

## ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА В ПОСТЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ СПАСАТЕЛЯ

В.П. Яремчук

(Главное управление Министерства чрезвычайных ситуаций Украины  
в Ивано-Франковской области)

*В статье приводятся положения, подтверждающие то, что обеспечение целеустремленного, бесперебойного психологического и педагогического влияния на работников МЧС является одним из главных рычагов достижения высоких показателей в их профессиональной деятельности.*

### ***психологическое и педагогическое влияние, постэкстремальность***

**Введение.** Профессия спасателя является одной из важнейших, но в тоже время и опасной, связанная со спасанием человеческой жизни, сохранением государственного и личного имущества граждан, поэтому выставляет повышенные требования как к физическому, так и к психологическому состоянию человека, поскольку происходит по большей части в условиях сложных экстремальных ситуаций с риском для жизни и связанная с неблагоприятными обстоятельствами, такими как: переменный график работы, в том числе и в ночное время, работа в замкнутом пространстве и на высотах, в контакте с пламенем и токсичными веществами, в условиях шума и значительных физических нагрузок, неопределенности ситуации и жесткого дефицита времени, то есть она осуществляется в условиях высоких нервно-эмоциональных нагрузок и перегрузок.

Экстремальные условия деятельности характеризуются сильным психотравмирующим действием событий и обстоятельств, которые влияют на психику спасателя. Это действие может быть сильным и одноразовым, а может быть интенсивным и многократным.

Поэтому проведение психопрофилактической работы, направленной на предупреждение возникновения социально-психологической и личностной дезадаптации, осуществление психологической реабилитации после их пребывания в экстремальных условиях является одним из главных условий обеспечения социально-психологического благополучия работников подразделений МЧС, успешного выполнения ими поставленных профессиональных заданий.

Профилактика возникновения негативных психических состояний у работников министерства чрезвычайных ситуаций после ликвидации ими экстремальных ситуаций и в целом сама успеваемость выполнения их деятельности зависит от многих факторов, одними из самых главных которых есть психологическая подготовка самих работников, наличия в них определенных личностных качеств, которые обеспечивают нервно-психическую стойкость перед лицом экстремальных ситуаций, успешное поведение, адекватное целям деятельности и специфики экстремальных ситуаций, личную безопасность. Основными направлениями психологической подготовки являются такие:

1. *Формирование мотивации* – мотивация – это процесс побуждения себя и других к деятельности с целью достижения личностных целей и целей деятельности. Работник мотивирован – следовательно он заинтересован, образованная такая ситуация, при которой решая общие задания подразделения, он тем самым удовлетворяет свои личные потребности, сознательно выбирая те или другие формы поведения. Формировать мотивацию – значит создавать такие условия, которые бы отвечали запросам и потребностям спасателя и способствовали повышению его профессионального мастерства [9].

Для этого можно использовать методы, которые основаны на принципах подкрепления поведения. Основными принципами подкрепления поведения является позитивное (люди пытаются повторить данное поведение для получения дополнительных позитивных результатов) и негативное подкрепление (как правило, пытаются не повторить данное поведение с тем, чтобы избежать более негативных последствий).

2. *Волевая подготовка* – воля, эмоциональная стойкость работника МЧС – один из важных аспектов обеспечения готовности действовать решительно в какой-нибудь момент, переходить от ожидания к действиям, умению быстро мобилизовать свои возможности [9].

Воля – это явление сознательного саморегулирования человеком своего поведения и деятельности, связанное с затратой волевых усилий, направленных на преодоление препятствий и достижения поставленной цели [11]. Частью комплексного умения владеть собой – волевая саморегуляция человека, заключается в применении приемов самоуправления: концентрация внимания и сил, самоконтроля, самооценки, самоуспокоения и требовательности по отношению к себе.

Каждая работа, а тем более экстремальная деятельность, зависит от целенаправленности, устремленности на результат, концентрации внимания и сил в определенный момент, отрезок времени на достижение чего-то важного, необходимого.

