Тема:

Значение психологии в деятельности сотрудников ГПС МЧС России

**Оглавление**

Введение

. Особые условия деятельности

2. Готовность и адаптация

3. Психические состояния как категория психологической науки

Заключение:

Список используемой литературы

**Ведение:**

Деятельность сотрудников ГПС МЧС России довольно часто проходит в экстремальных условиях. Сотрудники ГПС МЧС России вынуждены осуществлять практически все виды своей деятельности в условиях, выходящих за рамки привычных. Сотрудники сталкиваются с необходимостью адаптироваться к возросшим нагрузкам на психику, связанным со своими особыми условиями деятельности.

Особые условия деятельности - условия деятельности, предъявляющие повышенные требования к человеку, осуществляющему какую-либо деятельность. К такой деятельности, как раз и относиться деятельность сотрудников ГПС МЧС России потому что:

. работа в условиях, сопряженных с опасностью для жизни;

. высокая ответственность принимаемых решений;

3. усложнение выполняемых функций;

. увеличение темпа деятельности;

. совмещение различных по целям действий в одной деятельности;

. переработка больших объемов и потоков информации;

7. дефицит времени на выполнение требуемых действий

8. усложненные факторы среды;

Многоплановые вопросы профессиональной деятельности невозможно решать без учета индивидуальных особенностей человека, без знания психологии.

Поэтому изучения курса психологии и педагогики, очень важно в деятельности сотрудников ГПС МЧС России.

## **1. Особые условия деятельности**

Особые условия деятельности сотрудников ГПС МЧС России всегда связаны с воздействием экстремальных факторов или возникновением экстремальных ситуаций. Целесообразно, в зависимости от степени периодичности, частоты их возникновения I и продолжительности различать:

1) собственно особые условия деятельности некогда деятельность связана с эпизодическими действиями экстремальных факторов;

2) экстремальные условия деятельности - когда деятельность связана с постоянным действием экстремальных факторов, т.е. постоянно имеют место экстремальные факторы: невесомость, перегрузки, сенсорная изоляция, потенциальная угроза жизни и т.п., которые сохраняются постоянно на протяжении всей деятельности.

Объективно экстремальные условия - это реальные угрозы, опасности и трудности. Однако человек, социальная группа имеют выбор не только между избеганием или принятием их как нежелательного зла, но могут добиться успеха, если отнесутся к экстремальным условиям как к необходимому элементу своей профессиональной жизнедеятельности. Тогда вектор деятельности будет направлен на преодоление «экстремальности» ситуации на основе ее познания, осмысление, правильной оценки. Экстремальные условия жизнедеятельности специалистов объективно не противостоят им, а определяют условия и являются необходимым компонентом жизнедеятельности.

В качестве факторов, определяющих экстремальность, обычно выделяют:

. различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной ситуации;

2. 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, различного рода деприваций и т.д.

Под психологической готовностью сотрудника ГПС МЧС России принято понимать состояние мобилизации всех психофизиологических и психических систем человека, обеспечивающих эффективное выполнение требуемого действия.

Состояние психологической готовности имеет сложную динамическую структуру, является выражением совокупности интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых качеств личности в их соотношении с внешними условиями и предстоящими задачами. В итоге человек настраивается на определенное поведение, на совершение действий, необходимым для достижения стоящей цели. Это явление получило в психологии название установки.

Готовность и установка.Установка есть готовность к реализации актуальной в данной ситуации потребности. Она выражает внутреннюю позицию человека, его взгляды, ценностные ориентации по отношению к событиям, фактам, идеям, другим людям. Различают позитивные, негативные и нейтральные установки. Их разновидностью является социальная установка (аттитюд). Она представляет собой общую ориентацию человека на тот или иной социальный объект. Эта ориентация предшествует действию и выражает предрасположенность действовать определенным образом относительно данного объекта.

Психология установки наиболее полно разработана в грузинской школе психологов, созданной Д.Н. Узнадзе. Согласно его учению установка является основным фактором регуляции поведения, возникает при «встрече» имеющейся у субъекта потребности, с одной стороны, и объективной ситуации ее удовлетворения - с другой. При этом возникает некоторое целостное, динамическое состояние, которое определяет дальнейшее течение его деятельности и выражается в готовности к осуществлению определенных действий в настройке человека к их выполнению. Характерным для явления установки является предрасположенность субъекта ориентировать свою деятельность в определенном направлении.

