ОБЪЕДИНЕННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

ПО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ

ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

 

**Психологическая подготовка**

**спасателей НАСФ в ОУМЦ**

**Учебное пособие**

Тюмень

2012г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

[Перечень условных обозначений, символов, единиц и терминов 4](#_Toc334164260)

[ВВЕДЕНИЕ 8](#_Toc334164261)

ГЛАВА 1. [Психологическая характеристика работы спасателей. Факторы, влияющие на эффективность выполняемых работ и психологическую характеристику работы спасателей 12](#_Toc334164263)

ГЛАВА 2. [Психологическая подготовка. Основные виды и направления психологической подготовки. 17](#_Toc334164265)

[Патриотическое воспитание 25](#_Toc334164266)

[Развитие и совершенствование морально-волевых качеств 26](#_Toc334164267)

[Приближение условий учебных занятий к реальным условиям ЧС 27](#_Toc334164268)

[Формирование социально-психологической устойчивости 29](#_Toc334164269)

ГЛАВА 3. [Стресс, виды и последствия стресса 30](#_Toc334164271)

[Три основные стадии развития травматического стресса 34](#_Toc334164272)

[Посттравматические стрессовые нарушения 35](#_Toc334164273)

[Стратегии поведения при стрессе. 37](#_Toc334164274)

[Стратегии совладания 38](#_Toc334164275)

ГЛАВА 4. [Профессионально – важные качества спасателей, их роль в](#_Toc334164278)

[обеспечении успешной деятельности. Профессиональные деструкции, техника развития профессиональных деструкций. 42](#_Toc334164279)

[Структура профессионально важных качеств спасателя. 48](#_Toc334164280)

[Психологические качества спасателей 49](#_Toc334164281)

[Медицинские (физиологические) качества. 55](#_Toc334164282)

[Эргономические качества. 55](#_Toc334164283)

[Социально – психологические качества. 56](#_Toc334164284)

[Инженерно – психологические качества. 57](#_Toc334164285)

[ГЛАВА 5.](#_Toc334164286)  [Основы саморегуляции и психологической реабилитации 70](#_Toc334164287)

[ГЛАВА 6.](#_Toc334164288) [Общение, компоненты общения, приёмы конструктивного общения.](#_Toc334164289)

[Правила для сотрудников спасательных служб 96](#_Toc334164290)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 98](#_Toc334164291)

[ЛИТЕРАТУРА 99](#_Toc334164292)

# ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ,

# СИМВОЛОВ, ЕДИНИЦ И ТЕРМИНОВ

|  |  |
| --- | --- |
| **АСДНР**  | * аварийно-спасательные и другие неотложные работы.
 |
| **Аварийно-спасательные работы** | * действия по спасению людей, материальных и культурных ценностей, защите природной среды в зоне чрезвычайных ситуаций и подавлению или доведению до минимально возможного уровня воздействия характерных для них опасных факторов. Аварийно-спасательные работы характеризуются наличием факторов, угрожающих жизни и здоровью проводящих эти работы людей, и требуют специальной подготовки, экипировки и оснащения.
 |
| **Адаптация** | * (приспособление) это изменение чувствительности анализатора в результате его приспособления к силе и продолжительности действующего раздражителя.
 |
| **Ажитация** | * состояние сильного возбуждения в конфликтных, аварийных ситуациях. Нарушение целенаправленности действий, суетливость, понижение способности к рассудочной деятельности.
 |
| **Безопасность** | * состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.
 |
| **Безопасность жизнедеятельности** | * благоприятное, нормальное состояние окружающей среды человека – условий труда и учебы, питания и отдыха, при которых снижена возможность возникновения опасных факторов, угрожающих его здоровью, жизни, имуществу, законным интересам.
 |
| **Безопасность человека** | * состояние защищенности человека как индивидуума и члена общества, его права на жизнь и здоровье.
 |
| **ГИМС** | * государственная инспекция по маломерным судам.
 |
| **Гражданская оборона** | * система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
 |
| **Государственная политика в области обеспечения безопасности** **жизнедеятельности населения** | * совокупность научно обоснованных теоретических положений, правовых, экономических норм и организационных мер в области гражданской защиты, предпринимаемых административно-управленческими, хозяйственными и общественными структурами в целях обеспечения жизнедеятельности населения.
 |
| **ГУ** | * Главное управление.
 |
| **Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)** | * государственная организационно-правовая структура, объединяющая органы управления, силы и средства федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов РФ, органов местного самоуправления и организаций, в полномочия которых входит решение вопросов защиты населения и территорий от ЧС.
 |
| **Жизнедеятельность** | * существование и деятельность человека.
 |
| **Защита от ЧС** | * комплекс правовых, организационных, экономических, инженерно-технических, природоохранных и специальных мероприятий, направленных на предупреждение возникновения источников опасностей, подготовку и преодоление последствий ЧС с целью сохранения жизни и здоровья людей, снижения ущерба на объектах и в среде обитания и жизнедеятельности.
 |
| **Информация о ЧС** | * сообщение, передаваемое по системе оповещения РСЧС его органам повседневного управления, силам и средствам, а также населению об опасности или угрозе возникновения ЧС и рекомендуемых действиях.
 |
| **Культура безопасности** | * компетентность человека в области безопасности – его готовность к решению любых теоретических и практических задач.
 |
| **Мероприятия ГО** | * организационные и специальные действия, осуществляемые в области гражданской обороны в соответствии с федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.
 |
| **Мероприятия РСЧС** | * совокупность организованных действий, направленных на решение какой-либо из задач по предупреждению или ликвидации ЧС, выполняемых органами повседневного управления, силами и средствами территориальных, функциональных и ведомственных подсистем РСЧС.
 |
| **Мотивация** | * потребность индивида добиваться успеха и избегания неудачи, субъективная оценка вероятности успеха в определённых видах деятельности; побуждения (осознанные и неосознанные), вызывающие активность организма в определённом направлении.
 |
| **МЧС России** | * Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.
 |
| **НАСФ** | * нештатные аварийно-спасательные формирования
 |
| **Нормативное правовое обеспечение РСЧС** | * деятельность законодательных органов РФ и республик в составе РФ по разработке, принятию и внедрению в практику законодательных актов и других правовых норм, относящихся к функционированию РСЧС, ее территориальных, функциональных и ведомственных подсистем и звеньев.
 |
| **ОУМЦ** | * объединенный учебно-методический центр.
 |
| **Психика человека** | * субъективное отражение объективной действительности в идеальных образах, на основе которых осуществляется регуляция взаимодействия человека со средой
 |
| **УМЦ по ГО и ЧС** | * Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям
 |
| **ФКУ ЦЭПП МЧС России**  | * Федеральное казённое учреждение «Центр экстренной психологической помощи Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.
 |
| **Чрезвычайная ситуация** | * обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которое могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровья людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.
 |
| **Экстремальные** **ситуации**  | * события, находящиеся за пределами человеческого опыта.
 |
| **Экстремальные** **условия** | * это последовательность событий, угрожающих жизни и здоровью человека, которые он не способен каким-либо образом прогнозировать и соответственно подготовиться к ним как материально (запас снаряжения), так и на уровне знаний(предварительное обучение).
 |
| **ЭПП** | * экстренная психологическая помощь – целостная система мероприятий, направленных на оптимизацию актуального психического состояния пострадавших, а также родственников и близких погибших и пострадавших в условиях ЧС, снижение рисков возникновения массовых негативных реакций и профилактику отдалённых негативных психических последствий, включающая в себя как отдельные специальные методы психологического воздействия, так и организацию особой среды, окружающей пострадавших, а также родственников и близких погибших и пострадавших в ЧС, в процессе ликвидации последствий ЧС.
 |
| **Эмпатия** | * способность человека понимать психическое состояние другого и сопереживать ему.
 |

#

# **Введение**

Правительство России уделяет большое внимание вопросам психологической подготовки спасателей. Федеральным законом №151-ФЗ от 22 августа 1995 г. определён статус спасателей, т.е. совокупность прав и обязанностей, установленных законодательством Российской Федерации и гарантированных государством спасателям. Особенности статуса спасателей определяются возложенными на них обязанностями по участию в проведении работ по ликвидации чрезвычайных ситуаций и связанной с этим угрозой их жизни и здоровью. Согласно ст.27 данного федерального закона спасатели обязаны быть в готовности к участию в проведении работ по ликвидации ЧС, совершенствовать свою физическую, специальную, медицинскую, психологическую подготовку. Психологическая подготовка включена в программу первоначальной подготовки спасателей.

 17 сентября 1999 года был создан Центр экстренной психологической помощи МЧС России, вначале, как филиал Всероссийского центра экстренной и радиационной медицины, а с 2003 года Центр имеет самостоятельный статус. С момента основания специалисты центра выполняют две основные задачи:

- психологическое сопровождение деятельности подразделений МЧС России;

- оказание экстренной психологической помощи пострадавшим в результате ЧС.

На базе Центра осуществляется психологическая подготовка специалистов МЧС России: спасателей, пожарных, медиков, сотрудников ГИМС, психологов, а также курсантов и студентов ВУЗов.

В соответствии с Указом Президента РФ от 11 июля 2004г. №868 «Вопросы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий», приказом МЧС РФ от 20 сентября 2011 г. №525 утверждён «Порядок оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах».

Настоящий порядок определяет правила организации и проведения мероприятий по оказанию экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах силами специалистов МЧС России, а также специалистов организаций, входящих в структуру РСЧС. Ответственность за организацию и проведение мероприятий по оказанию экстренной психологической помощи возлагается на психологическую службу МЧС России, созданную в соответствии с Положением о Министерстве по делам ГОЧС, утверждённым Указом Президента РФ от 21 сентября 2002 г. №1011, Приказом Министерства РФ по делам ГОЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий от 25 апреля 2003 г. №218 « О создании психологической службы МЧС России».

 **Психологическая служба МЧС России** является системой сил и средств Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, организующих и осуществляющих комплекс мероприятий по психологическому обеспечению деятельности специалистов МЧС России, включающих в себя мероприятия по психологическому сопровождению деятельности специалистов МЧС России, по психологическому сопровождению аварийно-спасательных и других неотложных работ (далее -АСДНР).

 Согласно Приказа МЧС РФ от 20 сентября 2011 г. №525  в структуру психологической службы входят:

* в центральном аппарате МЧС России - заместитель Министра Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Управление медико-психологического обеспечения, Департамент кадровой политики, Департамент пожарно-спасательных сил, специальной пожарной охраны и сил гражданской обороны;
* федеральное казенное учреждение "Центр экстренной психологической помощи Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий" (далее - ФКУ ЦЭПП МЧС России);
* филиалы ФКУ ЦЭПП МЧС России;
* специалисты психологической службы учреждений, организаций и частей центрального подчинения МЧС России;
* специалисты психологической службы специальных управлений ФПС;
* специалисты психологической службы территориальных органов управления: региональных центров МЧС России (далее - РЦ МЧС России) Главных управлений МЧС России по субъектам Российской Федерации (далее - ГУ МЧС России) и подчиненных подразделений.

 Работы по оказанию ЭПП пострадавшим в зонах ЧС и при пожарах, а также родственникам и близким погибших и пострадавших осуществляются силами специалистов психологической службы под руководством ФКУ ЦЭПП МЧС России. ФКУ ЦЭПП МЧС России входит в состав сил реагирования МЧС России, привлекаемых к ликвидации ЧС. К силам и средствам, привлекаемым для проведения мероприятий по оказанию экстренной психологической помощи в зоне ЧС и при пожарах, относятся также психологи региональных центров МЧС России (РЦ МЧС России) Главных управлений МЧС России по субъектам Российской Федерации (ГУ МЧС России) и подчиненных подразделений. Особые условия, в которых может оказаться человек, как правило, вызывает психологическую и эмоциональную напряженность. Как следствие, у одних это сопровождается мобилизацией внутренних жизненных ресурсов, у других – снижением или даже срывом работоспособности, ухудшением здоровья, физиологическими и психологическими стрессовыми явлениями. Зависит это от индивидуальных особенностей организма, условий труда и воспитания, осведомленности о происходящих событиях, понимания степени опасности, способов и средств преодоления и ликвидации последствий чрезвычайной ситуации (ЧС). Во всех трудных ситуациях решающую роль играет моральная закалка и психическое состояние человека. Они определяют готовность к осознанным, уверенным и расчетливым действиям в критических моментах. Тяжелая картина разрушений и опустошений, непосредственная угроза жизни отрицательно воздействуют на психику человека. В некоторых случаях, эти факторы могут нарушить процесс нормального мышления, ослабить или полностью исключить самоконтроль, что приводит к неоправданным и непредсказуемым действиям. От психологической устойчивости личного состава формирований и специалистов, привлекаемых к ликвидации ЧС, зависит в немалой степени с каким качеством, в какие сроки будут проведены спасательные работы. Опыт ликвидации аварий показывает, что экстремальные ситуации могут побуждать человека на такие дела и поступки, на которые он не решился бы в обычных условиях. У неподготовленных психологически, не закаленных людей появляется чувство страха и стремление убежать из опасного места, возможен - психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В этот момент нарушается процесс нормального мышления, ослабевает или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей. Известны случаи смерти при внезапном сильном страхе от резкого нарушения работы сердечно - сосудистой системы, а психологическая подготовка спасателей, нацелена на изучение приёмов, методов и способов оказания психологической помощи себе и пострадавшим в ЧС. Особенно можно подчеркнуть роль знаний основ психологии при подготовке кадров и руководстве спасательными работами. Бытует мнение, что знания основ психологии не нужны, они лишь углубят уже имеющиеся представления, сформированные на базе собс­твенного опыта. Это далеко не так.

 **Во-первых**, для психологических знаний характерно несовпадение их житейского и научного смыс­ла.

**Во-вторых**, овладение даже элементами научных знаний по психо­логии не только количественно увеличивает возможности руководителя как, носителя психики, но и способствует качественным изменени­ям стратегии его поведения по управлению деятельностью подчинён­ных, как в повседневной обстановке, так и в экстремальных услови­ях.

**В-третьих**, знание спасателем путей самоорганизации дея­тельности для сохранения оптимальной работоспособности в любой обстановке, выработка психологической готовности к переменам, к восприятию неожиданного, нового - залог продуктивной организации своего поведения в экстремальных условиях.

Поведение спасателя и руководителя в ЧС (работоспособ­ность, владение спасательным оборудованием, продуктивность мышле­ния, быстрота реакции на внешние раздражители, отношение с товарищами и пострадавшими, способность к само- и взаимоконтролю и др.) существенно отличается от поведения в повседневной жизни. Гово­рят, что личные качества спасателя раскрываются именно в экстремальной обстановке. Но предвидеть поведение человека в экстремаль­ной ситуации, точнее - планировать, является очень сложной зада­чей, которая, несомненно, ложится на руководителя. Тем не менее, и каждый спасатель обязан знать основы психологии для самоорганиза­ции своего поведения в ЧС, оказания психологической поддержки пострадавшим и товарищам, подвергшимся воздействию отрицательных психических факторов ЧС, поэтому психологическая подготовка включена в программу первоначальной подготовки спасателей и осуществляется в строгом соответствии с требованиями директивных и нормативных документов. В данном учебном пособии вы найдете ответы на следующие вопросы: какие стресс факторы встречаются в работе спасателей, что делать, как поступить, чтобы преодолеть стресс, избежать подавленного состояния спасателей, повысить работоспособность при выполнении аварийно – спасательных работ по предупреждению и ликвидации ЧС, ознакомитесь с профессионально-важными качествами спасателя, методами и приёмами саморегуляции и психологической реабилитации.

ГЛАВА 1.

Психологическая характеристика работы спасателей. Факторы, влияющие на эффективность выполняемых работ и психологическую характеристику работы спасателей

 Профессиональная деятельность спасателей – один из наиболее важных и гуманных видов человеческой деятельности, главной целью выполнения спасателями своих профессиональных обязанностей является спасение людей и материальных ценностей, а также ликвидация ЧС мирного и военного времени. Основной вид их профессиональной деятельности – проведение аварийно – спасательных и других неотложных работ. В процессе этих работ спасатели подвергаются воздействию поражающих и психотравмирующих факторов ЧС. Их деятельность связана с угрозой для жизни и здоровья, а ее результаты имеют высокую социальную значимость. Кроме того, не имеющий аналогов диапазон профессионально выполняемых работ в условиях ЧС, необходимость оперативного принятия решений в ходе их, сложность используемых технических средств, неравномерность нагрузки во времени, работа при любых погодных условиях, в любое время суток, работа в средствах индивидуальной защиты и другие специфические факторы, возникающие при ЧС, определяют высокие требования к уровню знаний, умений, навыков и психологических особенностей спасателей.

Для оценки психологического состояния спасателей их деятельность условно можно разделить на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

**Подготовительный этап** охватывает период деятельности личного состава с момента получения сообщения о чрезвычайной ситуации (ЧС) до прибытия на место происшествия. В него входят: подача сигнала тревоги, сбор личного состава по тревоге, следование к месту ЧС и приведение сил и средств в состояние готовности для выполнения поставленных задач.

Сигнал тревоги может прозвучать во время занятий, обеда, отдыха и т. п. и, как правило, является внезапным сигналом, извещающим о начале действий. По этому сигналу спасатели обязаны быстро и правильно одеться, занять свое рабочее место в кабине автомобиля и в максимально короткий срок прибыть к месту назначения. Уже во время следования спасатели испытывают нарастающее нервно-психическое напряжение, связанное с неизвестностью предстоящих событий.

Специфическими особенностями этого этапа деятельности является жесткий дефицит времени и неопределенность ситуации (нет полной информации о чрезвычайной ситуации).

**О с н о в н о й этап** деятельности спасателей включает период от начала проведения разведки и конкретных действий, направленных на реализацию приказа руководителя спасательной операцией, до момента полной ликвидации ЧС.

По прибытии к месту вызова производятся разведка и развертывание в соответствии с требованиями. В этих обстоятельствах требуется максимум внимания и профессионализма. Лица, которые проводят разведку, должны обладать высоким уровнем опера­тивного мышления, способностью к ориентировке и устойчивостью к различным неблагоприятным эмоциональным воздействиям, связанным с опасностью, дефицитом времени, неожиданностью, необходимостью быстро реагировать на изменения в обстановке: уточнять принятые ранее решения, видоизменять способы действий, наращивать в необходимых условиях силы и средства. Специфика этого этапа профессиональной деятельности спасателей заключается в том, что работа связана с риском для жизни (взрывы, обвалы, высокая температура, ядовитые газы), т. е. с наличием большого числа стресс-факторов, вызывающих состояние ярко выраженного нервно-психического состояния (стресса). Стресс-факторы могут быть объективного и субъективного происхождения. Например, опасность взрыва, обрушений может быть реальной (объективной), но может быть и мнимой (субъективной). Наиболее характерными и часто встречающимися стресс-факторами являются:

* высокая температура окружающей среды, которая после кратковременного усиления возбуждения приводит к угнетенному состоянию, нарушает равновесие между возбуждением и торможением, ослабляет тормозной процесс, создает дискоординацию движений;
* напряженная физическая работа, связанная с большим теплообразованием в организме, при высокой температуре окружающей среды и значительной влажности воздуха, например характерных для тушения пожара в тоннелях, подземных галереях, коллекторах для прокладки инженерных коммуникаций, подвалах жилых домов, вызывает ухудшение самочувствия: появляются жажда, головная боль, головокружение, стук в висках, слабость, нежелание двигаться и т. д. Известно, что при повышении температуры тела до 40° и более может наступить тепловой удар (высшая степень перегревания), который сопровождается появлением судорог, галлюцинаций, потерей сознания; высокая концентрация дыма, оказывающая отрицательное воздействие в первую очередь на органы чувств;
* дым вызывает сильное раздражение слизистой оболочки глаз и носоглотки, вызывает кашель, одышку, нередко приводит к потере работоспособности, а иногда и к отравлению организма;
* шум, способствующий возникновению страха, тревоги, беспокойства; затрудняет речевой обмен, приводит к искажению приказов, распоряжений и поступающей информации. В условиях шума уменьшается сосредоточение внимания, снижается мыслительная способность, увеличивается время реакции на различные сигналы;
* ограниченное пространство (например, при работе в тоннелях, подземных галереях, каналах кабельных коммуникаций и т.д.), вызывающее трудности не только физического, но и психического порядка, что приводит к значительному снижению работоспособности;
* ядовитые газы, выделяемые при горении химическими веществами и материалами и оказывающие отравляющее действие на организм человека. Наиболее постоянным компонентом всех токсичных примесей является окись углерода (СО), которая образуется при неполном горении. Ее содержание в продуктах горения, выходящих, например, из подвала жилого дома, иногда может достигать 1—2%, в то время как вдыхание воздуха с примесью СО в количестве 0,4—5% в течение нескольких минут может вызвать смертельный исход. Отравление окисью углерода характеризуется общей слабостью, усилением сердцебиения, нарушением ритма и глубины дыхания, потерей сознания;
* вид пожаров, разрушений, трупов людей и животных.

Обследование членов аварийно – спасательных команд показывает, что наиболее существенные изменения в психическом состоянии спасателей наблюдались в первые часы после прибытия на место катастрофы - 98% обследованных испытывали страх и ужас от увиденного, 62%-чувство растерянности, слабость в конечностях. В 20% случаев собственное состояние по прибытии на место катастрофы характеризовалось как предобморочное.

Все 100% опрошенных, ретроспективно оценивая свое самочувствие в период аварийно-спасательных работ, отмечали многочисленные соматические нарушения, сохраняющиеся и во время отдыха: головокружение, головную боль, боли в области желудка, тошноту, рвоту, расстройство стула, а 54% обследованных в последующие дни жаловались на нарушение сна (трудности засыпания, сонливость днем и бессонница ночью, прерывистый сон, сопровождавшийся кошмарными сновидениями), повышенную раздражительность и подавленное настроение.

Таким образом, наличие стресс-факторов создает трудности в работе, ухудшает физическое и психическое состояние спасателей, что влияет на эффективность проведения работ. *Отрицательное воздействие стресс-факторов значительно снижается, если спасатели своевременно психологически подготовлены к работе в сложных условиях и организм их адаптирован к этим условиям.* Более того, постоянная работа в условиях стресса образует у некоторых особое свойство личности — склонность к риску. На лиц, склонных к риску, стресс - факторы оказывают активизирующее и мобилизующее влияние. Их поведение почти во всех случаях характеризуется экономной затратой не только физических, но и нервно-психических сил. У людей, склонных к риску, в отличие от других самый низкий уровень психической напряженности, зависящий, очевидно, от сознательного и умелого управления волевыми процессами и положительными эмоциями, которые вызываются удовлетворенностью работой и уверенностью в своих силах. Склонность к риску проявляется как направленность на опасность, поэтому эффективность действий спасателей, обладающих таким качеством, в экстремальных условиях очень высока. Это очень важно учитывать при расстановке сил на опасных участках работы.

**Факторы,**

**влияющие на эффективность выполняемых работ и психологическую характеристику работы спасателей в период ликвидации ЧС**

***Внутренние факторы:***

- угроза жизни и здоровью спасателя;

- утомление, вызванное большой продолжительностью рабочей смены;

- лишение сна, отдыха;

- элементарные ограничения.

***Внешние факторы:***

- вид пожаров, разрушений пострадавших;

- внезапное изменение обстановки в зоне ЧС;

- высокая температура;

- высокий уровень шума;

- дефицит информации на анализ ситуации и принятия решений;

- большая физическая нагрузка;

- использование СИЗ;

- токсичность продуктов горения;

- высокая влажность воздуха;

- плохая освещенность объекта работ;

- изменение порядка взаимодействия в ходе работ и др.

**Заключительный этап** охватывает период от момента ликвидации ЧС до момента готовности к очередному выезду. Он включает приведение в порядок техники и оборудования. На этом этапе состояние спасателей во многом зависит от результатов их работы, длительности и напряженности действий. Успех или неудача выполнения задач переживается всеми участниками. Спасатели стремятся оценить свои действия и действия товарищей; начальники принимают меры к восстановлению готовности формирований.

Через некоторое время после окончания работ в спокойной обстановке проводится разбор (анализируются действия спасателей во время проведения аварийно спасательных работ). При разборе необходимо учитывать, что при успехе одни люди испытывают радость и желание закрепить достигнутый результат, другие же успокаиваются, начинают считать, что теперь им не обязательно прилагать усилия в процессе повседневных занятий и что в дальнейшем они и впредь смогут хорошо работать. Такое «головокружение от успеха» может стать серьезным тормозом повышения готовности этих лиц. Неудачное выполнение работ также по-разному влияет на готовность: одни мобилизуют силы для дальнейшей работы, другие так сильно переживают, что могут оказаться неготовыми к новым действиям. Спасатели должны научиться анализировать и оценивать свое поведение, свои решения, находить результаты успехов и закреплять их, выяснять причины неудач, чтобы не повторять их в будущем, т.к. для спасателей и руководителей НАСФ существует основное требование - сделать все возможное для организации оказания помощи людям, находящимся в экстремальной ситуации, т.е. осознать и оценить степень опасности, которая угрожает людям, переживающим трагическое событие, принять решение и задействовать силы и средства, которые смогут в достаточной мере оказать помощь нуждающимся в ней.

Труд спасателей сопряжен с большой эмоциональностью, обусловленной особенностями их деятельности:

* непрерывным нервно-психическим напряжением, вызываемым работой в необычной среде, постоянной угрозой жизни и здоровью, отрицательными эмоциональными воздействиями (вынос раненых и обожженных людей и т. д.);
* большими физическими нагрузками, связанными с демонтажем конструкций и оборудования, работами с оборудованием различного назначения, выносом материальных ценностей, высоким темпом работы и т. д.;
* необходимостью поддерживать интенсивность и концентрацию внимания, чтобы следить за изменением обстановки, держать в поле зрения состояние многочисленных конструкций, технологических агрегатов и установок в процессе выполнения аварийно-спасательных и других неотложных задач;
* трудностями, обусловленными необходимостью проведения работ в ограниченном пространстве (в тоннелях, подземных галереях, газопроводных и кабельных коммуникациях), что затрудняет действия, нарушает привычные способы продвижения, рабочие позы (продвижение ползком, работа лежа и т. д.);
* высокой ответственностью каждого спасателя при относительной самостоятельности действий и решений по спасению жизни людей, дорогостоящего оборудования и т. д.;
* наличием неожиданных и внезапно возникающих препятствий, осложняющих выполнение задачи.

