

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ

- ▣ **Психогигиена** - раздел гигиены, изучающий влияние окружающих условий на психическое здоровье человека и разрабатывающий меры для его сохранения, укрепления и предупреждения нарушений психической деятельности.

Основной задачей психогигиены профессиональной деятельности являются:

- ▣ **изучение и предотвращение воздействия психотравмирующих факторов, непосредственно связанных с особенностями данной деятельности;**

Изменения личности под влиянием неблагоприятных производственных факторов

- ▣ **Неблагоприятные факторы профессиональной деятельности** не только приводят к ухудшению психофизиологического и психического состояния человека, но могут вызывать и **стойкие негативные изменения его личностных качеств.**



- ▣ **Изменения личности при переутомлении** происходят путем упрочения часто возникающих негативных эмоциональных переживаний и настроений и **закрепления** соответствующих форм реагирования.
- ▣ Конфликтность, вялость, раздражительность, нежелание общаться, эмоциональная лабильность на **стадии выраженного переутомления** трансформируются в устойчивые черты:
 - ▣ интровертированность;
 - ▣ замкнутость;
 - ▣ агрессивность;
 - ▣ высокую личную тревогу;
 - ▣ депрессивность, сужение круга значимых мотивов.

- **В состоянии хронической эмоциональной напряженности**, отмечается появление и упрочение негативных особенностей личности, частично сходных с развивающимися при переутомлении.
- Переход конфликта на работе **в затяжную стадию** приводит к появлению у его участников *невыраженной ранее*:
 - подозрительности;
 - неискренности;
 - агрессивности;
 - депрессивности.

Под влиянием конфликтов на производстве **ВОЗМОЖНО возникновение и развитие неврозов.**

- ▣ **В группу риска** с точки зрения возникновения неврозов входят люди, для которых **характерна потребность в очень высоких достижениях** наряду со скрытым осознанием того, что **реальные возможности ниже запросов**.
- ▣ **Внутренняя противоречивость их самооценки** приводит к ряду характерных особенностей саморегуляции деятельности, важнейшей из которых является **невозможность реальной постановки целей** деятельности, которые могли бы удовлетворить этих лиц.

- ▣ Они оказываются в субъективной “**зоне постоянных неудач**”, что порождает хронический дискомфорт, эмоциональную напряженность, неудовлетворенность трудом.
- ▣ У представителей этой группы происходит постепенное **нарастание невротических проявлений**.
- ▣ В данном случае **невроз играет роль механизма разрешения создавшегося конфликта**.



Психологическая коррекция



Психологическая коррекция может осуществляться в *двух основных формах - групповой и индивидуальной.*

Этапы психокоррекционной работы:

- **Рационализация задачи:** лекция или беседа, где в доступной форме подчеркивается роль определенных свойств личности в профессиональной деятельности.
- **Консультация с психологом:** на основе психологического обследования человеку дается информация о его индивидуальных особенностях, разбираются наиболее вероятные затруднения...
- **Психотренировка:** подбор и освоение специальных упражнений **аутотренинга**, направленных на повышение самоконтроля, на повышение саморегуляции.

- **Социально-психологический тренинг:** формирование адекватного стиля поведения в профессиональной деятельности, особенно в сложных ситуациях.
- **Применение специальных психолого-педагогических рекомендаций** по целенаправленному формированию необходимых черт личности - Долгосрочная программа



Решать задачи психологической коррекции необходимо с учетом особенностей возрастного и профессионального развития человека.

Особое внимание обращают на **периоды профессиональных кризисов**, когда повышается риск возникновения неврозов и деформаций личности.

Преимущество групповой психокоррекционной работы – это возможность получения каждым ее участником обратной связи и поддержки от остальных.



Психокоррекция в группах

- ▣ В группе человек чувствует себя принятым и принимающим
- ▣ Отношения в группе создают то **напряжение**, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого ее члена.
- ▣ В условиях группы облегчается не только процесс самоисследования, но и **самораскрытие**.
- ▣ **Условием групповых занятий** является соблюдение **этических норм** – необходимы согласие на участие в них на основе полной информации, свобода выбора.

- ▣ Более простой в сравнении с групповой психокоррекцией является **релаксационная психическая саморегуляция.**
- ▣ Основой обучающего курса является **упражнения аутогенной тренировки.**
- ▣ **Например,** курс из восьми занятий средней продолжительностью **25-35 минут** каждое, позитивными последствиями которых будут эффекты успокоения, а затем и восстановления сил.



