**ТЕМА № 7**

***«Морально - психологические основы профессионального***

***статуса спасателя в современном обществе»***

**Литература:**

1. Резервы человеческой психики, Гримак Л.П., М., 1989г.
2. Психологические средства стрессоустойчивости. Жариков А.В.
3. Последствия экстремальных факторов. Журнал «Охрана безопасности жизнедеятельности» Решетников М., 2004 г.
4. Морально-психологическое обеспечение: сущность и содержание. Елисеев А.П., М. 2004 г.
5. Психология индивида и группы Робер М.А., ТильманФ МЛ 998г.
6. Надо ли убегать от стресса? Рутман Э.М.,М. 1990г.
7. Подготовка к опасным ситуациям Мошкин В. (Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» №1, 2000г.)
8. Последствия экстремальных факторов. Решетников М.М. (Журнал ОБЖ№11, 2004г.)
9. Человек в экстремальной ситуации. Гостюшин А.В. М.2001г.

**Введение**

Роль спасателей МЧС России в обеспечении безопасности людей на водных объектах, охране их жизни и здоровья, а также их статус постоянно растут.

Это накладывает дополнительную ответственность и ставит деятельность спасателей ведомственных постов в число приоритетных направлений по обеспечению национальной безопасности РФ. Основными принципами деятельности спасателей являются:

*Принцип гуманизма и милосердия,* предусматривающий приоритетность задач спасения жизни и сохранения здоровья людей;

*Принцип оправданного риска* и обеспечения безопасности при проведении спасательных работ;

*Принцип постоянной готовности* к оперативному реагированию и проведению спасательных работ.

 В соответствии с Федеральным законом №151-ФЗ от 22.08.95г. «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей» - «спасатель» это гражданин, подготовленный и аттестованный на проведение спасательных работ. Особенности статуса спасателей определяются возложенными на них обязанностями по участию и проведению спасательных работ и связанной с этим угрозой их жизни и здоровью.

**Морально - психологические особенности**

**профессиональнойдеятельности спасателей.**

 Профессиональная деятельность спасателей - один из наиболее важных и гуманных видов человеческой деятельности, (главной целью выполнения спасателями своих профессиональных обязанностей является спасение людей). В процессе выполнения этих работ, спасатели подвергаются воздействию поражающих ипсихотравмирующих факторов ЧС, их деятельность связана с угрозой для жизни и здоровья, а ее результаты имеют высокую социальную значимость. Кроме того, содержание работ, необходимость оперативного принятия решений, сложность используемых технических средств, другие специфические факторы, возникающие при выполнении спасательных работ, определяют высокие требования к уровню знаний, умений, навыков и психологических особенностей спасателей.

 Рассмотрим некоторые морально-психологические особенности профессиональной деятельности спасателей:

* распорядок дня их личного состава обычно включает в себя различные виды занятий;
* обслуживание технических средств и выполнение хозяйственных работ;
* участие в спортивных и культурно - массовых мероприятиях и т. д.;
* спасатели постоянно находятся на виду друг у друга, общаются;
* совместно решают служебные задачи;
* принимают пищу;
* отдыхают и т.д., создавая при этом особую атмосферу быта ведомственного поста, где все достаточно хорошо знают интересы, привычки и привязанности друг друга, положительные и отрицательные стороны поступки быстро становятся известны всему личному составу;
* сигнал тревоги всегда внезапный, он застает спасателей во время отдыха, принятия пищи;
* на осуществление мероприятий по спасению людей отводится определьно короткое время.

Неожиданность, дефицит времени, неопределенность предстоящей ситуации (из-за отсутствия достаточной информации) вызывает у спасателей эмоциональное напряжение, которое быстро нарастает.

В течение короткого времени резко меняется вид деятельности, что, безусловно, отражается на эмоциональном состоянии и двигательной активности спасателей. Речь становится отрывистой, движения быстрыми и зачастую несколько хаотичными, при этом им далеко не всегда удается мгновенно переключиться с одного вида деятельности на другой: на какое-то время эти виды как бы наслаиваются друг на друга, происходит их «столкновение».

