

Феномен страху в професійній діяльності фахівців ДСНС України

Балабанова Любов Матвіївна, доктор психологічних наук, професор, кафедра психології діяльності в особливих умовах Національний університет цивільного захисту України, м. Харків, Україна

Проблема страху привертає увагу дослідників в останні роки в зв'язку із зростанням стресових ситуацій у всіх сферах життя і діяльності людини. Аварії, катастрофи, локальні військові конфлікти постають невід'ємною частиною суспільства не тільки в Україні, але у усьому світі. Реалії сьогодення є такими, що тенденції виникнення воєнних конфліктів в деяких регіонах світу не тільки не зменшуються, а навпаки – зростають. На фоні економічних, геополітичних, екологічних кризових ситуацій, постійно виникаючих стихійних і техногенних катастроф особливого значення набувають питання психологічної надійності фахівців екстремального профілю діяльності. Велика кількість ситуацій невизначеності, небезпеки і ризику, які супроводжують професійну діяльність фахівців аварійно-рятувальних підрозділів, прискорюють розвиток негативних психічних станів серед яких, стан тривоги і страху займає не останнє місце.

Актуальність вивчення розвитку негативних психічних станів, в тому числі тривоги і страху, та шляхів їх подолання зумовлена не тільки їх негативною дією на ефективність професійної діяльності, але й тим негативним впливом на життя та здоров'я фахівців, який призводить до психологічних проблем та особистісних змін [1].

Аналіз останніх досліджень та наукових публікацій показав, що в сучасній психологічній науці проблема страху є однією із найбільш актуальних. Страх розглядається в якості базової емоції і переживання цієї емоції сприймається людьми як загроза особистій безпеці. Це стимулює людей на пошук шляхів, спрямованих на уникнення загрози і усунення небезпеки. Не дивлячись на велику зацікавленість науковців до феноменології страху, не існує чіткого

термінологічного визначення цього феномену, механізмів його розвитку, функцій, ролі, впливу на життя і професійну діяльність.

Так, ряд дослідників розглядають страх як психічний стан людини, що асоціюється з такими переживаннями, які провокують поведінку самозбереження, інші [Ільїн Є., 2009; Щербатих Ю. 2003] - як емоційний стан, спрямований на активацію захисної біологічної реакції людини при переживанні ними реальної або уявної небезпеки для їх здоров'я і благополуччя. В деяких роботах розглядається палітра страхів у призовників [Косік В.,2000]; стан страху та його роль у правоохоронній діяльності людини [Артем'єв В.,2003]; вплив страху на емоційну стійкість десантника при здійсненні парашутних стрибків та його подолання [Блінов В., 1999].

Не дивлячись на різні визначення страху більшість дослідників схиляється до думки, що страх є частиною нашого життя. Він формується на ранніх етапах онтогенезу і в подальшому супроводжує людину на всіх етапах її життєдіяльності, виступаючи своєрідним регулятором поведінки. Деякі дослідники до такого регулятора відносять страх смерті, як не інтегрований і не усвідомлений досвід зіткнення зі смертю. Щербатих Ю.[2] вважає, що страхи діляться на три групи: біологічні страхи, безпосередньо зв'язані з загрозою для життя людини (наприклад, пожежа); соціальні страхи, зв'язані з побоюваннями відносно втрати соціального статусу; екзистенційні страхи, зв'язані з самою сутністю людини (страх смерті, страх висоти).

В екстремальній і надзвичайній ситуації може актуалізуватись як один з видів страхів, так і їх сукупність, наприклад екзистенційний - страх смерті і страх втрати близьких людей одночасно. В таких ситуаціях страх корисний, тому, що забезпечує самозбереження і мобілізацію внутрішніх резервів людини.