Во всех трудных ситуациях решающую роль играет психологическая подготовка личного состава нештатных аварийно- спасательных формирований. Она определяет готовность к осознанным, уверенным и расчетливым действиям в любых критических моментах, обеспечивает развитие и формирование у спасателей тех качеств, которые обеспечивают психологическую устойчивость и готовность переносить экстремальные нагрузки в особых условиях.

ГЛАВА 2.

Психологическая подготовка.

Основные виды и направления психологической подготовки.

Мировой и отечественный опыт проведения аварийно-спасательных и других неотлож­ных работ по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций свидетельствует о том, что степень психологической устойчивости лиц, участвующих в обеспечении и проведении АСДНР, их моральной и психологической готовности является неотъемлемой частью и необходимым условием подготовки и подготовлен­ности спасателей НАСФ.

В решении этих задач значительное место принадлежит ***психологической подготовке*** *т.е. системе мероприятий, направленных на активизацию способностей и обеспечение состояния психической готовности к действиям в обстановке ликвидации последствий чрезвычайной ситуации.* Безусловно, психологическая подготовка требует глубокого научного осмысления этого понятия, его сущности, места и роли в выполнении задач АСДНР, соотношения его с другими видами профессиональных действий людей, участвующих в организации работ по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

 В этом мы опираемся как на опыт, накопленный в органах управления по делам ГО ЧС, спасательных воинских формированиях, так и на опыт, накопленный в других силовых структурах России, сделавших определенный шаг вперед в этом направлении. На основе уже имеющегося опыта можно с уверенностью сказать, что психологическая подготовка формирует у личного состава, участвующего в ликвидации ЧС, качества, позволяющие успешно переносить высокие моральные, психологические, физические нагрузки при выполнении своих должностных обязанностей.

**Психологическая подготовка -** *это комплекс мероприятий по психокоррекционной работе, направленных на оптимизацию психологических и психофизиологических качеств специалистов (спасателей), адаптацию этих качеств к деятельности в зонах ЧС, создание у них еще до начала работ адекватного психологического фона, минимизирующего стресс, связанный с восприятием экстремальных условий зоны ЧС, способствующего сохранению исходного состояния здоровья и профессиональной работоспособности специалиста* (энциклопедия «Гражданская защита»).

**Психологическое обеспечение деятельности специалистов МЧС России** *– это система организационных и практических мероприятий по психологическому сопровождению деятельности профессиональных контингентов МЧС России и психологическому сопровождению АСДНР.*

**Психологическое сопровождение деятельности профессиональных контингентов МЧС России** *включает в себя комплекс мероприятий по психологической и психофизиологической диагностике, психологической подготовке и профилактике, психологической коррекции, психологической реабилитации, направленных на оптимизацию физического и психологического состояния, обеспечение профессиональной надёжности личного состава.*

В ходе психологического сопровождения личному составу оказывается психологическая помощь.

**Психологическая помощь** – *это система мер по преодолению психотравмирующих последствий воздействия обстановки ЧС на психику спасателей, а также восстановление их психологической устойчивости и готовности выполнять профессиональные задачи.*

Психологическая помощь включает в себя:

* психодиагностику;
* психологическое консультирование;
* психологическую профилактику и психогигиену;
* психологическую коррекцию и психологическую реабилитацию.

Квалифицированная психологическая помощь оказывается психологами, психиатрами, психотерапевтами и медицинскими работниками.

**Психологическая реабилитация** – *это система медико-психологических, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление, координацию или компенсацию нарушенных психологических функций организма спасателя или пострадавших, получивших психическую травму в ходе АСДНР.*

**Психологическая адаптация** *в переводе с латинского означает приспособлять – приспособление организма, личности, группы к изменённым внешним условиям.*

*Психологическое сопровождение, психологическая помощь, психологическая реабилитация и адаптация, как элементы психологической работы, тесно взаимосвязаны с психологической подготовкой, целью которой является – формирование психологической готовности спасателей к действиям в условиях ЧС, формирование психологической устойчивости, способности преодолевать страх и противостоять стрессовым воздействиям.*

**Психологическая подготовка** структурно делится на общую, специальную и целевую психологическую подготовку.

 ***Общая психологическая подготовка***предполагает:

* доведение до личного состава необходимых профессионально-психологических знаний, представлений об эффективных действиях по ликвидации последствий ЧС и характере воздействия отрицательных факторов на психику и сознание;
* формирование положительной направленности, целеустремлённости и мотивов для добросовестного выполнения своих обязанностей.

 Общая психологическая подготовканаправлена на оптимизацию психического состояния спасателей, исходя из принципиальных требований к участнику ликвидации ЧС в целом.

Основная мотивация деятельности спасателя направлена на спасение жизни людей, сохранение материальных ценностей. Все мотивы деятельности делятся на две большие группы: направленные на себя и направленные на деятельность. Мотивы, направленные на деятельность, являются результатом действия общественно значимых потребностей. Например, деятельность руководителя при выполнении служебно-оперативных задач мотивируется в первую очередь, приказом. Но в ней всегда могут быть и другие мотивы. Осознание ответственности, развитости чувства долга, стремление во что бы то ни стало выполнить задачу. Увлеченность делом проявляется, прежде всего, в самостоятельности, стремлении к творчеству, разумной инициативе, устойчивом интересе к самому процессу деятельности. Если у специалиста-спасателя преобладают мотивы с направленностью на себя, а потом уже на деятельность и ее результаты, то мотивация сводится к психологическому и социальному благополучию и носит личностно – престижный характер. Даже реальная угроза в осуществлении деятельности и возможный срыв ее оцениваются с личной точки зрения – как это отразится на дальнейшей деятельности, на отношении руководителей, какое поощрение или взыскание ожидает. Отличное выполнение должностных обязанностей является в большей степени средством достижения личного благополучия, а не смыслом деятельности. В относительно простой обстановке эффективность деятельности с мотивами на деятельность и на себя не имеет больших различий. Однако с возрастанием трудностей в служебно-оперативных ситуациях специалисты с мотивами, ориентированными на деятельность, чаще достигают успеха в решении служебно-оперативных задач по сравнению со специалистами, мотивированными на себя. *Главный мотив деятельности всех спасателей – в любой, самой критической ситуации оказать помощь людям, нуждающимся в ней, а одним из основных принципов оказания экстренной психологической помощи пострадавшим, является принцип* *профессиональной мотивации.* В экстренной ситуации соблюдение этого принципа становится особенно важным, так как существует большая вероятность того, что помимо профессиональной мотивации, у специалиста могут присутствовать другие, иногда более сильные мотивы (мотив самоутверждения, мотив получения социального признания и т.д.) Общая психологическая подготовка неразрывно связана с патриотической, морально-волевой, физической, противопожарной, медицинской подготовкой.

 ***Специальная психологическая подготовка*** предполагает:

* адаптацию психики спасателя к обстановке в зоне ЧС;
* формирование способности преодолевать страх и противостоять стрессовым воздействиям, приобретение опыта действий в экстремальных, опасных ситуациях;
* выполнение задач в условиях дефицита времени и необходимости принятия самостоятельных, ответственных решений в экстремальных условиях.

 Специальная психологическая подготовка ориентирована на формирование готовности и устойчивости к тем или иным неблагоприятным факторам, видам действий, которые могут иметь место в зонах ЧС, включая моделирование и теоретическое ознакомление с различными опасными ситуациями и факторами, вызывающими эмоциональный стресс.

 В ходе проведения мероприятий по психологической подготовке происходит формирование у спасателей *психической готовности*, *т.е.* способности мобилизовать психику, настроиться на целесообразные действия по выполнению аварийно- спасательных работ в экстремальных условиях, способности регулировать психологическое состояние, а также преодолевать страх и противостоять стрессогенным факторам ЧС.

При наличии постоянной угрозы для жизни у человека присутствует готовность к действиям, которая не всегда осознается. Такая готовность, сопровождаемая соответствующей психической напряженностью, является закономерной реакцией на опасность. Высокая степень готовности к действию является условием надежности человека в экстремальных ситуациях.

Одним из условий готовности человека к опасным ситуациям является способность к моментальному действию при возникновении различных неожиданностей. Неспособность к экстремальным действиям имеет следствием неадекватные реакции, которые нередко приводят к авариям и катастрофам.

Готовность к опасности и адекватность действий в условиях аварии состоят не только в хладнокровном поведении, но и в том, что у человека сформирована способность к оперативным, “сокращенным” приемам опознания характера опасности и мгновенному извлечению из памяти необходимой информации для принятия решения.

Сформулированы следующие условия возникновения состояния готовности к сложным видам деятельности:

* осознание требований общества, своих потребностей или задачи поставленной другими людьми;
* осознание целей, решение которых приведет к удовлетворению потребностей или выполнению стоящей задачи;
* осмысливание и оценка условий, в которых будут протекать предстоящие действия, актуализация опыта решения подобных задач;
* определение и оценка предстоящих условий деятельности, основных и вспомогательных способов решения задач;
* прогнозирование проявления своих интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых процессов, оценка соотношения своих возможностей, уровня притязаний и необходимости достижения определенного результата;
* мобилизация сил в соответствии с условиями и задачей, самовнушение в достижении целей.

**Состояние готовности** включает в себя следующие компоненты:

* мотивационный (ответственность за выполнение задач, чувство долга);
* ориентационный (знания об особенностях деятельности, её требованиях к личности);
* операционный (владение способами деятельности, знаниями, умениями, навыками и т.д.);
* волевой (самоконтроль, самомобилизация, умение управлять действиями);
* оценочный (самооценка своей подготовленности и соответствие процесса решения задач оптимальным образцам).

Формирование готовности к напряженным ситуациям означает образование тех необходимых мотивов, установок, опыта, придание психическим процессам и свойствам личности особенностей, обеспечивающих возможность эффективной деятельности в таких ситуациях. При этом особенно важна эмоционально-волевая устойчивость человека.

Состояние психической готовности к дея­тельности в экстремальных условиях, как всякое психическое состояние, является сложным, целостным проявлением личности. Это состояние характеризуется: стремлением выполнить свой профессиональный долг; убежденностью в необходимости решения профессиональной задачи; уверенностью в своих силах, в надежности техники и поддерж­ке товарищей, стремлением активно, с полной отдачей сил и до конца бо­роться за правильное и быстрое выполнение поставленной задачи; высокой помехоустойчивостью при работе в неблагоприят­ных и угрожающих здоровью и жизни условиях; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, позво­ляющим контролировать свои мысли, чувства, поведение и обес­печивающим высокую эффективность работы.

Однако психическая готовность не возникает у спасателей сама по себе, а целенаправленно и систе­матически формируется и закрепляется в процессе всей служебной деятельности, на учебных занятиях и тренировках.

Методика психологической подготовки при организации аварийно-спасательных работ представляет собой совокупность наиболее часто используемых методов, методических приемов и технологию их применения в наиболее типичных ситуациях проведения АСДНР. Центральным звеном её реализации являются *методы.*

***Методы*** *– это способы, приёмы воздействия на личный состав формирований, профессиональные коллективы.*

В ходе психологической подготовки, при решении задач формирования психологических и профессиональных качеств используются в основном традиционные *методы воспитания*, а в процессе психологической подготовки – *методы обучения***.**

Однако это не значит, что применяются они в первом и во втором случае в изолированном друг от друга виде. На практике все методы тесно связаны между собой, взаимно переплетаются и дополняют друг друга.

Основным методом воспитания является **убеждение,** суть которого состоит в воздействии на сознание и поведение в целях формирования духовно-нравственных, морально-политических качеств гражданина. В процессе убеждения, политические, нравственные, правовые, идеи и нормы превращаются в личные убеждения, в систему мотивов поведения, в руководство к действию при выполнении задач в ЧС. В процессе убеждения используются различные приёмы и способы: разъяснение, доказательство, опровержение, информация, личный пример и другие.

**Метод поощрения** представляет собой систему средств и приёмов морального и материального стимулирования личного состава, работающего в экстремальной обстановке. Поощрение поднимает дух личного состава, побуждает к преодолению преград на пути решения задач по организации АСДНР.

**Метод критики действий и поступков** заключается в постоянном анализе руководителями деятельности каждого подчинённого, выявлении в ней недостатков и просчётов, открытом и обоснованном высказывании суждений об ошибках и недостатках в работе личного состава, причинах их порождающих и путях устранения.

**Метод принуждения**  заключается в использовании определенной системы приёмов и средств воздействия на должностных специалистов, нарушивших закон, нормы морали, с целью исправить их поведение, побудить, а в некоторых случаях и заставить выполнить профессиональный долг, волю руководителя в интересах решения профессиональных задач, поставленных перед коллективом. Принуждение может быть реализовано путём категорического требования, запрещения, предупреждения, наложения дисциплинарного взыскания и привлечения к уголовной ответственности. Воспитывающее значение принуждения, его положительное воздействие на сознание и поступки определяется многими обстоятельствами. Важнейшими из них являются: обоснованность и необходимость, справедливость и соответствие взыскания тяжести проступка; своевременность, неотвратимость, гласность наказания и обязательность его исполнения.

В процессе психологической подготовки, наряду с методами воспитания, широкое применение находят разнообразные методы **обучения.**

Особое значение в этой связи имеет **метод упражнений и практических действий**, в ходе которых личный состав накапливает опыт и привычки правильного поведения, формирует умения и навыки выполнения профессиональной деятельности. При его применении, целесообразно обеспечить систематичность и последовательность упражнений, настойчивость, выдержку и требовательность в выработке привычек, всесторонний учёт индивидуальных особенностей личного состава.

Возможно использование разнообразных **методов непрерывного психологического сопровождения** личного состава на всех этапах профессиональной деятельности, предполагающее постоянное отслеживание психологического состояния личного состава, выявление их психологической усталости, принятие мер по восстановлению психического здоровья. В целях психодиагностики используется тестовое и компьютерное тестирование, анкетирование, индивидуальные и групповые беседы, личные наблюдения, анализ медицинских документов и другие методы изучения психики личного состава. С целью предупреждения возможных психических расстройств используются **методы психопрофилактики негативного воздействия на психику личного состава стрессогенных факторов,** осуществляется раннее выявление лиц с признаками нервно-психической неустойчивости, своевременно распознаются психические расстройства, проводятся первичные лечебно-оздоровительные мероприятия.

**Методы психологической помощи** направлены на преодоление последствий психотравмирующих воздействий обстановки экстремальной ситуации на психику. Их цель – восстановление психического здоровья личного состава, активности, преодоление дезорганизующих явлений в коллективе (чувство тревоги, потеря уверенности в своих силах, депрессия и т.п.).

 ***Целевая психологическая подготовка*** направлена на: выработку у спасателя четкой внутренней установки на выполнение спасательных работ, на повышение активности психики, улучшение работоспособности ещё до начала конкретных действий и создание определенного психического состояния, связанного с выполнением задач, определяемых конкретной обстановкой в зоне ЧС. Очень важным для спасателя являются выработка устойчивости и готовности к первой встрече с опасностью. Этому способствуют занятия на которых проводится программирование предстоящей деятельности в обстановке ЧС. Данный вид психологической подготовки осуществляется в ходе разработки тактического плана ликвидации последствий ЧС, навык закрепляется в период отработки оперативных планов и карточек. Успешно действовать в сложных условиях может лишь человек с устойчивой психикой, владеющий методами защиты от разрушающих психическое здоровье воздействий поражающих факторов ЧС. Для этой цели, на занятиях по целевой психологической подготовке спасателей проводится обучение приёмам саморегуляции эмоциональных психических состояний.

 Целевая психологическая подготовка реализуется через выполнение следующих мероприятий:

* непосредственной подготовки психики личного состава формирования путем создания четкой установки на совершение конкретных действий;
* индивидуальной подготовки каждого спасателя для проведения осознанных и профессиональных действий в ЧС, для повышения его эмоционально-волевой устойчивости в экстремальных условиях;
* формирование психологической адаптации по отношению к новым техническим средствам и приемам проведения АСДНР.

 От уровня целевой подготовки зависит объём и качество выполнения личным составом спасательных работ, эффективность использования людских резервов, техники, приборов и снаряжения, настроение и поведение каждого спасателя.

***Задачами психологической подготовки являются:***

* воспитание важнейших нравственных качеств: любви к своему народу (людям), государственного отношения к материальным ценностям, любви к своей профессии, чувства долга, ответствен­ности, чести;
* формирование характера, его стержневых черт—трудолю­бия и добросовестности, чувства коллективизма, скромности и аккуратности, чуткости и отзывчивости по отношению к своим товарищам по службе и другим людям;
* повышение интеллекта (развитие потребности постоянно при­обретать и совершенствовать общие и специальные знания, вы­работка таких качеств, как самостоятельность, критичность, быстрота и гибкость мышления);
* развитие профессиональных ощущений и восприятия (быст­роты и правильности ориентировки в неблагоприятных условиях: задымленной среде, чув­ства пространства и времени, температурных ощущений и т.д.);
* развитие волевых качеств (целеустремленности и инициа­тивности, решительности и смелости, выдержки и самооблада­ния, настойчивости и упорства);
* совершенствование профессиональных качеств: физических (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и психологических (готовности к опасности, риску);
* выработка способности в нужный момент мобилизовать все силы для выполнения поставленной задачи;
* обучение приемам саморегуляции эмоциональных психичес­ких состояний.

Основные направления психоло­гической подготовки спасателей к действиям в экстремальной обста­новке:

* патриотическое воспитание;
* развитие и совершенствование морально-волевых качеств;
* приближение условий учебных занятий к реальным условиям в ЧС;
* формирование социально-психологической устойчивости.

## Патриотическое воспитание

 Цель патриотического воспитания — формирование высокой сознательности, идейной убежденности, воспитание чувства долга и от­ветственности, готовности к действиям в экстремальной ситуации, невзирая ни на какие трудности и даже угрозу жизни.

Глубокая идейная убежденность и сознатель­ность (патриотизм) являются основой для формирования необ­ходимых волевых и моральных качеств (смелости, мужества, стойкости, решительности, и т. д.).

Важная роль в процессе воспитания отводится системе формирования мировоззрения и понимания государственных ин­тересов, а также готовность выполнения задач по охране государственной собственности и личного имущества граждан.

В формировании идейно убежденных работников большую роль играет их воспитание на традициях аварийно – спасательной службы. Для этого создаются уголки славы, которые оформляются стендами о подвигах спасателей, ведется летопись, организуются встречи с ветеранами и т. д. Однако воспитание на традициях — не простое ознакомление их с историческими фактами и события­ми. Это активный процесс формирования у личного состава вы­сокой сознательности, повышения ответственности каждого спасателя за постоянную готовность к действиям в ЧС.

Пропаганда примеров героизма, взаимовыручки, дисципли­нированности, бдительности способствует созданию уверенности в успешном выполнении порученного им дела. Хо­рошие результаты дают беседы с лучшими по профессии. Важное место в патриотическом воспитании занимает организация соревнования по выполнению нормативов по профессиональной подготовке, борьбе за звание луч­шего по профессии и т. д.

Большое значение в патриотическом воспитании спасателей имеет коллектив, его традиции и стремление. Хорошо изве­стно, что уровень развития каждой личности зависит от уровня развития всего коллектива и определяется требованиями, кото­рые коллектив предъявляет к каждому своему члену. Под влия­нием коллектива человек вырабатывает свои убеждения и взгля­ды.

Воспитательную работу личного состава необхо­димо организовать так, чтобы выработать у спасателей убеждение, что ценность каждого из них определяется не его личными успехами и достоинствами, а тем, насколько он полезен для всего коллектива. Поэтому ни один значи­тельный (плохой или хороший) поступок не должен оставаться без коллективного обсуждения. Это не значит, что по малейше­му поводу нужно собирать собрание. Надо, чтобы любое собы­тие в формировании получало общественную оценку, чтобы каждый спасатель знал, одобряют его действия товарищи или осуждают. Немаловажная роль в патриотическом воспитании принадлежит самовоспитанию. Заниматься самовоспи­танием — значит требовать от себя повседневного проявления настойчивости, принципиальности, решительности, смелости, по­этому самовоспитание подразумевает, прежде всего, критический анализ собственной деятельности, постоянный контроль над своими мыслями, чувствами, поступками. Необходимо нау­читься анализировать и оценивать свое поведение, свои реше­ния, находить причины успехов и закреплять их, выяснять при­чины неудач, чтобы не повторять их в будущем.

## Развитие и совершенствование морально-волевых качеств

Важной задачей психологи­ческой подготовки спасательных формирований является развитие и совершенствование морально-волевыхка­честв. Начальствующий состав заботится, чтобы мо­рально-волевые качества спасателей развивались на основе вы­сокой сознательности, идейной убежденности, чтобы их проявление всегда было подчи­нено высоким общественно значимым мотивам, а не эгоисти­ческим стремлениям отдельных лиц.

Волевая подготовка в профессии спасателя имеет свои осо­бенности, так как работать приходится в разных условиях: на большой высоте, в условиях повы­шенной температуры и сильной концентрации дыма, обрушений и взрывов, работа связана с большим эмоциональным возбуждением и т.д. Управлять своим поведением в такой обстановке значительно труднее, чем в обычной, поэтому спасателю необходимо развивать у себя такие волевые качества как настойчивость и упорство, смелость и решительность, самообладание и выдержку.

***Настойчивость и упорство*** — волевые качества, проявляющиеся в способности человека к волевому усилию, направленному на достижение намеченной цели в условиях дли­тельно или повторно возникающих трудностей. Эти качества необходимы для успешного осуществления любых боевых задач в экстремальных условиях ликвидации последствий ЧС.

***Смелость и решительность*** выражаются в способ­ности при трудных обстоятельствах принимать обоснованные решения и без колебаний и задержек претворять их в жизнь. Эти волевые качества особенно необходимы руководителю спасательного формирования, руководителю групп и самих спасателей, осуществляющих аварийно-спасательную деятельность. Нередко о ре­шительности спасателя или командира судят только по тому, насколько быстро он предпринимает какие-либо действия в критической ситуации. Осмысленность, обоснован­ность, наиболее полное соответствие решений обстановке должны приниматься во внимание при оценке решительности. В работе спасателей проявление решительности, пожалуй, больше, чем в работе других профессий, связано с профессиональным мастерством. Если это качество не присутствует, то он и не сможет быстро и правильно принять реше­ние по ликвидации последствий ЧС или спасанию людей, попавших в беду.

 ***Самообладание и выдержка*** характеризуют спо­собность человека управлять своим поведением. В процессе выполнения своих должностных обязанностей профессиональные спасатели сталкиваются с условиями, которые могут вызвать растерянность, чрезмерное волнение, несдержанность, подавленность. Справиться с отри­цательными эмоциями, регулировать свое поведение помогают выдержка и самообладание. Человек, умеющий контролировать свои действия и поступ­ки, всегда проявляют выдержку, хладнокровие, стойкость, он сможет найти правильный выход из самого трудного положения. Волевые качества не являются врожденными. Они проявля­ются и развиваются только в процессе преодоления трудностей. При подготовке спасателей такие трудности могут быть созданы на практических занятиях по специальной подготовке, целевой психологической подготовке, на учениях и тренировках. При организации процесса развития волевых качеств необходимо, прежде всего, соблюдать сле­дующие условия:

* постепенно наращивать и усложнять трудности, доводя их до предела возможностей в целом (по принципу от простого к сложному);
* проводить занятия в неблагоприятных условиях — при высо­кой концентрации дыма, повышенной температуре, на большой высоте;
* применять разнообразные и неожиданно возникающие труд­ности. Создавая трудности, необходимо побуждать к ак­тивному их преодолению. Практика показывает, что нередко, особенно молодые спасатели, на занятиях боятся выполнять те или иные упражнения, проявляют пассивность, стремятся уклонить­ся от трудностей. Помочь преодолеть им эти трудности должен руководитель, старший опытный товарищ.

 Для стимулирования активных действий на учебно-тренировочных заняти­ях можно применить правила профессора А. Ц. Пуни, предлагаемые им для развития волевых качеств:

* всегда владей собой, делай не то, что хочешь, а то, что необ­ходимо;
* постоянно следи за собой и ищи причины промахов и неудач, прежде всего, в самом себе;
* знай свои недостатки (слабые стороны воли, дурные привычки, отрицательные черты характера) и имей программу дейст­вий для их устранения.

## Приближение условий учебных занятий к реальным услови­ям ЧС

Психологическая подготовка идет более успешно, если обучение осуществляется в усло­виях, максимально приближенных к реальным. Нельзя подготовить личный состав к эффек­тивным действиям одними разъяснениями, не дав на себе прочувствовать особенности действия стресс-факто­ров, возникающих в экстремальной ситуации. Каждому не­обходимо привыкнуть к высокой температуре, дыму, шуму, работе в средствах индивидуальной защиты или другим типичным условиям в режиме ЧС. Для этого моделируется полоса психологической устойчивости по различным стрессовым факторам. Ценность специально-тактических занятий и учений на местно­сти лишь с условным обозначением экстремальной ситуации для психологиче­ской подготовки личного состава не­велика. Когда обучение слишком просто, интерес к нему падает. Иное дело, когда на учениях спасатели ощущают значитель­ное нервно-психическое напряжение. Поэтому очень важно, что­бы занятия были насыщены элементами внезапности, непрерыв­ной динамики, высокой скорости, неясности, новизны, опасности и риска, предельной сложности, длительных максимальных на­грузок. Эти факторы требуют от спасателей на занятиях и уче­ниях активной работы мысли, напряжения ума, воли. Приблизить занятия и учения к реальным условиям позволя­ют учебные городки и полигоны. Опыт обучения личного состава на полигонах показывает, что в этих условиях осу­ществляется психологическая подготовка, вырабатывается профессиональное мастерство.

Наилучшим образом подготовка достигается на стандартных полосах препятствий, дополненных различными преградами. Такие полосы или городки позволяют создавать на занятиях условия, требующие от личного состава значительных затрат физических сил и эмоциональ­ного напряжения.

Проведение занятий должны быть нацелены на тренировку воображения, памяти, мышления, проявление инициативы и т. п. При этом различные варианты действий личного состава разрабатываются в ситуациях, кото­рые могут возникнуть в период проведения аварийно-спасательных работ. Если обучаемый принимает неправильное решение, руково­дитель занятия сообщает ему новую вводную, которая формулируется с учетом слабых сторон познаний обучаемого. Поиски продолжаются до тех пор, пока не будет найден способ действий, полностью соответствующий замыслу решения задачи. Такая постановка вводных заставляет активи­зировать работу мышления обучаемого, развивает его умствен­ные способности.