На этом этапе спасатели, подвергаются воздействию большого количества стрессовых воздействий. Основными из них являются:

* угроза для собственной жизни и здоровья;
* необходимость быстрого принятия решений в постоянно меняющейся опасной обстановке и высокая ответственность за их правильность;
* экстремальные физические нагрузки, вызванные длительным выполнением трудоемких работ без полноценного отдыха, высокими или низкими температурами воздуха и воды, неблагоприятным шумовым и световым фоном и т. д.;
* эмоциональные стрессы, обусловленные видом погибших и пострадавших людей и др.

 Перечисленные стрессовые воздействия могут по-разному

 восприниматься каждым спасателем, однако в своей совокупности они, как правило, вызывают у них временные стрессовые состояния. Будучи по своей сущности коллективной, профессиональная деятельность спасателей предполагает оказание взаимной помощи, взаимозаменяемость, умение вовремя прийти на помощь. Каждому спасателю приходится выполнять разнообразные виды работ, связанные со спасением пострадавших. Следовательно, любая попытка спрятаться за спинами товарищей не проходит не замеченной, что значительно повышает ответственность человека за результаты своей работы.

По окончанию спасательных работ наступает следующий этап готовности к осуществлению мероприятий, связанных со спасением, который включает приведение в порядок техники, аварийно-спасательного снаряжения и средств спасения, разбор действий спасателей. Затем вновь наступает этап учебной деятельности.

 Для профессиональной деятельности спасателей характерны аритмичность процесса их работы и неравномерность интенсивности труда. Это объясняется случайностью возникновения ЧС, разнообразием их видов, масштабами последствий, что увеличивает эмоциональную напряженность, способствует ее накоплению. Спасатель должен находиться в постоянной готовности, у него нет возможности планировать свою деятельность.

 Существенным неблагоприятным фактором является периодическое нарушение нормального режима сна - бодрствования, возникающего в связи с дежурствами и в ходе ведения спасательных работ. (Разные люди по разному способны переносить длительное бодрствование, а лишение ночного сна может привести некоторых из них к длительным расстройствам всего цикла «сон - бодрствование», что негативно может сказаться на психоэмоциональном состоянии).

Кроме того, спасателям необходимо учитывать динамику

психического состояния **пострадавших** при остром развитии ситуации т. е. спасательные работы приходится выполнять в разные периоды, например:

*первый острый период -* продолжается от начала экстремального воздействия до организации спасательных работ. Экстремальное воздействие затрагивает в основном витальные инстинкты и приводит к развитию неспецифических, внеличностных психогенных реакций, основу которых составляет страх различной интенсивности. В ряде случаев возможно развитие паники.

*второй период -* «нормальная жизнь в экстремальных условиях». В развитии дезадаптивных состояний и психических расстройств большую роль играют особенности личности пострадавшего, новых стрессовых воздействий, иногда сохраняющаяся угроза для жизни. Важными элементами пролонгированного стресса в этот период являются несовпадение ожиданий с результатами спасательных работ.

 Психоэмоциональное напряжение, характерное для начала второго периода, сменяется к его концу, как правило, повышенной утомляемостью и «демобилизацией» с *астено-депрессивными* (потеря интереса к жизни, трудностив решении простых повседневных задач. Ничего не хочу делать, ничто не увлекает. Бывает раздражительность и даже агрессивность) или *апато-депрессивными* (полное безразличие к людям, к происходящим событиям, снижение жизненной позиции. Отсутствие мимических реакций, голос теряет эмоциональность) проявлениями;

*в третьем периоде -* у многих происходят сложная эмоциональная и когнитивная (адаптация к изменениям окружающей среды) переработка ситуации, переоценка собственных переживаний и ощущений, своеобразная «калькуляция» утрат. При этом приобретают актуальность также психогенно травмирующие факторы, связанные с изменениями жизненного стереотипа. Становясь хроническими, эти факторы способствуют формированию относительно стойких психогенных расстройств. Наряду с сохраняющимися неспецифическими невротическими реакциями и состояниями в этот период начинают преобладать затянувшиеся и развивающиеся *патохарактерологические* *расстройства (кратковременные состояния дезадаптивного поведения: переживания, обиды, двигательное возбуждение, уход от любых форм контакта)*, *соматогенные* *психические нарушения (короткие помрачнения сознания, бред, галлюцинация)* при этом могут носить разнообразный подострый характер.