Афективний страх – є найбільш сильним страхом, який на деякий час може паралізувати активність людини, і який викликається надзвичайно складними і небезпечними ситуаціями. З такими ситуаціями нерідко зіткаються рятувальники під час виконання завдань по ліквідації аварій, і неспокій,

тривога, страх можуть супроводжувати їх, заважаючи продуманим діям в умовах екстремальності. В той же час, поведінка рятувальника не повинна залежати від зовнішніх обставин і своїх природних інстинктів, вона повинна визначатись спрямованістю особистості, особливостями характеру, інтелекту, емоційно-вольовими якостями [3].

Відомо, що когнітивні процеси найбільш широко представлені в якості активаторів страху. Саме під їх впливом формуються гіпотези відносно уявних картин небезпеки, очікування шкоди від безпосереднього контакту з тим чи іншим об'єктом, що призводить до активізації захисних реакцій, наприклад таких як, спроба замаскуватись, уникнути або сховатись. Індивідуальні прояви реакцій на страх залежать від рівня психологічної підготовленості рятувальників до зустрічі з небезпекою, від характеристики їх мотиваційної сфери і вольових якостей. Саме на останніх якостях базується самопожертва, взаємовиручка, ризик в таких ситуаціях, де, здавалось, повинен панувати інстинкт самозбереження. Тому проблема подолання страху завжди стоїть на одному із перших місць в психологічній підготовці фахівців аварійно-рятувальних підрозділів. Без психологічної підготовки рятувальники можуть підпадати під вплив сильних емоцій страху, що утруднює виконання ними професійних завдань.

В психологічній літературі широко представлені підходи до подолання емоцій тривоги і страху, які базуються на методах психічної саморегуляції, релаксації, аутогенного тренування, тощо. Але діяльність в екстремальних умовах пред'являє жорсткі вимоги до таких методів. По-перше вони повинні бути ефективними, і не вимагати багато часу для їх реалізації, тобто в короткі строки повинен бути результат. По –друге, такі методи повинні бути мобілізуючими, не викликати зниження уваги, в'ялості, психічної напруженості [4]. Одним із таких методів, на освоєння якого потрібно 4-5 занять по 30-40 хвилин кожне, є метод керованої психофізіологічної саморегуляції [5]. Він ґрунтується на індукції контрольованого альтернативного стану свідомості завдяки виконанню певних ідеомоторних

вправ, які можуть доповнюватись, при потребі, виконанням активних фізичних рухів. Для зниження рівня коркового реагування під час вправ, поступово переходять до виконання одноманітно повторюваних рухів, а потім і до автоколивальних рухів всього тіла. Таким чином формується стан саморегуляції, який необхідно тренувати перші п'ять занять щоденно, або через день. В подальшому відбувається закріплення стану, який можна використовувати для мобілізації особистісних ресурсів в складній ситуації професійної діяльності, підвищення впевненості в своїх силах, а також для подолання страху і тривоги. Нам здається, що впровадження таких занять в систему спеціальної психологічної підготовки рятувальників буде сприяти зниженню тривоги та реакцій страху під час виконання професійних завдань, особливо в ситуаціях гострого стресу.

Література:

1. Перелигіна Л.А. Концепція збереження психічного здоров'я працівників МНС. / Ю.О Приходько., Н.О Світлична// Проблеми екстремальної та кризової психології. Зб. наук. праць.- Вип 8. – Х.: НУЦЗУ, 2010. - с.82 – 85
2. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия /Ю.В. Щербатых //СпБ.: «ЭКСМО», 2007.- 340 с.
3. Косолапов О.М. Психологічна корекція професійних страхів у працівників рятувальних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 »Психологія діяльності в особливих умовах» / Косолапов Олександр Миколайович. – Харків, 2015. – 20 с.
4. Корчемный П.О. Особенности проявления и преодоления страха в особо опасных профессиях\ П.О.Корчемный// Психология страха: Матер. межрегиональной научно-практической конференции психологов силовых структур / Военный университет МО РФ, Школа современных психотехнологий – М.: ВУ, 2014. – 254 с.
5. Алиев Х. М. Метод Ключ в борьбе со стрессом./ Х.М.Алиев // Ростов – на Дону: «Феникс», 2003г. – 320 с.