

УДК 316.6

Власова Галина Ивановна

кандидат педагогических наук
доцент кафедры педагогики и психологии
Академия гражданской защиты МЧС России
городской округ Химки Московской обл., Российская Федерация
vlasova-galina@bk.ru

Нешин Максим Андреевич

курсовой офицер командно-инженерного факультета
Академия гражданской защиты МЧС России
городской округ Химки Московской обл., Российская Федерация
neshin.maksim@mail.ru

Власов Алексей Сергеевич

курсант командно-инженерного факультета
Академия гражданской защиты МЧС России
городской округ Химки Московской обл., Российская Федерация
vlasova-galina@bk.ru

ОСОБЕННОСТИ ПОДДЕРЖАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ МЧС РОССИИ, РАБОТАЮЩИХ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Для цитирования:

Власова Г.И., Нешин М.А., Власов А.С. Особенности поддержания стрессоустойчивости и психофизиологической профессиональной подготовки специалистов МЧС России, работающих в особых условиях // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2020. № 2 (11). С. 55–61. URL: <http://vestnik-spvi.ru/2020/06/013.pdf>

Аннотация. В статье раскрываются особенности психофизической подготовки специалистов МЧС России; приведены обобщенные статистические сведения о чрезвычайных ситуациях; рассмотрены стрессогенные факторы, оказывающие влияние на общее состояние специалиста, а также выявленные нарушения нервно-психического статуса у сотрудников. Приводятся результаты методического комплекса оценки дезадаптивного нервно-психического состояния. На основе проведенного исследования сделаны выводы и даны рекомендации для улучшения психофизиологического состояния специалистов, работающих в особых условиях чрезвычайной ситуации.

Ключевые слова: чрезвычайная ситуация, спасатель, стресс, стрессогенные факторы, нарушения состояния, профессиональная готовность, саморегуляция, оценка психофизиологического состояния.

В последние годы нарастает количество прискорбных событий, которые волнуют все мировое сообщество. Катастрофы, стихийные бедствия, эпидемии, межнациональные и межрегиональные конфликты заставляют задуматься о всемирной безопасности и возможностях сотрудничества при устранении последствий данных событий. Это показывает, насколько важна оперативность действий соответствующих специальных служб и специалистов, работающих в особых условиях, выполняющих служебных обязанности в чрезвычайных ситуациях (ЧС).

По данным, представленным в государственном докладе «О состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в 2018 году» [5] (проект для Правительственной комиссии), на территории Российской Федерации произошло

266 ЧС, в результате которых погибло 717 человек, пострадало – 57 477. Материальный ущерб составил 11 228,028 млн руб. [5]. На общем заседании коллегии Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) по подведению итогов деятельности в 2019 году¹, Министр МЧС России Е.Н. Зиничев сообщил, что к концу 2019 года в России подразделения МЧС России потушили около 46 тыс. техногенных пожаров, более 3,4 тыс. раз реагировали на происшествия на водных объектах, 100 тыс. раз выезжали на ликвидации последствий дорожно-транспортных происшествий.

¹ Состоялось 11 февраля 2020 года на базе Всероссийского научно-исследовательского института по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций МЧС России (Федерального центра науки и высоких технологий).

Распределение количества ЧС, произошедших в Российской Федерации в 2017–2019 гг. по определенным причинам их возникновения, представлено на рисунке 1.