комната психо-эмоциональной разгрузки



Релаксационная психическая саморегуляция

- ▣ **Обучающие занятия** проводят в то время, когда у обучаемых имеет место **максимальное утомление** или **достаточно выражена эмоциональная напряженность**.
- ▣ В диапазоне нормальных психофизиологических состояний справедливо такое положение: **чем хуже самочувствие обучаемого, тем лучше для его обучения**.
- ▣ **Обучающие занятия** следует проводить **1-2 раза в неделю**.
- ▣ Все занятия имеют **единую структуру**, состоящую из **однородных по содержанию блоков формул**.

- ▣ **Основная часть занятия** посвящается собственно расслаблению, отдыху на фоне расслабления, выходу из состояния релаксации и состоит из:
- ▣ **Учебная часть занятия** - блоки формул, обеспечивающие постепенное вызывание релаксационного состояния.
- ▣ **По длительности** учебная часть является основной на занятиях обучающего курса.
- ▣ Программа - **2-3 формулы внушающего содержания.**
- ▣ **Фактически программа** служит созданию установки на эмоциональную уравновешенность и высокую работоспособность.

▣ **В ходе курса содержание программы видоизменяется:**

- вначале она содержит **утверждения о приятных изменениях в самочувствии и настроении** непосредственно после занятия;
- утверждения **об изменении устойчивых характеристик состояния;**
- утверждения **об изменении личностных особенностей**



Пауза - несколько минут, предназначенных только для отдыха.

На первых занятиях пауза оставляется **пустой**, чтобы не отвлекать внимание обучаемых.

Потом она заполняется **музыкой, способствующей релаксации**, или звуковыми картинками, вызывающими **эмоциональный отклик**.

Выход - блок формул, утверждающих у членов группы признаков повышения **уровня бодрствования и активности**. Выход должен быть постепенным.

Постепенно сеансы аутотренинга приобретают разгрузочный характер, т.е. становятся **кратковременными, насыщенными музыкой и “природными” шумами**.

Три типа демонстрируемого отношения ведущего занятия к обучаемым

- ▣ **“Отцовское” отношение:** подчеркивание своей профессиональной компетентности, акцент на внушение, уверенность в своей способности вызвать у обучаемых релаксацию
- ▣ **Партнерское отношение:** совместный поиск ответов, разъяснение психофизиологических механизмов релаксации, акцент на убеждении.
- ▣ **“Материнское” отношение:** стремление помочь обучаемым, чуткое реагирование на поведение и наблюдаемое состояние обучаемых.

- ▣ **Выраженность ощущений зависит также от состояния обучаемого** - она тем больше, чем более усталым пришел на занятия обучаемый.
- ▣ **Прагматическая успешность характеризует те последствия**, ради которых человек обратился к саморегуляции.
- ▣ **При этом оцениваются:**
 - **изменения непосредственно после сеанса;**
 - **изменения после курса обучения**, более устойчивые, чем разовое улучшение состояния.
- ▣ **Для определения прагматической успешности сопоставляются показатели, измеренные до и после занятия.**

Контроль за психическим здоровьем персонала

- ▣ Организуется для уже **работающих** сотрудников.
- ▣ **цель-сбор информации о недостатках психофизиологических свойств** персонала для их последующей коррекции.
- ▣ Для всех специалистов, деятельность которых связана с опасностью травматизма или гибели людей, должен **быть организован контроль за психическим состоянием** перед началом рабочей смены.
- ▣ Существует **4 подхода** к предсказанию поведения человека **в экстремальной ситуации:**



Психофизиологический, личностный, ситуативный, экспертный.

Психофизиологический подход заключается в том, что поведение человека предполагают связанным с основными свойствами его нервной системы.

Личностной подход заключается в том, что поведение при аварии определяют в соответствии с **личностными свойствами**, выявляемыми по психологическим опросникам.

Ситуативный подход состоит в анализе поведения человека в конкретных ситуациях. Для тестирования избираются наиболее важные ситуации, причем их трудности усиливаются.

Экспертный подход основан на опросе коллег по работе о поведении человека в различных аварийных или сложных ситуациях.