 При ведении спасательных работ важно учитывать динамику психического состояния **родственников** пострадавших, которая также имеет несколько периодов:

 *Первый период (этап ожидания)* характеризуется выраженным нервно - психическим напряжением, обусловленным надеждой на спасение родных и близких, проявляясь, в основном астено-депрессивными и тревожно-фобическими проявлениями (сильное двигательное возбуждение, беспокойство, неусидчивость, страх, паника).

 *Второй (этап разрешения)* - начинается со времени появления сообщений о гибели и прекращении спасательных работ (продолжается около 2-х суток), проявляясь, как правило, аффективно – шоковыми реакциями (зачастую с агрессивным компонентом), истерическими и истеро - депрессивными проявлениями.

 *Третий период (этап относительной стабилизации психического состояния)* отмечается на 3 сутки после официального сообщения о гибели, по завершению основных траурных церемоний. Этот период характеризуется, преимущественно, *астеническими проявлениями (слабость, сниженная работоспособность,повышенная утомляемость, нарушение сна, апатия)* и астено-депрессивными. В этот же период у пострадавших особенно отчетливо проявляются различные психосоматические расстройства.

 *Четвертый период (этап отставленного реагирования),* выраженность и особенности которого во многом зависят от характера проведения аварийно - спасательных работ, адекватности их освещения СМИ, социальной поддержкой, выплатой компенсаций.

Состояние сотрудников во время ведения (и по окончанию) спасательных работ также претерпевает изменения. У **спасателей** наблюдается динамика послестрессовых нарушений (четыре этапа):

*Первый этап (острых реакций)* длится от момента психической травмы до снижения острого аффективного реагирования и начала осознания случившегося. Состояние характеризуется аффективно суженным сознанием, ощущением, что все происходило не с ними, отсутствием чувств и эмоций, нарушением чувства времени, страхом за жизнь. Эмоциональный шок сочетается с быстрой сменой вариантов реагирования (гипо- гиперкинетических (тремор тела, рук, ног или головы, нарушение внимания), преобладают заторможенность, «механическое» исполнение команд и своих действий.

*Второй этап (невротических реакций)* выявлен у 100% обследованных с психической патологией и начинался с момента осознания происшедшего. Психические расстройства носят нестойкий характер, отличаются значительной полиморфностью (разнообразием) симптоматики , не достигают выраженности отдельных типов невротических синдромов, но их появление было тесно связано с психотравмирующим событием. По длительности данный этап занимал промежуток от 1 до 3-х месяцев, в течение которых основное место занимали эмоционально-аффективные (изменение настроения), сенсомоторные (чувствительно-двигательные) и вегетативные (рост и питание организма) составляющие.

 *Третий этап невротических состояний* характеризуется

постепенным снижением интенсивности аффективно - эмоциональных расстройств и приобретение ведущей роли в структуре клинической картине идеаторного компонента. Формирование симптоматики, свойственной третьему этапу, занимало срок от 2 -х месяцев и более после травматического воздействия.

 *Четвертый этап (невротического развития личности)* постепенное усложнение и углубление проявлений невротических нарушений приводило к появлению расстройств, характеризовавшихся, главным образом, в выраженных стереотипно-повторяющихся отклонениях в поведении, приводящих к нарушению социальной адаптации.

 Особенности профессиональной деятельности спасателей

предъявляют определенные требования к их индивидуальным личностным свойствам, а именно:

* быстрая адаптация в экстремальных условиях;
* устойчивость к влиянию психотравмирущих факторов;
* способность принимать решения в условиях дефицита информации и времени на ее осмысление;
* надежная работа при выполнении спасательных работ в течение длительного времени;
* устойчивость к физическим и психологическим нагрузкам;
* эффективная и безаварийная эксплуатация технических средств и спасательного снаряжения;
* эффективное взаимодействие и взаимозаменяемость при проведении спасательных работ.