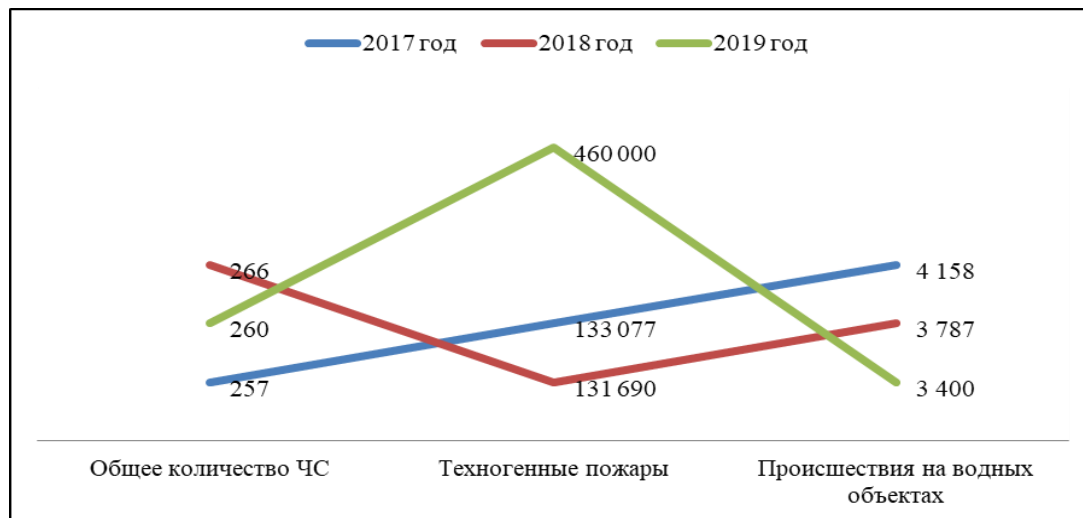


Рисунок 1 – Распределение количества чрезвычайных ситуаций по определенным причинам их возникновения

Данные, представленные на рисунке 1, говорят о том, что возрастает количество техногенных пожаров и взрывов по сравнению с другими причинами возникновения опасных ситуаций с угрозой для жизни населения. Это те самые происшествия, которые вызваны хозяйственной деятельностью человека, как бытовой, так и производственной сферой. Сфера производства насыщена сложной техникой, требующей полного соответствия при ее эксплуатации и ответственности каждого субъекта определенной деятельности. Причиной зачастую становится концентрация большого количества сложного технического оборудования на сравнительно малых площадях производственных поме-

щений. Это способствует неконтролируемому процессу горения, которое ведет к причинению травм и смерти людей. Немаловажное место занимают пожары и в бытовой сфере обывателей, которые безответственно сами же создают их. Стоит задуматься каждому из нас о культуре безопасности жизнедеятельности, об ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих.

В условиях этих сложившихся чрезвычайных ситуаций значимое место занимает результат по спасению людей. Определено, что сотрудниками МЧС России в 2019 году спасено более 250 тыс. человек (рисунок 2).

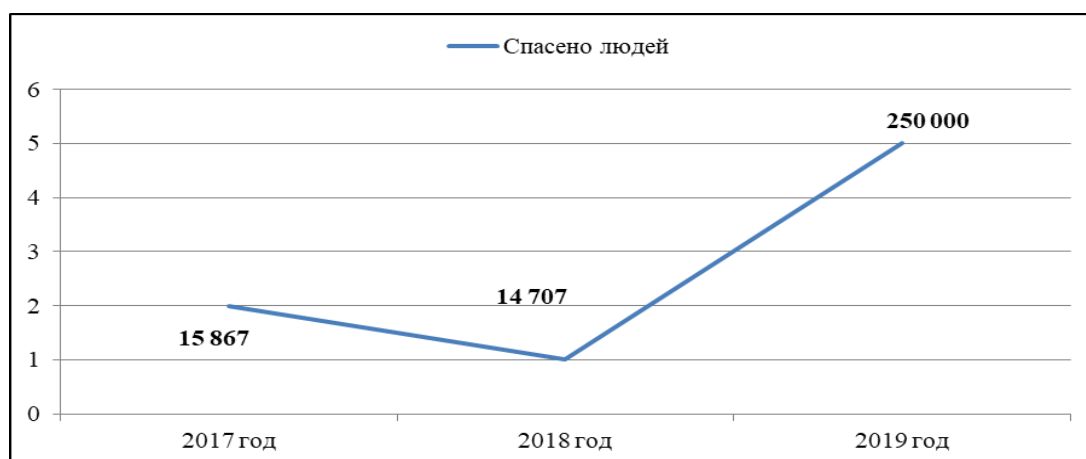


Рисунок 2 – Количество спасенных людей при различных чрезвычайных ситуациях

Данная динамичность и высокая интенсивность профессиональной деятельности специалистов, работающих в особых условиях, к которым относятся сотрудники МЧС и других силовых

структур, неминуемо приводят к накапливающейся усталости и появлению профессиональных синдромов, сказывающихся на стрессоустойчивости. В определенной степени ликвидация по-