## **. Готовность и адаптация**

Готовность к деятельности в экстремальных условиях тесно связана с адаптационными возможностями человека. Адаптация (от лат. adaptio - прилаживание) - это приспособление организма, психики человека, их систем к характеру отдельных воздействий пли к изменившимся условиям жизни в целом. В зависимости от того, в каких внешних условиях и на каком уровне осуществляйся взаимодействие человека со средой, могут проявляться различные виды адаптации: биологическая и психологическая, осуществляемые в трех основных сферах жизнедеятельности человека: социальной, профессионально деятельностной и социально-психологической.

Особенность адаптации к экстремальной обстановке состоит в том, что ее поддержание связано с волевыми усилиями. Усилия необходимы для совершения действий в состоянии острого психического и нервного напряжения, усталости, неудовлетворенности, страха, которые могут возникать в опасной ситуации даже у стойкого человека, имеющего положительный опыт деятельности.

Психологическая адаптация - это процесс, который реализуется благодаря психологической мобилизации человека в соответствии с требованиями среды. Однако возможность такой мобилизации и освоения новых условий у разных людей неодинаковы. Кроме того, следует учитывать, что адаптационные возможности человека далеко не безграничны.

Факторы адаптации можно разделить на две группы.

К первой из них относятся те, которые связаны с особенностями личности самого человека: общая и специальная подготовленность, характер, темперамент, познавательные и другие психические процессы, исходное психическое состояние и т.п. Например, лица с медленной реакцией на внешние воздействия спокойные, рассудительные (флегматики), с большим трудом приспосабливаются к сложным условиям, но их адаптация прочнее, чем у лиц, быстро и сильно реагирующих на окружающее, склонных к резким изменениям общего состояния (холерики, сангвиники). Совершенно иначе дело обстоит у меланхолика, который, попав в новые условия, совершенно теряется, острее переживает события, склонен к преувеличению трудностей. Такие особенности темперамента не только замедляют процесс адаптации, но и снижают ее прочность. Ход и результаты адаптации зависят от уровня готовности к выполнению задачи и мотивации поведения личности.

Вторую группу составляют факторы, которые по отношению к личности существуют объективно: характер обстановки и решаемые задачи, качества и пример руководителей, коллектива, воспитательная работа и др. Адаптация к новой обстановке ускоряется, если предварительно проведена работа по ознакомлению с возможными ситуациями и действиями при их возникновении. Важным элементом

## **. Психические состояния как категория психологической науки**

Неоценимый вклад в психологию состояний внесли российские ученые И.М. Сеченов, В.М. Бехтерев и И.П. Павлов, которые обосновали физиологические механизмы, принцип обратной связи, генезис и регуляцию психических (душевных) состояний.

Первенство среди отечественных ученых в постановке вопроса о необходимости целостного, систематического изучения психических состояний как общепсихологической категории принадлежит Н.Д. Левитову, который в 1964 г. предложил следующее понимание рассматриваемого феномена.

Психическое состояние - это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.

Другой специалист в области рассматриваемой проблемы Л.В. Куликов считает, что устранение рассогласования между внешними условиями деятельности и внутренними ресурсами человека является системо образующим фактором для психического состояния. Состояния согласовывают потребности и устремления индивида с его возможностями и ресурсами (осуществляют соответствие между ними), обеспечивая его развитие в конкретных условиях среды. Другими словами, психическое состояние - это согласование личностных стремлений и возможностей с особенностями средовых факторов и силой их воздействия.

## **Реакция тревоги**

Форма ответа, связанная с реакцией тревоги, характеризуется относительно малой связью со спецификой экстремального фактора. Она направлена чаще всего на сохранение функционирования организма и в значительно меньшей степени на сохранность структуры осуществляемой деятельности. Если при адекватной форме ответа мотивация деятельности, которая существовала до начала воздействия экстремального фактора, остается почти без изменений, то во втором случае наблюдается снижение субъективной важности этих мотивов и смена типа мотивации. Реакция тревоги появляется, как правило, в сверхэкстремальных (субъективно или объективно воспринимаемых) ситуациях.