*Самоконтроль* – согласование собственного поведения и состояния с оптимальными показателями, которые являются необходимыми в данный момент [11]. Его техника заключается в постановке себе контрольных вопросов типа:

- поведение – “Веду ли я себя на данный момент так, как нужно, как это требует обязанность, ответственность, поставленная задача?”
- действия – “Делаю ли все я для достижения результата? Работаю ли я с соответствующей самоотдачей? Правильно ли я действую?”;
- наблюдение – “Внимательно ли я наблюдаю за всем, что нужно?”;
- мышление – “На что направлены мои мысли? Все ли правильно я понимаю? Правильно ли я действую?”;
- состояние – “Нахожусь ли я в оптимальном состоянии? Мое состояние способствует или ухудшает решение поставленной задачи?”

*Самооценка* – результат самопознания. Она базируется на основе правдивых ответов себе, что касаются фактических результатов собственных поступков, сравнения достигнутого с возможным и необходимым, себя с другими людьми. При этом полезно:

- судить о себе не по словам и мыслями о себе, а по делам, достижениям, учитывая мнение других относительно себя;
- сравнивать себя не с теми, кто более слабее или хуже Вас, а с лучшими;
- оценивать не внешние показатели своей личности, а внутренние, психологические (реальные мысли, мотивы, желания);
- сопоставить то, что планировал, что хотел достичь с тем, что вышло и ответить на вопрос “ почему? ”;
- объяснять себе причину неудач, не обманывать себя при этом, искать причины в себе, а не в других людях;
- честно ответить на вопрос: сделал ли все я для того, чтобы достичь поставленной задачи, каких допустил слабых моментов, что и как можно улучшить.

Самооценка правильна и эффективна, если человек постоянно работает над собой. Нужно приучить себя каждого дня, неделю, месяц, год завершать самоконтролем и самооценкой.

***Самоуспокоение может осуществляться с помощью регуляции мысленной и двигательной активности:***

- представлением в своем сознании мыслей, воспоминаний, кото-

рые связаны с приятными чувствами;

- отключением от сильного и негативно действующего фактора на психику, переключением внимания, мыслей, двигательной активности на что-то другое;

- переключением от тревожных мыслей о возможных неблагоприятных последствиях и концентрация внимания на способах и приемах, технике умелого исполнения задания;

- переключение мыслей на свою подготовленность, напоминание себе о собственном профессионализме, самопереубеждение в отличной подготовке, в воспоминаниях о достигнутых в прошлом успехах;

- занятием себя каким-то делом в ситуации тревожного ожидания;

- волевым удерживанием собственных движений, паники, замедления их выполнения (поза, мимика, жесты);

- “умыванием” лица двумя руками;

- выполнением нескольких глубоких вдохов и выдохов,

- использованием средств, которые вызывают резкие ощущения: обтирание холодной водой или льдом, крепкий кофе, тонизирующей напиток.

*Требовательность по отношению к себе* – способ заставить себя сделать что-то так, как нужно, даже тогда, когда не хочется и это не является необходимым условием. Важную роль при этом играет самоприказ – мысленная формулировка приказа себе, что выражен категорически, резко, коротко. Можно сопровождать его резкими и решительными жестами, занятием соответствующей позы (расслабленной или, напротив, собранной к началу действий), соответствующей интонации, мимики.

При выполнении поставленного профессионального задания работник чувствует психологическую нагрузку, стресс. После успешного выполнения негативное психологическое состояние исчезает, но для того, чтобы организм человека полностью мобилизовал свои силы необходимо время, длительность которого определяется силой раздражителя (пережитого) и качеством стимула, направленного на преодоление стресса.

Когда у работника исчезает вера, когда теряется контроль над ситуацией – это первый признак появления психологической травмы. Чем дольше длится стрессовая ситуация тем сильнее является психологическая травма.

При психологической травме сильно страдает эмоциональная сфера работника. У травмированного человека появляются ощущения, что он не может контролировать свои эмоции – это выше его возможностей. Эти ощущения очень сильны и становятся неурегулированными сознани-

ем как следствие возникает паника или наоборот ступор. Травматический опыт становится доминирующим в жизни, однако человек может показывать добрую социальную адаптацию, хорошо работать. Поэтому бывает очень тяжело распознать и своевременно диагностировать у человека постстрессовые нарушения. Чем больше времени прошло от момента получения травмы, тем большая вероятность возникновения проблем психологического характера, которые проявляются в следующих признаках:

- плохой сон, в голове – постоянно неприятные мысли,
- независимо от воли возникают эпизоды из работы,
- плохой аппетит,
- раздраженность,
- сексуальная пассивность.