 Опыт проведения спасательных работ показал, что возможны случаи, когда отдельные личностные качества спасателей не соответствовали указанным требованиям. Это проявлялось в виде растерянности, а подчас и полном непонимании сложившейся обстановки. Принимаемые решения были непродуманными, носили стереотипный характер и иногда приводили к неоправданным потерям. Спасатели оказывались неспособными выполнять спасательные работы в условиях экстремальных физических и психических нагрузок. Поведение зависело от воздействия психотравмирующих факторов. В результате резко снижалась работоспособность, росло число физических и психических травм, что не только делало бессмысленным дальнейшее участие людей в проведении спасательных работ, но и требовало привлечения дополнительных сил и средств.

**Система психологического обеспечения**

**Профессиональной деятельности спасателя.**

**Повышение эффективности профессиональной деятельности спасателей.**

 Одной из действенных мер, направленных на устранение и смягчение указанных негативных психологических последствий, а также на повышение эффективности профессиональной деятельности спасателей может и должна стать система ее психологического обеспечения.

 Данное предположение подтверждается опытом ряда зарубежных организаций, занимающихся проблемами защиты населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера. А также опытом ряда министерств и

иных федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации, среди которых значительных результатов в вопросах психологического обеспечения профессиональной деятельности сотрудников достигли такие ведомства, как Министерство внутренних дел, Федеральная служба безопасности, Российское космическое агентство. В МЧС России к настоящему времени накоплен определенный опыт организации и проведения психологического обеспечения спасателей.

 Система психологического обеспечения профессиональной деятельности спасателей представляет собой комплекс взаимосвязанных медицинских и психологических мероприятий, направленных на оценку и прогнозирование динамики функционального состояния организма спасателя и коррекцию его профессиональной работоспособности в различные периоды деятельности.

 Психологическое обеспечение профессиональной деятельности спасателей должно проводиться на стадии подготовки к выполнению спасательных работ, в процессе их выполнения и окончанию работ.

Система психологического обеспечения профессиональной деятельности

спасателей включает в себя комплекс мероприятий, которые по срокам реализации можно разделить на три этапа.

 *Первый этап - подготовительный.* Он включает в себя организацию и проведение психофизиологического отбора и морально-психологической подготовки спасателей, а также комплектование ведомственных постов с учетом социально-психологических закономерностей. Мероприятия данного этапа психологического обеспечения реализуется на стадии комплектования и в процессе их повседневной деятельности.

 Данный этап начинается с организации и проведения психофизиологического отбора спасателей. Под психофизиологическим отбором спасателей понимается комплекс мероприятий, направленных на выявление лиц, которые по своим личностным свойствам обладают психологической пригодностью для выполнения спасательных работ и соответствуют требованиям, предъявленным к ним системой профессиональной подготовки и деятельности. При этом под психологической пригодностью спасателей будем понимать сочетание различных параметров их личностных свойств, взаимодействие которых обеспечивает высокую работоспособность и эффективное решение спасателями профессиональных задач по выполнению спасательных работ.

Сущность психофизиологического отбора сводится к выявлению степени влияния содержания и особенностей деятельности в условиях ЧС на личностные свойства спасателей, определяющие их работоспособность, и оценке уровня развития у спасателей указанных личностных свойств. Организация и проведение психофизиологического отбора спасателей может осуществляться непосредственно в процессе их профессиональной деятельности, либо на базе региональных центров МЧС России личным составом постоянно действующих лабораторий или временно создаваемых нештатных групп психофизиологического отбора.

 Только по результатам психофизиологического отбора должно приниматься решение о степени соответствия личностных свойств спасателя требованиям, предъявляемым к нему содержанием и условиями выполнения профессиональной деятельности.

 В рамках первого этапа психологического обеспечения профессиональной деятельности спасателей также реализуется процесс их морально-психологической подготовки.

Морально-психологическая подготовка, как самостоятельная

составляющая системы психологического обеспечения профессиональной деятельности спасателей осуществляется с целью формирования у них высокого уровня моральной и психологической подготовленности, обеспечивающей успешное решение сложных профессиональных задач в условиях ЧС на водных объектах.

 Моральная подготовленность включает в себя профессиональные способности, волевые, психологические и иные качества спасателя.

 Соответствие уровня моральной и психологической подготовленности спасателя содержанию, условиям и особенностям выполнения профессиональных функций во многом определяет успешность его

действий, а, следовательно, и результативность проведения работ по спасению людей.

