

Я.О. Овсянникова

канд. психол. наук, старший научный сотрудник

Национальный университет гражданской защиты Украины, г. Харьков, Украина

ПУТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ СПАСАТЕЛЕЙ ГСЧС УКРАИНЫ ПОСЛЕ ИХ РАБОТЫ В ЗОНЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

В статье приводится теоретическое обобщение и предлагается новое решение научной проблемы, проявляющееся в раскрытии возможностей использования социально-психологического тренинга для восстановления психологической устойчивости спасателей ГСЧС Украины после выполнения им аварийно-спасательных работ по ликвидации последствий чрезвычайной ситуации.

Доказано позитивное воздействие специализированного социально-психологического тренинга «Выжить и спасти» на процесс восстановления психологической устойчивости спасателей в посткатастрофный период.

Ключевые слова: *социально-психологический тренинг, психологическая устойчивость, спасатель ГСЧС Украины, негативные психические состояния, чрезвычайная ситуация, посткатастрофный период, психологическая помощь.*

The article provides a theoretical generalization and offers a new solution to a scientific problem, which manifests itself in discovering the possibilities of using social-psychological training to restore psychological stability rescuers GSCHS Ukraine after the fulfillment of rescue operations in the aftermath of an emergency.

Proven positive impact of specialized social- psychological training «Survival and rescue» on the recovery process of psychological stability rescuers in the post-catastrophe period.

Keywords: *social and psychological training, psychological resilience, lifeguard GSCHS Ukraine, negative mental states, emergency, in the post-catastrophe period. psychological assistance.*

Постановка проблемы. Профессиональная деятельность персонала ГСЧС Украины характеризуется повышенными психоэмоциональными нагрузками, что связано с необходимостью постоянно быть готовыми к выполнению задач в непредвиденных обстоятельствах.

Спасатель во время ликвидации последствий любой чрезвычайной ситуации подвергается воздействию негативных стресс-факторов. Он видит большие разрушения, сталкивается со смертью, вынужден вытаскивать тела погибших или их останки. Очень сильно негативно влияют на психику спасателя мысли о том, что он не может помочь или спасти человека. Это бывает не так часто, но иногда на глазах спасателя погибает человек, и при этом, никто ничего не может сделать. И все это в сочетании с реальной угрозой жизни или здоровью самого спасателя.

Особенно трудно спасатель переносит ситуацию, когда пострадавшими являются дети.

Хотелось бы отметить, что заболеваемость, инвалидность и смертность среди личного состава ГСЧС Украины находятся в прямой зависимости от условий труда, особенностей служебной деятельности, характера выполняемых функций. Пожарные-спасатели чаще, чем сотрудники других рискоопасных профессий, страдают заболеваниями сердечно-сосудистой, центральной нервной систем, заболеваниями кожи, костно-мышечной системы и др.

Длительное воздействие комплекса психогенных факторов службы может приводить к значительной деструкции психических и психофизиологических характеристик состояния специалиста, которые, в свою очередь, ведут к снижению эффективности его профессиональной деятельности [1].

Проблема психологической устойчивости специалистов аварийно-спасательных подразделений к стрессу является профессионально значимой для Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям - от нее зависит не только эффективность деятельности пожарных-спасателей, но и спасение пострадавшего населения. Оценка и формирование психологической устойчивости к стрессу относятся к числу приоритетных задач психологического сопровождения деятельности персонала ГСЧС Украины.

Анализ последних исследований и публикаций. Существенное значение для исследования обозначенной проблемы имели теоретические и методико-практические положения практической психологии и психологического тренинга (А.Ф. Бондаренко, И.В. Вачков, П.П. Горностай, Ю.М. Емельянов, В.А. Лефтеров, В.П. Москалец, С.И. Макшанов, Л.А. Петровская, В.В. Третьяченко, Н.В. Чепелева, С.И. Яковенко, Т.С. Яценко и др.).

Научные положения о специфических психических состояниях и реакциях, наблюдаемых в рискоопасных ситуациях (Ю.А. Александровский, Г.А. Балл, М.Д. Левитов, С.И. Яковенко, С.П. Бочарова, В.С. Медведев и др.), а также работы современных психологов, которые занимаются теорией синдрома «выгорания» (К.А. Малышева, Н.М. Булатевич, С.А. Калашникова, А.В. Крапивина, Т.В. Зайчикова, А.С. Куфлиевский и др.).

