –  
это ощущение, что чего-то не хватает.

- **Спасение людей — доминирующий мотив профессии «спасателя».**

**Профессиональная мотивация формируется в процессе становления специалиста, проявляется в степени выраженности мотивов, целей, а также способов и условий их реализации при выполнении задач профессиональной деятельности, и зависит от этапа профессионализма спасателей.**

**По словам советского психиатра и медицинского психолога, В.Н. Мясищева,**

***«Личность наиболее полно раскрывается в том, что для нее наиболее важно, значимо, к чему она наиболее сильно и настойчиво стремится: она наиболее ярко выражается в критические моменты, когда решаются жизненно важные для неё вопросы. Личность проявляется и познается в том, каковы мотивы и цели ее деятельности»***

Итак, для достижения успеха в профессиональной деятельности недостаточно одной профессиональной пригодности — необходима **мотивация**.

В основе любой мотивации лежат цели и потребности человека.



Абрахам Маслоу (1908-1970), американский психолог



Мотивы профессиональной деятельности разделены на 2 группы **внешних и внутренних мотивов.**

- **Внешний мотив** – это внешние условия и обстоятельства деятельности субъекта.
- **Внутренний мотив** – это психологические свойства субъекта поведения, непосредственный внутренний интерес личности к предстоящим действиям.

*Основываясь на их сути, можно определить диагностические концепты (лат. *conceptus* — «понятие») этих мотивов:*

- 1. Мотив жизнеобеспечения (внешний мотив)**- поведение мотивируется потребностью в высоком заработке и материальном вознаграждении, желании иметь работу, приносящую большую выгоду и дополнительные льготы, позволяющие обеспечить семью; сосредоточение внимания на денежном вознаграждении за работу .
- 2. Мотив взаимодействия (внешний)** - поведение направлено на установление определенного характера отношений. Личность стремится к взаимопониманию, взаимопомощи и возникновению обоюдного психического контакта, проявляющегося в передаче партнеру по общению вербальной и невербальной информации.

3. **Познавательный мотив (внутренний)** - поведение мотивируется получением новой информации. Личность желает, чтобы вследствие перемен работа стала более глубокой, в большей степени удовлетворяла профессиональный интерес. Это означает, что личность допускает, чтобы выполнение работы стало более сложным, требовало более высоких технических и профессиональных навыков, а также мобилизации интеллектуальных способностей .

4. **Мотив активности (внутренний)** - проявляется во внутренней готовности к целенаправленному взаимодействию со средой, к самодеятельности, базирующейся на потребностях и интересах личности, характеризуемой стремлением и желанием действовать .

5. **Мотив признания (внешний)** (приобретение общественной значимости) - преобладающая потребность в постоянном получении похвалы окружающих, в устойчивой и, как правило, высокой оценке собственных достоинств, необходимость уважения окружающих людей .

6. **Мотив самореализации (внутренний)** (самосовершенствование) – потребность расти и развиваться как личность, стремление к полной реализации своих способностей и желание ощущать свою компетентность, творческий подход к решению стоящих задач .

# ● **Пирамида потребностей американского психолога Абрахама Маслоу.**

● Маслоу, делит потребности по степени их влияния на поведение на группы:



Мотивы (М) деятельности личности

Психологические проявления М

Желания

Хотения

Намерения

Стремления

Основные характеристики М

Сила М

Устойчивость М

Направление и успех деятельности

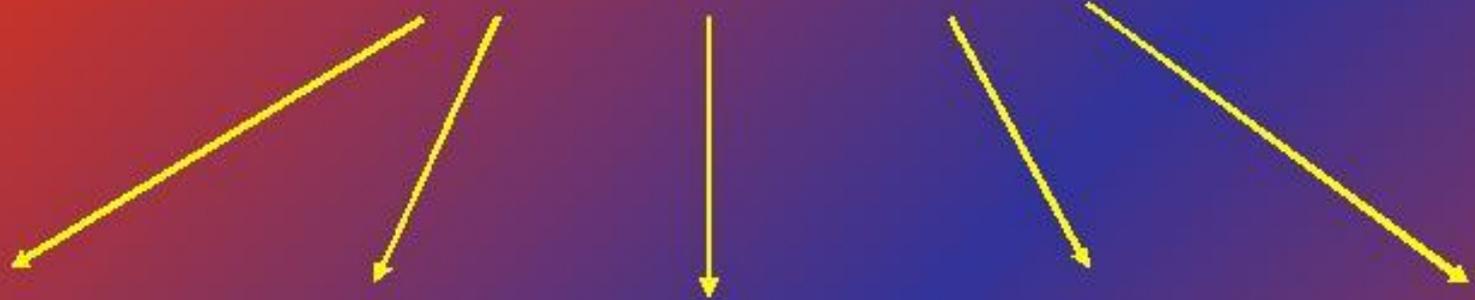
Основные функции М

Побуждающая (стимулирующая)