 *Цель морально-психологической подготовки достигается решением ряда задач, основными из которых являются:*

Формирование и развитие у спасателей моральных основ честной и ответственной службы.

1. Формирование специальной мотивации специалистов на
2. самоотверженные действия при решении возлагаемых ответственных задач, достижение понимания ими государственной необходимости деятельности в экстремальных условиях.
3. Формирование морально-психологических установок на особое отношение к населению, пострадавшему в условиях ЧС, а также навыков и умений построения взаимоотношений с ним, общения, взаимодействия.
4. Формирование ценностных ориентации на профессионально зрелое и умелое решение профессиональных задач.
5. Сплочение коллективов, развитие в них дружбы, взаимовыручки, здоровых взаимоотношений, зрелых служебных и моральных традиций,
общественного мнения.
6. Формирование моральной и психологической устойчивости, способности
безошибочного, максимально эффективного решения профессиональных
задач в условиях предельного внутреннего напряжения, умения владеть
собой и не допускать срывов в поведении.
7. Развитие профессионально-психологических качеств, которые необходимы для успеха действий в сложной, напряженной и опасной обстановке: *бдительности, мобилизованности, собранности, наблюдательности, оперативности и точности мышления, интуиции, а также смелости, выносливости, целеустремленности, настойчивости, активности, осмотрительности.*
8. Развитие профессионально-психологических умений и навыков: психологического анализа обстановки, психологического воздействия, психологической наблюдательности, психологически умелого общения с пострадавшими и др.

Моральная подготовка - призвана сформировать личностную

составляющую моральной подготовленности спасателя, а психологическая - составляющую профессионально-психологических умений и навыков действий в сложных, экстремальных условиях.

Морально-психологическую подготовку спасателей целесообразно проводить по следующим основным направлениям:

* психотравмирующие воздействия ЧС;
* психологические особенности деятельности в экстремальных условиях;
* социально-психологический климат коллектива и пути его оптимизации;
* психологическая диагностика профессионально важных качеств и способы их развития в процессе профессиональной подготовки;
* приемы и способы саморегуляции психофизиологического состояния;
* психологическая адаптация к экстремальным условиям деятельности и методы психологической коррекции посгтравматических стрессовых расстройств;
* психологические особенности взаимоотношений с населением в зоне ЧС;
* меры оказания первой помощи при психических расстройствах;
* система психофизиологического обеспечения деятельности в экстремальных условиях.

 Морально-психологическая подготовка спасателей должна проводиться непрерывно, по этапам, соответствующим задачам и условиям подготовки.

 Начинаясь заблаговременно в условиях повседневной деятельности, она специальными методами ведется и в ходе выполнения спасательных работ, а также после их выполнения, что в значительной степени способствует успешности действий, предупреждению неоправданных ошибок и потерь.

 Основными формами и методами работы по морально-психологической подготовке спасателей являются:

* включение элементов моральной подготовки и поддержки в систему профессиональной и профессионально-психологической подготовки;
* определение среди спасателей, круга лиц, которые по своим личностным и профессиональным качествам могут оказать помощь в моральной подготовке и поддержке личного состава;
* выявление среди спасателей круга лиц, нуждающихся в индивидуализированной моральной подготовке и поддержке;
* выпуск и распространение оперативных полиграфических материалов, оказывающих влияние на моральное состояние личного состава;
* организация встреч со специалистами, имеющими опыт решения профессиональных задач в экстремальных условиях ЧС;
* разбор и обсуждение конкретных ситуаций исполнения служебных обязанностей, когда особенно ярко проявлялись или могли проявиться моральные качества (как положительные, так и негативные) спасателей или включение элементов такого обсуждения в разбор служебных ситуаций;
* организация специальных групповых бесед на морально- этнические темы;
* организация индивидуальной работы со спасателями;
* оперативное информирование личного состава аварийно-спасательных формирований о фактах проявления высоких моральных качеств при исполнении служебных обязанностей;
* проведение специальной работы по формированию здоровых морально-нравственных традиций в коллективах;
* индивидуальная работа с руководителями по оказанию им помощи в реализации личных позитивных нравственно- психологических воздействий на подчиненных;
* предусмотрение мероприятий, имеющих морально-психологический эффект по организации культурно-массовой работы.