При любом виде обучения, на занятиях должны соблюдаться последовательность и систематичность в приобретении знаний, равномерность психо­логической и физической нагрузки, целенаправленность выпол­нения упражнений, техника безопасности. Насколько важно руководствоваться этими принципами в процессе обучения, рассмотрим на примере воспитания чувства привыкания к высоте. Известно, что не все одинаково переносят высоту: одни не боятся ее, другие же не могут посмотреть вниз даже с балкона третьего этажа. Спасатель С. длительное время не мог подняться по выдвижной лест­нице в окно третьего этажа учебной башни. После ряда целена­правленных тренировок он уже поднялся до уровня второго этажа, а потом — третьего. Однако не был преодолен еще один переход — с лестницы в окно третьего этажа. Пришлось при­бегнуть к помощи страховой веревки. В дальнейшем, в резуль­тате систематических тренировок, надобность в страховой верев­ке отпала. Боязнь высоты особенно характерна для выпол­няющих какие-либо упражнения наверху и не имеющих устой­чивых навыков. Спуск по верёвке с четвертого этажа на первых занятиях действует на большинство спасателей угнетающе. По­этому целесообразно начинать отрабатывать упражнение «самоспасение» спуском обучающихся сначала из окон второго, а за­тем третьего и четвертого этажей здания.

Немаловажный фактор в психологической подготовке — формирование и закрепление веры личного состава в тех­нической надежности оборудования. Достичь эти качества можно привлечением спасателей к испытаниям, техни­ческому обслуживанию и другим работам с обору­дованием.

##

##  Формирование социально-психологической устойчивости

Работа личного состава спасателей является коллективной деятельностью. Она обусловливает необходимость высокой сплоченности коллектива, формирования чувства коллективизма, готовности к активным совместным действиям. В условиях выполнения задач аварийно-спасательных работ принцип коллективизма проявляется прежде всего в солидарности с коллективом, в преданности интересам дела, в дружеских взаимоотношениях и взаимной помощи, во взаимовыручке в период выполнения работ.

Основными показателями готовности личного состава к действиям в чрезвычайных ситуациях являются психологическая настроенность на преодоление трудностей и опасностей действий по ликвидации последствий ЧС, образцовый порядок несения дежурства, дисциплина и организованность, высокий уровень профессиональной подготовки, тактическая выучка и слаженность, отличное состояние техники и технического вооружения, средств связи и управления, т. е. такое состояние, при котором каждое формирование, способно немедленно приступить к выполнению своих задач и в любой обстановке в кратчайшее время активными и решительными действиями ликвидировать последствия ЧС с наименьшим ущербом.

Выполнение этой задачи во многом зависит от сплоченности личного состава, что помогает преодолевать трудности. Сближению членов коллектива способствуют многие обстоятельства: совместное выполнение ответственных заданий на специально-тактических занятиях и учениях, на занятиях по пожарной и физической подготовке, понимание зависимости результатов труда каждого от успехов всего коллектива, коллективные поощрения за успехи в подготовке, активное участие в общественной работе, совместное проведение досуга и т. д.

Важным условием сплочения личного состава является взаимозаменяемость. Если она достигнута, спасатели и руководители понимают друг друга с полуслова, каждый из них чувствует локоть товарища. Устойчивость спасательных подразделений зависит от согласованности работы, которая достигается в процессе отработки навыков совместных действий на занятиях, особенно когда они проводятся в условиях, максимально приближенных к реальной обстановке.

Для формирования коллектива спасателей, деятельность которого в большинстве случаев протекает в экстремальных условиях, очень важна психологическая совместимость людей. Не учитывать фактора психологической совместимости при формировании социально-психологической устойчивости нельзя. Иначе это может привести к непоправимым последствиям и даже гибели людей. Психологическая несовместимость — это не просто различие ценностных установок, но и отсутствие дружеских связей, неуважение или неприязнь друг к другу, неспособность в критических ситуациях понять друг друга, несинхронность психомоторных реакций, различия во внимании, мышлении и другие врожденные или приобретенные свойства личности, которые препятствуют совместной деятельности.

*Психологическая подготовка позволяет формировать у спасателей навыки управления психическим состоянием, развивать способности к быстрой внутренней мобилизации, к действиям в условиях риска, вырабатывать навыки внутригруппового взаимодействия. Психологическая подготовка проводится по отношению к лицам, не обнаруживающим существенных психофизиологических противопоказаний к работе в зонах ЧС.*

# **Глава 3**

# **Стресс, виды и последствия стресса**

 Пятьдесят лет назад мало кто знал, что значит слово стресс. Использовали его разве что физики - для обозначения «внешней силы, приложенной к объекту и вызывающий его деформацию». У них позаимствовал этот термин канадский физиолог Ганс Селье, всю жизнь исследовавший защитные реакции, возникающие у человека при действии внутренних и внешних раздражителей. Впервые понятие «стресс» появилось в его труде 1956 года «Стресс в нашей жизнь» и, согласно теории Селье, обозначало психическое напряжение, возникающие у человека под давлением трудных условий - как в повседневной жизни, так и в экстремальных ситуациях. Гансу Селье пришлось почти пять лет доказывать скептически настроенным коллегам по всему миру уместность употребления этого технического слова в медицине. И когда его, наконец, внесли во все словари, оказалось, что человечество только и ждало названия для своих душевных и телесных расстройств.

 **Стресс (от англ. «stress» — напряжение) —** *неспецифическая (общая) реакция организма на очень сильное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).*

 Особенно от стресса страдает нервная и иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса. В медицине, физиологии, психологии выделяют *положительную* (эустресс) и *отрицательную* (дистресс) формы стресса.

 *Эустресс* имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм». Он оказывает на человека положительное влияние, мобилизует его, улучшает внимание, реакции, психическую деятельность, повышает адаптационные возможности-организма.

*Дистресс –* это патологическая разновидность стресс-синдрома, который оказывает отрицательное влияние на организм, на его психическую деятельность и на поведение человека. Это тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. Он разрушает моральное здоровье человека и даже может привести к тяжелым психическим заболеваниям.
Симптомы дистресса:

1. Головная боль.
2. Упадок сил; нежелание что-либо делать.
3. Потеря веры в улучшение ситуации в будущем.
4. Возбуждённое состояние, желание идти на риск.
5. Рассеянность, ухудшение памяти.
6. Нежелание обдумать и проанализировать ситуацию, которая привела к стрессовому состоянию.
7. Переменчивое настроение, усталость, вялость.

В психологической литературе также активно обсуждаются понятия стрессодоступности и стрессоустойчивости, так как именно они во многом определяют, возникнет ли у человека дистресс в ответ на определенное событие.
Стрессоустойчивость характерна для физически здоровых, эмоционально стабильных личностей с активной жизненной позицией, с низкой тревожностью и адекватной самооценкой.

 Стрессодоступность в основном характерна для пассивных, зависимых, высокотревожных или склонных к депрессивным и ипохондрическим реакциям личностей.
 Стрессодоступность повышается при недостатке сна, физической или психической истощенности, после перенесенной болезни и т.д. Несомненно, играют роль сила и длительность самого стрессорного воздействия.

**Стадии стресса**

Разработав теорию стресса, Селье выделил в нем четыре фазы (стадии).
 **Первая фаза - стадия тревоги.**

Тревога - реакция организма на повреждающие агенты. Она может быть выражена повышенной раздражительностью, постоянной усталостью, головными болями, потерей аппетита. Фаза тревоги - это мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на первой фазе стресса он справляется с нагрузкой еще с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности. Физиологически реакция тревоги проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышение выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т.д.

**Вторая фаза – привыкание.**

Привыкание - длительное действие вредных агентов, при котором происходит перестройка организма, его приспособление к измененным условиям.

**Третья фаза-истощение.**

Истощение - при продолжающемся воздействии вредных факторов организм утратил все резервы для поддержания существования.

**Четвёртая фаза- болезнь.**

Болезнь - развитие хронических заболеваний. Если стресс протекает в рамках первых двух стадий — тогда все нормально, такой стресс даже полезен для организма. Если же защитных сил организма недостаточно, тогда наступает третья стадия истощения адаптационных резервов, а это уже прямой путь к болезни. Причиной возникновения стресса может стать любая ситуация, на которую человек реагирует сильным эмоциональным возбуждением.
Итак, выделим источники стресса:

1. Психологическая травма или кризисная ситуация (потеря близких людей, расставание с любимым человеком, вид погибших и пострадавших людей и животных, вид пожаров, разрушенных зданий и сооружений и т.д.).
2. Мелкие ежедневные неурядицы.
3. Конфликты, либо общение с неприятными людьми.
4. Препятствия, которые не дают Вам возможности достигнуть поставленных целей.
5. Ощущение постоянного давления.
6. Несбыточные мечты либо слишком высокие требования к себе.
7. Монотонная работа.
8. Постоянное обвинение, укор самого себя в том, что вы чего-то не достигли либо что-то упустили.
9. Обвинение себя во всем плохом, что произошло, даже если это произошло не по Вашей вине.
10. Напряжённая работа.
11. Финансовые трудности.
12. Сильные позитивные эмоции.
13. Ссоры с людьми и, особенно с родными (так же к стрессу может привести наблюдение со стороны на ссоры в семье).

Мы видим, что стресс могут вызвать как положительные эмоции, такие как рождение ребенка, замужество (женитьба),спасение пострадавшего, так и отрицательные - потеря работы, дома, смерть близкого человека, вид разрушений, трупов людей и животных. Ситуации, провоцирующие стресс, могут носить и незначительный характер (долгое ожидание в очереди или в пробке).

Автор теории стресса Ганс Селье определяет его как совокупность стереотипных запрограммированных реакций, первично подготавливающих организм к физической активности (к сопротивлению, борьбе, бегству). Это, в свою очередь, обеспечивает условия наибольшего благоприятствования в борьбе с опасностью. *Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние тех или иных факторов (стрессоров) превосходит приспособительные возможности человека.* При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определённые гормоны, вследствие чего изменяется режим работы многих органов и систем организма (изменяются его защитные свойства, учащается ритм сокращений сердца, повышается свертываемость крови). Организм подготовлен к борьбе, готов справиться с опасностью, приспособиться к ней - в этом и состоит основное биологическое значение стресса. Различают физиологические и психологические стрессоры. К физиологическим стрессорам относятся болевые воздействия, чрезмерная физическая нагрузка, экстремальные температуры (жара, холод), работа длительное время в СИЗ и т.д., к психологическим стрессорам можно отнести необходимость принятия решения при дефиците времени, ответственность за что-либо, обида, переживание, конфликт, дефицит информации, сигналы опасности и др.

**Виды стресса**

Выделяют следующие виды стресса:

1. Внутриличностный стресс. Большинство наших требований к внешнему миру и его воздействия на нас связаны с этим видом стресса. Эта область оказывает влияние на все сферы нашей жизни. Если мы не находимся в мире сами с собой, то наше внутреннее смятение, переживание проявляется в негативном отношении, воздействиях на внешний мир и нарушает межличностные взаимосвязи. В эту категорию стресса входят такие события, как несбывшиеся ожидания, нереализованные потребности, бессмысленность и бесцельность поступков, болезненные воспоминания, неадекватность оценки событий и т.п.
2. Рабочий стресс (ординарный) обычно связан с тяжелой рабочей нагрузкой, отсутствием самоконтроля за результатом работы, ролевой неопределенностью и ролевым конфликтом. Плохое обеспечение безопасности работы, несправедливые оценки труда, нарушение его организации может стать источником стресса.
3. Общественный стресс относится к проблемам, которые испытывают, переживают большие группы людей, - например, экономический спад, бедность, банкротство, расовое напряжение и дискриминация.
4. Экологический стресс обусловливается воздействием экстремальных условий окружающей среды, ожиданием такого воздействия или его последствий – загрязнение воздуха и воды, суровые погодные условия, недоброжелательные соседи, толкотня, высокий уровень шума и т. п.
5. Финансовый стресс не требует разъяснений. Невозможность оплатить счета, не обеспечение расходов доходами, затруднения в получении долга, несоответствие уровня зарплаты результатам работы, возникновение дополнительных и финансово необеспеченных расходов, эти и другие обстоятельства могут являться причиной стресса.

 В изучении стресса также выделяют два направления – изучение так называемого **стресса жизни** и **профессионального стресса**. В особых, неблагоприятных и экстремальных условиях труда профессиональная деятельность человека претерпевает сильные изменения. Людям приходится нередко осуществлять работу не в стабильных, а в изменяющихся социальных, профессиональных, пространственных, временных, температурных и других условиях труда. Естественно, что в специальностях, где профессиональная деятельность связана с экстремальными условиями, проблема накопления профессионального стресса встаёт особенно остро. Психическая напряженность (стресс) также может быть вызвана несоответствием уровня развития профессиональных качеств требованиям, предъявляемым данной деятельностью к личности профессионального спасателя: психологической неподготовленностью к выполнению различных задач в период ликвидации последствий ЧС, чрезмерной эмоциональной возбудимостью, впечатлительностью, низкой эмоциональной устойчивостью и т. д. Накопление профессионального стресса у спасателей происходит и во время несения дежурства и в условиях ликвидации ЧС. Механизм накопления в любых условиях основывается на действии стрессогенных факторов, причём в первом случае на возникновение стрессовых нарушений основное влияние оказывает продолжительность воздействия стрессоров, а во втором – интенсивность.

Накопление профессионального стресса у спасателей, предположительно имеет два различных по своей психологической сущности механизма в зависимости от режима деятельности:

* накопление так называемого рабочего (ординарного) стресса во время несения дежурств (связан с напряжённым характером повседневной профессиональной деятельности);
* стрессовые расстройства, полученные в экстремальных ситуациях (критических инцидентах), где спасатели сталкиваются с реальной опасностью для жизни, здоровья, системы ценностей, как собственных, так и других людей.

 Понятие рабочего (ординарного) стресса у спасателей связано с постоянным воздействием на психику стресс-факторов умеренной интенсивности. Процесс постоянного воздействия на психику стресс-факторов умеренной интенсивности и их «накапливания» приводит к сужению так называемой «зоны стабильности», снижению толерантности к стрессу, а в конечном итоге к появлению ряда психоневротических симптомов (потеря сна и аппетита, раздражительность, ухудшение настроения, частичное ослабление памяти и т.д.) и психосоматическим заболеваниям.

 Вторым компонентом профессионального стресса (ПС) являются стрессовые расстройства после экстремальных ситуаций (травматический стресс).

 **Травматический стресс** – особая форма общей стрессовой реакции. Когда стресс перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту, он становится травматическим, то есть вызывает психологическую тревогу. Далеко не каждое событие способно вызвать травматический стресс. Психологическая травма возможна, если:

* происшедшее событие осознаваемо, то есть человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние;
* пережитое разрушает привычный образ жизни.

**Три основные стадии развития травматического стресса**

 **Первая** **стадия –** **аларм-стадия**, или стадия тревоги, когда происходит мобилизация адаптационных ресурсов организма. На этой стадии человек находится в состоянии напряжённости и настороженности. Это своего рода подготовка к следующему этапу, поэтому иногда первая стадия называется «предстартовой готовностью». Физически и психологически человек чувствует себя очень хорошо, пребывает в приподнятом настроении. На этой фазе часто проходят заболевания, которые относятся к разряду «психосоматических»: гастриты, колиты, язвы желудка, мигрени, аллергии и т.п. Правда, к третьей стадии они возвращаются с утроенной силой. Это – хорошо известный феномен: во времена Великой Отечественной войны люди чрезвычайно редко болели – настолько они были внутренне мобилизованы, зато после окончания войны заболевания так и посыпались на них. Аналогичный пример можно привести и из нашей действительности. В 1992 – 1993 гг., когда наше общество было стрессировано чрезвычайно быстрыми социальными, экономическими и политическими переменами, больницы и поликлиники опустели. Люди вынуждены были мобилизовать все имеющиеся в их распоряжении адаптационные ресурсы, запас которых не безграничен, на выживание в сложных условиях.

 Если стрессогенный фактор слишком силён или продолжает своё действие, наступает **вторая стадия – стадия резистентности** или **сопротивления**. На этой стадии осуществляется сбалансированное расходование адаптационных возможностей. Человек развивает оптимальную энергию, приспособляясь к изменяющимся обстоятельствам. Чувствует себя он вполне сносно, хотя уже без душевного подъёма, характерного для первой фазы. Человек как бы «вработался» и готов к более или менее длительному усилию по преодолению трудностей. Однако иногда чувствуется, накопившаяся усталость. Если же стрессор продолжает действовать ещё дольше, наступает третья стадия.

 **Третья стадия – стадия истощения**. На стадии истощения энергия исчерпана, физиологическая и психологическая защиты оказываются сломленными. Человек не имеет больше возможности защищаться. В отличие от первой стадии, когда стрессовое состояние организма ведёт к раскрытию адаптационных резервов и ресурсов состояние третьей стадии больше похоже на «призыв о помощи», которая может прийти только извне – либо в виде поддержки, либо в виде устранения стрессора.

**Посттравматические стрессовые нарушения**

 В Международной классификации психических нарушений, травматический стресс определяется как комплекс реакций, когда:

**Травматическое событие упорно переживается вновь и вновь.** Это может происходить в различных формах:

* повторяющиеся и насильственно прорывающиеся, внедряющиеся в сознание воспоминания о событии, включая образы, мысли или представления;
* повторяющиеся кошмарные сны о событии;
* действия или чувства, соответствующие переживаемым во время травмы (сюда относятся иллюзии, галлюцинации и так называемые «вспышки воспоминаний», когда перед мысленным взором, как в кино, проходят эпизоды травматического события, порой ещё ярче и отчетливей, чем это было в действительности. Причём не важно, возникают эти явления наяву, или в просоночном состоянии, или же при интоксикации (например, под воздействием алкоголя или лекарств);
* интенсивные негативные переживания при столкновении с чем-то, напоминающем (символизирующим) травматическое событие.

 **Появляются упорные симптомы ниже перечисленной группы:**

1. Проблемы со сном (бессонница или прерывистый сон). Сон вообще относится к таким проявлениям, которые нарушаются в первую очередь при малейшем психологическом неблагополучии. Человека посещают ночные кошмары, есть основания считать, что он сам невольно противится засыпанию и именно в этом причина его бессонницы: человек боится заснуть и вновь увидеть этот сон. Регулярное недосыпание, приводящее к крайнему нервному истощению, дополняет картину травматического стресса. Бессонница также бывает вызвана высоким уровнем тревожности, неспособностью расслабиться, а также непреходящим чувством физической или душевной боли.
2. Раздражительность или вспышка гнева. Человек становится конфликтным, со всеми ссорится, часто предпочитает решать споры, применяя насилие. Даже когда человек хочет контролировать своё поведение, у него ничего не получается.
3. Нарушение памяти и концентрации внимания. Человек испытывает трудности, когда требуется сосредоточиться или что-то вспомнить. В некоторые моменты концентрация внимания может быть великолепной, но стоит появиться какому-либо стрессовому фактору, как человек теряет способность сосредоточиться. У детей это нарушение порой достигает такой выраженности, что их успехи в обучении сильно ухудшаются. Отличники становятся двоечниками, очень болезненно переживая это.
4. Сверхбдительность. Человек пристально следит за всем, что происходит вокруг, словно ему угрожает постоянная опасность. Но это опасность не только внешняя, но и внутренняя – она состоит в том, что нежелательные травматические впечатления, обладающие разрушительной силой, прорвутся в сознание. Часто сверхбдительность проявляется в виде постоянного физического напряжения. Человек напряжён, подтянут, словно готов в любой момент отразить внешнюю или внутреннюю угрозу. Это физическое напряжение, которое не позволяет расслабиться и отдохнуть, может создать немало проблем. Во-первых, поддержание такого высокого уровня бдительности требует постоянного внимания и огромных затрат энергии. Во-вторых, человеку начинает казаться, что это и есть его основная проблема. И как только напряжение удастся уменьшить и расслабиться, кажется, что всё будет хорошо. На самом деле совсем не обязательно, что всё будет хорошо. Вполне может оказаться, что, найдя возможность расслабиться, человек обретёт, например, сильнейшие приступы, напоминающие эпилептические припадки, при которых воспоминания будут просто ужасны. Так что физическое напряжение может выполнять защитную функцию – защищать наше сознание, и нельзя убирать психологическую защиту, пока не уменьшилась интенсивность переживаний. Когда же это произойдет, физическое напряжение уйдет само.
5. Преувеличенное реагирование*.* При малейшем шуме, стуке и т.п. человек вздрагивает, бросается бежать, громко кричит и т.д. Такое преувеличенное реагирование приводило к новым жертвам после землетрясения, когда за самым сильным толчком следовали другие, более слабые и не опасные. Люди, почувствовав толчки, выбрасывались из окон, разбиваясь насмерть.

 Когда мы говорим, что тот или иной человек страдает посттравматическими нарушениями, что мы имеем в виду? Прежде всего, то, что человек пережил травмирующее событие, то есть с ним произошло что-то ужасное и у него есть некоторые из перечисленных симптомов. Но мы должны учитывать, что такое событие – лишь часть общей картины, внешнее обстоятельство, которое сыграло свою роль в болезненном процессе. Другая сторона посттравматического стресса относится к внутреннему миру личности и связана с реакцией человека на пережитые им события. Все мы реагируем по-разному: трагическое происшествие может нанести травму одному и почти не затронет психику другого. Очень важно также, в какой момент происходит событие: один и тот же человек в разное время и в разном возрасте может реагировать по-разному.

  Итак, человек пережил одно или несколько травмирующих событий, которые глубоко затронули его психику. Эти события резко отличались от всего предыдущего опыта и причинили настолько сильные страдания, что человек отвечал на них бурной отрицательной реакцией. Нормальная психика в такой ситуации, естественно, стремится смягчить дискомфорт: человек коренным образом меняет своё отношение к окружающему миру, стараясь сделать свою жизнь хоть немного легче, а это, в свою очередь, вызывает психическое напряжение. Когда же у человека нет возможности разрядить возникшее внутреннее напряжение, его тело, его психика находят способ «сжиться» с ним, приспособиться к нему. Так же человек приспосабливается к своей болезни – бережёт больную руку, не наступает на больную ногу. Его походка становится не совсем естественной, появляется хромота. Как хромота является симптомом, что человек приспособился к своей больной ноге, так и симптомы травматического стресса, которые иногда выглядят как психическое отклонение, на самом деле не что иное, как способы поведения, связанные с пережитыми событиями.

**Стратегии поведения при стрессе**

 Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями (копинга) возникла в психологии во второй половине XX в. Термин введен американским психологом Абрахамом Маслоу (Maslow, 1987). Под "копингом" (от англ. to соре - справиться, совладать) подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают возможности человека справиться с ними. Копинг-поведение - форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы. Это поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. При выборе активных действий повышается вероятность устранения воздействия стрессоров на личность.

 Выделяются следующие способы совладающего поведения:

* разрешение проблем;
* поиск социальной поддержки;
* избегание.

 Совладающее поведение реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и среды. Одним из самых важных ресурсов среды является *социальная поддержка*. К личностным ресурсам относятся адекватная "*Я- концепция*" (система установок относительно собственной личности), *позитивная самооценка, низкий нейротизм* (эмоциональная неустойчивость,тревога), *интернальный локус контроля* (когда человек считает, что происходящие с ним события, прежде всего зависят от таких его качеств, как компетентность, целеустремлённость, уровень способностей и являются закономерным результатом его деятельности), *оптимистическое мировоззрение, эмпатический потенциал*, *аффилиативная тенденция* (способность к межличностным связям) и другие психологические конструкты. В процессе действия стрессора на личность происходит первичная оценка, на основании которой определяют тип создавшейся ситуации - угрожающий или благоприятный . Именно с этого момента формируются механизмы личностной защиты. Лазарус (Lazarus, 1991) рассматривал эту защиту (процессы совладания) как способность личности осуществлять контроль над угрожающими, расстраивающими или доставляющими ей удовольствие ситуациями. Процессы совладания являются частью эмоциональной реакции. От них зависит сохранение эмоционального равновесия. Они направлены на уменьшение, устранение или удаление действующего стрессора. На этом этапе осуществляется вторичная оценка последнего.

##  Стратегии совладания:

* непосредственные активные поступки индивида с целью уменьшения или устранения опасности (нападение или бегство);
* косвенная или мыслительная форма без прямого воздействия, невозможного из-за внутреннего или внешнего торможения, например вытеснение ("это меня не касается"), переоценка ("это не так уж и опасно"), подавление, переключение на другую форму активности, изменение направления эмоции с целью ее нейтрализации и т. д.;
* совладание без эмоций, когда угроза личности не оценивается как реальная (соприкосновение со средствами транспорта, бытовой техникой, повседневными опасностями, которых мы успешно избегаем).

Существует достаточно большое количество различных классификаций стратегий копинг-поведения. Можно выделить три основных критерия, по которым строятся эти классификации:

**1. Эмоциональный/проблемный:**

1.1.Эмоционально-фокусированный копинг - направлен на урегулирование эмоциональной реакции.

1.2.Проблемно-фокусированный - направлен на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс.

**2. Когнитивный/поведенческий:**

2.1."Скрытый" внутренний копинг - когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс.

2.2."Открытый" поведенческий копинг - ориентирован на поведенческие действия, используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении.

 **3. Успешный/неуспешный:**

3.1. Успешный копинг - используются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс.

3.2. Неуспешный копинг - используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации.

 Представляется, что каждая используемая человеком стратегия копинга может быть оценена по всем вышеперечисленным критериям хотя бы потому, что человек, оказавшийся в трудной ситуации, может использовать как одну, так и несколько стратегий совладания.

 Таким образом, можно предположить, что существует взаимосвязь между теми личностными конструктами, с помощью которых человек формирует свое отношение к жизненным трудностям, и тем, какую стратегию поведения при стрессе (совладания с ситуацией) он выбирает. Как отмечают многие авторы, существуют значительные сложности в разграничении механизмов защиты и совладания (Либина, Либин, 1998). Наиболее распространенной является точка зрения, согласно которой психологическая зашита характеризуется отказом индивидуума от решения проблемы и связанных с этим конкретных действий ради сохранения комфортного состояния. В то время как *способы совладания подразумевают необходимость проявить конструктивную активность, пройти через ситуацию, пережить событие, не уклоняясь от неприятностей*. Известно, что способы поведения людей в экстремальных ситуациях имеют индивидуальный характер, основу которых составляют механизмы самоконтроля и саморегуляции. При этом поведение человека в экстремальной ситуации может быть различной конструктивности. Конструктивное поведение позволяет преодолеть возникшие препятствия и является сознательным, активным, целенаправленным и адекватным как в отношении собственных возможностей, так и в отношении объективных условий ситуации. Неконструктивные способы поведения, в лучшем случае лишь отодвигают решение проблемы, не устраняя её причин, или способствуют дезорганизации, а в худшем случае неконструктивное поведение может привести к летальному исходу. Можно сказать, что предметом психологии совладания, как специальной области исследования, является изучение механизмов эмоциональной и рациональной регуляции человеком своего поведения с целью оптимального взаимодействия с жизненными обстоятельствами или их преобразования в соответствии со своими намерениями.

