**Професійна діяльність в екстремальних умовах. Екстремальні професії**

План

1. Загальне поняття про екстремальні умови роботи.

2. Основні принципи та поняття екстремальної психології.

3. Підготовка фахівців екстремального профілю.

4. Екстремальні професії, типи та види.

5. Поняття психічного здоров’я.

6. Вплив екстремальних ситуацій на психіку і дії працівників правоохоронних органів.

7. Особливості екстремальних чинників в професійній діяльності працівників МНС.

8. Використання засобів антистресового тренінгу для психологів в МНС.

9. Особливості професійного довголіття.

Небезпечні професії вимагають від працюючого максимального напруження фізіологічних і психічних функцій, різко що виходить за межі фізіологічної норми. Екстремальний режим в найзагальнішому сенсі - це режим роботи в умовах, що виходять за межі оптимуму. Відхилення від оптимальних умов діяльності вимагають підвищеної вольового зусилля або, інакше кажучи, викликають напругу. Несприятливі чинники, що підвищують напругу, відносяться до наступних груп:

1) фізіологічний дискомфорт, тобто невідповідність умов проживання нормативним вимогам;

2) біологічний страх;

3) дефіцит часу на обслуговування;

4) підвищена складність завдання;

5) підвищена значимість помилкових дій;

6) наявність релевантних перешкод;

7) неуспіх внаслідок об'єктивних обставин;

8) дефіцит інформації для прийняття рішень;

9) недовантаження інформацією (сенсорна депривація);

10) перевантаження інформацією;

11) конфліктні умови, тобто умови, при яких виконання одного з них вимагає здійснення дій, що суперечать виконанню іншої умови

Напруги можуть бути класифіковані у відповідності з тими психічними функціями, які залучені в професійну діяльність і зміни яких найбільш виражені в несприятливих умовах. Інтелектуальна напруга – напруга, викликане частим зверненням до інтелектуальних процесам при формуванні плану обслуговування, обумовлене високою щільністю потоку проблемних ситуацій обслуговування. Сенсорна напруга – напруга, викликане неоптимальними умовами діяльності сенсорних і перцептивних систем і виникає в разі великих труднощів в сприйнятті необхідної інформації. Фізична напруга – напруга організму, викликане підвищеним навантаженням на руховий апарат людини. Напруга очікування – напруга, викликана необхідністю підтримки готовності робочих функцій в умовах відсутності діяльності. Емоційне напруження – напруження, викликане конфліктними умовами, підвищеною ймовірністю виникнення аварійної ситуації, несподіванкою або тривалим напругою інших видів. Мотиваційна напруга пов'язана з боротьбою мотивів, з вибором критеріїв для прийняття рішення. Політон – напруження, викликане необхідністю переключення уваги в частих і несподіваних напрямках. Монотонія – напруження, викликане одноманітністю виконуваних дій, неможливістю перемикання уваги, підвищеними вимогами до концентрації і стійкості уваги.

Система підготовки фахівців екстремального профілю включає в себе ряд заходів, серед яких найважливішими є професійний психологічний відбір, психологічна підготовка , психологічний супровід та медико-психологічна реабілітація.

Психологічний відбір*.* В даний час у більшості розвинених країн світу такі системи існують для різних професій.

Діяльність підрозділів, що входять в цю систему, розглядається в якості одного з важливих ланок державної політики, спрямованої на вивчення, облік, раціональний розподіл і економічно доцільне використання людських (насамперед інтелектуальних ) ресурсів суспільства. Система професійного відбору включає соціально -демографічний, медичний, освітній, психологічний, власне професійний і спеціальний види відбору.

Професійний психологічний відбір полягає у проведенні комплексних заходів, що дозволяють виявити осіб , найбільш придатних за своїми психологічними якостями до навчання у встановлені терміни та успішної професійної діяльності з тієї чи іншої конкретної спеціальності . Головним завданням ППВ є оцінка професійної придатності кандидата за психологічними показниками і складання на цій основі довголітнього прогнозу ефективності його подальшої професійної діяльності .

ППВ включає соціально-психологічне вивчення особистості, психологічне та психофізіологічне обстеження.

Щорічна статистика аварій і катастроф, пов'язаних з помилковими діями фахівців, показує актуальність проблеми профвідбору.

Психологічна підготовка являє собою процес цілеспрямованого формування психічних якостей, що забезпечують стійке і надійне виконання професійної діяльності фахівцями в різних , у тому числі екстремальних і надзвичайних ситуаціях , бойових умовах.

Психологічна підготовка фахівців до діяльності в екстремальних умовах орієнтована на формування головним чином емоційно-вольових якостей особистості (сміливість, винахідливість, рішучість, ініціативність, витривалість і т.д.).

Однак психічні якості людини взаємопов'язані і формуються в єдності та взаємодії.

Психологічний супровід фахівців екстремального профілю - це комплекс психологічних заходів, спрямованих на оцінку, прогнозування динаміки і корекцію психологічного стану фахівців, соціально-психологічних процесів і професійної працездатності підрозділів у різні періоди професійної діяльності.

Психологічна реабілітація є складовою частиною загальної системи реабілітації, яка являє собою єдину систему взаємопов'язаних державних, соціально-економічних, організаційних, медичних, соціальних, психологічних, педагогічних та інших заходів, спрямованих на попередження розвитку патологічних процесів, що призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності, на ефективне і раннє повернення пацієнтів в суспільство і до суспільно корисної праці.

Робота в екстремальних умовах передбачає постійну загрозу для життя. В таких ситуаціях досить чітко проявляються стійкі риси особистості, її установки. Однак роль морально-психологічного фактора і професійної підготовки під час роботи людини в стресових ситуаціях не слід переоцінювати. Варто чітко уявляти, що навантаження, яке впливає на психіку людини при загрозі життю – це перш за все навантаження на її нервову систему.

**Завдання для самостійної роботи:**

1. У чому полягають особливості підготовки фахівців екстремального профілю?

2. Розкрийте особливості екстремальних професій, їх типи та види.

3. Охарактеризуйте коротко вплив екстремальних ситуацій на психіку працівників правоохоронних органів.

4. У чому полягають особливості екстремальних чинників в професійній діяльності пожежників?

5. Вплив екстремальних ситуацій на психіку і дії працівників правоохоронних органів.

6. Особливості екстремальних чинників в професійній діяльності працівників МНС.

7. В чому особливості використання засобів антистресового тренінгу для психологів в МНС.

8. Розкрийте сутність поняття психічного здоров’я та особливості професійного довголіття.