следствий аварий, катастроф и стихийных бедствий происходит в экстремальных условиях, которые представляют угрозу для жизни и здоровья спасателей. Сотрудникам же МЧС практически невозможно его избежать, именно поэтому он вызывает интерес у исследователей в области профессиональной подготовки специалистов, работающих в особых условиях. Это важно учитывать при работе с курсантами военных образовательных организаций высшего образования, так как они уже находятся:

а) в первичной стадии стресса – стадии тревоги: непосредственная реакция на воздействие, которая требует адаптационной перестройки (адаптации к воинской среде; специфике образовательной организации высшего образования, его системе образовательного процесса и несения службы; адаптации в коллективе: определение роли военнослужащего (спасателя);

б) в стадии резистенции – стадии сопротивляемости: период максимальной эффективной адаптации. Это период, когда курсанты осознают свое место в системе, коллективе; оценивают ситуацию, осознавая ответственность за принятое решение при выполнении служебных обязанностей, находясь в особых условиях (учебная практика, чрезвычайные ситуации).

Уменьшение воздействия негативных факторов, влияющих на деятельность спасателей при ликвидации ЧС, является актуальным вопросом в разработке новых подходов и путей повышения профессиональной подготовки специалистов МЧС России. В системе МЧС России подготовка кадров имеет свои особенности, связанные, прежде всего, с профессиональной деятельностью спасателей и пожарных и высокой социальной ответственностью. Психологическая диагностика, профессиональная подготовка, профилактика и реабилитация – необходимые мероприятия для минимизации негативных последствий профессиональной деятельности спасателей. В основном деятельность спасательных служб проходит в экстремальных условиях. Она характеризуется воздействием значимого числа стрессогенных факторов, которые можно разделить на группы:

- 1) объективные;
- 2) социально-психологические;
- 3) индивидуальные.

К объективным факторам, характеризующим особенности и специфику работы спасателей в ЧС, относят:

- климатические и географические условия (рельеф местности, неблагоприятный температурный режим, метеорологические воздействия);
- психофизиологическое воздействие (повторяющаяся несколько дней подряд интенсивная физическая нагрузка (16–18-часовая);

- неблагоприятное воздействие режимных параметров труда и отдыха (зачастую отсутствие полноценного отдыха, недостаток сна);

- исполнение обязанностей, требующих высокой ответственности: дежурства, выполнение неожиданно возникших нестандартных задач (подъемы по тревоге, выезды на ЧС);

- особенность и специфичность работы (работа в загазованном или задымленном, разрушающемся помещении, разбор завалов, эвакуация пострадавших и умерших при ЧС);

- неопределенность при возникновении изменений обстановки в ходе выполнения задачи: дефицит времени и информации при анализе ситуации и принятии решения; высокая цена ошибки – опасность для жизни.

Особое место занимают факторы социально-психологической направленности, которые оказывают влияние на состояние и работоспособность спасателей. К ним можно отнести:

- а) уровень профессиональной подготовки специалистов; их опыт в сфере деятельности МЧС России;

- б) сплоченность подразделения; ответственность за результаты деятельности, напряженность, которая возникает в процессе межличностного взаимодействия субъектов определенной ситуации (спасатели и пострадавшие; группа спасателей);

- в) степень доверия к командованию.

Особое место можно определить группе факторов, которая характеризует индивидуальные особенности личности:

- а) характер и особенности темперамента специалиста;

- б) физическая и эмоциональная выносливость (повышенная физическая нагрузка – работа в спецодежде, психическое напряжение в состоянии готовности);

- в) мотивационные аспекты.

Психогенные расстройства у специалистов, работающих в особых условиях ЧС, определяются их результатом деятельности, а именно:

- снижение эффективности и надежности выполнения поставленной перед ними задачи, возрастает количество ошибок;

- нарушение профессионального здоровья, снижение продолжительности жизни.

Определенная специфичность работы спасателей заключается в практически постоянном пребывании состояния психоэмоциональных нагрузок, которые имеют место быть не только в экстремальных ситуациях ЧС, но и в каждодневном исполнении служебных обязанностей. В данном случае, это и есть определенная зона риска для здоровья спасателей, оказывающая определенное отрицательное влияние на их состояние здоровья и самочувствие. Это определяется не только функциональными нарушениями

(сдвигами), но и способствует развитию профессиональных заболеваний [2].