Эффекты травматического опыта быстро минимизируются, когда у работника дома и на работе – добрые позитивные взаимоотношения. В другом случае человек чувствует себя одиноким, один на один с болезненными переживаниями, что может привести к возникновению негативных психических состояний, привести к постэкстремальным изменениям человека.

Виды возможных постэкстремальных изменений человека:

- социально-психологические – влияет на межличностные взаимоотношения, деятельность, мировосприятие человека.
- психологические – влияют на базовые психологические особенности человека (мотивы, интересы, особенности характера), возможные изменения функциональных возможностей психики.
- педагогические – является уроком жизни, влияет на успехи или неудачи в будущем.
- соматические – отражаются на состоянии физического и психического здоровья [10].

Среди основных признаков негативных психических состояний у работников могут быть такие:

- *Психическая демобилизация:*

- 1) потеря контроля над ситуацией, дезориентация в сложной обстановке, рассеянность; странные для данного работника характер языка, содержание выражений, интонации, которые свидетельствуют о переживании страха;
- 2) поспешные, хаотические, ошибочные действия;
- 3) отсутствие волевых усилий, апатия, сонливость;
- 4) отсутствие самоконтроля, несдержанность, неадекватное ситуа-

ции настроение;

5) отказ от продолжения работы.

**Необходимые меры:**

– временное освобождение от выполнения обязанностей;

– психологическая коррекция состояния;

– наблюдение за состоянием, при потребности – направить к психологу.

• *Психологический шок, стрессовое состояние, непосредственно после выполнения служебных обязанностей:*

1) неадекватное ситуации поведение, безразличное отношение к окружению;

2) замкнутость;

4) тревожность;

5) усложненное „ включение ” в деятельность;

6) сужение внимания, интересов, контактов,

**Необходимые меры:**

– временное освобождение от служебных обязанностей,

– индивидуальная психологическая беседа,

– при потребности – эвакуация для углубленного исследования и предоставления специальной помощи;

– допуск к выполнению служебных обязанностей после индивидуального психологического контроля.

• *Аффективные реакции, конфликтность:*

1) напряжение, раздражимость, личная озабоченность;

2) мелкие прицепки „ ко всем и вся ”;

3) возбужденное, резкое реагирование на замечание, претензии;

**Необходимые меры:**

– временное освобождение от служебных обязанностей,

– психологическая коррекция состояния.

• *Избыточная мобилизация перед выполнением служебных обязанностей:*

1) необычное для данного работника психоэмоциональное напряжение, возбуждение, говорливость.

**Необходимые меры:**

– индивидуальная психологическая регуляция и саморегуляция состояния;

– наблюдение психолога.

• *Острое психическое или физическое переутомление:*

1) занижения уровня внимания, памяти, мышления;

2) ухудшение координации движений;

3) послабление волевых усилий, решительности, настойчивости, активности;

4) снижение самоконтроля;

**Необходимые меры:**

– временное освобождение от служебных обязанностей,

– обеспечение условий для полноценного отдыха,

– психологическая коррекция.

• *Психологическое или физическое переутомление:*

1) непровольное колебание настроения;

2) выраженное напряжение, тревожность, волнение;

3) отсутствие заинтересованности к окружающим и работе, подавленность;

4) головные боли;

5) расстройства сна.

**Необходимые меры:**

– временное освобождение от служебных обязанностей,

– предоставление первой психологической помощи в соответствии с характером расстройств,

– психологическая поддержка.

• *Деморализация:*

1) занижение моральных критериев;

2) вульгарность, превышение норм служебной этики;

3) озлобленность, немотивированная грубость;

4) случаи злоупотребления алкоголем.

**Необходимые меры:** применение воспитательного влияния.

Ликвидация экстремальной ситуации и объективный выход из нее, как правило, не сопровождается психологическим выходом. Ситуация физически закончилась, а психологически человек, который принимал участие в ее ликвидации, продолжает в ней жить – это не всегда выход из нее. Поэтому работникам МЧС после выполнения ими своих функциональных обязанностей следует оказывать квалифицированную психологическую помощь.