 Одних профессиональных навыков и умений для успешных действий в экстремальной психологически напряженной обстановке недостаточно. Важно не допускать ухудшения их проявления под влиянием психического перенапряжения, ярких и сильных эмоций, которые нередко возникают в такой обстановке, т. к. под их влиянием эффективность действий специалиста по сравнению с тренировками в условиях повседневной деятельности, может снизиться на 40-60%, а иногда и на 80-90%. Кроме того, успешность проявления профессиональных навыков и умений в сложных условиях во многом зависит от развитости у спасателя профессионально-психологических качеств, наличия у него профессионально-психологических умений и навыков.

Вот почему в ходе профессиональной подготовки, а также специальных занятий по психологической подготовке важно повышать психологическую способность выдерживать большие нервно-психологические нагрузки, напряженность и лишения, не снижая при этом качества решения служебных задач, развивать внимательность, бдительность, разумную осторожность, находчивость, быстроту реакции и другие психологические качества, умения и навыки.

Успешное решение этих задач дает наибольший эффект, если обучение проводится в условиях, максимально приближенных к профессиональной деятельности. Необходимо, чтобы при этом личный состав многократно пережил многие из тех интеллектуальных, эмоциональных и волевых трудностей, с которыми он встречается в условиях реальной обстановки, характерной для экстремальной ситуации. В ходе организации занятий по психологической подготовке спасателей, необходимо предусматривать проведение комплексных учений на местности напоминающей условия, в которых им предстоит действовать при проведении спасательных работ.

последствия осуществления спасательных работ. В результате проводимой подготовки каждый спасатель должен до мелочей знать что, как, в какой последовательности и почему надо делать при выполнении работ, чтобы успешно решить задачу и исключить возможность травматизма и неблагоприятного исхода.

Для формирования у личного состава психологической подготовленности к действиям в экстремальных условиях важное значение имеет создание отчетливого представления картины действий во всех деталях и воспитание уверенности в используемых технических средствах.

Развитие у спасателей профессиональной бдительности, готовности действовать решительно и смело в любой момент достигается:

* введением элементов внезапности, новизны, изменчивости в любые упражнения по физической подготовке;
* созданием ситуаций, когда нет времени на тщательную подготовку, но необходимы немедленные действия;
* введением на фоне длительно спокойных учебных условий внезапных неожиданных для обучаемых резких усложнений;
* длительным поддержанием темпа действий, близкого к возможному реальному;
* требованием к обучаемым действовать в переменном, "рваном", быстро

меняющемся темпе.

 Целесообразно также изучать и оценивать морально-психологический климат в коллективах, общественное мнение, коллективное настроение, сплоченность, взаимоотношения, силу и устойчивость служебных традиций, господствующие моральные нормы поведения, уровень зрелости правосознания коллектива, авторитет руководителей, лидеров коллектива и их влияние на других членов.

Ликвидация ЧС и включает в себя комплекс мероприятий по психологическому сопровождению спасателей в ЧС. Характерными особенностями данного этапа является непосредственное воздействие психотравмирующих условий, а также необходимость проведения мероприятий психологического сопровождения на фоне выполнения спасательных работ.

 Психологическое сопровождение осуществляется в целях поддержания оптимального уровня морально-психологического состояния, работоспособности и готовности к выполнению спасателями профессиональных функций при проведении работ в зоне ЧС. Указанные цели достигаются решением следующих задач:

* выявление факторов, негативно влияющих на психическое состояние спасателей;
* динамический контроль психического состояния спасателей;
* оказание психологической поддержки;
* проведение психокоррекционной работы;
* участие в принятии решений по применению мер поощрения или взысканий;
* разрешение конфликтных ситуаций;
* взаимодействие с медицинской службой по вопросам оказания специализированной медико-психологической помощи пострадавшим с нервно-психическими нарушениями.

Организацию психологического обеспечения спасателей целесообразно возложить на группы психологического обеспечения, комплектуемые из психологов спасательных служб, психотерапевтов, а также врачей других специальностей из числа личного состава медицинской службы, участвующего в выполнении спасательных работ.