Для наглядного примера рассмотрим (частично) результаты исследований, которые проводились Санкт-Петербургским институтом психологии и социальной работы и приведены в монографии «Теория и практика коррекции дезадаптивных нервно-психических состояний с помощью аудиовизуального воздействия и биологически обратной связи» [1]. Авторами отмечено, что у сотрудников ГПС МЧС России в условиях ежедневной деятельности при исполнении служебных обязанностей (после задействования их в ликвидации крупномасштабных пожаров) выявлены такие нарушения нервно-психического статуса, как:

а) снижение настроения (неустойчивость и перепады настроения, наличие повышенной раздражительности);

б) ухудшение самочувствия («подавленность», вялость, головные боли, вегетативные нарушения и др.);

в) замедленная скорость и точность психомоторных реакций, нарушения внимания;

г) наличие бессонницы, тревожности во время сна.

Все эти показатели определяют необходи-

мость целенаправленной психологической коррекции. Для оценки нервно-психического статуса обследуемых применен диагностический инструментарий, включающий тесты: «Диагностика функциональных состояний ЦНС», «Реакция на движущийся объект» (РДО), шкала тревожности Спилбергера-Ханина, цветовой тест М. Люшера. Полученные и обобщенные результаты тестов наглядно представлены в процентном соотношении от общего числа обследуемых, принимавших участие в ликвидации не менее 3–5 масштабных ЧС в течение 30 дней (рисунок 3).

Приведенные данные свидетельствуют о том, что показатели, которые характеризуют определенные нарушения нервно-психического состояния у спасателей в повседневной жизни (условиях) и после ликвидации пожаров, имеют определенную схожесть. Отличие состоит лишь в уровнях проявления этих показателей. Так, частота проявления (выраженности) и встречаемости выше после участия спасателей в ликвидации ЧС.

Взаимосвязь тенденций возникновения и развития нарушений, которые возникают у спасателей, непосредственно зависит от закономерностей, определяемых теориями эмоционального стресса и психической адаптации. При этом у преоб-