**Методы защиты от стресса**

* Чтобы уберечь нервную систему от разрушительного действия стресса на организм, необходим: достаточный сон, рациональная организация труда, общеукрепляющие процедуры, в том числе закаливание и занятия физкультурой. Чаще говорите о своих проблемах с близкими людьми. Многие эксперты считают, что общение с семьей и друзьями, поддержка с их стороны благотворно влияет на нервную систему. Поэтому, необходимо постараться быть выдержанным и корректным как на работе, так и в семье.
* Не изменяйте привычный ритм жизни. Очень часто люди, находящиеся в состоянии стресса, бывают не в состоянии выполнять свои ежедневные обязанности. Очень важно, чтобы человек не бросал привычных дел, монотонность и обыденность которых могут благотворно повлиять на настроение.
* Начните день с физических упражнений. Эксперты считают, что физическая нагрузка значительно улучшает настроение. Если вы не владеете йогой, вам стоило бы этим заняться. Йога прекрасно концентрирует мысли и расслабляет тело.
* Откажитесь от кофе или алкоголя или значительно уменьшите их употребление. Кофе, алкоголь и стресс несовместимы, так как эта «гремучая» смесь может породить бессонницу и сильное эмоциональное напряжение.
* Старайтесь больше отдыхать. Если у вас бессонница, просто полежите в темной комнате с закрытыми глазами, подумайте о чем-нибудь приятном.
* Следите за питанием. Пища должна быть свежей, богатой витаминами.
Не пропускайте приемы пищи.
* Чаще бывайте в общественных местах. Обед в ресторане или кафе, дансинг, посещение кинотеатра - все это может существенно помочь.
* Если же вы оказались в стрессовой ситуации неожиданно - у вас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе «СТОП!», чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

 **Помни!**

 *Прежде чем справиться с ситуацией, необходимо справиться с самим собой*.
Бьётся сердце, дико дышишь, мышцы напряжены.

 **Что делать:**

 Поймай состояние (поймал – ты в реальности, ты контролируешь страх, а не он тебя).

 Успокой дыхание (побереги сердце – оно тебе ещё пригодится).

 Действуй: берись, за что берётся (начни с простых действий: «у меня есть опыт, я знаю, умею, я подготовлен).

 Дыши правильно

 ***Дыхание*** – это метроном нашего тела. Мобилизовать и успокоить себя с помощью дыхания бывает необходимо в любой ситуации и обстановке.
 Вот перечень некоторых советов, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.
2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.
3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) « по косточкам», как описано в пункте 3.
5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).
6. Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно, какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.
8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить вам свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.
9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.
 Необходимо помнить, что любовь к жизни и последовательность действий это основа преодоления стрессового состояния.

Глава 4.

Профессионально – важные качества спасателей, их роль в

обеспечении успешной деятельности. Профессиональные деструкции, техника развития профессиональных деструкций

 Роль профессии в жизни человека, влияние профессии на характер человека отражены во множестве поговорок, пословиц, фразеологических оборотов. Именно таким об­разом в обыденном сознании, в житейской психологии представлены наблюдения и опыт многих людей относи­тельно закономерностей становления человека в профес­сии, влияния профессии на человека, о «здоровом» профессионале. Необходимо отметить, что на разных ис­торических этапах менялось доминирующее в обществе представление о «здоровом» или «идеальном» професси­онале. Так, еще в XVIII веке европейский врач ввел пред­ставление о служении врача, как о горящей свече: «Светя другим, сгораю сам». Метафора, безусловно, красивая, и верная на первый взгляд. Схожее представление о «здо­ровом» профессионале можно встретить в советских лите­ратурных произведениях довоенного и послевоенного вре­мени.

 На определенном этапе развития общества отношение к человеку как к производственной единице стало менять­ся, появилась задача сохранения профессионального здо­ровья.

 Профессиональное здоровье понимается как «процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психическо­го и эмоционального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную длитель­ность жизни» (Пономаренко, 1992).

 *Надежность профессиональной деятельности*, понима­емая как вероятность выполнения профессиональных за­дач с требуемым качеством и в заданных условиях, обус­ловлена функциональным состоянием специалиста. *Функ­циональное состояние* человека определяется с точки зрения эффективности выполняемой им деятельности по критериям надежности и внутренней цены деятельнос­ти; оно обусловлено *функциональными резервами* — комплексом личностных качеств, необходимых для осу­ществления профессиональной деятельности с заданной надежностью, так называемых профессионально важных качеств. В свою очередь уровень их сформированности за­висит в том числе и от состояния физического и психоло­гического здоровья, а также от особенностей прохождения профессиональной подготовки. Основой, определяющей во многом дальнейшее развитие профессионала и профес­сиональное здоровье, является уровень профессиональной подготовки и индивидуально-типологические особенно­сти (тип высшей нервной деятельности, наследственная предрасположенность к заболеваниям и т.д.).

 Конечно, такие компоненты, как профессионально важные качества, уровень профессиональной подготовки, формируются у человека постепенно в процессе профес­сионального обучения и осуществления профессиональ­ной деятельности. Становление и развитие профессионала подчинено общей закономерности и носит название «про­фессиональное становление личности». Путь становления в профессии, который проходит каждый специалист, яв­ляется динамичным и многоуровневым процессом, кото­рый состоит из четырех основных этапов.

Первый этап правомерно обозначить как *этап форми­рования профессиональных намерений*. Развитие в период выбора профессии, проектирования профессионального «старта» и жизненного пути определяется как осознанная подготовка к «жизни», к труду, планирование, проектиро­вание профессионального жизненного пути.

Этот этап завершается формированием представления о некоторой профессиональной общности, в которую бу­дущий специалист хотел бы быть включенным и на кото­рую он будет ориентироваться в своем развитии. Таким образом, формируется образ профессионала, принимают­ся соответствующие сознательные, самостоятельные, кон­кретные и достаточно твердые решения, определяющие переход на следующий *этап профессионального обучения.*

Не всегда молодой человек делает выбор самостоятель­но: часто решение принимается родителями, либо опре­деляется случайными факторами (удобнее добираться транспортом, друзья там учатся и т.д.). Это означает, что осознанный выбор самому будущему специалисту придет­ся делать позже, когда уже будут затрачены значительные ресурсы (временные, эмоциональные, материальные). Безусловно, наиболее благоприятным вариантом являет­ся осознанный выбор профессии самим молодым челове­ком, еще в старших классах школы, когда осуществляется целенаправленная предпрофессиональная подготовка.

 Этап профессионального обучения в разных случаях при­ходится на различный возрастной период. Как правило, это возраст 17—24 года, когда осуществляется базовая профес­сиональная подготовка в учебном заведении. В то же время в современном мире стремительно развиваются техноло­гии и меняются требования к квалификации специалиста. Поэтому на этапе первоначального освоения профессии профессиональное обучение не заканчивается.

 В течение этапа профессионального обучения проис­ходят очень существенные изменения самосознания, на­правленности личности, информированности, умелости и других сторон индивидуальности; есть свои специфичес­кие кризисы развития и потребность в психологической поддержке становления профессионала.

 В целом, в период профессионального обучения про­исходит освоение системы основных ценностных пред­ставлений, характеризующих данную профессиональную общность и культивируемых в ней, овладение специаль­ными знаниями, умениями, навыками, необходимыми для успешного профессионального старта, для будущей профессиональной деятельности и в повседневной жизни. Развиваются профессионально важные качества, струк­турируются системы этих качеств. Формируется профес­сиональная пригодность, выражающаяся в сочетании успешности учебно-профессиональной, трудовой дея­тельности с удовлетворенностью избранным полем дея­тельности. Окончание этапа профессионального обучения завершается переходом к следующему этапу, *этапу профес­сиональной адаптации.*

 Этот этап характеризуется двумя стадиями.

 **Первая стадия** адаптации молодого специалиста в профессиональной среде, стадия «привыкания» молодого специа­листа к работе. Профессионал непосредственно сталкива­ется с необходимостью вхождения во многие тонкости профессиональной деятельности, о которых молодой спе­циалист, возможно, знал только со слов своих преподава­телей. Не одно поколение молодых специалистов слышало от опытных коллег: «Забудь все, чему тебя учили в инсти­туте». На этом этапе происходит формирование копинг-стратегий, позволяющих профессионалу справиться с неизбежными сложностями и психотравмирующими об­стоятельствами профессиональной деятельности. Как пра­вило, стадия адаптации длится от года до трех лет. Этап вхождения в профессию является чрезвычайно опасным для профессионала с точки зрения формирования нару­шений профессионального здоровья.

На этом этапе для молодого специалиста важным яв­ляется наличие наставника. Это может быть руководитель или опытный коллега в коллективе. Именно наставник помогает молодому специалисту самоопределиться в про­фессии, найти специфическое ощущения готовности к работе и успешно выполненной работы, избежать форми­рования деструктивных установок в труде. Наверно, каж­дый зрелый специалист помнит первую позитивную оценку со стороны наставника. Для многих именно этот момент является ключевым в формировании профессио­нального самосознания, когда молодой специалист начи­нает воспринимать себя как профессионала.

 **Вторая стадия** — «вхождение в профессию». На этой стадии профессионал стал уже опытным специалистом, который уверен в правильности выбранного им профес­сионального пути, любит свою работу. Он обладает дос­таточным опытом для того, чтобы самостоятельно и с достаточной эффективностью решать основные профес­сиональные задачи. Коллеги специалиста оценивают его как профессионала, имеющего собственные наработки и нашедшего свое место в профессии. На первый взгляд может показаться, что профессиональное становление за­вершено и дальше стремиться незачем и некуда. Однако практика показывает, что остановка профессионального развития на этой стадии оборачивается либо разочарова­нием в профессии, либо «закостенелостью», стереотип­ностью, а следовательно, и снижением надежности в профессиональной деятельности.

 Дальнейшее профессиональное развитие переходит на этап частичной или полной реализации личности в профес­сиональном труде и представлено следующими стадиями:

 **Стадия мастерства**, которая будет продол­жаться и далее, а характеристики остальных стадий как бы суммируются с ее характеристиками. Профессионал на этой стадии уже может решать любые профессиональные задачи. Он обрел свой определенный индивидуальный, неповторимый стиль профессиональной деятельности, его результаты стабильны. У него уже есть опыт уникального решения ряда задач. На том этапе профессионал, как пра­вило, имеет формальные показатели высокой квалифика­ции и значительный авторитет у коллег.

 Достижение стадии мастерства характеризует период рас­цвета. Период расцвета отличает физическая форма и про­фессиональный пик. Различным профессиям свойственны различные возрастные периоды, соответствующие перио­ду профессионального расцвета и различная длительность этого периода. Спасатели получают квалификацию международного класса пример­но в 35—40 лет со стажем работы от 10 лет и выше.

 Итак, на этой стадии специалист смог достичь профес­сионального мастерства в высших его проявлениях. Прак­тика показывает, что высот профессионализма можно достичь, обладая различными, порой противоположны­ми личностными качествами, компенсируя недостаточ­но развитые качества личности более развитыми. Нередко оптимальный уровень развития личностных качеств и мотивационные особенности компенсируют недостаточно развитые психомоторные качества и недостатки профес­сиональных знаний. Так, человек общительный, обаятель­ный, умеющий налаживать эффективные контакты в коллективе может достичь большего, чем одиночка-уни­версал.

 Многие специалисты на этапе мастерства перестают ви­деть дальнейшую перспективу профессионального разви­тия, часто можно услышать фразу: «Дальше ничего хорошего не будет». Правы ли они, останавливается ли на этом этапе профессиональное становление? Это дест­руктивная установка, способная привести к остановке и другим нарушениям профессионального развития. В даль­нейшем профессиональное становление продолжается стадией авторитета, которая, как и стадия мастерства, суммируется с последующей.

 Профессионала на этой стадии смело можно назвать мастером своего дела. Это хорошо известный в профессио­нальном кругу специалист, возможно, его известность вы­ходит за рамки профессиональной деятельности. Он имеет высокие формальные показатели, возможно, является ру­ководителем, имеет награды, знаки отличия. Существует круг коллег, которые обращаются к нему за консультаци­ей, поддержкой или советом. Как правило, эта стадия на­ступает в возрасте, когда уже проявляется снижение работоспособности, связанное с возрастными изме­нениями, различными соматическими заболеваниями, однако, профессиональный опыт, выработанные эффек­тивные стратегии решения профессиональных задач, на­личие помощников позволяют успешно компенсировать эти неблагоприятные изменения.

 Необходимо отметить, что и на этой стадии может на­ступить период расцвета. Но это период расцвета не испол­нителя, как было на предыдущей стадии, а расцвет орга­низатора, управленца, руководителя. И на последующей стадии тоже возможно достижение расцвета, но уже в качестве Учителя.

 **Стадия наставника, наставничества** в широком смысле наступает, когда вокруг авторитетного мастера собирается круг единомышленников, осознанно разделяющих подход мастера к решению профессиональных задач. Это могут быть специалисты других специализаций, представляю­щие другие ведомства или другие, смежные специальнос­ти.

 На всех этапах и стадиях профессионального становле­ния мы можем выделить сквозные линии, по которым про­исходит становление специалиста . В первую очередь это линия овладения технологией или основой профессиональной деятельности. Это важно и нужно, благодаря этому специалист поддер­живает статус при развитии технологий. Однако даже ве­ликолепно технически подготовленный профессионал без сформированных мотивов к профессиональной деятель­ности не сможет быть профессионально надежным и эффективным. Поэтому одна из важнейших линий про­фессионального становления напрямую связана с ответом на вопрос: «Для чего, для кого я работаю?» На разных эта­пах профессионального становления ответ на этот вопрос у специалиста будет разным. Можно сказать, что успеш­ное проживание профессионального кризиса знаменует­ся нахождением нового смысла в деятельности, новым, более зрелым ответом на этот вопрос.

 Так, для молодых спасателей характерно стремление к высоким профессиональным результатам, стремление занять достойное место в профессиональном сообществе. У более опытных спасателей акцент смещается в сторону «сберегающего» отношения к коллегам, пострадавшим, к самому себе.

 *Профессиональное развитие — это не только совершен­ствование, но и разрушение, деструкции, деформации. Это означает, что профессиональное развитие — это и приобре­тения, и потери.* Развитие специалиста проходит через ряд кризисов развития, возникающих при переходе с одного этапа на другой. Успешное разрешение кризисов сопровож­дается нахождением новых смыслов профессиональной деятельности. Даже при осознании необходимости кризи­сов в развитии такие периоды сопровождаются пережива­нием напряженности, тревожности, неудовлетворенности и другими негативными состояниями.

 Например, при кризисе перехода к мастерству, специа­лист начинает замечать неточности в работе более опытных коллег, которые раньше казались безупречными профессионалами, их смешные или неприятные черты, вызывающие раздражение. Раздражение и недовольство ситуацией постепенно нарастает, возникают конфликты, у специалиста возникают сомнения в правильности выб­ранного им пути. Нервозность сказывается и на работе, и в семье, появляется неудовлетворенность собой, профес­сией, качеством жизни. Нарастает субъективная трудность ситуации, которая становится стрессовой; иногда она мо­жет казаться безысходной.

 С ростом субъективной трудности ситуации эффектив­ность профессиональной деятельности в большей степени зависит от психологической устойчивости, а не от профес­сионального мастерства. Поэтому такая характеристика личности, как психологическая устойчивость, наряду с профессиональным мастер­ством определяет эффективность деятельности специали­ста в трудных ситуациях.

 Психологическая устойчивость — это характеристика личности, обеспечивающая сохранение оптимального функционирования психики. Она не является врожден­ным свойством личности, а формируется одновременно с ее развитием и зависит от многих факторов, в первую оче­редь таких, как тип нервной деятельности, опыт специа­листа, уровень профессиональной подготовки, уровень развития основных познавательных структур личности. Среди компонентов психологической устойчивости выделяют следующие: эмоциональный, волевой, познава­тельный (интеллектуальный), мотивационный и психомо­торный компоненты. Психологическая устойчивость — не просто сумма компонентов, а интегральное образование. Необходимо подчеркнуть, что показателем устойчивости является не стабильность (невозможно быть устойчивым ко всему), а вариативность. Вариативность рассматрива­ется как гибкость, быстрота приспособляемости к посто­янно меняющимся условиям жизнедеятельности, высокая мобильность психики при переходе от задачи к задаче.

 У специалистов нет единого мнения относительно ве­дущего компонента психологической устойчивости. Одни исследователи считают ведущим познавательный компонент, другие — эмоциональный и волевой компонен­ты (эмоционально-волевую устойчивость). В некоторых исследованиях в качестве ведущего рассматривается моти­вационный компонент. Представляется, что применитель­но к кризисам профессионального становления правомерно считать ведущим компонентом психологической устойчи­вости именно мотивационный. Ведь основной вопрос, ко­торый задает специалист в период кризиса: «Для чего работаю? В чем смысл моей работы? Что моя работа дает людям, что меняет в окружающем мире?» Не находя отве­та на эти вопросы, специалист либо идет по пути, на кото­ром нарушения профессионального, а затем психического здоровья неизбежны, либо уходит из профессии.

 Условия профессиональной деятельности спасателей и пожарных предъявляют повышенные требования к эмо­циональной сфере и личностным характеристикам специ­алистов. В работах отечественных психологов были выявлены психофизиологические и характерологические особенности личности, сочетание и выраженность кото­рых образуют так называемый «профессиональный харак­тер», способствующий эффективности профессионала в экстремальных условиях. Именно наличие определенных профессионально важных качеств определяет надежность и эффективность профессиональной деятельности про­фессионала в нестандартных ситуациях.

Профессиональная пригодность человека является необхо­димым условием для нормального профессионального раз­вития и понимается как совокупность психологических и психофизиологических особенностей человека, необходи­мая для достижения при наличии специальных знаний умений и навыков, общественно приемлемой эффектив­ности труда. В процессе обучения и овладения профессией формируются профессионально важные качества и системы профессионально важных качеств.

## Структура профессионально важных качеств спасателя

**Что такое профессионально важные качества?** В чем состоит суть данного понятия?

В кратком словаре психологических понятий дано следующее определение этого термина: *«Профессионально важные качества – свойства личности, совокупность которых является потенциальными или актуальными способностями к данной деятельности, а ослабление их приводит к стойким ошибочным действиям при профессиональном обучении и в дальнейшем к снижению эффективности определенной профессиональной деятельности».*[[1]](#footnote-2)Научными подразделениями МЧС России проводились исследования по определению профессионально важных качеств спасателей, которые позволяют людям данной профессии успешно выполнять свои профессиональные обязанности в различных условиях. В результате проведенных исследований была определена структура таких качеств.[[2]](#footnote-3) К ним относятся следующие группы:

* Психологические качества;
* Медицинские (физиологические качества);
* Эргономические качества;
* Социально – психологические качества;
* Инженерно – психологические качества.

## Психологические качества спасателей

К группе психологических качеств относятся такие качества, как внимание, память, мышление, воля и самоотношение.

**Что такое внимание?** *Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания на определенных объектах или определенной деятельности при отвлечении от всего остального.*

Внимание бывает непроизвольным и произвольным. Непроизвольное внимание возникает непреднамеренно, без каких – либо специальных усилий. Произвольное внимание носит отчетливо выраженный сознательный волевой характер и наблюдается при сознательном намерении выполнить какую – либо деятельность.

К основным свойствам внимания относят устойчивость, концентрация, распределение, переключение, отвлекаемость и объем внимания.

Данный психические процесс позволяет спасателю грамотно и без ошибок использовать в работе различные технические средства, а также следить за изменениями обстановки в зоне ЧС.

Недостаточный уровень развития внимания у спасателей может привести к нарушению порядка выполнения работ, ошибкам, которые в свою очередь могут повлечь за собой травматизм и выход из строй технических средств.

Благодаря высокому уровню развития нашей психики мы многое можем и многое умеем. В свою очередь, психическое развитие возможно потому, что мы сохраняем приобретенный опыт и знания. Каждое наше переживание, впечатление или движение оставляют в нашей памяти глубокий след, который может сохраняться достаточно длительное время. И все это благодаря человеческой памяти.

**Что представляет собой память?** Память – это отражение прошлого опыта человека, которое проявляется в запоминании, сохранении и последующем применении того, что человек воспринимал, делал, чувствовал или о чем думал.

В памяти различают следующие основные процессы: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание. Эти процессы формируются в деятельности и определяются ею.

В процессе *запоминания* происходит закрепление тех образов и впечатлений, которые возникают в сознании. Возникают эти образцы под воздействием предметов и явлений действительности в процессе ощущения и восприятия.

По характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память делят на двигательную, эмоциональную, образную и словесно – логическую. По продолжительности закрепления и сохранения материала память подразделяется на кратковременную, долговременную и оперативную.

*Кратковременная память* представляет собой процесс относительно небольшой длительности (несколько секунд, минут). Но этой длительности достаточно для точного воспроизведения только что произошедших событий, только что воспринятых предметов и событий. После достаточно непродолжительного времени впечатления исчезают, в результате человек оказывается неспособен что – либо вспомнить из того, что он воспринял. В данном явлении присутствует воя целесообразность, так как если бы вся информация оставалась в памяти, внимание не переключалось бы на восприятие и удержание новой информации.

*Долговременную память* можно охарактеризовать относительной длительностью и прочностью сохранения воспринятого материала. Именно в длительной памяти происходит накопление знаний. К таким знаниям относится информация, которая нужна человеку вообще, а не в данный момент.

*Оперативная память* это запоминание различных сведений на время, которое необходимо для выполнения конкретной операции, отдельного акта деятельности.

Память, как и любой другой познавательный психический процесс, обладает определенными характеристиками, которые оказывают влияние на деятельность спасателей.

Основными характеристиками памяти являются: объем, быстрота запоминания, точность воспроизведения, длительность сохранения, готовность к использованию сохраненной информации.

При обучении спасателей и при их работе в экстремальных ситуациях все эти характеристики играют самую существенную роль и благодаря этому они приобретают профессиональные знания, умения и навыки.

Ощущения и восприятия дают нам знание единичного – отдельных предметов и явления реального мира. Но такая информация не может рассматриваться как достаточная. Для того, чтобы человек мог жить и нормально трудиться, ему необходимо предвидеть последствия тех или иных явлений, событий или своих действий.

Для этого надо обобщать единичные предметы и факты, а затем делать вывод относительно других единичных предметов и фактов такого же рода. Этот период осуществляется благодаря особому психическому процессу – мышлению.

**Мышление** является высшим познавательным психическим процессом. Суть данного процесса заключается в порождении нового знания на основе творческого отражения и преобразования человеком действительности.

Как и всякий психический процесс, мышление является функцией мозга. Физиологической основой мышления являются мозговые процессы более высокого уровня, чем те, которые служат основой для других психических процессов, например ощущения.

Бесспорным является то, что лобные доли мозга играют значимую роль в мыслительной деятельности как одном из вариантов целенаправленной деятельности.

Мышление присутствует во всех других познавательных психических процессах, в том числе в восприятии, внимании, воображении, памяти и речи. Все высшие формы этих процессов в определенной степени, в зависимости от уровня своего развития, связаны с мышлением.

Мышление подразделяют на теоретическое и практическое. Ощущения и восприятия дают нам знание единичного – отдельных предметов и явлений реального мира. Но такая информация не может рассматриваться как достаточная. Для того, чтобы человек мог жить и нормально трудиться, ему необходимо предвидеть последствия тех или иных явлений, событий или своих действий.

В теоретическом мышлении выделяют понятийное и образное, а в практическом – образное и наглядно – действенное.

Понятийное мышление – это такое мышление, в котором используются определенные понятия. Решая те или иные умственные задачи, мы пользуемся готовыми знаниями, полученными другими людьми и выраженными в форме понятий, суждений и умозаключений.

Образное мышление – это вид мыслительного процесса, в котором используются образы. Эти образы извлекаются непосредственно из памяти или воссоздаются воображением.

В практической деятельности спасателей большую роль играет прогнозирование событий, определение характера и объема информации, необходимой для принятий решения. Недостаточность мышления может привести к затруднениям в процессе адаптации к условиям ЧС и неспособности принимать самостоятельные решения.

Любая деятельность человека всегда сопровождается конкретными действиями, которые могут быть разделены на большие группы: произвольные и непроизвольные. Главное отличие произвольных действий состоит в том, что они осуществляются под контролем сознания и требуют со стороны человека определенных усилий, направленных на достижение сознательно поставленной цели. Делается это благодаря волевым процессам, присущим каждому индивиду.

 **Что же такое воля человека?**

**Воля** – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Главная функция воли заключается в сознательной регуляции активности в затрудненных условиях жизнедеятельности. В основе этой регуляции лежит взаимодействие процессов возбуждения и торможения нервной системы.

Воля человека характеризуется определенными качествами. Принято выделять силу воли как обобщенную способность преодолевать значительные затруднения, возникающие на пути к достижению поставленной цели.

Среди различных проявлений силы воли принято выделять такие личностные черты, как выдержка и самообладание, которые выражаются в умении сдерживать свои чувства, когда это требуется, в недопущении импульсивных и необдуманных действий, в умении владеть собой и заставлять себя выполнять задуманное действие.

Другой характеристикой воли является целеустремленность. Под целеустремленностью принято понимать сознательную и активную направленность личности на достижение определенного результата деятельности.

Важной характеристикой воли являются инициативность, самостоятельность, решительность и последовательность. Последовательность действий, в свою очередь, самым тесным образом связана с самоконтролем и самооценкой.

Воля спасателя играет решающую роль в формировании эмоционально – волевой устойчивости, которая в свою очередь позволяет быстро адаптироваться к условиям чрезвычайной ситуации. Недостаточный уровень развития волевых характеристик может вызвать повышенную восприимчивость к воздействиям психотравмирующих условий ЧС, а это может привести к снижению работоспособности при выполнении аварийно – спасательных работ.