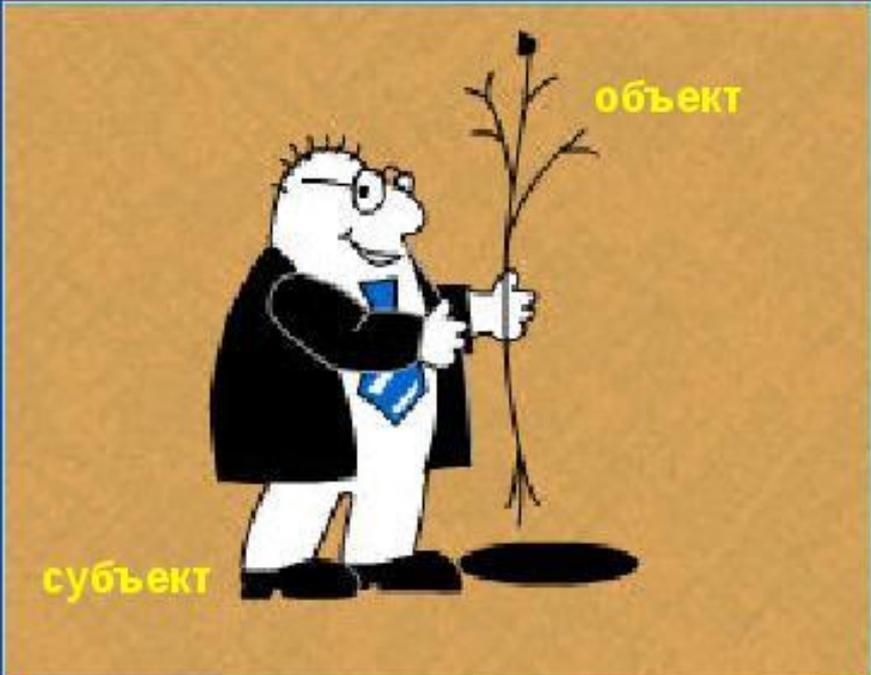
Направляющая

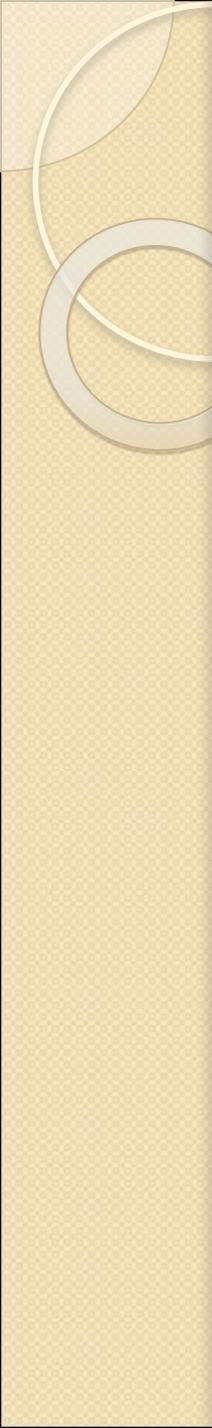
Регулирующая

# Структура деятельности



<b>МОТИВ</b>	<b>Цель</b>	<b>Средства</b>	<b>Действия</b>	<b>Результат</b>
--------------	-------------	-----------------	-----------------	------------------





## **Практика:**

- 1. Провести опросник:  
«МОТИВАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

## Вопрос 3:

Система психологической  
подготовки спасателей.

- **Психологическая подготовка спасателей призвана решать следующие основные задачи:**
- способствовать быстрой адаптации спасателей к обстановке в зоне чрезвычайной ситуации;
- формирование у спасателей *представлений о характере подготовки и проведения АСДНР;*
- формирование у спасателей психологической устойчивости для работы в экстремальных условиях;
- развитие у личного состава спасательных формирований устойчивых навыков владения спасательной техникой и инструментом в различных видах АСДНР;
- формирование и развитие профессионально важных качеств у спасателей;
- оказание психологической поддержки спасателям во время работы в экстремальных условиях (при отсутствии психологов и медиков);
- восстанавливать нарушенные психические функции во время проведения аварийно- спасательных работ и после их окончания (саморегуляции).

В ходе общей психологической подготовки проводятся практические занятия и тренировки, в ходе которых нервная система и психика спасателей функционирует в режиме, приближенном к действиям в обстановке чрезвычайной ситуации.

- Провести тест на тревожность и ложь:

- МЕТОДИКА  
ИЗМЕРЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ –  
Шкала ЛЖИ  
(Дж. Тейлор, адаптация В. Г. Норакидзе)



**Спасибо за внимание.**