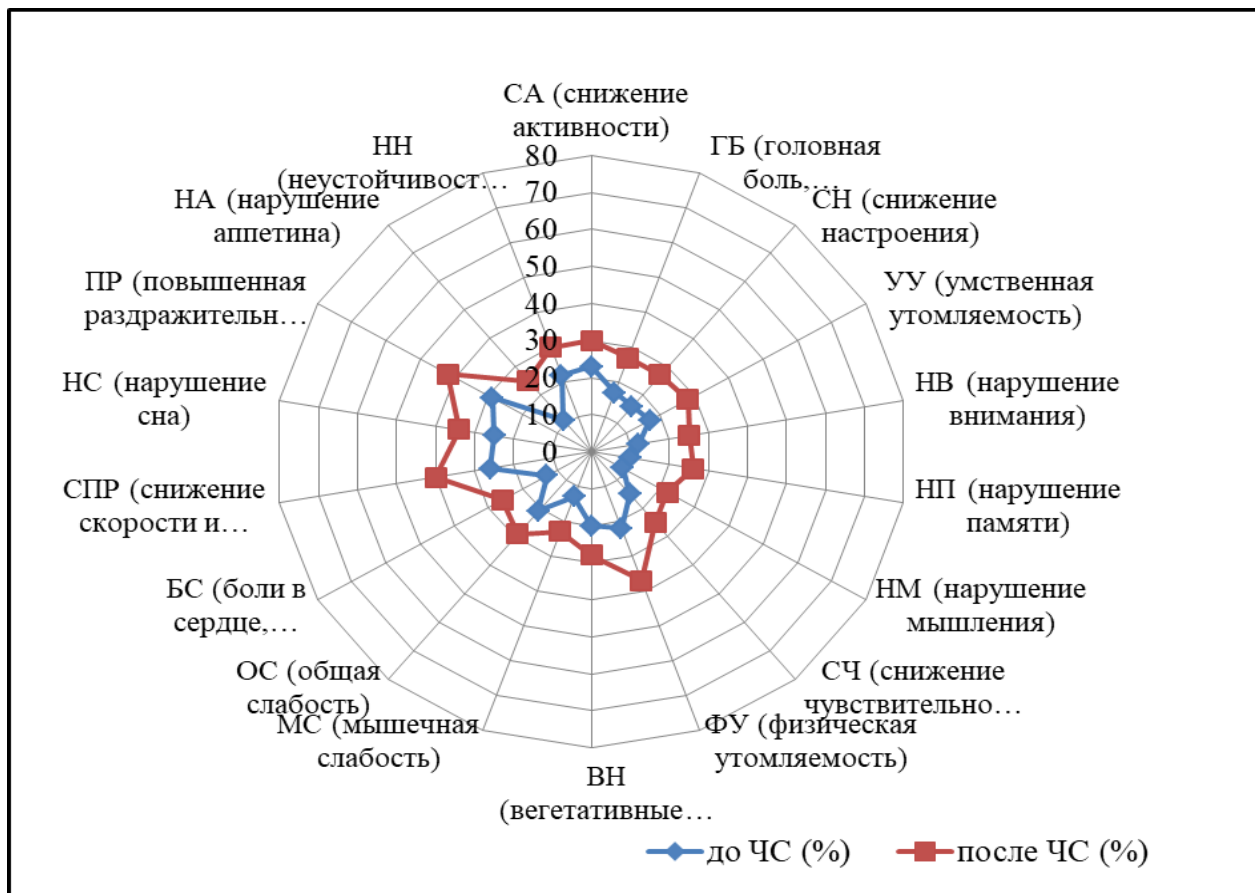


Рисунок 3 – Выраженность нарушений нервно-психического статуса у сотрудников ГПС МЧС России (до и после участия в ликвидации ЧС – процентное соотношение от общей группы обследуемых)

ладающей группы обследуемых выявлены разнообразные сочетания некоторых дезадаптивных нервно-психических нарушений, где превышаются уровни функциональных нарушений эмоционально-психологической сферы; наблюдается снижение активности в процессе деятельности (работоспособности) и рост утомляемости. Это можно обнаружить при анализе состояния спасателя до, и после выполнения им его служебных обязанностей. При этом наблюдаются семь фаз изменения функциональных резервов организма [1]. Рассмотрим данные фазы [3]:

1) фаза мобилизации:

- мобилизованность организма перед выполнением служебной задачи (предстартовый период);
- действие организма – оценка ситуации, создание и организация алгоритма действий в определенной ситуации (план);
- энергетическая мобилизация резервов организма: повышение тонуса центральной нервной системы;

2) первичная реакция:

- погружение в деятельность (вработываемость);
- действие организма – снижение (кратковременное) практически всех функциональных показателей состояния организма в процессе деятельности;

3) гиперкомпенсация:

- стадия стабильности: самый устойчивый, экономичный и оптимальный режим для выполнения работ в определенных ситуациях и условиях;
- действие организма – ответные реакции и задействование резервов организма в соответствии со спецификой (характером) выполняемой работы и нагрузки;

4) компенсация:

- максимальная работоспособность;
- действие организма – эффективное использование функциональных резервов организма; появление признаков нарушения субъективного состояния при длительной работе (наличие усталости, снижения работоспособности);

5) субкомпенсация:

- дестабилизация, компенсация на незначительное время с дальнейшим ухудшением состояния;
- действие организма – снижение функциональных резервов организма, поддержание работоспособности за счёт энергетически некомпенсируемой мобилизации резервов, проявление скрытого, а затем заметного снижения эффективности работ, развитие явных признаков утомления;

6) декомпенсация:

- постоянное снижение функциональных резервов организма, определяется острое переутомление;
- действие организма – неспособность выполнения точных функций; явное снижение профес-

сиональной эффективности, сбой и отсутствие мотивации.

В заключение наступает стадия срыва:

- переутомление и предпосылки хронического утомления;
- действие организма (понижение работоспособности, определенная неадекватность реакций организма на заданный объем работ, стоящих перед специалистом, что приводит к нарушению жизненно важных функций) [3].

Изучая данные исследований степени проявления дезадаптационных нарушений, функциональных сдвигов, снижения активности работоспособности и ухудшения психического состояния у спасателей МЧС России, можно обнаружить, что весьма значимыми оказываются продолжительность пребывания в ситуации, сила и интенсивность воздействия физических и психологических факторов определенных ЧС. Имеет значение специфика и характер самой профессиональной деятельности спасателя и саморегуляции специалиста.