*Среди свойств личности, оказывающих свое влияние на формирование психологических качеств, является* **темперамент.**

Темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоции, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик.

Еще с древних времен было принято различать четыре типа темперамента: *холерический, сангвинический, меланхолический, флегматический.* Они различаются между собой по динамике возникновения и интенсивности эмоциональных состояний.

**Холерик** – человек быстрый, иногда даже порывистый, с сильными быстро загорающимися чувствами, ярко выражающимися в речи, мимике, жестах; нередко – вспыльчивый, склонный к бурным эмоциональным реакциям.

Спасатель с чертами холерического темперамента учебный материал запоминает быстро, сообразителен, но на практических занятиях может проявлять излишнюю поспешность. Еще не дослушав объяснения руководителя занятий, приступает к выполнению упражнения. В результате этого может допустить несколько ошибок и «остыть».

Спасатели с холерическим темпераментом при выполнении аварийно – спасательных работ могут проявлять невыдержанность, вспыльчивость, грубость со старшими начальниками и с гражданами, оказавшимися в зоне ЧС.

Руководители формирований, зная отрицательные качества своих подчиненных должны проявлять к ним твердость и постоянство в требовательности.

**Сангвиник** – человек быстрый, подвижный, дающий эмоциональный отклик на все впечатления чувства его непосредственно выражаются во внешнем поведении, но они не сильные и легко сменяют одно другое.

Спасатели с чертами сангвинического темперамента проявляют высокую работоспособность, быстро ориентируются в новой обстановке, легко переключают внимание, быстро освобождаются от гнетущей обстановки и настроения.

Спасателям с чертами сангвинического темперамента можно уделять внимания меньше, чем холерикам. Тем не менее, руководитель должен постоянно осуществлять контроль и корректное управление их самостоятельной работой.

**Меланхолик** – человек, отличающийся сравнительно малым разнообразием эмоциональных переживаний, но большой силой и длительностью их. Он окликается далеко не на все, но когда откликается, но переживает сильно, хотя мало выражает свои чувства.

Спасатели с чертами меланхолического темперамента боятся высоты, склонны преувеличивать опасность. Решения принимают медленно или вообще воздерживаются от них. Допускают ошибки при работе в экстремальных условиях. Неэнергичны и неинициативны. Быстро утомляются. Руководители спасательных формирований должны проявлять к ним особую чуткость, чаще поощрять их усердие по службе, прививать им веру в свои силы.

**Флегматик** – человек медлительный, уравновешенный, спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя. Чувства его внешне почти никак не проявляются.

Спасатели с чертами флегматического темперамента настойчивы и упорны в работе. Свои силы распределяют равномерно, прилежны. Не тратят сил напрасно, доводят дело до конца. Учебным материалом на занятиях овладевают медленно, но настойчиво. При чрезвычайных ситуациях ведут себя спокойно, уверенно выполняют любое задание. На замечания старших начальников реагируют спокойно. Приказания и распоряжения отдают медленно, четко и обдуманно. Отличаются терпеливостью, выдержкой, самообладанием. В работе их надо поторапливать, помогая и подбадривая, но не опекая. При аварийно – спасательных работах от спасателей с чертами флегматического темперамента необходимо требовать более энергичных действий.

Было бы ошибкой думать, что всех людей можно распределить по четырем основным темпераментам. Лишь немногие являются чистыми представителями этих типов; у большинства же мы наблюдаем сочетание отдельных черт одного темперамента с некоторыми чертами другого. Один и то же человек в различных ситуациях и по отношению к разным сферам жизни и деятельности может обнаруживать черты разных темпераментов.

Следует обратить внимание на то, что темперамент не определяет способности и одаренность человека. Большие способности могут встречаться одинаково часто при любом темпераменте.

Нельзя ставить вопрос и о том, какой из темпераментов лучше. Каждый из них имеет свои положительные и отрицательные стороны. Страстность, активность, энергия холерика, подвижность, живость и отзывчивость сангвиника, глубина и устойчивость чувств меланхолика, спокойствие и отсутствие торопливости флегматика – вот примеры тех свойств личности, обладание которыми связано с отдельными темпераментами.

В то же время при любом из темпераментов может возникать опасность развития нежелательных черт личности. Например, холерический темперамент может сделать человека несдержанным, резким, склонным к постоянным «взрывам». Сангвинический темперамент может привести к легкомыслию, склонности разбрасываться, недостаточной глубине и устойчивости чувств. При меланхолическом темпераменте у человека может вырабатываться чрезмерная замкнутость, склонность целиком погружаться в собственные переживания, излишняя застенчивость. Флегматический темперамент может сделать человека вялым, инертным, безучастным ко всем впечатлениям жизни.

Психологические качества формируются в процессе учебы и трудовой деятельности. Спасатели с высоким образовательным уровнем намного быстрее овладевают всеми этими качествами, потому они имеют определенные знания в области психологии и им легче усваивать теоретические и практические вопросы первоначальной подготовки.

## Медицинские (физиологические) качества

Эти качества в целом характеризуют степень соответствия возможностей организма спасателя содержанию и условиям выполнения аварийно – спасательных работ.

Медицинские качества всесторонне характеризуют состояние функциональных систем организма (сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы, костно – мышечной системы и органов чувств).

Кроме того, оценка качеств данной группы позволяет выявить у спасателей различные патологии, препятствующие выполнению ими профессиональных обязанностей в условиях ЧС.

Изучение основных характеристик медицинских (физиологических) качеств, а также их влияния на работоспособность и конечные результаты аварийно – спасательных работ – прерогатива работников медицинской службы.

## Эргономические качества

В современных условиях выполнение спасателями работ по ликвидации последствий ЧС немыслимо без широкого применения различных технических средств. Особую значимость приобретают профессионально важные качества спасателей, от которых зависит эффективность использования различных технических средств при ведении АСР.

Важную роль в этой группе качеств играет состояние центральной нервной системы спасателя (далее ЦНС).

Когда характеристика данного качества находятся на оптимальном уровне, взаимодействие человека с инструментами, приборами и другими техническими устройствами протекает на достаточно эффективном уровне.

Если же они оказываются недостаточными, то у спасателей могут возникать трудности, которые могут привести к резкому снижению качества и темпа выполнения работ, а порой и к полной неспособности исполнять свои прямые обязанности.

Состояние центральной нервной системы человека оценивается следующими показателями: силой ЦНС, лабильностью и подвижностью ЦНС.

**Сила центральной нервной системы** – это свойство, характеризующее способность клеток коры головного мозга переносить либо очень сильное, либо длительно действующее (хотя и не сильное) возбуждение. Она проявляется в меньшей утомляемости, в большем самообладании в экстремальных условиях и большей сопротивляемости различным раздражителям.

**Лабильность ЦНС** – это свойства, характеризующие скорость возникновения и прекращения нервных процессов. Лабильность имеет значение в деятельности, когда требуется быстро принимать решения, часто переключать внимание с одного объекта на другой.

**Подвижность ЦНС** – это свойства, характеризующие способность центральной нервной системы быстро реагировать на изменения в окружающем пространстве. Необходимо отметить, что взаимодействие спасателей с техническими средствами в процессе выполнения аварийно – спасательных работ может быть продолжительным и однообразным, а это необходимо учитывать при оценке способности спасателя эффективно выполнять однообразную работу в течение длительного времени.

Одним из эргономических качеств является также импульсивность (рефлективность). Оно заключается в склонности человека действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все «за» и «против». Он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях. От импульсивности следует отличать решительность, которая тоже предполагает быструю и энергичную реакцию, но она связана с обдумыванием ситуации и принятием наиболее обоснованных и целесообразных решений. Формирование этих качеств должно проходить постоянно, начиная с момента первоначальной подготовки. В процессе профессионально деятельности спасатели обязаны изучать и знать штатные технические средства, а в случае ЧС грамотно их использовать в работе.

Эргономические качества помогают спасателю управлять собственным состоянием и работоспособностью, мобилизовать психические и физические резервы организма, воздействовать на других спасателей в критической обстановке.

## Социально – психологические качества

Проведение аварийно – спасательных работ в чрезвычайных ситуациях требует от всех спасателей высокой организованности, дисциплины и тесного взаимодействия в составе своего формирования. Наряду с эффективной работой каждого спасателя здесь требуется взаимодействие спасателей друг с другом, а также с населением, оказавшимся в зоне бедствия.

Из качеств данной группы главным для спасателей являются так называемый **когнитивный стиль, коммуникабельность и эмпатия.**

**Когнитивный стиль** определяет такие особенности деятельности спасателей, как их способность ориентироваться при принятии решения на объективную ситуацию, а не на имеющиеся знания и опыт, если они противоречат один другому.

При недостаточном уровне развития у спасателей характеристик когнитивного стиля наиболее существенными негативными последствиями могут быть нарушения внутригруппового и межгруппового взаимодействия, неспособность спасателя к самостоятельным действиям, постоянная потребность в руководстве и посторонней помощи в процессе решения профессиональных задач.

Когнитивный стиль человека характеризуется такими понятиями как *экстравертированность и интравертированность.*

**Экстравертированность** – это склад личности, характеризующийся преимущественной направленностью активности, установок, стремлений и интересов на внешний мир и окружающих людей.

**Интравертированность** – склад личности, характеризующийся склонностью к жизни в мире собственных мыслей, представлений и чувств, слабостью контактов с окружающими людьми, пассивностью.

**Коммуникабельность** характеризует такие особенности поведения и деятельности спасателей как общение с людьми и интерес к ним. От этого качества зависит способность человека, трудится в коллективе. Недостаточный уровень развития коммуникабельности приводит к неспособности или отсутствию стремления общаться, к скованности и плохой ориентации в незнакомых ситуациях деятельности, характеризуется низким уровнем проявления инициативы и избеганием принимать самостоятельные решения.

**Эмпатия** – это способность человека понимать психическое состояние другого и сопереживать ему. В то же время это в основном пассивно созерцательное отношение одного к переживаниям другого. Это сопереживание или сочувствие без проявления активности с целью оказать ему действенную помощь. Важно, чтобы у спасателя не возникло состояния безразличия к страданиям других людей, что негативно может сказаться на выполнении им аварийно – спасательных работ в чрезвычайной ситуации. К социально-психологическим качествам спасателей можно отнести склонность к соблюдению общественных и групповых моральных норм, осознание социальной роли (понимание своих профессиональных функций, целей деятельности и отношение к их реализации). Хорошо развитые социально-психологические качества спасателя придают ему высокие личностные характеристики: эмоциональную устойчивость в экстремальных ситуациях, готовность к риску, дисциплинированность, настойчивость и целеустремлённость при ведении спасательных работ, высокое чувство товарищества и коллективизма во взаимоотношениях с товарищами.

## Инженерно – психологические качества

Эта группа качеств характеризует работу спасателя с различными техническими средствами и приборами, которые управляются с помощью различных пультов (клавиш, тумблеров, кнопок и т.п.). Важную роль при этом играют состояние его опорно – двигательной системы и уровень самоконтроля.

 Состояние опорно – двигательной системы спасателя определяется следующими характеристиками: координацией движений, быстротой и точностью двигательных реакций, тремором (дрожание конечностей). Недостаточный уровень развития этих характеристик может привести к частичной, а иногда и полной неготовности к выполнению аварийно – спасательных работ. Что касается тремора, то он недопустим.

 Первичная оценка уровня развития профессионально важных качеств и их характеристик осуществляется на стадии комплектования аварийно – спасательных формирований в рамках психологического отбора.

 Спасатель, как специалист, прошедший обучение и аттестованный для проведения аварийно-спасательных работ обязан постоянно совершенствовать свои знания, умения и навыки по психологической подготовке. Он должен знать приемы снятия нервно-психического напряжения в экстремальных условиях и управлять своим психическим состоянием.

**Руководитель НАСФ должен обладать следующими качествами:**

1. Интеллектуальные качества. Это ум, широта интересов, общая эрудиция, хорошая память, способность постоянно учиться, пополнять свои знания; умение логично излагать свои мысли. Сюда же относятся: внимательность и сосредоточенность, способность выдвигать новые идеи, сообразительность, интуиция.
2. Деловые качества. Это способность определять цели и ставить задачи, организаторские способности, профессиональная компетенция, умение видеть перспективы, выделять главные и второстепенные задачи. Умение увлекать людей; бережливость, умение пользоваться властью, создавать деловую обстановку и безопасные условия труда.
3. Волевые качества. Это требовательность, самообладание, выдержка, уравновешенность, сдержанность, уверенность в своих силах, настойчивость, стойкость, решительность, смелость, способность пойти на риск, твердость характера, самостоятельность, способность задавать тон, эмоционально – волевое воздействие на подчиненных, умение признавать свои ошибки.
4. Морально – этические качества. К ним относятся: порядочность, верность слову, единство слова и дела, честность, принципиальность, сознание долга. Сюда же можно отнести: последовательность, объективность, скромность, чувство такта, вежливость. Большую роль играют таки качества, как гибкость, умение вести беседу, способность к компромиссам, доброта, отзывчивость, чуткость, моральная и нравственная чистота.
5. Качества, характеризующие отношение к жизни, к людям, к подчиненным. В этой группе важную роль играют такие качества, как чувство ответственности, целеустремленность, увлечение делом, чувство нового, самокритичность, чувство товарищества. Умение вдохновлять личным примером, стремление повышать свой профессиональный уровень, забота от подчиненных, способность к самопожертвованию.

 Психологические характеристики обобщенного «пор­трета» спасателя и пожарного по многим показателям весь­ма близки к средним в населении. Однако наличие ряда профессионально важных качеств у этих специалистов выделяют их. Так, они отличаются повышенной активно­стью, достаточно высокой самооценкой. Принимая ре­шения, они стараются тщательно проанализировать возможные варианты развития событий. Им присущи упорство, настойчивость, целеустремленность, внутрен­нее ощущение полезности своей деятельности .

 Как правило, спасатели и пожарные придерживаются традиционно мужского стиля поведения с чертами агрес­сивности. Агрессивность, реакции протеста тщательно контролируются, недовольство проявляется только при наличии формального повода. Они считают себя способ­ными управлять обстоятельствами своей жизни (внешний локус контроля). В мышлении спасателей, их интересах, оценках (особенно у профессионалов с большим стажем и опытом аварийно-спасательных работ) отражается нестан­дартность подходов к решению стоящих перед ними задач. Специалистов, особенно зрелых, отличает повышенная чувствительность к опасности, осторожность, умение све­сти возможные риски при выполнении профессиональных задач к минимуму при быстром и четком выполнении по­ставленной задачи.

 Высокоуспешным спасателям свойственен положитель­ный фон настроения, эмоциональная стабильность, высо­кая активность и общительность. Они ориентированы на оценку окружающих, стремятся произвести благоприятное впечатление. Их отличает гибкость, способность менять точку зрения под влиянием обстоятельств. Успешные про­фессионалы отличаются высокой обучаемостью, умением ориентироваться в новых условиях и принимать правильные решения в условиях дефицита времени. Они обладают су­щественно более развитыми способностями к абстрактно-логическому мышлению, анализу и обобщению.

 Мотивационная сфера успешных спасателей также име­ет свои особенности. У наиболее успешных спасателей выше уровень мотивации стремления к успеху, мотив стремления к взаимодействию, установки на результат тру­да. Менее успешным специалистам свойственен высокий уровень мотивации избегания неудач, мотива стремления к общению, достижения карьерного роста и социального статуса.

 Возможность кризисов, сбоев в развитии профессиональ­ной деятельности, занимающей важное или ведущее место в жизни человека, является психологической закономерно­стью. В зависимости от обстоятельств эти периоды могут проходить по-разному — *сглаженно* или *резко*, *краткосроч­но* или *долговременно,* они могут вести к профессиональ­ному развитию или *профессиональной деструкции.*

 Успешное разрешение профессиональных трудностей приводит к дальнейшему совершенствованию деятельно­сти и профессиональному развитию личности.

 Неблагоприятное протекание профессионального раз­вития проявляется внешне в снижении эффективности и надежности профессиональной деятельности, в негатив­ных изменениях личностных качеств человека, в утрате смысла профессиональной деятельности. Нарушения мо­гут затрагивать не только сферу профессиональной дея­тельности — личность профессионала, профессиональное общение, но и вторгаться в сферу личной жизни и здоро­вья. При неблагоприятном развитии профессиональных деструкции специалист может уйти из профессии, пере­став видеть смысл в профессиональной деятельности или вследствие заболеваний, делающих невозможным даль­нейшее осуществление профессиональной деятельности.

 Профессиональные деструкции в самом общем случае — это нарушение уже усвоенных способов деятельности, раз­рушение сформированных профессиональных качеств, появление стереотипов профессионального поведения и психологических барьеров при освоении новых професси­ональных технологий, новой профессии или специальнос­ти. Профессиональные деструкции негативно сказываются на продуктивности труда и взаимодействии с другими участ­никами этого процесса (Маркова, 1996).

 Профессиональные деструкции возникают и при воз­растных изменениях, физическом и нервном истощении, болезнях. Переживание профессиональных деструкции сопровождается психической напряженностью, психоло­гическим дискомфортом, а в отдельных случаях конфлик­тами и кризисными явлениями.

 Профессиональные деструкции необходимо отличать от профессиональных деформаций, которые являются необ­ходимым условием профессионализации личности. Стро­го говоря, профессиональные деформации возникают уже на этапе профессионального обучения, когда целенаправ­ленно формируются профессионально важные качества и системы этих качеств, позволяющих в дальнейшем стать эффективным профессионалом.

 Выделяют несколько уровней профессиональных де­формаций. В качестве примера общепрофессиональных деформаций можно привести специфические особеннос­ти личности и поведения профессиональных военных, ко­торые без труда узнаются в группе людей. То же происходит и с профессиональной группой педагогов, врачей и с пред­ставителями многих других профессий. То есть професси­ональная деформация — это особенности личности и поведения, которые прослеживаются у большей части спе­циалистов с большим опытом работы.

 Специальные профессиональные деформации возни­кают в процессе специализации по профессии. Так, опыт­ному человеку нетрудно определить род войск, в котором служит военный, или специализацию спасателя, посколь­ку каждую специальность отличает специфический состав деформаций.

 Нельзя однозначно определить знак влияния деформа­ций на личность. С одной стороны, деформации личности являются необходимым условием усвоения системы цен­ностей и освоения операционально-технической стороны профессиональной деятельности, вхождения и развития в профессии. К профессиональным деформациям можно отнести и изменения структуры личности при переходе от одной стадии профессионального становления к другой. С другой стороны, чрезмерное, гипертрофированное де­формирование может привести к нарушению профессио­нального здоровья. И в этом случае можно говорить о профессиональных деструкциях, которые возникают в процессе многолетнего выполнения одной и той же про­фессиональной деятельности. В этом случае чрезмерное, искаженное профессиональное развитие отдельных про­фессионально важных качеств в ущерб другим порождает профессионально нежелательные качества.

 Так, у части спасателей старшего возраста с большим стажем работы иногда проявляется снижение самокритич­ности, требовательности к себе, появляется ощущение «правомерности» таких послаблений в отношении к служ­бе и дисциплине, которые недопустимы для менее опыт­ных коллег.

 Исследователями отмечено, что в наибольшей степе­ни профессиональные деструкции развиваются у пред­ставителей профессий, в которых ряд специфических особенностей профессиональной деятельности является неустранимым . К таким особенностям, свойственным профессиям спасателя или пожарного, можно отнести следующие:

* постоянное ощущение новизны, неповторимости ситуации при осуществлении профессиональной де­ятельности;
* необходимость постоянного саморазвития, поддер­жания физической формы, которая, с одной сторо­ны, является обязательным условием сохранения профессионализма, с другой стороны, в моменты усталости, астении вызывает ощущения насилия над собой, чувства раздражения и гнева;
* межличностные контакты эмоционально насыщены в силу специфики профессиональной деятельности;
* постоянное включение в профессиональную дея­тельность волевых процессов;

— высокая ответственность за жизнь и здоровье людей.

 Одной из наиболее распространенных форм нарушений профессионального здоровья является «профессиональное выгорание» — выработанный личностью защитный меха­низм в ответ на психотравмирующие воздействия в сфере профессиональной деятельности.

 Первоначально эмоциональное выгорание считалось деструкцией, свойственной профессиям, связанным с ин­тенсивным общением с людьми: врачам, педагогам, соци­альным работникам и т.д. Исследования последних лет позволили сделать вывод о том, что сфера распростране­ния выгорания существенно шире.

 Каковы же симптомы выгорания, как их определить? Чтобы ответить на эти вопросы, необходимо подчерк­нуть очевидную связь эмоционального выгорания со стрессом.

 Первая стадия, фаза напряжения, начинается приглуше­нием эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Любимая еда становится невкусной и пре­сной, нет удовольствия от любимых занятий, книг. Чело­век замечает, что самые простые занятия, которые раньше давали заряд радости, воспринимаются как нечто обреме­нительное. Затем человек перестает получать положитель­ные ощущения от общения с людьми, с животными, с природой (Бойко, 1996).

 Вторая стадия «выгорания» характеризуется возник­новением недоразумений с теми, для кого работает профес­сионал. Вначале они скрытые — профессионал начинает с пренебрежением и издевкой рассказывать о тех людях, которым он оказывал помощь. В дальнейшем возросшая неприязнь к пострадавшему проявляется при общении с ним. Вначале это бывает с трудом сдерживаемая анти­патия, но наступает момент, когда сдержаться уже не уда­ется и раздражение выплескивается непосредственно на голову человека, который ждет поддержки и надеется на помощь. Эти же симптомы могут проявится и в отно­шениях с членами семьи.

 Третья стадия «выгорания» считается наиболее серьез­ной, так как в этом случае искажаются представления о ценностях труда, об общечеловеческих ценностях. В отно­шениях с коллегами, близкими чувствуется холод и без­различие. Эмоциональное отношение человека к миру упрощается, и он становится опасно равнодушным ко все­му, даже к собственной жизни. Так, работая в связке, про­фессионал остается невнимательным к собственной безопасности и к безопасности коллег, которых надо стра­ховать, что может привести к трагическим последствиям.

Каждому работающему человеку необходимо время от времени задаваться вопросом: «Какое влияние оказывает на меня моя работа, может быть, у меня появляются из­держки профессиональной деятельности?» Очень важно внимательно относиться к появлению недомогания, пло­хого настроения. Ведь первые признаки негативных про­фессиональных изменений появляются незаметно. Только сам профессионал может своевременно распознать первые признаки деструкции и принять необходимые меры.

Синдром выгорания складывается под воздействием ряда факторов, имеющих субъективный, социально-пси­хологический и объективный характер.

К объективным факторам риска развития выгорания можно отнести следующие:

• Условия труда спасателей и пожарных, характеризу­ющиеся такими специфическими особенностями, как кри­тические температуры окружающей среды, вибрация, шумовой и световой фон, внезапные световые и звуковые сигналы, работа в средствах индивидуальной защиты, по­вышенная физическая нагрузка, неблагоприятное воздей­ствие режимов труда и отдыха.

* Ответственность за жизнь и здоровье людей: нрав­ственная и юридическая ответственность за благополучие пострадавших и коллег. Особенно высока ответственность за здоровье и жизнь человека.
* Эмоционально насыщенные межличностные контак­ты, возникающие в процессе профессиональной деятельно­сти. Пострадавшие в результате ЧС, как правило, находятся в состоянии, характеризующемся снижением критично­сти к своему поведению и к изменениям окружающей среды, снижением способности к целенаправленной дея­тельности, снижением способности вступать в контакт с окружающими. Часто спасатели и пожарные — это те спе­циалисты, которые первыми приходят на помощь постра­давшему и принимают на себя всю тяжесть общения с ним;
* Хроническая напряженная психоэмоциональная дея­тельность: необходимость поддерживать состояние готов­ности во время дежурства, эмоциональная насыщенность переживаний от контактов с телами погибших, информа­ционная неопределенность, дефицит времени на анализ ситуации и принятие решения.

К социально-психологическим факторам риска разви­тия выгорания можно отнести следующие:

* Социально-экономическая ситуация в регионе. Воз­можность обеспечивать семью, достойное материальное вознаграждение за труд, обеспеченные социальные га­рантии дают возможность профессионалу чувствовать уверенность и восстанавливать ресурсы. Ситуация, когда специалист использует время отдыха на дополнительный заработок, лишает его возможности полноценно восста­навливать силы и повышает риск развития выгорания.
* Имидж профессии и социальная значимость профес­сии, которые определяются, в том числе, отношением ру­ководства города, региона, страны к профессиональной группе и образом типичного представителя этой профес­сии у населения.

 Позитивный образ профессионала вызывает доверие у населения, что во многих ситуациях облегчает ведение работ в ЧС. Адекватное понимание представителями ад­министрации любого уровня целей, задач и возможнос­тей профессиональной группы позволяют выстраивать конструктивные отношения, способствующие наиболее эффективному решению поставленных задач. При фор­мировании имиджа профессии высока роль каждого от­дельного специалиста: люди формируют представления на основе собственного опыта. Поэтому неприглядный поступок одного профессионала бросает тень на всех представителей этой профессии. Важна также роль средств массовой информации в формировании имиджа профессии. Нетрудно представить себе состояние про­фессионалов, сделавших все возможное и невозможное для спасения людей, прочитавших статью в газете, ста­вящую под сомнение их профессионализм.

* Дестабилизирующая организация деятельности. Ос­новные ее признаки хорошо известны: нечеткая организа­ция и планирование труда, нехватка оборудования. Плохо структурированная, расплывчатая и противоречивая ин­формация в режиме повседневной деятельности, наличие в ней «бюрократического шума» также является органи­зационным фактором, дестабилизирующим деятельность.
* Неблагополучная психологическая атмосфера про­фессиональной деятельности. Таковая определяется двумя основными обстоятельствами: конфликтностью по верти­кали, в системе «руководитель—подчиненный», и по го­ризонтали, в системе «коллега—коллега».

Среди факторов рабочей среды наиболее важными яв­ляются степень самостоятельности и независимости со­трудника в выполнении своей работы, наличие социальной поддержки от коллег и руководства, а также возможность участвовать в принятии решений, важных для организации.