Цель статьи. Освещение проблемы восстановления психологической устойчивости специалистов аварийно-спасательных подразделений ГСЧС Украины и пути ее решения.

Изложение основного материала. Понятие «психологическая устойчивость» в психологической науке исследовалась многими специалистами, и в настоящее время существует несколько подходов к определению этого понятия. В рамках нашего исследования под понятием «психологическая устойчивость» мы понимаем динамику устойчивых состояний специалиста как системы, при которых она способна с определенной вероятностью идентифицировать и блокировать внешние и внутренние негативные воздействия.

Исследования специалистов-психологов доказывают, что существует довольно много составляющих, которые повышают общий уровень психологической устойчивости личности [2]. Таких составляющих насчитывается около 50.

Проведенный нами анализ позволил нам определить основные факторы, которые в той или иной степени влияют на психологическую устойчивость человека, и, в частности, на спасателя. Это дало нам возможность упорядочить компоненты, которые составляют психологическую устойчивость и выделить основные блоки: «социальная среда», «сознание личности», «отношения личности», «когнитивный», «эмоциональный», «поведенческо-деятельностный», «коммуникативный».

Наряду с этим, было однозначно установлено факторы, которые снижают общий уровень психологической устойчивости. К таким факторам относятся: повышенный уровень реактивной тревожности; низкий уровень нервно-психической устойчивости; некоторые личностные особенности, которые не поддаются быстрой коррекции (эмоциональная возбудимость, телесные расстройства, затруднение самореализации и т.д.).

Именно этим факторам мы уделили наибольшее внимание и пошли так сказать, не на увеличение положительного, а на уменьшение негативного. Это и обусловило построение нашего эмпирического исследования.

Проведенный нами анализ опыта оказания психологической помощи, доказывает, что к настоящему времени накоплено и апробировано достаточное количество методов, способов, подходов к оказанию психологической помощи всем, кто испытал на себе вредоносное воздействие негативных стресс-факторов чрезвычайной ситуации, и к психологическому сопровождению в посткатастрофный период. Психологическая помощь основывается на 2-х постулатах: человек должен осознать проблему, которая у него возникла; после осознания своей проблемы согласно существующих на сегодня академических и практических постулатов ему желательно обратиться за помощью к психологу.

Как показывает практика психологического сопровождения повседневной деятельности персонала ГСЧС Украины, органов внутренних дел, офицеров Вооруженных Сил Украины (ВСУ) и других лиц, чья деятельность осуществляется в условиях воздействия негативных стресс-факторов, первый этап восстановления психических функций в посткатастрофный период или в период после завершения служебных задач происходит без психологической помощи (табл. 1).

Поэтому спасатель, который вернулся домой после ликвидации последствий чрезвычайной ситуации, остается один на один со своими воспоминаниями об эпизодах ликвидации этой катастрофы, со своими проблемами, которые у него начинают возникать. Все это приводит к тому, что спасатель в течение почти двух месяцев после окончания травмирующей ситуации борется с негативным

результатом влияния этой ситуации самостоятельно, используя скрытые и неосознаваемые ресурсы своей психики.

Таблица 1

Обобщенный алгоритм оказания психологической помощи

Блоки	Начало воздействия	Срок действия	Вид\форма воздействия
«Социальная среда»	безпрерывно		Суеверия, ритуалы, традиции
«Сознание личности»	«Чрезвычайная ситуация» (ЧС)+1 месяц	1-10 дней	Психологическое консультирование
«Отношение личности»	Приблизительно через 1 месяц после окончания ЧС	1-3\4 месяца	Психокоррекция
	1неделя-1месяц	От 5 до 14 суток	Психологическое консультирование
«Когнитивный»	Приблизительно через 1 месяц после окончания ЧС	1-3 месяца	Психологическая коррекция
«Эмоциональный»	«ЧС»+1 сутки	0,5-1 час	Дебрифинг
«Поведенческо-деятельностный»	«ЧС»+1 месяц	1-3 месяца	Психологическая коррекция
«Коммуникативный»	«ЧС»+1 неделя	1-7 суток	Психологическое консультирование

То есть спасатель после окончания аварийно-спасательных работ в течение двух месяцев фактически не получает никакой психологической помощи для восстановления уровня психологической устойчивости. В этот период применение классических и уже проверенных временем способов психологической реабилитации, психокоррекции крайне ограничено.