В рамках деятельности штатных кабинетов психологической регуляции для приведения в состояние нормы психоэмоционального состояния и восстановления работоспособности реализуется система, включающая ряд мероприятий организационного периода перед самой реабилитацией:

- а) составляется определенная программа для каждого пострадавшего сотрудника, которая состоит из набора оптимальных методик и средств, применяемых для компенсации его здоровья;
- б) выполняется обоснование изменений в ресурсном и кадровом обеспечении;
- в) апробация программы.

Для контроля психологического состояния специалистов подобраны и апробированы в МЧС России психологические и психофизиологические методики. В процессе реализации программы, учитывающей показатели состояния здоровья специалиста [1]. Позитивное решение проблемы перенапряжения психофизиологических возможностей организма спасателей возможно путем создания комплекса средств коррекции для восстановления функционального состояния в процессе профессиональной деятельности. Комплекс включает в себя действия:

1) психологическая регуляция:

- придерживаться строго режима дня (работа, отдых, сон не менее 8 часов);
- физические нагрузки;
- смена деятельности: перевод на более легкую работу (облегченная деятельность) или улучшение условий выполнения функциональных обязанностей;

2) фармакологическая поддержка:

- фармакологические средства успокаивающего характера;

- фармакологические средства для нормализации функционального состояния и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности;

3) реабилитация:

- медицинская и психофизиологическая реабилитация совместно с членами семьи;

- привлечение семьи в процесс реабилитации при условии, если она проходит по месту работы или службы;

4) моделирование обстановки: продумывание и выстраивание моделей психогенных факторов с учетом обстановки аварии, катастрофы или стихийного бедствия (при этом моделируются состояния психической напряженности в интересах формирования у спасателей умений и навыков эффективного реагирования в условиях чрезвычайных ситуациях);

5) индивидуальный подход: создание индивидуальных программ психологической подготовки с учетом психологических особенностей и возможностей каждого спасателя.

Важное место отводят мероприятиям, направленным на поддержание общего комфортного самочувствия специалистов МЧС России – это:

1) информационно-воспитательная работа: наглядные средства информации (наглядная агитация, информационные стенды, печатные издания); элементы наглядно-художественного оформления интерьеров помещения; участие в различных конференциях;

2) социально-правовая работа: предоставление дополнительных дней отдыха; премирование лучших сотрудников; стимулирование сотрудников денежными средствами;

3) культурно-досуговая работа: посещение музейных экспозиций; книжные фонды библиотек; обеспечение сотрудников бесплатными билетами на концерты, выставки, конкурсы и т. д.; обеспечение коллективного отдыха;

4) психологическая работа: аппаратно-программные комплексы; программные тренажеры; тесты;

5) психологическая поддержка: кабинеты психологической регуляции; комната релаксации; комнаты отдыха.

Для стабилизации психологического состояния специалистов предлагаем применять такие методы, как:

а) групповые и индивидуальные беседы;

б) периодическое чествование лучших сотрудников;

в) встречи с ветеранами, а также с деятелями культуры и искусства;

г) организация мероприятий, направленных на выработку и развитие у сотрудников патриотизма и других профессионально важных качеств;

д) организация круглых столов для обсуждения

возникающих проблем и конфликтов;

е) показ и обсуждение видеорядов, презентаций и компьютерных программ в интерактивном режиме;

ж) организация художественного самодельного творчества сотрудников.

На сегодняшний день психологической службе в подразделениях МЧС России целесообразно больше уделять внимания мерам профилактическим, способствующим повышению стрессоустойчивости, специально прорабатывать вопросы организации профилактической работы и коррекции посттравматического стресса и острых стрессовых расстройств. Особое внимание желательно уделять повышению способности специалистов противостоять ежедневным (рабочим, бытовым) стрессам, которые связаны с проблемами в межличностном общении, неудовлетворенностью жизнью, внутренними и внешними конфликтами. Нельзя игнорировать влияние личностно-семейных конфликтов, которые базируются на основе меняющихся характер межличностных отношений сотрудников и их ближайших родственников. При проведении психологической работы специалистам-психологам предлагается:

1) обеспечить создание эмоционально положительного социально-психологического климата в служебных коллективах;

2) осуществить психологическую подготовку сотрудников к выполнению оперативных служебных задач;

3) обеспечить организацию проведения курсов в рамках развития психолого-педагогической компетентности руководящего состава и сотрудников с учетом специфики деятельности;

4) оказывать психологическую помощь сотрудникам и членам их семей;

5) использовать современные технологии в психологической работе;

6) разрабатывать новые тренажеры, программные комплексы для оценки психологического состояния специалистов.