Психологическая помощь работникам подразделов МЧС Украины – это возобновление психического и соматического здоровья и предоставление практической помощи работникам через применение методов интервью, консультирования, психокоррекции и др.

Главной целью психологической помощи является сохранение психологического, физиологического здоровья и предотвращения профессиональной деформации, девиантного поведения личности в условиях служебной деятельности.

**Основными заданиями постэкстремальной работы являются такие:**

- организация встречи с работниками после выполнения ими своих функциональных обязанностей;
- предоставление помощи в адаптации к условиям постэкстремального периода, в нормализации психического состояния, предупреждения и преодоления возможных трудностей и отклонений в поведении;
- организация отдыха для возобновления работоспособности;
- проведение психодиагностики и выявления лиц, которые нуждаются в психологической помощи, а также практическая реализация последнего;
- анализ экстремального опыта, организация экстремальной подготовки с целью устранения недостатков и овладения более совершенными способами действий в возможных будущих экстремальных ситуациях;
- работа с семьями, помощь им в построении взаимоотношений с близкими, которые пережили экстремальную ситуацию;
- предоставление психологической помощи семьям погибших работников [10].

Различают такие специально психолого-педагогические *принципы экстремальной работы*:

*Принцип специальной подготовки из выхода из экстремальной ситуации* – подчеркивает уместность подготовки человека к задачам и трудностям, которые возникают после выхода из экстремальной ситуации. Такая подготовка строится непосредственно перед выходом из экстремальной ситуации.

*Принцип неотложности* – чем раньше начнется связанная с постэкстремальным периодом работа с работником, чем меньший интервал между выходом из экстремальной ситуации и началом этой работы, тем более успешно процесс адаптации, тем меньшая вероятность возникновения неблагоприятных психологических последствий.

*Принцип оптимизма и опоры на позитивное* – рекомендует общаться с работником, который перенес экстремальную ситуацию, не как с жертвой, пострадавшим, человеком с расстроенной психикой, а как с нормальным человеком, который преодолел трудности, выполнил свой профессиональный долг, проявил мужество, самообладание, знание. Работникам, которые вернулись из опасного задания, необходимо, в первую очередь дать возможность почувствовать радость, чувство гордости за успешное выполнение. Постэкстремальная работа, которая



начинается оптимистически – наилучшее психологическое лекарство, что предупреждает развитие постэкстремальных психологических неприятностей. Постэкстремальная работа успешнее, когда опирается на сильные, позитивные стороны поведения человека, а не на активизацию воспоминаний о перенесенных страхах. Следует настойчиво и тактично формировать и поддерживать в человеке уверенность в себе, в будущем, настраивает на активное решение заданий в постэкстремальный период.

*Принцип беспокойства* – возобновление сил, работоспособности происходит наиболее успешно в благополучной социально-психологической атмосфере, организационной и материально-обеспеченной обстановке. Наибольшую эффективность здесь имеют усилие по профилактике возможных в это время трудностей возвращения к нормальной жизни и развитию негативных проявлений в поведении (злоупотребление алкоголем, возникновение депрессии, осложнения семейных отношений).

*Принцип возобновления сил* – ориентирует на обязательный отдых. Сначала он должен быть пассивным, а затем активным. Переход к активному отдыху – спорт, книги, работа по дому.

*Принцип психологической нормализации* – предупреждает от практики пассивного ожидания того, что нарушение психической деятельности, если оно есть, пройдет само собой.

*Принцип воспитания и учебы на опыте* – использование постэкстремального периода для проявления выводов из пережитых экстремальных ситуаций.

*Принцип активизации самоуправления* – решающая роль – усилие человека в решении постэкстремальных проблем. На мотивирование и активизацию усилий должны влиять меры, которые проводятся руководством; это не только разъяснение и призыв, но и учеба техникам саморегуляции. Полезно проводить занятие в комнате психологической разгрузки.

### ***Формы и методы психологической помощи:***

*Психологическое консультирование* – предоставление помощи тем лицам, которые чувствуют потребность в оптимизации своей психической активности. Осуществляется с помощью предоставления рекомендаций.

Главный подход в работе психологического консультирования заключается в установлении эмпатии, наблюдательности психолога, его оценке личности и социальной среды, применении методов позитивного роста и развития [2].

