

СТРАХ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СОТРУДНИКА МЧС УКРАИНЫ

Я.А.Овсянникова, старший научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории экстремальной и кризисной психологии, к.психол.н. Национальный университет гражданской защиты Украины, г. Харьков

Профессиональная деятельность спасателей связана с неблагоприятным воздействием на них вредных условий (физических, психологических и др.), которые могут вызвать сильный стресс. Работа в экстремальных условиях вызывает значительные психологические изменения в структуре личности, в поведении, действиях, оценках, качествах людей. Длительное выполнение спасателями своих служебных обязанностей в напряженной обстановке приводит к дезадаптации, к снижению сопротивляемости организма, к нервно-психическим перенапряжениям, результатом чего является развитие стойких негативных психических состояний [2].

Одним из видов негативных эмоциональных состояний является страх. Страх — это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида [1].

В эмоции страха заложены следующие инстинктивные действия, которые личность начинает совершать под воздействием чувств, связанных со страхом:

- убежать;
- напасть;
- замереть.

В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существуют две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своем исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям, как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности. Понимание опасности, ее осознание формируется в процессе жизненного опыта, и межличностных отношений, когда некоторые безразличные для человека раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. Обычно в этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта (испуг, боль, болезнь, конфликты, неудачи, поражения и т. д.). В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха проявляется у людей по-разному (опасения, боязнь, ужас) [1].

Страхи делят на конструктивные, представляющие естественный защитный механизм, который помогает лучше приспособиться к экстремальным ситуациям. И патологические, которые являются неадекватным ответом на определенный стимул, и часто приводят к ситуации психического нездоровья [2].

Заметим, что наша цивилизация породила множество новых форм страха, которые порой приводят к невротическим расстройствам.

Страхи, вызванные чрезвычайной ситуацией, можно разделить на два вида:

1. Страхи в чрезвычайной ситуации – страх остаться в живых, выжить, страх не сойти с ума.
2. Страхи после чрезвычайной ситуации – страх вернуться домой, страх самолетов, воды, звука, т.е. различные фобии.

Соответственно, в зависимости от этого проводится и коррекционная работа с этими страхами.

Как правило, страх затрагивает практически все физиологические и психологические особенности личности. Физическое воздействие: учащенное сердцебиение, повышенное кровяное давление, увеличенное количество сахара в крови, зрение становится более острым и др. Телесные ощущения: неумная дрожь, слабость во всем теле, скованность в движениях,

ноги ватные, сосет под ложечкой; неритмичное дыхание, комок в горле; холодный пот или внезапный жар; потеря или осиплость голоса; туннельное зрение. Эмоции: растерянность, беспомощность; враждебное восприятие мира; ужас; тревога. Мысли: фиксация на единственном, чаще всего негативном выходе из ситуации; мысленный хаос, рассредоточенность; мысленный скачок в негативное будущее; мир жесток, опасен, коварен.

Страх всегда проявляется в ответ на сигнал беды. Его цель – уберечь жизнь от опасности. Как правило, страх у спасателей возникает в том случае, когда ситуация неизвестна, неопределенна. Состояние страха опосредуется социальной и моральной сущностью спасателя, зависит от его моральной зрелости, его боевого и социального опыта [3]. В этом состоянии психические процессы частично могут регулироваться прошлым опытом специалиста МЧС. Поэтому спасатель переживает состояние страха, если ему кажется, что конкретная ситуация может причинить вред или нести опасность, и тогда он не может найти выход из сложившейся ситуации.

При выполнении служебных задач у некоторых спасателей, особенно в экстремальных ситуациях, страх может достичь силы аффекта и вызвать две реакции: ступор и панику. В состоянии ступора человек теряет способность предпринимать какие-либо действия, влиять на ситуацию, он неподвижен, словно отключен от действительности. В панике, наоборот, начинает метаться, много и бессвязно говорить, суетиться, все его действия беспорядочны и малоэффективны [1]. Страх может навязать определенный стереотип поведения (бегство, оцепенение, защитная агрессия).

Сформировавшиеся реакции страха, являются сравнительно устойчивыми и способны сохраняться даже при понимании их безумности.

В профессиональной деятельности специалистов МЧС Украины страх в большинстве случаев мобилизует силы, помогает правильно реагировать на экстремальную ситуацию, но при психологической неготовности работника оказывается дестабилизирующим фактором.

Кроме страха у спасателей могут проявляться и другие негативные психические состояния, например, такие как тревожность, агрессивность, апатия, которые также негативно влияют на психическое состояние сотрудника.

Как правило, на сегодняшний день в подразделениях МЧС Украины проводятся определенные занятия в рамках психологической подготовки специалистов, которые носят преимущественно теоретический характер. В большинстве случаев такие занятия оказываются бесполезными для спасателей, так как не затрагивают жизненных установок, ценностей и не изменяют личностных убеждений и взглядов.

При работе со специалистами МЧС в обязательном порядке должны проводиться практические занятия, в том числе и социально-психологические тренинги.

Отметим, что специалистами научно-исследовательской лаборатории экстремальной и кризисной психологии Национального университета гражданской защиты Украины были разработаны и апробированы эксклюзивные социально-психологические тренинги. Программы этих тренингов учитывают специфику и род профессиональной деятельности специалистов МЧС, рассчитаны от 2 до 3 дней. Данные социально-психологические тренинги направлены на восстановление психо-эмоционального равновесия, регуляцию психического состояния специалистов экстремального профиля деятельности.

Список использованной литературы:

1. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. К85 – Х.: НЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383с.
2. Миронець С. М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації: дис. ...канд. психол. наук.: 19.00.09 / С. М. Миронець. – Х.: Університет цивільного захисту України, 2007. – 164 с.
3. Собченко О. М. Індивідуально-психологічні особливості поведінки рятувальників у стресогенних обставинах: дис. ...канд. психол. наук.: 19.00.09 / О. М. Собченко. – Донецьк:

Донецький інститут післядипломної освіти інженерно-педагогічних працівників АПН
України, 2006. – 193 с.