Реакция тревоги мало связана со спецификой условий и относительно однотипна для самых разнообразных ситуаций. Различают три основные формы ответа в условиях реакции тревоги: малой, средней и крайней степени.

Психологическое содержание реакции тревоги малой степени имеет много общего с хорошо изученной ориентировочной реакцией. Оно заключается в стремлении проанализировать внешний раздражитель и оценить его значимость. Однако, в отличие от ориентировочной реакции, реакция тревоги при действии слабого экстремального фактора более устойчива, и в ней сильнее выражены психологические и поведенческие компоненты. Характерным является изменение внимания, в частности, его концентрации, памяти, в особенности оперативной. На поведенческом уровне нарушается выполнение профессиональных навыков. Наиболее ярко это выражено в замедлении темпа работы. В целом же появление реакции тревоги малой степени не вызывает значительных эмоциональных сдвигов. Не меняется также общая направленность и соотношение мотивов деятельности. особый экстремальный психологический адаптация

При возрастании экстремальности развивается реакция тревоги средней степени. Если в предыдущем случае картина изменений могла быть довольно пестрой, то теперь наблюдается довольно выраженное ухудшение различных функций. Значительно повышаются пороги сенсорных систем. Наблюдается уменьшение объемов всех видов памяти, ухудшается выполнение задач, требующих устойчивости и концентрации внимания. Нарушение внимания и памяти ведет к возрастанию ошибок деятельности. Увеличивается их частота, нарушается сознательный контроль над появлением и коррекцией ошибок, что ведет к появлению «коллекции» ошибок - при стереотипной деятельности они следуют одна за другой после появления первой ошибки. Это обусловлено снижением контроля за качеством деятельности, и человек настойчиво повторяет одно и то же ошибочное действие, несмотря на его явную неправильность. Существенно меняется структура интеллектуальных операций, как продуктивных, так и репродуктивных. На поведенческом уровне одним из наиболее существенных признаков является изменение мотивов деятельности. На первый план выдвигаются мотивы переживания страха, ухода из экстремальной ситуации. Доминантным становится какой-то один из множества мотивов, определяющих деятельность человека в обычных условиях. Появляется ярко выраженное эмоциональное напряжение.

Реакции тревоги крайней степени могут протекать в двух формах - пассивной и активной. Однако в обоих случаях существенным является выраженная утрата сознательного контроля над поведением.

При пассивной форме наступает своеобразная оцепенелость, прекращение активной деятельности. Поступающие сенсорные сигналы почти не воспринимаются. Человек зачастую не понимает обращенной к нему речи. Полностью отсутствует всякая форма активного противодействия экстремальной ситуации, даже в виде попытки ухода от нее. Трудно говорить о характере мыслительной деятельности, так как исследование обычно провести не удается из-за утраты коммуникабельности. При ретроспективном анализе обычно обнаруживается полная или частичная амнезия. Интересно, что в памяти фиксируются незначительные, несущественные детали обстановки, а наиболее важные детали выпадают из сознания. Пассивная реакция часто характеризуется потерей волевого контроля. В этом случае сохраняется восприятие действительности, может быть даже найден алгоритм правильных действий, однако парализованная воля не дает возможности осуществить их.

Для активной формы крайней степени реакции тревоги на поведенческом уровне наиболее характерным является мотив ухода от сложившейся ситуации. Он может как реализовываться в явном виде (бегство, уход), так и принимать форму лихорадочной деятельности, включающей даже элементы, необходимые в конкретной ситуации. Однако организация этой деятельности характеризуется полным отсутствием логики поведения. Это, скорее, набор отдельных,не связанных между собой действий. Элементы этих действий не доводятся до конца, наблюдаются простые повторы действия или смена одного действия противоположно направленным. Следует отметить повышенную внушаемость лиц, находящихся в этом состоянии. Однако возможность восприятия адекватной команды может и не привести к желаемому результату, а вызвать новую серию хаотических действий, противоположных тем, которые не встречались до этого. При активной форме реакции тревоги высока вероятность появления реакций подражания. Их крайней формой является паника.