Безусловно, помимо внешних факторов, способствую­щих развитию синдрома выгорания, существуют и внут­ренние. Именно это группа факторов помогает понять, почему в одной организации один специалист успешно развивается в профессии, а другой не выдерживает и со временем у него формируется профессиональное выгора­ние. К субъективным факторам, обусловливающим эмо­циональное выгорание, относят следующее:

* Склонность к эмоциональной сдержанности. Есте­ственно, эмоциональное выгорание как средство психоло­гической защиты возникает быстрее у тех, кто более эмоционально сдержан. У такого человека эмоциональное напряжение постепенно накапливается, не находя выхо­да. Напротив, формирование симптомов «выгорания» бу­дет проходить медленнее у людей, умеющих отреагировать эмоции безопасным способом.
* Интенсивное восприятие и переживание обстоя­тельств профессиональной деятельности. Данное психоло­гическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль. Особенно опасным этот фактор является на этапе вхожде­ния в профессию, на этапе адаптации. Довольно часто встречаются случаи, когда по молодости, неопытности и, может быть, наивности, специалист, работающий с людь­ми, воспринимает все слишком эмоционально, отдается делу без остатка. Размышления над случаями, с которыми пришлось столкнуться, уточнение необходимой информа­ции может занять все свободное время специалиста. При этом оставляются «на потом» важные личные дела, отда­ляются близкие и друзья, забывается хобби. Каждый стрессогенный случай из практики оставляет глубокий след в душе. Судьба, здоровье, благополучие пострадав­шего вызывают интенсивное соучастие и сопереживание, мучительные раздумья и бессонницу. Постепенно эмоци­ональные ресурсы истощаются, и возникает необходи­мость восстанавливать их или беречь, прибегая к тем или иным приемам психологической защиты. Так, некоторые специалисты через какое-то время меняют профиль рабо­ты и даже профессию.

Или наблюдается отождествление себя с профессио­нальной ролью. Такие спасатели ощущают себя спасате­лями везде и всегда: не только на работе, но и в общении с семьей, друзьями, выбирая себе в качестве хобби занятия, теснейшим образом связанные с помощью другим.

* Иррациональные убеждения. Например, убежден­ность в том, что все окружающие должны ценить и уважать труд спасателя и пожарного. Или что главная задача госу­дарственных служащих — заниматься решением служеб­ных и бытовых проблем специалистов экстремального профиля.
* Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профес­сиональной деятельности. Часто специалист считает, что проявлять соучастие и сопереживание коллегам и постра­давшим не является необходимым. И тогда профессионал не чувствует разницы между спасением человека и спасе­нием имущества. В конце концов, подобная установка при­водит не только к развитию синдрома выгорания, но к личностным изменениям: человек становится равнодуш­ным, черствым, а иногда безжалостным.

Подчас, считая необходимым эмоционально откли­каться, сопереживать, специалист не умеет получать «воз­награждение», поощрять себя за проявленную чуткость, получать удовлетворение от этой части своей работы. Си­стему самооценок он поддерживает иными средствами — материальными или формальными показателями дости­жений. И со временем эмоциональная отдача перестает казаться необходимой в профессиональной деятельности.

* Нравственные дефекты и дезориентация личности. Нравственные дефекты обусловлены неспособностью включать во взаимодействие с коллегами и пострадавши­ми такие моральные категории, как совесть, добродетель, порядочность, честность, уважение прав и достоинства другой личности. Нравственная дезориентация вызывается неумением отличать добро от зла, благо от вреда, наноси­мого личности.
* Трудоголизм. Одним из факторов риска развития синдрома выгорания является трудоголизм. Однако при­чины, порождающие это явление, могут быть разными. В группу риска развития выгорания попадают трудоголи­ки, ориентированные на процесс, а не на результат, зацик­ленные на работе. Такие трудоголики не умеют поощрять себя за успешно решенные профессиональные задачи. У них отмечается низкое качество жизни, выражены забо­левания и расстройства, связанные с работой. Часто тру­доголизм — форма защиты от неблагополучия в другой сфере жизни, например, в семейной жизни.
* Количество изменений в жизни за текущий период. Много перемен в жизни, даже позитивных, происходящих одновременно, сужают «зону стабильности». Например, рождение ребенка, получение новой квартиры, повыше­ние в должности за короткий период времени значитель­но повышают риск развития синдрома выгорания.

 Эмоциональное выгорание — динамичес­кий процесс, возникающий поэтапно, в полном соответ­ствии с механизмом развития стресса и состоящий из трех фаз: фазы напряжения, резистенции и истощения.

 Каждой фазе соответствуют отдельные признаки или симптомы развивающегося синдрома эмоционального выгорания. Нервное напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоцио­нального выгорания. Нарастание напряжения обусловли­вается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов.

 Таким образом, эмоциональное выгорание приобрета­ется в процессе профессиональной деятельности специа­листа и является выработанным личностью механизмом психологической защиты в форме полного или частич­ного исключения эмоций. «Выгорание» отчасти функ­циональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать ресурсы. В то же вре­мя, синдром выгорания негативно сказывается в сфере профессиональной деятельности, в сфере межличностных отношений, в сфере соматического здоровья.

 Эмоциональное выгорание представляет собой само­стоятельное явление, отличное от психических состояний, возникающих в профессиональной деятельности (стресс, утомление, депрессия) Стресс и выгорание — это хотя и родственные, но относительно самостоятельные явления. Различие между стрессом и выгоранием состоит, прежде всего, в длительности процесса. Выгорание пред­ставляет собой длительный, «растянутый», «накопленный» во времени стресс. Другим различием между стрессом и выгоранием является степень их распространенности. В отличие от стресса, возникающего в бесчисленном мно­жестве ситуаций (например, война, стихийные бедствия, болезнь, безработица, различные ситуации на работе), выгорание проявляется в связи с профессиональной дея­тельностью. Стресс не обязательно приводит к выгоранию. Подавляющее число профессионалов способны прекрас­но работать в стрессовых условиях, если считают, что их работа важна и значима.

 В тесной связи с понятием профессионального выго­рания находятся и меры по профилактике нарушений про­фессионального развития и эмоционального выгорания. Конечно, в любой профессии можно встретить специали­стов, которые полноценно приспосабливаются к любым условиям профессиональной деятельности без каких-либо признаков эмоционального выгорания. Однако в профес­сиях экстремального профиля, к которым относятся спа­сатели и пожарные, сохранение профессионального здоровья предполагает обязательное обращение к систе­ме профилактики профессиональных деструкций.

В условиях угрозы (особенно в аварийной обстановке) эмоциональная неустойчивость может развиться даже у тех лиц, у которых в предшествующей деятельности не отмечалась психическая напряженность, т. е. в условиях ЧС может сформироваться психическая дезадаптация.

 **Психическая дезадаптация** – *это широкий класс состояний при которых нарушается нормальное функционирование психики практически здорового человека, наблюдаются неадекватность поведения, переживание сильного внутреннего напряжения и дискомфорта.*

 Выделяюттри основных типа дезадаптивного поведения:

1. негативно-агрессивный;
2. тревожно-депрессивный;
3. третьему типу характерны колебания между двумя первыми типами.

 Наиболее часто встречаются две формы дезадаптивного поведения:

 состояние ажитации и кратковременный ступор.

 При **ажитированном состоянии** в ответ на сигналы опасности на первый план выходит беспокойство, тревога. Возбуждение проявляется в основном в суетливости, в способности осуществлять лишь простые автоматизированные действия под влиянием случайных раздражителей. Мысленные процессы замедленны. Нарушается способность понимания сложных отношений между явлениями, требующая суждений и умозаключений. Возникает чувство пустоты в голове. Появляются вегетативные нарушения в виде бледности, учащенного сердцебиения, поверхностного дыхания, дрожания рук, потливости и т.д. Состояние ажитации в конкретных жизненных ситуациях расценивается обычно как растерянность.

 Для состояния ажитации в условиях аварии характерна неадекватность восприятия окружающей действительности. В частности, нарушение оценки временных интервалов, что затрудняет понимание ситуации в целом. Нарушается процесс выбора действий, логичность и последовательность мышления. По этой причине “высвобождаются” стереотипные автоматизированные действия, не соответствующие сложившимся условиям.

 **Кратковременный ступор** в условиях угрозы для жизни характеризуется внезапным оцепенением в той позе, в которой человек находился в момент получения информации об опасности, при этом сохраняется интеллектуальная деятельность.

 К возникновению аффекта (ажитации или ступора) предрасполагает остроконфликтная ситуация, в которой человек должен действовать для спасения своей жизни или жизни других людей, но не знает, как действовать. Учёный Л.С.Выготский приводит пример с двумя путниками, один из которых заранее готовится к опасности, вооружается. При встрече с опасной ситуацией у него не возникает состояние аффекта, так как он готов к адекватному реагированию. Второй путник, не знающий об опасности, при нападении на него испытывает состояние аффекта, так как он не готов адекватно действовать в этой ситуации. Таким образом, одной из причин возникновения аффекта является неподготовленность действовать в непредвиденных ситуациях. Другой, наиболее частой причиной возникновения аффекта является неожиданность. Наличие конфликтной ситуации является одним из условий возникновения аффекта. Одна и та же ситуация при равной неподготовленности людей или неожиданности для них у одного человека вызывает аффект, у другого не нарушает психической деятельности. Установлено, что ошибочные действия или бездействие человека как результат аффекта в аварийных ситуациях связаны также с индивидуальными особенностями нервной системы. Лица, не обладающие достаточной силой процесса возбуждения и лица с преобладанием тормозного процесса над процессом возбуждения, скорее всего, окажутся несостоятельными в ответственных и сложных ситуациях.

При выполнении работ, характеризующихся высокой степенью ответственности и требующих поиска нестандартных путей выхода из напряженных ситуаций, наблюдается снижение критичности мышления, снижение координации и точности движения, понижение восприятия, внимания, мимических функций.

 При выполнении задач в напряженных ситуациях наблюдаются разные уровни деятельности. Выделяют низкий и высокий уровни.

 **Низкий уровень деятельности** проявляется в отвлечении внимания от главного, в нарушение внутренней упорядоченности психических процессов, последовательности и точности операций (чрезмерное ускорение или замедление их выполнения), появлении ошибок, перестановке действий, срывах. Это следствие эмоциональной реакции на трудности. Неблагоприятная среда обитания (шум, холод, вибрация и т.д.) может также отрицательно сказаться на действиях в напряженных ситуациях.

 **Высокий уровень деятельности** в напряженных ситуациях проявляется в улучшении регулирующих функций психики, своевременном учете и предвосхищении изменений в обстановке, четком и оперативном применении или видоизменении приемов и способов действий. Характерно повышение волевой управляемости деятельностью и ее общая эффективность.

К особым психическим состояниям, ведущим к снижению активности труда у лиц, оказывающим помощь при ЧС, относятся:

* запредельные формы психического напряжения;
* тяжелые формы утомления ;
* дремотные состояния;
* пароксизмальные ( приступообразные ) состояния;
* психогенное угнетение ( депрессия );
* аффективные ( «взрывчатые») состояния;
* лекарственная астения ( прием транквилизаторов );
* интоксикационные ( соматические ) астении;
* алкогольные состояния, астении, энцефалопатии;
* наркотические состояния и их последствия;
* различные другие состояния.

 Во время проведения аварийно-спасательных работ у спасателей могут появляться реакции, которые будут оказывать воздействие на их состояние. К числу таких реакций можно отнести:

 **1.** Р**аздражительность.**

 *Вы хорошо тренированный спасатель, вы хорошо знаете свои задачи, и вы прекрасно знаете, что делать, если в ликвидации последствий ЧС задействовано ваше формирование. Во время АСР вы стараетесь выполнить свою задачу наулучшим образом, внезапно вы заметили, что-то произошло внутри вас.*

Вы ощущаете бессилие, невозможность что-либо сделать, эффективность падает, вы начинаете беспричинно сердиться на кого-либо или что-либо вокруг вас. Вы в бешенстве, и вы ругаетесь.

Если никто не старается успокоить вас, вам надо уйти и уединиться. И это поведение продолжается примерно 10 минут, после чего вы возвращаетесь к вашей работе.

 2.Сердцебиение.

*Вы хорошо тренированный спасатель, вы*… ( то же вступление)… *внутри вас*.

Внезапно вы ощущаете боль в своей груди. Вы знаете, что со здоровьем у вас все в порядке, но, тем не менее вы действительно испуганы и обеспокоены. Вы встревожены тем, что у вас может начаться сердечный приступ. Вы стараетесь посидеть в спокойном месте.

Если никто не пытается успокоить и поддержать вас, чувство боли продолжается примерно 15 минут. Вы не должны продолжать работу, и следует сказать доктору, что вы нездоровы и вынуждены оставить работу.

 **3.Неконтролируемая дрожь (нервный озноб).**

*Вы … внутри вас.*

 Внезапно у вас начинается дрожь, такая, что даже невозможно зажечь сигарету или налить чашку чая. Вы не знаете, что делать.

 Если никто не пытается вас успокоить и поддержать, это поведение продолжается примерно 10 минут. Потом вы сможете снова работать нормально.

1. Внезапные слезы (плач).

*Вы … внутри вас.*

 У вас появляются слезы безо всяких причин, хотя вы можете очень сильно сдерживать их. Вам очень стыдно за то, что с вами происходит, и вы стараетесь уйти в спокойное место и прийти в себя.

 Если никто не пытается вас успокоить, это поведение продолжается примерно 5 минут, и потом вы вновь сможете нормально работать.

 **5.Истощение.**

*Вы … внутри вас.*

 Внезапно вы ощущаете неспособность сделать даже один шаг. Вам хочется сесть, и попытаться восстановить свое дыхание. Все ваши мускулы болят. Вы совершенно опустошены, любое «думанье» слишком тяжело для вас.

 Если никто не пытается вас успокоить, эти чувства будут единственными. Вам следует остановиться в работе и идти отдыхать. И работать лучше начать лишь на следующий день, после хорошего сна.

 **6. Отчаянье.**

 *Вы … внутри вас.*

 Внезапно, и вы не знаете почему, вы не можете больше справляться с вашими чувствами. Вы переживаете полный упадок сил, развал чувств. Вы идете в тихое место. Возможно, вы чувствуете, что сейчас зарыдаете. Вы чувствуете отчаяние и опустошенность. Вы ощущаете головокружение, и вас пошатывает. Вам хочется присесть. Если никто не пытается успокоить вас, а эти симптомы продолжаются, обратитесь к психологу.

 Эти и другие рекомендации разработаны кандидатом психологических наук. Е.М. Черепановой.

*Чтобы ослабить негативное воздействие поражающих факторов ЧС на личный состав нештатных аварийно-спасательных формирований (НАСФ), участвующих в ликвидации последствий ЧС, руководитель формирования должен учитывать профессионально важные качества спасателей, их индивидуальные личностные свойства, систематически проводить работу по психологической подготовке, по предотвращению синдрома «профессионального выгорания», стимулировать личный состав к освоению приемов и способов снятия стресса и восстановления работоспособности.*

Глава 5.

Основы саморегуляции и психологической реабилитации

 Перегрузка нервной системы по сравнению с системой двигательной приводит к постоянному напряжению психики. Мы почти забыли, что значит расслабиться, не говоря уже об умении выйти из напряжённого состояния и обрести психическое равновесие. В большинстве случаев у людей, подверженных «болезням века» - неврозам, гипертонии, ишемической болезни сердца, врачи и психологи фиксируют неумение владеть своими эмоциями, слабую волю, повышенную напряжённость мускулатуры, утрату навыка к произвольному расслаблению мышц.

 Популярность различных приёмов саморегуляции, как действенного психогигиенического и психопрофилактического средства, связаны с общей осведомлённостью человека в вопросах психогигиены и с его личными предпочтениями различных методов воздействия.

В настоящее время приёмы самоуправления прочно вошли в систему подготовки спасателей и других специалистов.

 **Саморегуляция и психологическая реабилитация –** это система мероприятий, направленных на восстановление, коррекцию или компенсацию нарушенных психических функций.

 ***Саморегуляция*** – целесообразная самоорганизация поведения: формирование значимых целей, учет условий деятельности, реализация последовательной программы действий, ориентация на объективные критерии успешности деятельности, объективная оценка реально достигаемых результатов.

 **Процесс саморегуляции** сводится к умению регулировать свои потребности и душевное состояние, к умению сосредоточится в любой обстановке, какими бы неблагоприятными ни были внешние условия. В конечном счёте саморегуляция – это программирование психических процессов и состояний человека. Овладев методами саморегуляции можно формировать личные внутренние стремления, потребности, прочно фиксировать их в желаемой системе личностных ценностей, страховать себя от действия и поступков, диктуемых импульсивными недостаточно продуманными побуждениями. Кроме этого появляется возможность наиболее полного использования функциональных резервов организма для восстановления после выполнения тяжёлой и напряжённой работы.

***Психологическая реабилитация*** – комплекс мероприятий по своевременной профилактике и лечению психических нарушений; комплекс мероприятий по формированию сознательного и активного участия в реабилитационном процессе. Психологическая реабилитация является важнейшим элементом восстановления психического равновесия эмоционального состояния человека. С помощью психологического воздействия становится возможным снизить уровень нервно-психической напряженности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, снять психосоматические проявления и, тем самым, оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма. Этим отличается психологическое воздействие от других средств реабилитации. К числу основных задач психологической реабилитации специалистов МЧС относятся:

* установление характера имеющихся нервно-психических расстройств, определение индивидуально-личностных особенностей реагирования специалистов на полученную психическую травму и выработка реабилитационных мероприятий;
* снятие психоэмоционального напряжения, раздражительности и страха посредством применения комплексных воздействий: психотерапевтических, медицинских, биологических, педагогических (воспитательных);
* регуляция нарушенных функций организма, коррекция психофизиологического состояния методами психофармакологических, психотерапевтических и физических воздействий;
* формирование оптимальной психологической реакции на последствия психической травмы, мобилизация личности на преодоление возникших состояний, воспитание необходимых волевых качеств;
* формирование четких представлений о факторах риска и об осознанном отношении к мероприятиям по их устранению;
* оптимальное разрешение психотравмирующей ситуации, восстановление социального статуса, адаптация к условиям внешней среды посредством стимулирования социальной активности, а также различных организационно-педагогических методов;
* оценка физической, сенсорной и умственной работоспособности; проведение профессионально-психологической реабилитации, а при утрате профессиональной пригодности - профессиональной переориентации; ориентирование на продолжение активной трудовой деятельности и выполнение обязанностей службы;
* изучение динамики изменений психических состояний в процессе реабилитации, диагностика функционального состояния физиологических систем организма, оценка эффективности и коррекция (в случае необходимости) реабилитационных мероприятий.

 Эффективное реабилитационное воздействие на специалиста МЧС позволяет осуществлять психотерапия.

 **Что такое психотерапия?** Это раздел медицины, который в отличие от других форм медицинской практики воздействует в первую очередь не на организм, а на психику человека, которая в свою очередь уже оказывает влияние на различные физиологические системы и органы. Основными формами психо-терапевтического воздействия являются внушение и самовнушение. В настоящее время существуют различные **психологические методы** воздействия: внушение в состоянии гипнотического сна, внушение в бодрствующем состоянии, аутогенная тренировка, визуализация, активная и пассивная мышечная релаксация(простейшие комплексы упражнений, направленных на снижение непроизвольного мышечного напряжения), функциональная музыка, метод отвлечения, метод самоприказа, цветовые видеосюжеты и другие методы. В широком смысле слова психотерапия - это: благоприятная обстановка, хорошо организованный режим, правильно используемый досуг. В узком смысле под психотерапией понимается планомерное психологическое воздействие на человека, получившего психическую травму.  Можно выделить шесть направлений психологической реабилитации: психологические диагностика,  просвещение, профилактика,  коррекция и  консультирование;  социально - психологический тренинг и семейная психотерапия.  В настоящее время в практике утвердился целый ряд психотерапевтических методик, применяемых при осуществлении психологической реабилитации.      Психологическая реабилитация предполагает выполнение и ряда гигиенических мероприятий. *Во-первых*, в период реабилитации необходимо обеспечивать соблюдение четкого режима дня (ночной сон не менее 8 часов, утренняя гимнастика, водные тонизирующие процедуры, систематическое чередование труда и активного отдыха, спортивные игры, не требующие сложной координации движений и напряженного внимания). *Во-вторых*, разумно организовывать деятельность специалистов, подвергшихся психотравмирующему воздействию (устранение профессиональных вредностей; смена рода деятельности; перевод на облегченную деятельность или улучшение условий выполнения  функциональных обязанностей; регламентация служебного времени;  ограничение чрезмерных физических и эмоциональных нагрузок и т.п.). *В-третьих*, полноценное и разнообразное питание натуральными продуктами (с преобладанием белков животного происхождения и большого количества витаминов). В-четвертых, направление на реабилитацию совместно с членами семьи, либо включение членов семьи в процесс реабилитации, если она проводится по месту работы, службы.

 Для усиления восстановительного и профилактического эффекта психологических методов с учётом особенностей психических состояний рекомендуется использовать фитотерапевтические и физиотерапевтические методы.

 **Фитотерапевтические методы** (использование отваров, настоев, коктейлей из лекарственных трав, растений и фруктов). Общеукрепляющими, тонизирующими свойствами, способными снимать утомление и усталость, обладают растения из семейства аралиевых (элеутерококк, алоэ, зверобой, облепиха, радиола розовая, рябина красная. Шиповник и другие лекарственные растения. Антистрессовые свойства имеют корни валерианы, мята, пустырник, укроп, хмель, шалфей и другие лекарственные растения. Противовоспалительными свойствами обладают алоэ, бузина, смородина, ромашка, тысячелистник. Для профилактики и лечения респираторных заболеваний дыхательных путей рекомендуется: брусника, клюква, зверобой, крапива, липа, малина, мята, эвкалипт и другие лекарственные растения.

 **Физиотерапевтические методы** включают проведение электропроцедур с широким диапазоном действия – от антистрессового до восстанавливающего работоспособность, аэроионизация воздуха помещений, расслабляющие ванны,массаж и т.д.

 Зная основы саморегуляции и психологической реабилитации, человек может самостоятельно, не прибегая к услугам медиков и лекарственных препаратов, поддерживать себя в здоровом состоянии.

В настоящее время существуют различные методы саморегуляции и психологической реабилитации, использование которых желательно после предварительной работы с психологом. Методы саморегуляции включают в той или иной степени приемы управления дыханием, вниманием, воображением, мышечным тонусом скелетных мышц, корректируют психическое состояние, служат восстановлению функциональных резервов. Выбор того или иного метода зависит от состояния человека и его индивидуальных особенностей. Если человек болен, то такой выбор должен осуществляться врачом – специалистом, и заниматься самолечением не следует, но профилактическими мероприятиями каждый человек может и должен заниматься самостоятельно. Путём систематических тренировок каждый может достаточно быстро освоить и успешно применять методы психотерапевтического воздействия. Это позволит управлять своими эмоциями, хладнокровно действовать в экстремальных условиях, снимать эмоциональное напряжение, а значит и более успешно решать профессиональные задачи.

Все методы саморегуляции и психологической реабилитации базируются на трех основных способах воздействия на внутреннее состояние.

*Первый и наиболее важный путь воздействия на нашу психику связан с возможностью влияния тонуса скелетных мышц и дыхания на центральную нервную систему*. Связь между состоянием нервной системы и мышцами тела позволяет нам, сознательно изменяя тонус мышц, влиять на уровень своей психической активности. Бодрое состояние человека всегда связано с поддержанием достаточно высокого мышечного тонуса. Чем напряженнее деятельность, тем больше импульсов поступает от мышц в нервную систему, активизируя её. И наоборот, полное расслабление всех мышц снижает уровень активности нервной системы до минимума, ведет к развитию сонливости. Эта важная физиологическая закономерность лежит в основе любой системы саморегуляции.

*Второй путь воздействия на нервную систему связан с использованием активной роли представлений, чувственных образов (зрительных, слуховых и т. д.)*. Нередко мы недооцениваем важную роль мысленных образов в нашей повседневной жизни. Негативные представления имеют способность накапливаться и поэтому рано или поздно подтачивают здоровье. И совершенно противоположным, оздаравливающим образом действуют светлые, оптимистические образы и представления. Состояние мышечной расслабленности значительно повышает действенность мысленных образов. Этот эффект продуктивно используется в саморегуляции эмоциональных состояний.

*Третий путь воздействия на психику определяется возможностями самоуправляющей роли слова, произносимого не только вслух, но и мысленно.* Это свойство внутренней речи (в форме самоприказов, самоуговоров и т.п.) давно используется для мобилизации внутренних резервов организма. В расслабленном состоянии влияние словесного самовнушения на физиологические функции значительно возрастает.

Характер этого влияния зависит от смысла словесных формулировок.

Словесные формулы должны быть предельно простыми и краткими, а их мысленное произношение – медленным и в такт дыханию.

Наибольшее распространение среди методик самовнушения в начале ХХ века получила система французского аптекаря Эмиля Куэ, названная им «школой самообладания путём сознательного самовнушения». Куэ один из первых предложил использовать методы контроля мысли и подчёркивал роль позитивной мысли в изменении поведения. Куэ считал, что главной причиной болезней, является воображение человека. Воображение тесно связано с работой внутренних органов, что позволяет управлять ими. Однако управлять здесь означает не приказывать, а представлять. Например, нельзя себе приказать, чтобы началось слюноотделение или успокоить сердце. Но если закрыть глаза и представить себе картину, что вы медленно режете лимон и дольку за долькой кладёте в рот, то можно ощутить присутствие слюны во рту. Точно так же, если представить себя лежащим на зелёной лужайке под тёплым солнцем, слушающим пение птиц и ощущающим приятный запах цветов, то сердце успокоится и будет биться ровно и сильно.

*Первый прием самовоздействия, который мы рассмотрим - это управление дыханием.*

Дыхание - не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные средства воздействия на центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению.

Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

Большинство людей в повседневной жизни используют только поверхностное дыхание, когда заполняются лишь верхушки легких. Полное же дыхание, как утверждается в разделе учения о дыхании «пранаяме», включает заполнение нижней, средней и верхней части легких. Изменяя вид, ритм дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и психические функции.

Существует четыре фазы дыхательного цикла, имеющие значение при обучении произвольной регуляции дыхания.

1. *Вдох (аспирация).* Вдох возникает тогда, когда воздух попадает в нос или рот, идёт дальше через трахею, бронхи и бронхиолы и, наконец, наполняет альвеолы (представляющие собой мешочки с воздухом), из которых в основном состоят доли лёгкого.
2. *Пауза,* следующая за вздохом; во время этой фазы лёгкие остаются заполненными воздухом.
3. *Выдох.* Он возникает тогда, когда лёгкие опадают, выпуская отработанный воздух из альвеол в систему верхних дыхательных путей.
4. *Пауза,* следующая за выдохом. Во время этой фазы лёгкие находятся в покое и не наполнены воздухом.

