

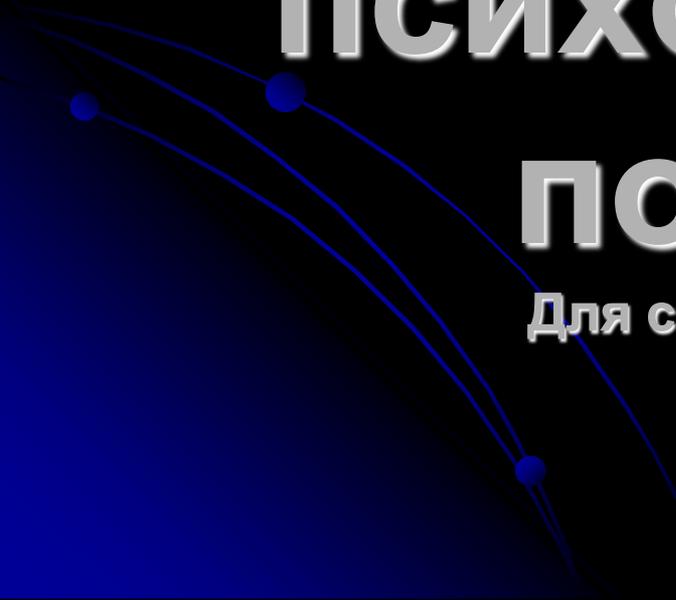
Харьковский национальный университет имени В.Н.Каразина

Физико-энергетический факультет

Кафедра безопасности жизнедеятельности

Понятие о психологической подготовке

Для самостоятельного изучения



- сильное задымление
- высокая температура
- влажность
- шум
- токсичные продукты сгорания
- химические агрессивные вещества
- радиоактивность
- большие физические нагрузки и т.п.

ПОЖАРНЫЙ

The diagram features two large, light blue curved arrows. One arrow originates from the text 'продукты сгорания' and points towards the word 'ПОЖАРНЫЙ'. The other arrow originates from the text 'химические агрессивные вещества' and also points towards 'ПОЖАРНЫЙ'. The word 'ПОЖАРНЫЙ' is centered in the lower half of the slide in a large, white, sans-serif font.

Опасные факторы, влияющие на пожарного
в процессе его работы

Подготовка пожарных к экстремальным условиям деятельности:

- Профессиональные знания, умения
- Физическая готовность
- Психологическая готовность

Основная цель психологической подготовки пожарных

ГОТОВНОСТЬ К:

длительному исполнению
служебных обязанностей

гашению пожара в целом

гашению конкретного пожара

Классификация возможных психических реакций личности в экстремальных ситуациях

Возможные психические реакции на состояние личности в экстремальных ситуациях

ПОЗИТИВНЫЕ

мобилизация психологических возможностей
повышение чувства долга и ответственности