Реакция тревоги (особенно ее крайние формы) сопровождается, как правило, повышением психической - в частности, эмоциональной - напряженности, которая при определенных условиях переходит в стресс. Таким образом, экстремальность ситуации приводит к развитию различного рода психических состояний, динамика которых имеет такой вид: адекватная форма ответа - реакция тревоги - психическая или эмоциональная напряженность - стресс.

Психическая напряженность может возникнуть в деятельности человека, когда имеют место специфические факторы, предъявляющие к человеку и его знаниям возможностям и ресурсам повышенные требования, или когда на пути поставленной перед ним цели возникает преграда. Психическая напряженность проявляется обычно как раздражительность, усталость, повышенная эмоциональная возбужденность, негативные переживания. В физиологическом состоянии наблюдается гиперфункция некоторых процессов: учащенный пульс, повышенное давление, потоотделение и т.п. Вместе с тем может уменьшаться время реакции, растет вариативность временных показателей, увеличивается число ошибок, ложных тревог и др. Усугубление действий этих факторов приводит к возникновению специфических видов экстремальных состояний.

## **Стресс**

Потеря аппетита, мышечная слабость, повышенная артериальное давление, температура и др. являются первым признаком стресса. Под стрессом понимается общее явление, включающее в себя совокупность стрессовых факторов, ситуаций, обстоятельств и возникающих под их влиянием стрессовые состояния людей.

В своих исследованиях Г. Селье доказал, что стрессу характерны несколько стадий адаптации. Стадии стресса характерны для любого адаптационного процесса.

В первой фазе - фазе тревоги, как утверждает Г. Селье, осуществляется мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость. При этом организм функционирует с большим напряжением. Физиологическая первичная мобилизация проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, отмечается увеличение печени или селезенки и т.д. К концу первой фазы отмечается работоспособность. Таким образом, стресс возникает тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям, т.е. стресс неотделим от процесса адаптации.

Во второй фазе - фазе стабилизации или как ее еще называют максимально эффективной адаптации. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Но, если стресс продолжается долго или воздействующие стрессоры чрезвычайно интенсивны, то неизбежно наступает третья фаза - фаза истощения. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Учащается ритм сердца. Повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма.

Особую роль в обеспечение успешности деятельности специалиста в стрессовых, дезадаптационных обстоятельствах играет наряду с профессиональной его психологическая подготовка.

Психологическая подготовка - это специально организованный процесс воздействия на человека и социальную среду, следствие которых является повышение функциональной надежности психики, ее способность проявить свой профессиональный и другой потенциал в любых стрессовых и даже экстремальных обстоятельствах.

Психологическую подготовку по содержанию и методам можно разделить на общую, специальную и целевую.

1. Общая психологическая подготовка предполагает овладение специалистами знаниями, умениями и навыками из области психологии. необходимых для эффективного выполнения профессиональных обязанностей в условиях дежурства и в условиях ЧС. Курс психологической подготовки в рамках повышения квалификации можно отнести к обшей подготовке.

2. Специальная психологическая подготовка направлена на выработку психологической устойчивости специалистов. Такие задачи решаются в процессе прохождения полосы препятствий, занятий по физической подготовке.

3. Целевая психологическая подготовка включает в себя выработку у специалиста психологической готовности к действиям в конкретной ситуации. Например, перед выездом на ЧС.

Психологическая подготовка, как одно из направлений деятельности Психологической службы МЧС России, тесно связана с другими направлениями: психодиагностическим, реабилитационным (психологическая составляющая реабилитационных мероприятий), психологическим сопровождением аварийно-спасательных и других неотложных работ.

К задачам курсов психологической подготовки традиционно относят овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для эффективного осуществления профессиональной деятельности. Однако, строго говоря, в рамках отведенного времени на психологическую подготовку устойчивые профессиональные навыки, например, навыки психической саморегуляции, сформировать невозможно. Поэтому практическая направленность курса должна быть дополнена созданием условий для формирования мотивации к дальнейшей, уже самостоятельной отработке умений и навыков.