 Структурно группа психологического обеспечения может состоять из руководителя и мобильных психологических команд, численность и количество целесообразно вести по следующим основным направлениям:

* обучение и инструктаж спасателей;
* выявление негативных факторов, влияющих на морально-психологическое состояние, работоспособность и готовность;
* осуществление контроля за морально-психологическим состоянием личного состава, выявлений показаний к психокоррекционной работе;
* проведение мероприятий психологической коррекции, направленных на
снятие острых проявлений психического стресса, нормализацию сна, восстановление работоспособности;
* оказание содействия руководству в работе с личным составом.

 В качестве основных форм и методов работы по психологическому сопровождению спасателей целесообразно использовать:

* психодиагностические методы (наблюдение, беседа, тестирование);
* анкетирование; индивидуальные консультации;
* различные виды психотерапии;
* обучение специалистов методам саморегуляции.

 При наличии специальной подготовки психологи могут использовать другие методы психологической работы (телесноориентированную и мануальную терапию, дебрифинг, психосинтез, негипнотическое внушение, психологическую поддержку).

 Перечисленные психокоррекционные мероприятия необходимо проводить непосредственно на рабочем месте в том числе в условиях временного освобождения от исполнения обязанностей службы нуждающихся в помощи (первая психологическая помощь) или, при наличии - в комнатах психологической разгрузки.

*Третий этап* психологического обеспечения профессиональной деятельности спасателей связан с проведением мероприятий психологической диагностики.

Основными мероприятиями, реализуемыми в рамках данного этапа являются:

* диагностика психологического состояния спасателей с целью выявления возможных психологических или психосоматических нарушений;
* проведение, по результатам диагностики, адаптации спасателей к повседневным "мирным" условиям жизнедеятельности (реадаптации);
* проведение при необходимости реабилитационных мероприятий со спасателями.

По результатам диагностики психологического состояния спасателей определяются объем, формы и методы необходимых реадаптационных или реабилитационных мероприятий. При этом особое внимание уделяется выявлению существенных признаков острых и посттравматических стрессовых расстройств, возникающих в результате воздействия психотравмирующих условий ЧС. Необходимо подчеркнуть, что вопросы психологической реабилитации спасателей в настоящее время являются наименее изученными на фоне всего комплекса мероприятий по психологическому обеспечению профессиональной деятельности спасателей, хотя работа по данному направлению ведется МЧС России.

С завершением третьего этапа психологического обеспечения профессиональной деятельности спасателей возобновляются мероприятия первого этапа, что обеспечивает непрерывность и цикличность всего процесса.

Для реализации на практике модели системы психологического обеспечения профессиональной деятельности спасателей необходимо осуществить комплекс мероприятий, включающий:

* мероприятия организационно-управленческого характера;
* создание организационно-штатной структуры, занимающейся вопросами
психологического обеспечения профессиональной деятельности спасателей;
* введение в штат практических психологов;
* мероприятия научно-методического характера;
* разработка и совершенствование научно-методических, справочных и иных материалов по вопросам психофизиологического отбора спасателей (программы отбора, критерии и показатели отбора, методики отбора, в том числе реализуемые с помощью специального оборудования и ЭВМ);
* разработка и совершенствование программ и учебных пособий по организации морально-психологической подготовки спасателей;
* подготовка методических рекомендаций по адаптированию методов психологической регуляции и саморегуляции для особенностей профессиональной деятельности спасателей;
* подготовка методических рекомендации по организации
психологической поддержки и коррекции состояния спасателей в условиях ЧС;
* подготовка рекомендаций по организации системы реабилитации спасателей;
* подготовка методических указаний по коррекции острых и посттравматических стрессовых расстройств у спасателей в экстремальных условиях и после окончания спасательных работ;
* мероприятия учебно-методического характера:
* обучение спасателей методам психической регуляции состояния и психической саморегуляции;
* обучение спасателей основным элементам оказания психологической помощи пострадавшему населению;
* обучение специалистов лабораторий психологического отбора и психологической коррекции, а также психологов аварийно-спасательных формирований.

**Заключение**

Психологическая подготовка - это система мероприятий, направленных на активизацию способностей и обеспечения состояния психической готовности спасателей к действиям по спасению утопающих.

Психическая готовность в сочетании с профессиональными навыками позволит умело и быстро выполнять задачи по выполнению спасательных работ 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.