возникновение деловой заинтересованности, энтузиазма, азарта

активизация и оптимизация деятельности творческих возможностей

повышение готовности к смелым решениям и действиям

повышение выдержки, ускорение реакций, исчезновение усталости

неспокойствие, неуверенность, обострение чувства самосохранения

острая борьба между необходимостью выполнения долга и личной безопасностью

растерянность, страх

негативные

дезорганизация деятельности

допущение ошибок, лишение самоконтроля, острые психозы

Структура психической напряженности

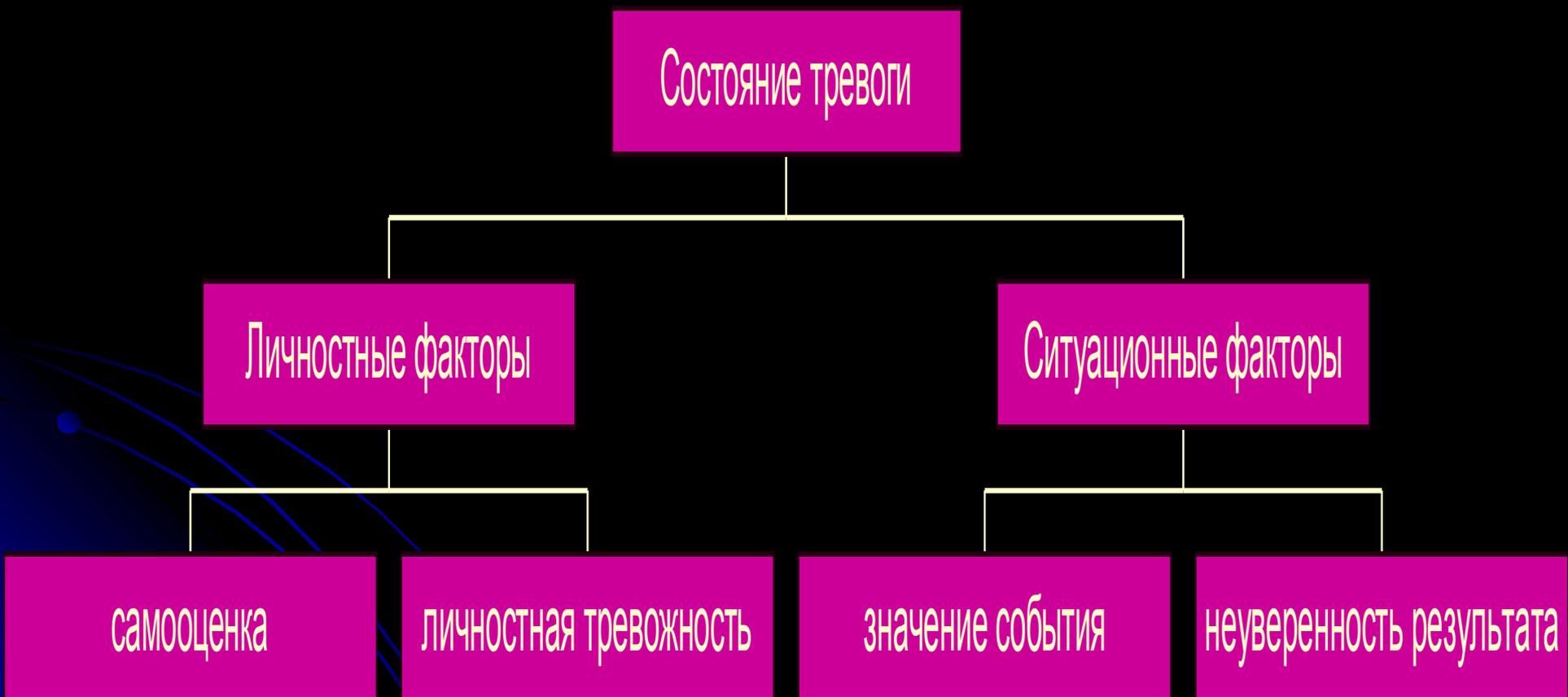
Психическая напряженность

```
graph TD; A[Психическая напряженность] --- B[Когнитивная]; A --- C[Соматическая]
```