Цель психологического консультирования – активизация жизненного потенциала личности, которая видит перспективы, действует созна-

тельно, умеет разрабатывать разные стратегии поведения и способная анализировать ситуацию с разных точек зрения.

*Немедицинская психотерапия* – средства и методы работы с практически здоровыми людьми, которые очутились в ситуации жизненного кризиса и нуждаются в определенной психологической помощи.

Осуществляется с помощью таких методов как:

- психотерапевтическая беседа;
- социально-психологические тренинги;
- аутотренинг;
- группы встреч;
- группы интенсивной терапии.

Целью проведения немедицинской терапии является эмоциональное отреагирование (снятие стресса), разработка новых жизненных смыслов, изживания эмоциональных травм, преодоления кризиса, решения конфликтов.

*Психокоррекционная работа* – это психологическое влияние на личность с целью устранения негативных тенденций в ее развитии (акцентуаций, стрессовых состояний).

Умение терапевтически, целеустремленно и гармонически влиять на внутренний мир человека является центральным навыком хорошего практического психолога. Для того, чтобы предоставить эффективное корректирующее влияние необходимо познакомиться с психотерапевтическими методами влияния и хорошо разбираться в механизмах психической деятельности. Важно практическое искусство оздоровительного развивающего психологического влияния.

*Психологическая реабилитация* – комплекс мероприятий психологического влияния, направленных на возобновление психического, психологического, социального благополучия работников МЧС Украины.

После очередного выезда на ликвидацию экстремальной ситуации с работниками рекомендуется проводить сеансы психологической разгрузки – релаксации, занятия дебрифингу.

Релаксация – состояние расслабления, что возникает у человека в результате снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Релаксация бывает произвольная (например, перед сном) и произвольная, что появляется после принятия удобной позы, в результате мыслительных представлений, которые способствуют расслаблению мышц. Релаксационными техниками можно овладеть самостоятельно, но наилучше это делать под руководством специалиста – психолога.

Дебрифинг – это организованное обсуждение в группе людей пережитого стрессогенного или трагического события. Цель данного метода – мак-

симально мінімізувати психологічні страдання людини. Даний метод дозволяє знизити рівень сприйняття пережитого в екстремальній ситуації, зменшити рівень індивідуального і групового напруження, отрегулювати моральне і психологічне стан людини.

Деятелності в МЧС виставляє високі вимоги до особистості працівника. Успех або невдача, позитивне або негативне вплив на поведінку, стан, здатність до роботи, безпеку, здоров'я людини залежить в першу чергу не від самого факту екстремальної ситуації, а від психологічної і професійної підготовленості до неї. Тому забезпечення цілеспрямованого, безперервного психологічного і педагогічного впливу на працівників МЧС є одним з головних важелів досягнення високих показників в професійній діяльності, забезпечення соціально-психологічного благополуччя працівників підрозділів МЧС, успішного виконання ними поставлених професійних завдань.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Наказ МНС України №187 від 23.11.2004 року "Про затвердження Концепції психологічного забезпечення службової діяльності працівників апаратів та підрозділів МНС України"*.
2. *Бондаренко А.Ф. Психологічна допомога: теорія і практика. – К., 1997. – 216 с.*
3. *Клюс П.П. Тактична і психологічна підготовка особового складу пожежної охорони. – Х.: Основа, 2002. – 288 с.*
4. *Корнев М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – 304 с.*
5. *Комаров О.В., Омеляненко В.М. Методичні рекомендації. Професійно-психологічна підготовка особового складу МНС України. – К., 2003. – 14 с.*
6. *Андросюк А.Д. Професійна психологія в ОВС. – К., 1995. – 320 с.*
7. *Думка В.В. Професійна підготовка співробітників ОВС. – Одеса, 2000. – 186 с.*
8. *Самонов М.В. Психологічна підготовка пожежних. – 1975. – 234 с.*
9. *Психологія екстремальних ситуацій.: Хрестоматія. – АСТ., МН: Харвест, 2002. – 480 с.*
10. *Столяренко А.М. Екстремальна психопедагогіка. – М.: 2002. – 607 с.*
11. *Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.*

Поступила 17.02.2005

**Рецензент:** кандидат технічних наук, доцент Н.І. Адаменко,  
факультет військової підготовки Харківського державного

технического университета строительства и архитектуры.

---