Существует три основных типа дыхания: ключичное, грудное и диафрагмальное. Они получили название и различаются между собой в соответствии с типом вдоха, открывающего дыхательный цикл.

1. *Ключичное дыхание* является самым коротким и поверхностным. Его можно определить как лёгкое поднятие ключиц кверху вместе с небольшим расширением грудной клетки на вдохе.
2. *Грудное дыхание* представляет собой (в различной степени) более глубокое дыхание; более глубокое в том смысле, что вдыхается большое количество воздуха, большее количество альвеол наполняется воздухом и сильнее расширяются лёгочные доли. Оно начинается с сокращения межрёберных мышц, которые расширяют грудную клетку вверх и вширь. При грудном типе дыхания наблюдается большее расширение грудной клетки, за которым следует поднятие ключиц на вдохе. Грудное дыхание – наиболее часто встречающийся тип дыхания.
3. *Диафрагмальное дыхание* является самым глубоким из всех типов дыхания. При таком дыхании вдыхается больше всего воздуха; в дыхательном процессе участвует наибольшее количество альвеол, а также наполняются воздухом нижние отделы лёгких. Диафрагмальное дыхание насыщает кислородом большее количество крови за один дыхательный цикл по сравнению с другими типами дыхания.

Именно диафрагмальное дыхание является самым простым и наиболее эффективным методом регулируемого дыхания, используемого в борьбе с чрезмерным стрессом.

Для саморегуляции психического состояния можно использовать следующие дыхательные упражнения: «Успокаивающее дыхание», «Зевок», «Очистительное дыхание», «Ритмическое дыхание».

1. *«Успокаивающее дыхание»*.

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

2*.«Зевок».*

По оценке специалистов зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организованно зевают через каждые 30 минут.

Для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышение эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

3. *«Очистительное дыхание».*

Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

4. *«Ритмическое дыхание через одну ноздрю»*. Рекомендуется при упадке сил, умственном переутомлении. Нормализует работу дыхательного центра. Выполняется после предварительного освоения полного дыхания:

* после очередного выдоха закрыть левую ноздрю средним пальцем левой руки и сделать вдох через правую ноздрю;
* задержать дыхание на вдохе, затем большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и, открыв левую, сделать выдох;
* после задержки дыхания на выдохе сделать вдох через левую ноздрю;
* после задержки дыхания закрыть средним пальцем правой руки левую ноздрю и, освободив правую ноздрю, сделать выдох;
* выполнить задержку дыхания на выдохе. Повторить цикл 5 раз.

*Следующий прием самовоздействия заключается в управлении тонусом скелетных мышц.*

 Умение расслабиться, снимать мышечные зажимы, возникающие под воздействием психических нагрузок, позволяет под воздействием психических нагрузок, позволяет организму получать полноценный отдых, быстро восстановить силы и снимать нервно-эмоциональную напряженность. Добиться полноценного расслабления сразу всех мышц тела, как правило, не удается. Поэтому рекомендуется последовательное расслабление различных групп мышц с соблюдением ряда правил. Этот приём называется прогрессивной релаксацией.

**Прогрессивная релаксация -** это техника снижения нервно-мышечного напряжения.

 Цель напряжения – стремление осознать, как оно чувствуется. Цель расслабления – получение и запоминание этого ощущения, вызванного произвольно.

*Таким образом, основной идеей здесь является получение более полного и конкретного ощущения напряжения и способность расслабить мышцы в случае возникновения этого напряжения.*

Во-первых, задача упражнений прогрессивной релаксации – осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением.

Во-вторых, каждое упражнение состоит из 3-х фаз: «напрячь - прочувствовать - расслабить».

 В начальной фазе напряжение избранной группы мышц нарастает плавно, затем несколько секунд держится максимальное напряжение до дрожания мышц, а сбрасывание напряжения (фаза расслабления) осуществляется резко. Нужно учитывать, что полностью расслабленная мышца как бы «провисает», и в ней возникает ощущение тяжести.

В-третьих, медленному напряжению соответствует и медленный вдох, расслабление синхронно со свободным полным выдохом.

Каждое из упражнений повторяется 3-4 раза.

Скелетная мускулатура является одним из самых сильных источников стимуляции мозга. Мышечная импульсация способна в широких пределах изменять его тонус. Доказано, что произвольное напряжение мышц способствует повышению и поддержанию психической активности, торможению нежелательных реакций на действующий или ожидаемый стимул. Для снятия неактуальной или чрезмерной психической активности, напротив, необходимо мышечное расслабление (релаксация). Испытывая негативные влияния, организм максимально мобилизуется для интенсивной мышечной работы. Вот и нужно представить ему такую работу. Иногда снятию психического напряжения помогут 20-30 приседаний или максимально возможное число отжиманий от пола.

В других случаях более эффективным окажется дифференцированный аутотренинг по типу «экспресс-метода». Он заключается в максимальном расслаблении тех мышц, работа которых в данный момент не требуется. Так, если при ходьбе напрягаются преимущественно мышцы ног, то нужно расслабить мышцы лица, плеч, рук. В положении сидя следует расслабить мышцы лица, рук, плеч, ног.

Слишком часто наша мускулатура напряжена без всякой на то необходимости, в результате чего появляются боли в спине, шее или плечах, головные боли. Ненужное мышечное напряжение возникает в тот момент, когда подняты плечи, руки сжимают какой-либо предмет слишком сильно, предплечья напряжены, а брюшные мышцы словно вжимаются вовнутрь. Всё это при знаки зажимов. Но мы можем научиться использовать мышцы более правильно с помощью релаксационной техники.

1. Сидя. Руки вытянуть вперед, сжать в кулаки (1 минута). Последующее расслабление.
2. Стоя на цыпочках «растем» позвоночником, тянем руки вверх. Пятками «врастаем» в пол.(1 минута). Расслабление.
3. Стоя. Представить, что ягодицы сжали монету. Напрягаем бедра, ягодицы. «Держим монету» (1 мин). Расслабление.
4. Сидя. Спина прямая. Ноги вытянуты вперед. Пятками давим в пол, пальцы ног тянем вверх к голени. (1 мин). Расслабление.
5. Сидя. Спина прямая. Ноги на цыпочках. Пятки перпендикулярны полу. Пальцами ног давим на пол. Пятки поднимаем как можно выше. (1 мин). Расслабление.
6. Сидя. Руки вытянуты вперед. Пальцы рук растопырены. Напрягаем (30 сек). Сжать в кулак кисть. Напрягаем (30 сек). Расслабление. Повторить.
7. Сидя. Тянем плечи к ушам. Как можно выше. Почувствовать тепло (1 мин). Расслабление.

*Упражнения, связанные с использованием*

 *активной роли представлений, чувственных образов*

 Воображение приятных, спокойных картинок для того, чтобы распространить расслабление, достигнутое телом, в со­знание. **Визуализация** расслабляющих картинок (иногда называемая аутогенной медитацией) начинается с закатывания глаз вверх, как будто вы пытаетесь рассмотреть свой собственный лоб. Следующий шаг – визуализация одного цвета, по вашему выбору, затем представьте, как из этого цвета появляются картины. Некоторые представляют себя катающимися на лодке по спокойному озеру в солнечный день. Иные предпочитают порхающих в воздухе птичек, накатываю­щиеся на берег морские волны или уютную комнату с камином.

 Следующая стадия аутогенной медитации — визуализация абстрактного по­нятия (например, свободы). На это может уйти от двух до шести недель. Затем вы можете перейти к концентрации на чувствах, представляя себя в разных ситуаци­ях. Например, вы можете сконцентрироваться на своих ощущениях, представив, что катаетесь на облаке.

 На следующей стадии вы визуализируете других людей, сначала тех, к кому относитесь нейтрально (например, знакомого продавца), потом — членов своей семьи и друзей, Предполагается, что в результате такой визуализации вы пережи­ваете некий инсайт (проникновение в суть) относительно отношений с этими людьми. Иначе говоря, от­ношения с теми, с кем вы конфликтуете, улучшатся после переживания инсайта в процессе аутогенной медитации.

Несмотря на то, что вы приложите все свои старания, чтобы придумать свою собственную расслабляющую картинку, ниже приведен пример редактирующей визуализации. Картинка при любой аутогенной медитации должна быть живой. Чтобы сделать ее максимально реальной, нужно использовать все органы чувств. Вы должны почувствовать запахи, услышать звуки, увидеть цвета и даже почув­ствовать вкус, если он присутствует в вашей картинке. Вы можете представлять облака, долины, полевые цветы, прохладный лес, бревенчатую хижину, чистый родник, пологий холм или нечто другое, что поможет вам расслабиться.

 *Упражнение на визуализацию*

 Вы подъезжаете на машине к пляжу. Окно машины открыто, радио выключено. Ветер об­дувает ваши волосы, солнечный свет пробивается сквозь окно и падает на ваши ноги. Вы Видите людей в купальниках и плавках, идущих на пляж с пляжными креслами, подстилка­ми и едой в корзинках для пикников. Вы идёте по пляжу, слышите шелест волны, накатывающейся на берег, вдыхаете соленый воздух. Вы находите тихое местечко на пляже, подальше от людей, и расстилаете покрывало. Вы устали от вож­дения и сейчас позволяете своим мышцам расслабиться, нанося солнцезащитную мазь .и лежа на покрывале. Ваши ноги свободно лежат на песке.

 Вы расслабились. Теперь вы чувствуете запах соли в воздухе. Кажется, будто капельки во­ды падают на вас со звуком прибоя и так же нежно откатываются назад в море. Вокруг лишь солнце и море. Яркий желтый свет солнца и песка контрастирует с живой синевой моря, но это лишь естественное сочетание живых красок. Вы закрываете глаза и пропус­каете через себя все эти ощущения.

 Кажется, что солнечный свет движется по вашему телу. Сначала ваши руки согреваются под лучами солнца. Вы чувствуете, как тепло проходит по ним, это помогает вам рассла­биться. Затем солнце начинает ласкать ваши ноги, они тоже становятся теплыми. Затем солнце согревает вашу грудь - область солнечного сплетения расслаблена и согрета, Но солнце не останавливается. Оно движется к вашему животу и заставляет его расслабиться своим теплом. Будто подчиняясь вашему желанию, солнце переходит ко лбу, неся с собой тепло и расслабление. Теперь все ваше тело согрето и расслаблено. Ваши мышцы рас­слаблены, и вам кажется, будто вы утопаете в песке. Ваше тело согрето, вы чувствуете его тяжесть. Солнечное тепло покалывает ваше тело.

 Расслабившись, вы прислушиваетесь к крику чаек. Они парят над океаном. Они свободны, легки и умиротворены. Улетая в море, они уносят с собой все ваши заботы и проблемы. Вы расслаблены, у вас больше нет забот и проблем, Вы думаете только об ощущении тя­жести, тепла и покалывания в своем теле и больше ни о чем. Вы полностью расслаблены. Весь день вы провели в таком расслабленном состоянии, и солнце уже садится. Чувствуя, что оно исчезает, вы открываете глаза. Вы расслаблены и довольны, У вас нет забот, у вас нет проблем. Вы смотрите на чаек, унесших ваши проблемы за море, и благодарите их. Пробудившись, вы встаете и потягиваетесь. Вы чувствуете все еще теплый, но уже осты­вающий песок под ногами, и вам ужасно хорошо. Вам так хорошо, что вы думаете о том, как приятно будет ехать домой на машине. Вы предвкушаете мирное одиночество в маши­не, без всяких проблем и забот. Вы сворачиваете покрывало и уходите с пляжа, унося с собой ощущение расслабленности и счастья. Вы прощаетесь с пляжем, но знаете, что сможете в любое время вернуться туда.

 Упражнение следует выполнять хотя бы раз в день, но лучше — дважды:сразу по пробуждении и перед ужином. Вы можете запомнить фразы, можете попро­сить кого-то почитатьвам их или записать их на аудиоплёнку. В любом случае эти фразы должны звучать спокойно, нежно и с достаточными для возникнове­ния нужного ощущения промежутками времени.

*Перейдем к рассмотрению более сложного приема самовоздействия* – *самовнушения*.

 Его суть состоит в использовании специальных словесных формул на фоне особого, отличного от бодрствующего состояния психики для изменений физиологических или психических реакций. Сила воздействия слова, как специфического, присущего только человеку раздражителя, известно давно. Недаром народная мудрость гласит: «Словом можно убить и окрылить человека». Наиболее ярко эта сила проявляется в гипнозе. Но человек может использовать эти феномены и без участия гипнотизера, если знает основные правила и элементы техники самовнушения.

 Сначала необходимо добиться возникновения состояния аутогенного погружения или, как его называют «нейтрального» состояния. Оно характеризуется концентрацией внимания на происходящем процессе и отвлечении от внешних раздражителей, расслабленностью (дремотное состояние), внутренней уверенностью в успехе, спокойном, несколько отстраненном отношением к самому процессу.

Подготовительный этап заключается в выполнении двух ранее рассмотренных приемов: достижения максимального расслабления мышц на фоне брюшного дыхания. Следующим элементом является тренировка концентрации внимания.

Необходимо тренировать способность удерживать внимание на каком-либо предмете или ощущении, постепенно доводя его до 4-5 минут. Это может быть любая точка, собственный палец, ощущение своего дыхания и т.д.

 Кроме того, управление вниманием ценно само по себе и вне процедуры самовнушения. Достаточно вспомнить пример, когда человек довольно свободно проходит по бревну, лежащему на земле. Но стоит это же бревно поднять на 5-метровую высоту и картина резко меняется. Движения человека становятся скованными, т.к. возросла цена ошибки. Его внимание сконцентрировано на каждом шаге, положении тела. Однако, если он сможет сконцентрировать свое внимание на конечной цели - противоположном конце бревна, и удерживать его там до завершения пути, то он пройдет почти также свободно, как по земле.

*Существует ряд требований, которым должны отвечать формулы самовнушения:*

* вы должны четко знать, чего вы хотите достичь во время сеанса самовнушения;
* формула должна быть четкой, короткой, отражать самую суть;
* фраза должна носить позитивный характер, без содержания частицы «не», т. к. подсознание ее опускает.
* фраза должна произноситься в ритм дыхания, при этом решающая ее часть на выходе;
* хорошо, если фраза носит несколько иронично-веселый характер или заранее зарифмована.

Однако силы слова не всегда бывает достаточно и тогда ее значительно повышает другой инструмент - психический образ. С ним мы связываем работу человеческого представления и воображения.

 **Аутогенная тренировка –** один из эффективных способов восстановления работоспособности, снятия эмоциональной напряженности, а также формирования оптимального, соответствующего той или иной деятельности, состояния. Особое место аутогенной тренировки обусловлено тем, что человек сам активно включается в психотерапевтическую работу при полном сохранении инициативы и самоконтроля.

 Аутогенная тренировка основана на сознательном применении комплекса приёмов психической саморегуляции и прстых физических упражнений в сочетании с формулами словесного самовнушения.

 Аутогенная тренировка (*аутогенный* **-** в буквальном переводе с греческого означает «сам производящий») была основана немецким врачом Иоганом Шульцем в 1932 году.

***Аутогенная тренировка –*** *это релаксационная техника, состоящая из комплекса упражнений, вызывающих ощущение теплоты во всём теле и тяжести в конечностях и торсе, и визуализация, которая помогает расслабить сознание.*

Есть несколько факторов, соблюдение которых необходимо для успешной аутогенной тренировки:

1. высокая мотивация и готовность к деятельности;
2. рациональный уровень самоконтроля и саморегуляции;
3. поддержание определённого положения тела, способствующего получению пользы;
4. сведение к минимуму воздействия внешних стимулов и концентрация сознания на внутренних ощущениях;
5. концентрация внимания на телесных ощущениях.

Техника аутогенных тренировок требует предвари­тельной выработки определенных психических и физиче­ских навыков, представляющих собой своеобразную аз­буку аутотренинга, которая включает управление внима­нием, оперирование чувственными образами, словесные внушения, регуляцию мышечного тонуса и управление ритмом дыхания.

**Шесть начальных стадий аутогенной тренировки:**

1. концентрация на ощущении тяжести в руках и ногах (начинать упражнения необходимо с ведущей руки или ноги);
2. концентрация на ощущении тепла в руках и ногах;
3. концентрация на ощущении тепла в районе сердца;
4. концентрация на дыхании;
5. концентрация на ощущении тепла в области живота;
6. концентрация на ощущении прохлады в области лба.

Эти стадии сменяют друг друга последовательно, необходимо в совершенстве освоить каждую из них, перед тем как переходить к следующей.

*Стадия 1: Тяжесть.*

Моя правая рука тяжелеет…

Моя левая рука тяжелеет…

Мои руки стали тяжёлыми.

Моя правая нога тяжелеет…

Моя левая нога тяжелеет…

Мои ноги стали тяжелыми.

Мои руки и ноги стали тяжёлыми.

(повторять каждое утверждение по три раза).

*Стадия 2: Тепло.*

По моей правой руке разливается тепло…

По моей левой руке разливается тепло…

По моим рукам разливается тепло.

По моей правой ноге разливается тепло…

По мой левой ноге разливается тепло…

По моим ногам разливается тепло.

(повторять каждое утверждение по три раза)

*Стадия 3: Сердце.*

Моё сердце бьётся ровно и спокойно(повторить четыре раза)

*Стадия 4: Дыхание.*

Моё дыхание спокойно и ровно.

Я дышу абсолютно легко.

(повторить четыре раза)

*Стадия 5: Солнечное сплетение.*

В области солнечного сплетения разливается тепло.

(повторить четыре раза)

*Стадия 6: Лоб.*

Мой лоб прохладен (повторить четыре раза).

 Существует шесть стандартных упражнений, текст которых приводится ниже, они апробированы на практике и показали высокую эффективность.

 Текст первого упражнения содержит одинаковые для всех упражнений вспомогательные части (вход и выход из аутогенного погружения) и специально выделенную основную часть. Тексты последующих упражнений содержат лишь их основную часть, на­чинающуюся фразами, выражающими переход основной части предыдущего упражнения во вспомогательную часть последую­щего. Таким образом, на основе приведенных текстов можно легко составить и начитать на магнитофон полный текст каждого стан­дартного упражнения.

 Начинают отработку упражнений в положении лежа (на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах, ноги расположены сво­бодно и не касаются друг друга), а в дальнейшем целесообразно выполнять их сидя в удобной позе. Отрабатываются они в усло­виях полного покоя, уединения и без спешки, тренированный че­ловек способен легко игнорировать всевозможные помехи, выпол­няя упражнения и любых условиях.

 Практика показывает, что первоначальные упражнения усваи­ваются значительно быстрее и аффективнее при прослушивании магнитофонной записи текста, так как при этом нет необходимо­сти напрягаться, чтобы вспомнить последовательность соответст­вующих фраз, физических и образных действий. Усвоивший курс, как правило, уже не нуждается во внешней подсказке действий и может по своему усмотрению варьировать их продолжительность и целевые задачи. Каждое из упражнений имеет свое назначение.

В *первом упражнении* отрабатывается мышечная релаксация посредством образного представления развивающегося ощущения тяжести в такой последовательности: правая рука—левая рука, правая нога — левая нога — туловище. При наличии магнитофон­ной записи текста это упражнение лучше разделить на два. В пер­вом осуществляется релаксация только мышц рук, после чего тренирующийся выходит из состояния аутогенного погружения, во втором к уже усвоенной релаксации мышц рук добавляется релак­сация мышц ног и туловища.

*Второе упражнение* включает отработку навыков произволь­ного расширения кровеносных сосудов в той же последовательно­сти, как и при мышечной релаксации. При этом возникает ощу­щение тепла. Если текст записан на магнитофон, это упражнение также следует разделить на два.

*Третье упражнение* предусматривает совершенствование навыков произвольного управления дыханием.

В *четвертом упражнении* вырабатываются навыки произволь­ного расширения кровеносных сосудов внутренних органов.

*Пятое упражнение* преследует цель произвольно изменять ритм сердцебиений в сторону как его учащения, так я учащения.

*Шестое упражнение* также направлено на управление сосуди­стыми реакциями, уже в области головы, причем таким обра­зом, чтобы вызвать сужение кровеносных сосудов. Для этого тре­нирующийся использует чувственное представление прохлады, ве­терка, освежающего голову, и т. п.

В нашем варианте стандартные первое и второе упражнения разделены на две части и считаются самостоя­тельными. Следовательно, и общее число упражнений увеличива­ется до восьми.

 В каждом упражнении тренирующийся говорит себе «я», «мне», «мое» и. т. д., для того чтобы направить свою психику на необхо­димое действие. Текст читается медленно, с расстановкой и рас­считан на пятнадцатиминутное звучание.

#### Первое упражнение:

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и психику.
2. Я никуда не спешу. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил все свои заботы. Я пребываю в абсо­лютном покое. В этом состоянии легко вырабатываются и закреп­ляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я лег­ко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я пол­ностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое сознание проникло в каж­дую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего орга­низма охотно выполняет его пожелания.

1. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контро­лирую и расслабляю мышцы лба, шеи, губы, мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба.

Мои зубы не стиснуты, а копчик языка расположен у основа­ния верхних зубов.

Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо—маска…….

1. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают ни­какого участия в поддержании головы.

Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой напол­няет мою голову, грудь, тело.

6. А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяже­лой...

 Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

 Хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

 Чтобы моя правая рука стала тяжелой...

 Моя правая рука стала тяжелой...

 Правая рука стала тяжелой….

 Рука стала тяжелой...

 Стала тяжелой...

 Тяжелой...

 Я переключай внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...

(Далее так же, как в предыдущем случае. Формулировка, уко­рачиваясь на одно слово, становится все более утверждающей.)

Приятная, сковывающая, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем—левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. (Пауза.)

1. В состоянии релаксации я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения.

Я очень спокоен.

Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье.

Я здоров, уравновешен, энергичен влюбой обстановке.

Я отлично отдохнул.

1. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее...

Появляется приятное мышечное напряжение.

Оно устраняет из­лишнюю тяжесть в теле, освежает голову.

Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, поднимаю руки, открываю глаза...

Я рывком приподнимаюсь и легко вхожу в состояние бодрствования.

*Второе упражнение:*

 В этом и последующих упражнениях первые пять пунктов повто­ряются. Изменения касаются только пункта 6.

6. Приятная, сковывающая, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку.

 Я отчетливо ощущаю тяжесть в ру­ках.

 А сейчас я переключаю внимание на правую ногу.

 Я очень хочу, чтобы моя правая нога стала тяжелой...

 (Формулировка повторяется с возрастающей категоричностью, как в предыдущем упражнении.)

 Я переключаю внимание на левую ногу.

 Я очень хо­чу, чтобы моя левая нога стала тяжелой...

 (Далее постепенное уко­рочение формулировки. Пауза.)

 Приятная, теплая, спокойная тяжесть наполнила мою правую и левую ноги. Тяжесть распространилась на все тело. Я полностью расслаблен. (Пауза.)

Далее следуют пункты 7 и 8 из первого упражнения.

*Третье упражнение:*

6. Приятная, спокойная тяжесть наполняла мою правую, а затем левую руки.

Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках.

Я переключаю внимание на ноги, и теплая, сковывающая тяжесть наполняет мою правую, а затем левую ноги.

Тяжесть распространилась на все тело.

Я полностью расслаблен.

А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала теплой.

Рука стала теплой... стала теплой.

Я переключаю внимание на левую руку.

 Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала теплой... стала теплой.

(Фразы так же строятся по принципу постепенного укорочения. Пауза.)

Приятное, целебное тепло наполнило мою правую и левую руки.

Тепло пульсирует в кончиках пальцев, в руках, распростра­нилось на предплечья, плечи.

Мок руки излучают тепло. (Пауза.)

 Далее следуют пункты 7 и 8.

 Начиная с этого упражнения, в пункт 8 вносится изменение в соответствующую фразу: «Оно уст­раняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову», и затем во всех упражнениях применять именно эту формули­ровку.

*Четвертое упражнение:*

6. Приятная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руки.

 Тяжесть из рук переливается в правую, а затем левую ноги, на­полняет все тело.

 Я полностью расслаблен.

 Приятное тепло напол­няет мою правую и левую руки.

 Тепло пульсирует в кончиках пальцев, в руках, распространилось на предплечья, плечи.

 Руки излучают тепло. (Пауза.)

 А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая нога стала теплой... (Постепенное укорочение фразы.)

 Я переключаю внимание на левую ногу.

 Я очень хочу, чтобы коя левая нога стала теплой... стала теплой. (Пауза.)

Приятное, успокаивающее тепло налило мои ноги.

Я отчет­ливо чувствую пульсирующее тепло в пальцах стоп.

Оно распро­странилось на голени и бедра, наполнило грудь и животу.

Мое тело излучает тепло. (Пауза.)

Далее следуют пункты 7 и 8.

*Пятое упражнение:*

Оно предусматривает отработку активной роли дыхательных дви­жений. В нем и последующем упражнении пункт 6 подразделяет­ся на две части (а и б).

6(а). Приятная тяжесть и тепло наполнили мою правую и левую руки.

 Я переключаю внимание на нога—ощутимые тяжесть, и тепло переливаются в правую, а затем и левую ноги.

 Тепло пульсирует в пальцах рук и ног. Тепло наполнило грудь и живот. (Пауза.)

6 (б). А сейчас я внимательно прислушиваюсь к своему дыха­нию.

Я сосредоточен только на своем дыхании. Мое «я» слилось с моим дыханием.

 Я весь—дыхание, Я весь—радостное и сво­бодное дыхание.

Я вдыхаю спокойствие и здоровье.

Я выдыхаю усталость и психическое напряжение.

Так будет всегда. Я дышу легко и радостно в любой обстановке.

Вдыхаемые радость и здоровье в виде тепла сосредоточивают­ся в подложечной области. Отсюда я мысленно могу это целебное тепло послать в любую часть моего тела. Так будет всегда и всю­ду. (Пауза.)

Далее следуют пункты 7 и 8.

*Шестое упражнение:*

 Это упражнение направлено на выработку навыков произвольного расширения кровеносных сосудов внутренних органов.

Полностью повторяется пункт б (а) пятого упражнения, пункт 6 (б) читается так:

Я располагаю свою правую руку на подложечной области.

