

*Арбатская Виктория Сергеевна,
студентка 3 курса магистратуры
Новосибирский государственный педагогический университет
Россия, г. Новосибирск
e-mail: arbatsckayav@yandex.ru*

*Галюк Наталья Андреевна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей психологии и истории психологии
Новосибирский государственный педагогический университет
Россия, г. Новосибирск*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ МЧС

***Аннотация:** В статье рассмотрены психологические особенности, характерные для сотрудников профессий особого риска, в частности МЧС. Проблемное поле статьи связано, прежде всего, с причастностью профессиональной деятельности сотрудников МЧС к особому риску, что создаёт необходимость наличия определённой подготовки и психологических качеств работников.*

***Ключевые слова:** психологические особенности, сотрудники МЧС, профессии особого риска, стресс.*

*Arbatskaya Victoria Sergeevna,
3rd year master student
Novosibirsk State Pedagogical University
Russia, Novosibirsk*

*Galyuk Natalya Andreevna,
candidate of psychological sciences,
Associate Professor of the Department of General Psychology and History of
Psychology
Novosibirsk State Pedagogical University
Russia, Novosibirsk*

PSYCHOLOGICAL QUALITIES OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS EMPLOYEES

***Abstract:** The article deals with the questions of psychological qualities of special risk professions employees like the Ministry of Emergency Situations. The problem field of the article deal, first of all, with the involvement of the professional activities of the Ministry of Emergency Situations employees to a special risk, which creates the need for certain training and psychological qualities of employees.*

Keywords: psychological qualities, the Ministry of Emergency Situations employees, special risk professions, stress.

В современном мире и в психологии большое внимание уделяется экстремальным ситуациями, а именно, изучению поведения человека в условиях риска, подверженности влиянию стресс-факторов в обычной, повседневной жизни и в очагах риска. Особенно сильным воздействием на психоэмоциональное состояние становится трудная ситуация, стресс, что не может не сказаться на состоянии сотрудников профессий особого риска – спасателей МЧС России. Следовательно, важным является не только отбор соответствующих кандидатов на службу или поступление в ВУЗ, но и постоянное, регулярное и качественное сопровождение психологом действующего состава. Во-первых, необходимым является профилактика возникновения и развития трудных состояний. Во-вторых, большую роль играет психокоррекционная работа психолога. В-третьих, своевременная реабилитационная работа после негативного воздействия на психику сотрудника.

Проблемное поле данной статьи связано, прежде всего, с тем, что служба в МЧС это причастность к высокому риску, и к сотрудникам, естественно, предъявляются конкретные, повышенные требования. Несмотря на это, у некоторых работников порой наблюдается недостаточная подготовленность к преодолению ситуаций особого риска. Более того, существуют пробелы в осуществлении психологического мониторинга; существует проблема имиджа психолога, складывающегося у сотрудников МЧС, что мешает ведению корректной и эффективной работы в коллективе; нарушение базовых функций (памяти, внимания, координации, скорости реакции), ослабление воли. Так, отмечается необходимость более детального изучения и внедрения эффективных инструментов психорегуляции в практику психолога МЧС.

В жизни человека важное место занимает трудовая и профессиональная деятельность. Профессиональный путь оказывает огромное влияние на человека, формирует и корректирует многие его качества, как личности.

Определяет его чувство успеха или неуспеха, переживания душевного благополучия или его недостаток, а, порой, и вовсе его отсутствие.

Поскольку личность формируется и развивается в деятельности, то в определенном смысле можно говорить о личности как следствии особенностей деятельности. С другой стороны, характеристики личности оказывают влияние на особенности реализации деятельности.

Так, были выделены определённые психологические качества, умения и способности, которыми должны обладать сотрудники МЧС:

- Способность решать профессиональные задачи в ситуациях, сопровождающихся высокой степенью личного риска и опасности для жизни
- Готовность к ситуации
- Высокая психофизиологическая выносливость
- Способность выдерживать длительное эмоциональное напряжение, чувство страха, неопределённости, неуверенности
- Способность к длительному напряжению сенсорных систем
- Необходимость интенсивной активности (принятие решений в условиях дефицита времени). [1, с. 1].

Не менее важно знать, что в структуре МЧС чаще всего происходит превышение полномочий, так как сотрудник самостоятельно выполняет свою работу, и в некоторых случаях никто за ним не следит. Здесь крайне важны развитость самокритичности и контроля над своим поведением у сотрудника.

Также особенностями работы в очагах риска являются следующие критерии:

- Существенное психотравмирующее влияние на самочувствие сотрудников
- Характер ситуаций, на фоне которых разворачивается и протекает работа
- Публичный и общественный характер деятельности
- Постоянный социальный контроль

- Проживание тревожных моментов
- Соматические проявления, заболевания (ЖКТ, гипертония)
- МЧС занимает первое место по уровню стресса [2, с. 3].

Особую актуальность приобретает проблема психологической устойчивости личности. Ведь способность отследить своё эмоциональное состояние – это возможность управлять своим эмоциональным состоянием, избирательно относиться к внешним влияниям, оптимально организовывать своё поведение в трудных ситуациях профессионального взаимодействия [3, с. 2].

Со временем, осуществляя деятельность, у сотрудников может оказаться выраженной эмоциональная напряжённость, что ухудшает профессиональную деятельность. Может появиться чрезмерная взволнованность, понижение устойчивости психических и психомоторных процессов, функциональные возможности и воля могут стать ослабленными под влиянием стрессогенных факторов. Эмоциональное выгорание, истощение, изменения в поведении, агрессия, повышенный уровень тревожности и низкая стрессоустойчивость. Необходимо исследовать личностные характеристики и формировать индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Необходимо учить психорегуляции как превентивные меры, повышать уровень психологической культуры действующего состава. Осуществлять работу по предупреждению эмоциональной напряжённости, стресса.

Также на психоэмоциональный фон сотрудников МЧС влияют такие факторы, как наличие или отсутствие физической боли (недомогание, в том числе), температура в помещении (в любом пространстве пребывания), теснота – субъективное ощущение нехватки пространства. Как известно, высокая температура в помещении (в средствах передвижения) и теснота могут влиять на поведение работника, повысить агрессию. Длительный стресс также подавляет иммунитет, делая человека более уязвимым к инфекциям, заболеваниям [4, с. 1].

В заключение нужно отметить необходимость профилактики психологических заблуждений и отклонений, грамотное психологическое воспитание в комплексе с другими действующими мерами профилактики.

Важно научить сотрудников расслабляться, объясняя необходимость контроля стресса и ослабления его воздействия, а также внедрить обучение навыкам управления своим физическим и психическим здоровьем как необходимые превентивные меры в осуществлении профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Дарвищ О.Б. Психологические особенности проявления стрессоустойчивости личности в экстремальных ситуациях// Психологическая наука и образование. 2012. № 1. С. 1-14.

2. Решетников М.М. Психология выживших в катастрофе, Организационно-методические вопросы деятельности психологических служб // Консультативная психология и психотерапия. 2010. № 1. С. 153-157.

3. PsyJournals.ru — Интерактивный способ восстановления психологической устойчивости у спасателей МЧС Украины – Коченовские чтения // Психология и право в современной России. 2010.

4. Problematic smartphone use linked to poorer grades, alcohol misuse, more sexual partners// University of Cambridge. 2019.