Недопущение перенапряжения психофизиологических возможностей организма и своевременная психологическая подготовка будут способствовать сохранению работоспособности и здоровья специалистов МЧС России. При организации и проведении психологической коррекции важно наличие:

- сотрудничества, которое базируется на основе партнерского взаимодействия, ответственности каждого субъекта, включенного в процесс реабилитации пострадавшего специалиста;

- вариативность действий при наличии выбора в использовании эффективных средств, условий, самих мероприятий в сочетании с психологическими, социальными и медико-биологическими

методами воздействия.

В процессе психологической реабилитации в ее основу должны быть включены знания особенностей (специфики) психологической профилактики, ее активности при проявлении положительной динамики. Немаловажную роль при этом играет и обучение спасателей в области поддержания психологической устойчивости, готовности к принятию решений при выполнении своих профессиональных обязанностей [4].

Таким образом, психологическую реабилита-

цию спасателей можно рассматривать как систему взаимосвязанных между собой организационных, психологических, психофизиологических и социальных мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния организма и обеспечение профессиональной выносливости, устойчивости этих специалистов, основной целью которой является своевременное оказание помощи, способствующей сохранению здоровья и работоспособности сотрудников МЧС России [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашанина Е.Н., Кулаков Д.В. Теория и практика коррекции дезадаптивных нервно-психических состояний с помощью аудиовизуального воздействия и биологически обратной связи: монография. Вып. 2. СПб.: Политехника-сервис, 2012. 101 с.
2. Воздействие опасных факторов пожара на психику спасателя / Жиганов К.В., Данилов П.В., Прошин А.В. [и др.] // Молодой ученый. 2017. № 2. С. 693–696.
3. Психолого-физиологическое обеспечение профессиональных контингентов, принимающих участие в ликвидации чрезвычайных ситуаций / А.Г. Калинин, М.Ф. Лукманов, И.А. Поливанный [и др.] // Руководство по медицине катастроф. Архангельск, 1999. 239 с.
4. Слученков А.М. Психологическая коррекция кризисного состояния личности с помощью дыхательных психотехнологий: дис. ... канд. психол. наук: 05.26.02 / Слученков Андрей Михайлович. СПб., 2007. 169 с.
5. Государственный доклад «О состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в 2018 году» (проект для Правительственной комиссии) [Электронный ресурс]. URL: https://mostrelna.ru/upload_files/articles/2019/06/GosDoclad_po_2018_godu_Print.pdf (дата обращения: 05.04.2020).

Vlasova Galina Ivanovna

*PhD in Pedagogy (Candidate of Pedagogic sciences)
Associated professor of the Department of Pedagogy and Psychology
The Civil Defence Academy of EMERCOM of Russia
Khimki City District, Moscow Region, Russian Federation
vlasova-galina@bk.ru*

Neshin Maxim Andreevich

*course officer of the Command and Engineering faculty
The Civil Defence Academy of EMERCOM of Russia
Khimki City District, Moscow Region, Russian Federation
neshin.maksim@mail.ru*

Vlasov Alexey Sergeevich

*cadet of the Command and Engineering Faculty
The Civil Defence Academy of EMERCOM of Russia
Khimki City District, Moscow Region, Russian Federation
vlasova-galina@bk.ru*

FEATURES OF MAINTAINING STRESS TOLERANCE AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL PROFESSIONAL TRAINING OF EMERCOM OF RUSSIA SPECIALISTS WORKING IN SPECIAL CONDITIONS

Abstract. In the article the peculiarities of psychophysical training of specialists of EMERCOM of Russia; the generalized statistical data about emergency situations; considers stressors that affect the General condition specialist, as well as the violations of neuropsychological status from employees. The results of the methodological complex for assessing maladaptive neuropsychiatric state. On the basis of the study conclusions and recommendations for the improvement of the psychophysiological state of the professionals working in special emergency situations.

Keywords: emergency, lifeguard, stress, stressful factors, state disorders, professional readiness, self-regulation, assessment of psychophysiological condition.