Я очень ясно ощущаю, как под ладонью этой руки возникает и усиливается тепло. С каждым вдохом я вбираю в себя дополни­тельно порцию тепла и через правую руку посылаю его в подло­жечную область.

Тепло явное и ощутимое. Я могу мысленно сконцентрировать это тепло в любой части моего тела. Тепло мне послушно. Тепло наполнило грудь и живот.

Целебное тепло разогрело все мой тело. Я весь излучаю теп­ло, Я выработал устойчивую способность разогреть себя изнутри по своему желанию. (Пауза.)

Далее следуют пункты 7 и 8.

*Седьмое упражнение:*

Оно способствует выработке навыка произвольной нормализации сердечной деятельности посредством расширения коронарных со­судов сердца. Это полезно в тех случаях, когда в области сердца возникают неприятные ощущения или же боли.

Давно замечено, что болевые ощущения в сердце исчезают при согревании левой руки. При этом происходит рефлекторное расширение коронарных сосудов сердца и улучшается кровоснаб­жение сердечной мышцы.

Упражнение, по сути дела, представляет модификацию пре­дыдущего, в котором представления сконцентрированы на постепенном разогревании левой руки (только кисти или иге всей ру­ки).

 Выход из состояния релаксации по стандартным формулиров­кам пунктов 7 и 8.

 *Восьмое упражнение:*

 Особенность этого упражнения состоит в том, что внутренние уси­лия тренирующегося направлены на сужение кровеносных сосу­дов лица и головы (предупреждение или устранение головных болей), на устранение отечности верхних дыхательных путей (в том числе вазомоторных ринитов, вызывающих заложенность но­совых ходов). Текст этого упражнения строится па основе текста шестого упражнения и повторяет его полностью до пункта 6 (а) включительно.

 *Далее следует такой текст:*

Я начинаю вдыхать прохладу. С каждым вдохом она все ощу­тимее охлаждает нос и глаза. Я вдыхаю воздух через чистый .снеж­ный фильтр. Очень приятная прохлада охлаждает мой нос и глаза. С каждым вдохом прохлада откладывается в коже лба все замет­нее, все ощутимее.

Мой лоб приятно прохладен...

Лоб приятно прохладен...

 Приятно прохладен..

 Прохладен...

После одноминутной паузы следуют пункты 7 и 8 выхода из состояния релаксации.

Первоначальный курс аутогенных тренировок является основой самокоррекции состояний, самоорганизации и самопрограмми­рования личности, вместе с тем некоторые упражнения могут иметь и самостоятельное целевое назначение. Так, четвертое и пятое упражнения могут применяться для обыч­ного пассивного отдыха в состоянии релаксации. Шестое же, седь­мое и восьмое упражнения в соответствии с вышесказанным носят непосредственный корректирующий состояние характер. Внося в пункт 6 (б) пятого упражнения тот или иной текст, на фоне релаксации можно любым образом про­граммировать свое самочувствие или поведение. Таким образом, сравнительно легко люди избавляются от нежелательных привычек, со­вершенствуют волевые качества, память, двигательные навыки и пр.

Весь набор первичных психических и физических на­выков, включаемых в систему аутогенных тренировок, на­правлен на достижение своеобразного состояния — мы­шечной релаксации. Это состояние характерно тем, что на фоне выраженной физической пассивности и относитель­ного выключения из системы внешних раздражителей че­ловек осуществляет целенаправленное волевое програм­мирование своего состояния как в каждый текущий мо­мент релаксации, так и на задан­ный период последующего бодрствования.

 Выше описанные упражнения в виде мини тренингов могут использоваться отдельно (самостоятельно).

 *Одним из популярных приёмов самовоздействия является музыка.*

 Музыка в нашей жизни способна возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, воодушевить и вдохновить. Она обладает большой силой психофизиологического воздействия, она способна придать нам в любой обстановке покой и движение, лёгкость и тяжесть, возбудить то или иное эмоциональное впечатление.

 Для спасателей музыка выступает как средство для отвлечения от беспокоящих мыслей, как средство борьбы с переутомлением, как средство успокоения и даже лечения.

 Используя музыку в качестве средства психорегуляции, необходимо учитывать соответствующие вкусы людей.

 Для саморегуляции внутреннего состояния следует выбирать музыкальные композиции, в которых преобладает мелодия с выдержанным ритмом. Первой пусть звучит мелодия, отвечающая вашему душевному состоянию в данный момент. Например, если вас мучает меланхолия, навязчивая тревога или страх, то сначала лучше прослушать грустную мелодию, которая является голосом страдания и сочувствия вашим подлинным или воображаемым невзгодам.

 Звучание следующего произведения должно противостоять действию первой мелодии, как бы нейтрализуя его. Это должна быть светлая воздушная мелодия, дарующая утешение и вселяющая надежду.

 Третье произведение, завершающее данный комплекс, выбирается с таким расчётом, чтобы его звучание обладало наибольшей силой эмоционального воздействия, чтобы оно породило настроение, необходимое для оздоровления психического состояния.

# **Глава 6.**

# **Общение, компоненты общения,**

# **приёмы конструктивного общения.**

 **Общение** — одна из основных категорий психологии. Человек, обладающий сознанием, становится личностью в результате взаимодействия, общения с другими людьми. Это сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания другого человека.

 В результате общения происходит влияние одного человека на другого, реализуется потребность в другом человеке. Посредством общения люди организуют различные виды практической и теоретической деятельности, обмениваются информацией, добиваются взаимопонимания, вырабатывают целесообразную программу Действий.

 В процессе общения формируются, проявляться и реализуются межличностные взаимоотношения; усваивается опыт, накапливаются знания, вырабатываются практические умения и навыки, формируются духовные потребности, взгляды и убеждения, моральные и эстетические чувства.

 Можно выделить главные трактовки общения: общение — вид самостоятельной человеческой деятельности; общение — атрибут других видов человеческой деятельности: общение — взаимодействие субъектов. Основными структурными компонента и общения являются: **коммуникативная структура** (состоит в обмене информацией между общающимися индивидами); **интерактивная структура** (заключается в обмене не только знаниями, идеями, но и действиями**); перцептивная структура** (означает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установления на этой основе взаимопонимания).

 Опираясь на концепцию А. Н. Леонтьева, выделяют следующие компоненты *коммуникативной деятельности:* предмет общения — другой человек, партнер по общению как субъект; потребность в общении — стремление человека к познанию и оценке других людей, к самопознанию; действия общения — единицы коммуникативной деятельности, целостные акты, адресованные другому человеку (инициативные и ответные действия); задачи общения — цель, на достижение которой в конкретной коммуникативной ситуации направлены разнообразные действия, совершаемые в процессе общения; средства общения — операции, с помощью которых осуществляются действия общения: продукты общения — образования материального и духовного характера, получаемые в итоге общения.

 *Интерактивная сторона* общения выражается во взаимодействии партнеров при организации и осуществлении совместной деятельности, при этом имеют значение мотивы и цели общения каждой из сторон, их взаимодействие, виды взаимодействия — содружество, конкуренция, конфликт.

 *Перцептивная сторона* общения выражается в восприятии партнерами друг друга. Основными механизмами взаимопонимания являются:

1. идентификация — способ понимания другою человека через осознанное или бессознательное уподобление его самому себе;
2. апереотипизация — классификация форм поведения и интерпретация их причин путем отнесения к уже известным явлениям, категориям, стереотипам;
3. рефлексия — осмысление субъектом того впечатления, которое он произвел на партнера но общению;
4. обратная связь — получение адресатом информации о том, какое взаимодействие он оказал на партнера, и корректировка на этой основе дальнейшей стратегии общения.

 Итак, к*оммуникативная с*торона общения отражает тот аспект межличностного контакта, который выражается в обмене участниками общения информацией (в последние годы массовое распространение получили виды коммуникации (мобильная связь, электронная почта, интернет-чаты и т. п.). *Интерактивная* сторона общения предполагает выработку общих для участников планов и программ как тактического, так и стратегического взаимодействия. Решающим фактором здесь является сама форма интеракции (конкуренция или кооперация), приводящая в содержательном плане или к ровному течению «нейтрального» взаимодействия, к конфликту или к эмоционально насыщенному соучаствованию в условиях совместной деятельности*.*

 *Перцептивная* сторона общения предполагает понимание и адекватное восприятие, видение образа партнера, что достигается через механизмы «идентификации — конфронтации», каузальной атрибуции и рефлексии, то есть понимания того, каким видят партнеры по общению самого субъекта. Здесь немаловажным фактором, резко повышающим эффективность общения, оказывается его эмоциональная сторона, степень эмпатической выраженности оценочного восприятия.

 Жить в обществе, в социальной среде, среди людей и не зависеть от них невозможно. Психология человека - это окружающий мир в человеке и человек в мире. Нельзя реализовать себя в жизни и самоутвердиться, не считаясь с социальным окружением, не уважая порожденные опытом человечества социальные ценности, не совершенствуя и не укрепляя благоприятные для себя и для других социальные условия. Не подчиняясь этой необходимости, человек сам будет вступать в противоречия с миром, создавая себе многочисленные и серьезные трудности экстремального характера.

 Общение - информационные взаимосвязи (контакты) между членами группы: обмен информацией (коммуникативный аспект общения), воздействия друг на друга при этом (интерактивный аспект), взаимное восприятие, изучение и оценка друг друга (перцептивный аспект);

Любая чрезвычайная ситуация (несчастный случай, аварии, войны, катастрофы, террористический акт, потеря, гибель близких) оставляет в душах свой след. Нарушения, развивающиеся после пережитой психологической травмы, затрагивают все уровни человеческого функционирования: физиологический (появление усталости, нарушения аппетита, сна, обострения хронических заболеваний и т.д.), психологический и уровень межличностного взаимодействия (появление агрессивности, обидчивости в поведении). Непосредственно после чрезвычайной ситуации оставляет после себя дезорганизацию деятельности человека, функциональные нарушения всех познавательных процессов (мышления, восприятия, памяти, речи). Общаясь с пострадавшими в зоне чрезвычайной ситуации необходимо учитывать все эти изменения.

Первой, наиболее важной частью помощи является создание ощущения безопасности – поддержка окружающих. Обнимая человека, держа его руку в своей, вы возвращаете ему чувство защищенности.

Следующим шагом после установления контакта является поиск ресурса.

Ресурсом в данной ситуации может быть все, что угодно. Это то, что может помочь, и что до настоящего момента заставляло человека оставаться в живых. Ресурс можно найти в любой, даже в самой страшной ситуации. В качестве примера можно привести такие ресурсы как жизненный опыт, полученный в кризисной ситуации, уникальность этого опыта, сам факт того, что человек еще жив, что человек в какой-то сложной для него ситуации выжил, и другое.

Работая с пострадавшими, очень важно рефлексировать выражение своего лица. Оно должно быть спокойным и уверенным. Нельзя показывать им, что Вы сами в растерянности, а тем более в панике. Нельзя поддерживать обвинения в адрес окружающих или их страх, что трагедия может повториться, т.к. такие эмоции очень заразны и могут привести к массовой агрессии или панике.

 В начале общения необходимо дать понять пострадавшему, что оказывающий помощь специалист, является другом, а не врагом, он хочет помочь, а не навредить; с другой стороны, дать возможность «выплеснуть» чувства, накопившиеся в душе (боль, страх, обиду, горечь, злобу на весь мир, и на себя самого).

Особое внимание можно уделить навыку, так называемого, активного слушания. Этот метод появился как технология общения, в результате анализа поведения людей, которые обладают способностью в процессе разговора, добиваться от собеседника нужных результатов (при переговорах и др.). Однако, очень скоро стало ясно, что этот метод позволяет эффективно помогать людям, которые испытывают психологические трудности. Человек, понимая, что его слушают, рассказывая, раскрывает свои чувства, тем самым, осознавая свои трудности, и продвигаясь на пути их решения. По возможности, нужно помочь пострадавшему выговориться. Объяснить, что с ним случилось и как это подействовало на него. Сами вы должны говорить поменьше, будучи лишь хорошими активными слушателями. Необходимо помочь выразить пострадавшему то, что он испытывает: печаль, боль, вину, злобу, агрессию и т.д. Надо постараться внушить пострадавшему надежду, но при этом, надо быть честным с ним, не следует впустую его обнадеживать.

При общении с пострадавшими, специалистам рекомендуется строить свою речь в побудительном наклонении. Не должно быть сложных предложений, сложно построенных словесных оборотов в речи: «Извините, пожалуйста …. Не могли бы Вы…», т.к. пострадавшим трудно будет уследить за ходом ваших мыслей. При работе в зоне ЧС необходимо давать людям короткие, четкие команды, избегая в речи употребления частицы «не».

Специалистам, работающим с пострадавшим, необходимо контролировать свое эмоциональное состояние, которое отражается в речи (тембр, громкость голоса, интонации). В вашем голосе не должны звучать неуверенность, сомнение, а тем более паника.

Технология активного слушания включает в себя пять основных приемов*: пауза и угу – поддакивание; парафраз; резюме; отражение своих чувств; отражение чувств собеседника.*

1. *Угу – поддакивание* это самый простой прием и любой человек им пользуется почти интуитивно. Во время разговора необходимо периодически кивать головой, говорить «да», «угу», «ага» и т.д., этим Вы даете собеседнику понять, что вы слушаете и заинтересованы.
2. *Пауза* в разговоре необходима для того, чтобы помочь собеседнику выговориться до конца (так как часто человеку необходимо время для того, чтобы сформулировать свои мысли и чувства), и, в то же время, освобождает разговор от лишней не нужной информации (говорить лишь бы говорить).
3. *Парафраз.* Это прием, при котором вы буквально повторяете последнюю фразу собеседника. Это позволяет ему убедиться в том, что вы его поняли, и побуждает к дальнейшему повествованию.
4. *Резюме.* Резюме сказанного - это очень важная задача, решение которой позволяет подвести итог сказанному и продвинуться в работе над проблемой. Этот прием состоит в следующем: используя слова и выражения говорящего, вы подводите итог определенного этапа разговора.
5. *Отражение своих чувств.* Говоря о своих чувствах, можно решить сразу несколько проблем. Во-первых, можно существенно снизить негативные чувства и переживания, самим фактом того, что эти чувства признаны и озвучены. Во-вторых, сама беседа, разговор становится более полной и искренней. И, в-третьих, побуждает собеседника открыто выражать свои чувства, что необходимо для того, чтобы человек чувствовал себя более комфортно и мог избавить себя от чрезвычайно сильных внутренних переживаний.
6. *Отражение чувств собеседника*. Когда мы называем чувства, которые испытывает собеседник, партнер по общению и «попадаем» в его ощущение, угадываем его, человек чувствует «родственность душ», начинает больше доверять Вам и раскрывается.

Есть несколько ошибок, которые часто допускают в процессе активного слушания. Это такие ошибки как стремление дать совет и желание задавать уточняющие вопросы.

1. Стремление дать совет опасно тем, что когда человек выслушивает совет, начинают работать механизмы психологической защиты и пострадавший, как правило, сразу же отвергает предложенный совет, при этом одновременно происходит разрушение уже установленного ранее контакта.
2. Задавать уточняющие вопросы также не рекомендуется. Во-первых, задавая вопросы, есть большая опасность увести разговор достаточно далеко от волнующей человека темы. Во-вторых, задавая вопросы, Вы берете ответственность за беседу на себя, много говорите сами, вместо того, чтобы дать возможность говорить пострадавшему.

Существуют критерии, по которым можно судить о том, насколько эффективно продвигается процесс активного слушания. Основных критериев три:

1. Продвижение в решении проблемы. Человек, выговариваясь, начинает видеть возможные пути выхода из данной проблемной ситуации, осознает новые, скрытые от него аспекты ситуации.
2. Видимое снижение интенсивности негативных переживаний. Здесь действует правило о том, что горе, разделенное с кем-то, становится в два раза легче, а радость становится в два раза больше.
3. Человек начинает рассказывать о себе или о проблеме больше.

 Ошибочно считать, что человек не нуждается в помощи только потому, что он ведет себя спокойно или не проявляет никаких стрессовых реакций. Возможно, что это состояние ступора, а оно только внешне кажется спокойным и благоприятным. На самом деле, такое состояние в любой момент может смениться очень активным (буйным) эмоциональным всплеском, и тогда поведение человека может стать опасным, как для него самого, так и для окружающих.

Придерживайтесь принципа «Не навреди»! Помните, что пострадавшие очень ранимы. Даже, если перед Вами стоит крепкий здоровый мужчина, с виду вполне здоровый, не забывайте, что этот человек мог только что потерять дорогих ему людей, и сейчас он может быть, очень слаб и раним душевно. Не делайте того, в пользе чего вы не уверены. Ограничьтесь тогда лишь сочувствием и как можно быстрее обратитесь за помощью к специалисту (психотерапевту, психиатру, психологу). Если в поведении пострадавшего Вы обнаруживаете бред или галлюцинации, то необходимо немедленно обратиться за помощью к врачу-психиатру. Очень важно уметь отличать действительно ненормальные реакции (бред, галлюцинации) от нормальных реакций на острый стресс, на произошедшую трагедию.

 В результате осуществления обширной исследователь­ской программы немецкие психологи Б. Гаш и Ф. Ласог­га разработали ряд поведенческих рекомендаций, кото­рых специалисту или доброволь­цу следует придерживаться, оказывая помощь в острой кризисной ситуации.

## ПРАВИЛА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ СПАСАТЕЛЬНЫХ СЛУЖБ

**Правило 1**. Дайте знать пострадавшему, что вы уже ря­дом и что уже принимаются меры по спасению.

Пострадавший должен чувствовать, что в создавшей­ся ситуации он не одинок. Подойдите к пострадавшему и скажите, например: «Я останусь с вами, пока не при­едет скорая помощь». Пострадавший также должен быть проинформирован о том, что сейчас происходит: «Ско­рая помощь уже в пути».

**Правило 2.** Постарайтесь избавить пострадавшего от посторонних взглядов.

Любопытные взгляды очень неприятны человеку в кризисной ситуации. Если зеваки не уходят, дайте им какое-либо поручение, например, отогнать любопытных от места происшествия.

**Правило З**. Осторожно устанавливайте телесный контакт. Легкий телесный контaкт обычно успокаивает пострадавших. Поэтому возьмите пострадавшего за руку или похлопайтe по плечу. Прикасаться к голове или иным частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне, что и пострадавший. Даже оказывая первую помощь, ста­райтесь находиться на одном уровне с пострадавшим.

**Правило 4**. Говорите и выслушивайте**.**

Внимательно слушайте, не перебивайте, будьте терпе­ливы, выполняя свои обязанности. Говорите и сами, же­лательно спокойным тоном, даже если пострадавший теряет сознание. Не проявляйте нервозности. Избегайте упреков! Спросите пострадавшего: «Могу ли Я что-либо для вас сделать?» Если вы испытываете чувство состра­дания, не стесняйтесь об этом сказать.

 Общение с пострадавшими, находящимися в состоянии шока, стресса, является не простым делом, поэтому необходимо соблюдать основные правила. Вместе с тем, для каждой отдельной ситуации со стороны сотрудников, участвующих в ликвидации ЧС, могут потребоваться нестандартные решения, использование юмора, личностных коммуникативных свойств, смекалка.

 При общении спасателей с местными жителями, сохранившими способность к ведению осознанной целенаправленной деятельности, для их привлечения к оказанию помощи при аварийно-спасательных работах возможно следующее информационное воздействие:

* применение лозунгов, направленных на активизацию чувства ответственности, выполнение своего гражданского долга, желание помочь, быть активным участником событий. Например: « Помогая МЧС России – помогаешь себе и своим близким! Ваше незамедлительное оповещение об опасности поможет предупредить беду и вовремя с ней справиться!»;
* использование внушений о важности такой помощи (короткое объяснение). Например: « Уважаемые граждане! В связи с обострением ситуации с лесными и торфяными пожарами просим организовать дежурства из добровольцев, следящих за пожарной обстановкой у Вас в посёлке(районе), тем самым прийти на помощь МЧС России в борьбе со стихией!»;
* использование социальной рекламы через СМИ о важности и необходимости объединения против общей беды.

При привлечении людей, оказавшихся в зоне ЧС, к АСДНР необходимо:

* проинструктировать и дать простые поручения. Распоряжения должны быть чёткими, конструктивными, команды руководителей спасательных работ – ясными, поручения – посильными;
* вести контроль за действиями людей, при этом основными факторами взаимоотношений с населением должны быть уважение, сочувствие, личный пример;
* регулярно выражать благодарность, подбадривать людей.

**Несколько советов ведения конструктивного общения.**

***12 способов убеждать в своей точке зрения***

1. Единственный способ добиться результата – уклониться от спора.
2. Проявляйте уважение к мнению другого, никогда не говорите, что он не прав.
3. Если вы не правы, признайте это сразу и чистосердечно.
4. Покажите своё дружеское отношение.
5. Вынуждайте собеседника отвечать вам «да».
6. Дайте собеседнику возможность выговориться.
7. Пусть ваш собеседник почувствует, что идея принадлежит ему.
8. Проявляйте сочувствие к мыслям и желаниям других людей.
9. Честно попытайтесь увидеть вещи с точки зрения другого.
10. Взывайте к благородным побуждениям.
11. Придавайте своим идеям наглядность, инсценируйте их.
12. Не бросайте вызов.

**6 способов располагать людей к себе**

1. Проявляйте искренний интерес к другим людям.
2. Улыбайтесь!
3. Помните, что для человека звук его имени является самым сладким и самым важным звуком человеческой речи. Называйте человека по имени.
4. Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других рассказывать вам о себе.
5. Ведите разговор в круге интересов вашего собеседника.
6. Давайте людям почувствовать их значительность и делайте это искренне!

# **Заключение**

 Первоначальная психологическая подготовка спасателей НАСФ в ОУМЦ по ГО и ЧС Тюменской области организуется и проводится в соответствии с Примерной программой первоначальной и профессиональной подготовки спасателей МЧС России, утверждённой Департаментом пожарно-спасательных сил специальной пожарной охраны и сил гражданской обороны МЧС России, 2009г. По этой программе на психологическую подготовку отводится 20 часов занятий (из них – теоретические занятии -10 часов и практические, групповые занятия -10 часов). Содержание программы базируется, прежде всего, на наличие у обучающихся мотивации к овладению программой первоначальной психологической подготовки; личностных качеств, предполагающих возможность осуществления профессиональной деятельности и взаимодействие с людьми в экстремальных ситуациях. По окончании обучения в ОУМЦ обучающиеся сдают зачет по психологической подготовке. От качественного усвоения знаний на данном этапе будет во многом зависеть их дальнейшее развитие и качественное проведение аварийно-спасательных и других неотложны работ. В последующем психологическая подготовка спасателей НАСФ организуется в организациях, создающих нештатные аварийно-спасательные формирования. Руководители НАСФ обязаны проводить плановые занятия по психологической подготовке. В программе подготовки руководителей НАСФ в ОУМЦ также предусмотрено занятие по психологической подготовке личного состава к действиям в чрезвычайных ситуациях. Все руководители НАСФ и спасатели обязаны быть психологически готовы к участию в проведении работ по ликвидации чрезвычайных ситуаций природного, техногенного, социального характера, обязаны совершенствовать свою физическую, специальную, медицинскую и психологическую подготовку.

 Психическая готовность в сочетании с профессиональными навыками позволит умело и быстро выполнять задачи по выполнению АСДНР в экстремальных условиях, способствует осуществлению активных, решительных и эффективных действий. Психологическая готовность целенаправленно и систематически формируется и закрепляется в процессе всей служебной деятельности, на учебных занятиях и тренировках. Становится очевидным, что в целях быстрой адаптации спасателей к условиям чрезвычайной ситуации и сохранения здоровья и работоспособности необходимы продуманные мероприятия по психологической подготовке на каждом этапе выполнения аварийно-спасательных и других неотложных работ.

Литература:

1. Федеральный закон от 21 декабря 1994г. №68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
2. Федеральный закон от 22 августа 1995г. №151-ФЗ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя».
3. Указ Президента РФ от 11 июля 2004г. №868 « Вопросы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий».
4. Приказ МЧС РФ от 25 апреля 2003г. №218 «О создании психологической службы МЧС России».
5. Приказ МЧС РФ от 20 сентября 2011 г. №525 « Об утверждении Порядка оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах».
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.,2005.
7. 7.Гражданская защита . Энциклопедия. Т.3/Под общ.ред.С.К.Шойгу; МЧС России. – М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2007.
8. 8.Методические рекомендации по использованию методов активного информационного воздействия на население и персонал в условиях чрезвычайных ситуаций: Методические рекомендации/ Под общ.ред. Пучкова В.А. – М.: ООО «Олтей», 2010.
9. Методические рекомендации по оценке психологической готовности спасателей к действиям в экстремальных условиях. – М.:ФЦ ВНИИ ГОЧС, 2003.
10. Матафанова Т.Ю., Елисеева И.Н. и др. Приёмы психологической саморегуляции для спасателей и пожарных МЧС России. Под общ.ред.Ю.С.Шойгу. Методические рекомендации.- М.:2006.
11. Корнейчук Ю., Глебов В. , Соловов Ю., Мухин И., Корнейчук Л. Профессионально важные качества спасателей.// Журналы «Гражданская защита» №№6,7,8, 2002.
12. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. - М.:НЦ ЭНАС, 2001.- 64с.
13. 13.Марищук В., Евдокимов В. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: Сентябрь, 2001.
14. 14.Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб.: Речь, 2004. - 256 с.
15. 15.Тренинговый курс психологической подготовки специалистов поисково-спасательных формирований. - М.: ВЦЭРМ-ЦЭПП МЧС России, 2002. - 134с.
16. 16.Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. – М.:1995.

Настоящее учебное пособие составлено в соответствии с рабочей программой по первоначальной подготовке спасателей. В основу учебного пособия положены требования действующего законодательства, нормативных правовых актов, организационно-методических указаний МЧС России в области ГО и защиты населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера, а также требований к первоначальной подготовке спасателей в ОУМЦ.

В разработке учебного пособия участвовал преподавательский состав ОУМЦ по ГО и ЧС Тюменской области. Составитель – преподаватель ОУМЦ Пуртова Людмила Петровна.

Учебное пособие обсуждено на учебно-методическом совещании ОУМЦ «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 года и рекомендовано для использования в учебном процессе Объединенного учебно-методического центра.

1. 1 Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. – М.: Высшая школа, 1984, с. 106.

²«Журнал гражданская защита» №7, 8, 2000г. [↑](#footnote-ref-2)
2. [↑](#footnote-ref-3)