Полное восстановление уровня психологической устойчивости после действий спасателей под влиянием негативных психических факторов, которые присущи любой чрезвычайной ситуации, происходит в течение достаточно длительного времени. Этот срок зависит от индивидуально - психологических особенностей спасателя, его жизненного и профессионального опыта, актуального психического состояния на момент выполнения работ в очаге чрезвычайной ситуации.

Однако психологическое воздействие на спасателя именно в первые дни после окончания аварийно-спасательных работ является очень важным и эффективным. Именно в это время помощь психолога крайне необходима.

Психологическое вмешательство в процесс восстановления уровня психологической устойчивости спасателя может осуществляться по двум стратегиям:

1. Сразу после окончания чрезвычайной ситуации с последующим психологическим сопровождением этого процесса.

2. Психологическая работа со спасателем по принципу «каждый день по чуть-чуть».

Во втором случае процесс восстановления может длиться достаточно долго, что требует пристального внимания к психическому состоянию конкретного спасателя в течение длительного времени; иногда необходимо выводить спасателя из состава боевых единиц, искать ему замену, временно переводить спасателя на другой вид деятельности. Это все приводит к расходу значительных материальных и человеческих ресурсов, текучести кадров и других негативных последствий.

В первом случае процесс восстановления проходит за более короткое время, требует значительно меньше времени и ресурсов, но требует специальных условий для проведения начального этапа этого процесса. Именно в первые несколько дней после окончания аварийно-спасательных работ психологическая помощь спасателю является наиболее востребованной и, по возможности ее предоставления, наиболее эффективной. Как показала мировая практика и практика использования социально-психологического тренинга в деятельности «силовых» структур Украины, именно социально-психологический тренинг на этом этапе дает наиболее положительный эффект [3].

Для проверки этого утверждения нами было проведено специализированное исследование, в рамках которого был разработан социально-психологический тренинг.

В тренинговые и контрольные группы были включены спасатели, которые принимали участие в ликвидации различных чрезвычайных ситуаций государственного и регионального уровней. Всего в исследовании приняли участие 165 спасателей.

Спасатели тренинговой и контрольной группы выполняли задачи по назначению в условиях одной чрезвычайной ситуации (табл. 2).

В 1-ю и 3-ю группы были включены спасатели, в поведении которых наблюдались элементы дезадаптивного поведения в посткатастрофный период.

1 - группа Персонал аварийно-спасательного отряда города Донецк, который принимал участие в ликвидации последствий катастрофы российского самолета Пулковских авиалиний ТУ - 154 22 августа 2006 г.

3 - группа Персонал 28-й самостоятельной государственной пожарной части города Изюм Харьковской области, который принимал участие в ликвидации последствий взрыва бытового газа жилого дома 20 мая 2008 г.

Во 2-ю и 6-ю группы были включены спасатели, которые имели максимальный опыт проведения аварийно-спасательных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

2 - группа Персонал 5-й самостоятельной государственной пожарной части города Днепропетровск, который принимал участие в ликвидации последствий взрыва бытового газа жилого дома 13 октября 2007 г.

6 - группа Персонал 26-й подчиненной государственной пожарной части города Харькова, который принимал участие в ликвидации лесного пожара 14 августа 2008 г.

В 4-ю и 5-ю группы были включены спасатели, которые имели опыт проведения аварийно-спасательных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

4 - группа Персонал Лозовского районного управления Главного управления МЧС Украины Харьковской области, который принимал участие в ликвидации последствий взрыва военного арсенала 27 августа 2008 г.

5 - группа Персонал 3-й подчиненной государственной пожарной части города Харькова, который принимал участие в ликвидации последствий катастрофы самолета 2 января 2007 г.