Нетрудно представить себе ситуацию, когда хорошо сдавший зачет, на следующем уровне подготовки с трудом вспоминает технику и методы саморегуляции или работы с пострадавшими. Хотя возможен и другой вариант: специалист приходит на следующий курс с примерами решения тех или иных проблем, самостоятельно найденными вариантами оказания психологической самопомощи и поддержки пострадавших в нестандартных ситуациях.

На мой взгляд, второй вариант может свидетельствовать о том. что знания, умения, навыки, полученные на предыдущем курсе психологической подготовки, встроены в структуру профессиональной деятельности спасателя. Такой вариант, безусловно, является более предпочтительным и позволяет оценить курс психологической подготовки как достаточно эффективный.

Исходя из особенностей данного подхода, можно сформулировать некоторые принципы, строгое следование которым является обязательным условием эффективности проводимой работы:

1. Безусловная ценность и значимость профессионального опыта спасателей, независимо от соотнесения с психологической практикой;

2. Прошлый опыт является основой для анализа и соотнесения его с психологической практикой в настоящем, с целью совершенствования навыков, умений в будущем;

3. Принятие уровня подготовленности каждого участника таким, какой он есть. Факт заинтересованности спасателя уже сам по себе ценность;

4. У каждого есть право на собственное мнение.

# **Заключение:**

Значение психологии в деятельности сотрудников ГПС МЧС России очень велико. Так как сотрудник ГПС МЧС России день и ночь находиться в постоянной готовности, это его сильно изнашивает, не только организм, но и его психическое состояние. Постоянное нахождение в экстремальных, необычных и нетипичных обстоятельствах способствует развитию стресса, которому нужно уметь противостоять. На пожарах, ЧС различного характера сотрудник ГПС МЧС России может насмотреться ужасных события, которое могут ему как сниться, так и просто крутиться в голове, так же следует учитывать, что до прибытия скорой помощи, сотрудники обязаны оказать если требуется медицинскую и психологическую помощь (поддержку) пострадавшим.

Поэтому, психология в деятельности сотрудника ГПС МЧС России имеет очень больше значение.

# **Список используемой литературы**

Основная

1. Марцинковская Т.Д. Общая психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Т.Д. Марцинковская. - М.: Академия, 2010.

. Ефимова Н.С. Социальная психология: учебник для бакалавров - М.: Юрайт, 2013.

3. Немов Р.С. Социальная психология: учебник для бакалавров - М.: Юрайт, 2011.

4. Сластенин В.А., Каширин В.П. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров. - М.: Юрайт, 2013.

Дополнительная

1. Большой психологический словарь / Сост. Мещеряков Б., Зинченко В. - М.: Олма-пресс, 2004.

2. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад. - М.: Большая российская энциклопедия, 2003.

3. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. - М.: Смысл, 2007.

4. Российская педагогическая энциклопедия: в 2 т. / гл. ред. В.В. Давыдов. - М., 1993.

5. Самонов А.П. Психология для пожарных. Психологические основы подготовки пожарных к деятельности в экстремальных условиях. - Пермь, 1999.

6. Селье Г. Стресс без дистресса. - М., 2008.

Нормативная

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993.

2. Семейный кодекс Российской Федерации.- М.: ЭЛИТ, 2004.

3. Федеральный закон от 27.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 21.12.1994 №68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

. Постановление Правительства РФ от 05.10.2010 №795 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы».

6. Приказ МЧС России от 30.11.2005 №859 «О совершенствовании воспитательной работы в системе МЧС России».

7. Программа подготовки личного состава подразделений Государственной противопожарной службы МЧС России / Утверждена заместителем Министра генерал-полковником внутренней службы Е.А. Серебренниковым 29.12.2003. - М., 2003.

. Методические рекомендации по организации патриотического воспитания в системе МЧС России, утвержденные главным военным экспертом МЧС России генерал-полковником П.В. Платом в соответствии с приказом МЧС России от 18.03.2011 №127 «О реализации постановления Правительства Российской Федерации от 05.10.2010 №795»