Когнитивная

Соматическая

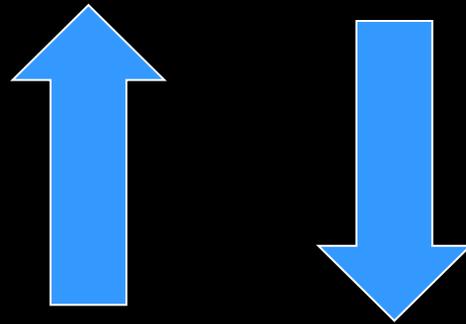
Модель тревожности



Психотренинг

- Расслабление
 - Аутотренинг
(самовнушение)
 - Самопрограммирование
- 

Уровень личностной тревожности



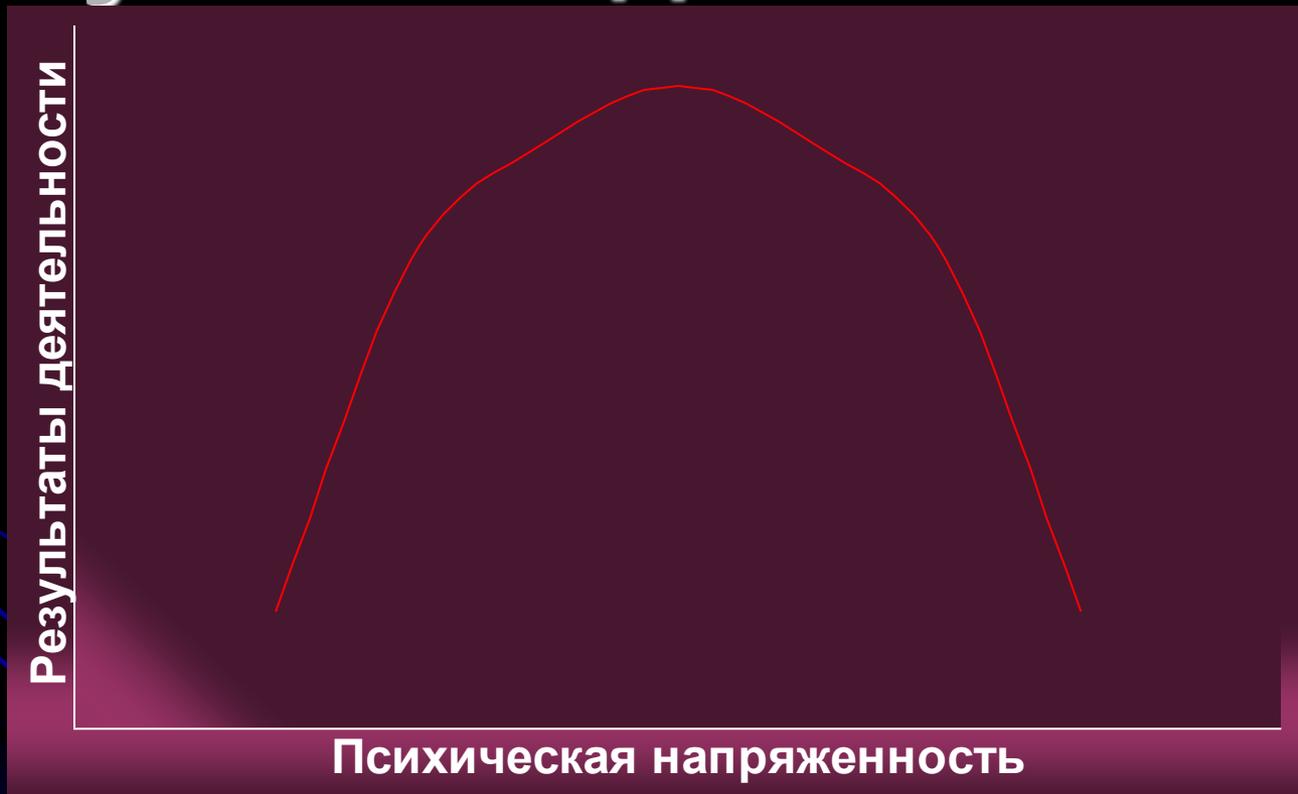
Состояние тревоги

Психологические

методики

- методика Ч. Спилбергера
- 16-ти факторный личностный тест Р. Б. Кеттелла
- опросник FPI
- методика по определению уровня субъективного контроля Роттера

Влияние психической напряженности на результаты деятельности



Низкая

Средняя

Высокая

Гипотеза «перевернутого U»

руководителю спасательной службы необходимо:

- —Чаще и справедливо хвалить подчиненных. Если подчиненные столкнутся со стрессовыми ситуациями, они смогут выполнить поставленную цель, так как будут уверены в собственных силах.
- —Развивать конструктивное отношение к ошибкам. Как правило, пожарные, совершающие ошибки, сильно расстраиваются. Это часто приводит к повышению возбуждения и тревожности, к изменению внимания, повышению мышечного напряжения, и в конечном итоге отрицательно сказывается на деятельности.
- —Необходимо научить пожарных рассматривать ошибки как «кирпичики для построения успеха». Никто не получает удовольствия от ошибок, тем не менее если наступает расстройство из-за ошибки, то это уже большая ошибка. В такой ситуации надо попробовать добиться хотя бы частичного успеха — использовать ошибку как основу для будущего успеха.

Состояние психической готовности пожарного

⋮

- — твердая уверенность в своих силах
- — стремление умело и до конца бороться за выполнение боевой задачи
- — высокая стойкость против неблагоприятных внешних и внутренних влияний и препятствий
- — способность произвольно и эффективно управлять своими действиями, чувствами и поведением
- — быстро, соответственно условиям, формировать состояние психической готовности к выполнению боевой задачи, стремления до конца бороться за выполнение поставленной боевой задачи.

Воспитание свойств
ЛИЧНОСТИ



Управление
ПСИХИЧЕСКИМИ
СОСТОЯНИЯМИ