Таблица 2

Распределение групп испытуемых

Группа испытуемых	Чрезвычайная ситуация, в ликвидации которой принимали участие испытуемые	Контрольная группа
1-а (14 человек)	Катастрофа российского самолета ТУ - 154, которая произошла возле поселка Сухая-Балка Донецкой области	1-а (12 человек)
2-а (14 человек)	Взрыв бытового газа в жилом доме в городе Днепропетровск	2-а (13 человек)
3-я (15 человек)	Взрыв бытового газа в жилом доме в городе Изюм Харьковской области	3-я (12 человек)
4-а (15 человек)	Взрыв военного арсенала в городе Лозовая Харьковской области	4-а (14 человек)
5-а (12 человек)	Катастрофа самолета в Харьковской области	5-а (14 человек)
6-а (14 человек)	Лесной пожар возле города Изюм Харьковской области	6-а (16 человек)
Всего 84		Всего 81

Перед проведением разработанного нами социально-психологического тренинга «Выжить и спасти» проводилось анкетирование и тестирование спасателей тренинговой группы и спасателей, которые входят в контрольную группу по следующему комплексу **психодиагностических методик**:

1) анкета по выявлению некоторых социобиографических, профессиональных данных, особенностей протекания личной жизни и профессиональной деятельности испытуемых;

2) метод цветowych выборов: модифицированный восьми цветовой тест М. Люшера - для установления личностных особенностей спасателя в конкретной ситуации, в том числе уровень эмоционального напряжения.

3) методика «Исследование тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптированный вариант Ю.Л. Ханина) - для изучения особенностей реактивной тревожности личности пожарного-спасателя.

4) методика «Прогноз - 2» - для определения уровня нервно-психической устойчивости личности пожарного-спасателя.

Использование методики Спилбергера-Ханина и «Прогноз - 2» во время «входного» тестирования показало, что высокий уровень реактивной тревожности и низкий уровень нервно-психической устойчивости присущи всем спасателям, которые выполняли задачи по назначению во время ликвидации последствий чрезвычайной ситуации государственного и регионального уровней. Выявленные уровни реактивной тревожности и нервно-психической устойчивости почти не зависят от профессионального, личного жизненного опыта спасателя, возраста, знаний и навыков (табл. 3).

Таблица 3

Средний уровень реактивной тревожности и нервно-психической устойчивости у спасателей, которые принимали участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций государственного и регионального уровней («входное» тестирование)

Группа	Показатели уровня реактивной тревожности		Показатели уровня нервно-психической устойчивости	
	Участники социально-психологического тренинга	Контрольная группа	Участники социально-психологического тренинга	Контрольная группа
1	46,45±3,77	47,3±4,86	5,07	4,75
2	47,1±4,82	46,9±3,96	5,20	5,08
3	45,1±3,48	43,3±3,81	4,79	4,75
4	44,91±3,82	44,93±3,86	4,81	4,78
5	45,12±3,6	45,3±3,81	5,06	5,01
6	46,15±3,75	46,19±3,76	5,45	5,34
среднее	45,80±3,69	45,98±3,99	5,06	4,95

После проведения «входного» психодиагностического обследования со спасателями, которые входят в тренинговую группу, был проведен в течение трех суток специально разработанный авторский социально-психологический тренинг «Выжить и спасти». Данный тренинг направлен на восстановление у персонала

ГСЧС Украины и, в частности, у спасателя уровня психологической устойчивости, которая была утрачена в результате выполнения задач по назначению в очаге чрезвычайной ситуации.

Тренинг разработан с учетом тех специфических задач, которые решают спасатели во время выполнения задач по назначению во время ликвидации последствий чрезвычайной ситуации. Программа тренинга состоит из 6 блоков:

- «Коммуникативный» блок (включает 12 упражнений).
- «Поведенческо-деятельностный» блок (включает 6 упражнений).
- «Когнитивный» блок (включая 4 упражнения).
- Блок «Сознание личности» (включает 2 упражнения).
- «Эмоциональный» блок (включает 24 упражнения).
- Блок «Отношение личности» (включает 12 упражнений).

Социально-психологический тренинг был проведен с персоналом аварийно-спасательных подразделений по местам их постоянной дислокации. В течение проведения тренинга спасатели контрольной группы работали в обычном режиме.

«Исходное» тестирования, которое проводилось после окончания социально-психологического тренинга «Выжить и спасти» с помощью методики Спилбергера-Ханина, показало, что у всех участников снизился уровень реактивной тревожности (табл. 4).

Таблица.4

Средний уровень реактивной тревожности у спасателей, которые принимали участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций государственного и регионального уровней («исходное» тестирование)

Группа	Участники социально-психологического тренинга	Контрольная группа	Уровень значимости
1	30,12±3,77	46,83±4,86	p≤0,02
2	31,21±4,82	45,79±3,96	p≤0,05
3	29,15±3,48	42,13±3,81	p≤0,02
4	29,64±3,82	44,31±3,86	p≤0,01
5	28,27±3,6	44,83±3,81	p≤0,01
6	28,17±3,75	46,11±3,76	p≤0,05
среднее	29,42±3,69	45,0±3,99	

Значимость различий результатов измерения реактивной тревожности в тренинговых и контрольных группах соответственно подтверждена использованием математического аппарата.

Наряду с этим были получены результаты, которые дают основания утверждать, что разработанный нами и проведенный тренинг «Выжить и спасти»

способствует повышению нервно-психической устойчивости участников тренинга (табл. 5).

Таблица 5

Средний уровень нервно-психической устойчивости у спасателей, которые принимали участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций государственного и регионального уровней («исходное» тестирование)

Группа	Участники социально-психологического тренинга	Контрольная группа	Уровень значимости
1	6,14	4,85	$p \leq 0,01$
2	6,20	4,42	$p \leq 0,05$
3	6,07	4,83	$p \leq 0,01$
4	6,13	4,84	$p \leq 0,01$
5	6,36	5,20	$p \leq 0,01$
6	6,16	5,40	$p \leq 0,05$
среднее	6,18	4,92	

Также во время проведения тренинга нами было выяснено, что: тренинговые занятия привели к повышению положительного эмоционального фона у каждого участника. Спасатели избавились от ощущения необходимости освобождения от стресса, у них повысился уровень конструктивного подхода к построению значимых межличностных контактов. Об этом свидетельствуют результаты полученные при помощи теста Люшера. Также это подтверждают результаты включенного наблюдения тренерами-психологами.

Во время тренинга у каждого участника произошло осознание своего внутреннего состояния, своих проблем, которые возникли в результате травмирующей ситуации. Спасатели после тренинга начали чувствовать себя более активными и стали получать удовольствие от участия в деятельности.

Выводы. Таким образом, проведение разработанного авторского социально-психологического тренинга со спасателями, которые принимали участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций государственного и регионального уровней в г. Днепропетровск, г. Донецк, г. Харьков, г. Изюм и г. Лозовая, подтвердило эффективность его использования в рамках восстановительного периода персонала ГСЧС Украины.

После участия в восстановительном тренинге «Выжить и спасти» у спасателей наблюдалось снижение реактивной тревожности, повысился уровень нервно-психической устойчивости, а также обнаружено значимое улучшение эмоционального фона. Участники социально-психологического тренинга избавились от ощущения необходимости освобождения от стресса, у них

произошло осознание своего внутреннего состояния, возникшего в результате травмирующей ситуации.

Также, по нашему мнению, такая форма восстановления психологической устойчивости может быть эффективной к любому персоналу, который получил интенсивное воздействия негативных стресс-факторов при выполнении своих функциональных обязанностей.

По нашему мнению, **перспективными направлениями** дальнейших научных исследований являются: научная и прикладная разработка других психологических путей и средств оказания психологической помощи специалистам экстремальных видов деятельности, исследования психодиагностических средств и критериев эффективности использования современных инновационных технологий в рамках восстановительного периода специалистов рискоопасных профессий.

Список использованной литературы

1. Екстремальна психологія [Текст] : підручник / [Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебедєв Д. В. й інші]; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – Х. : УЦЗУ, 2007. – 502 с.
2. Крайнюк, В. М. Психологія стресостійкості особистості [Текст] : монографія / В. М. Крайнюк – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
3. Лефтеров, В. О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності : дис. ...докт. психол. наук. : 19.00.09 / В. О. Лефтеров. – Донецьк : Донецький юридичний інститут луганського державного університету внутрішніх справ, 2008. – 428 с.