

# **Интерактивный способ восстановления психологической устойчивости у спасателей МЧС Украины**

Овсянникова Я.А.

Национальный университет гражданской защиты Украины (Харьков, Украина)

Профессиональная деятельность сотрудников МЧС Украины характеризуется повышенными психоэмоциональными нагрузками, что связано с необходимостью постоянной готовности к выполнению задач в непредвиденных обстоятельствах.

Спасатель, который закончил работу по ликвидации последствий чрезвычайной ситуации, как правило, остается один на один со своими проблемами, полученными им в ходе этих работ. Мы считаем, что необходим психолог, который должен любыми средствами помочь этому человеку восстановить его психическое состояние.

Проведенный нами анализ опыта оказания психологической помощи всем, кто попал под влияние негативных стресс-факторов, доказывает, что на сегодня накоплено и апробировано довольно много методов, способов, подходов к оказанию психологической помощи.

Она основывается на 2 – х постулатах:

- Человек должен осознать проблему, которая у него возникла.
- После осознания своей проблемы, согласно существующим на сегодня академическим и практическим постулатам, ему желательно обратиться за помощью к психологу.

К сожалению, спасатель, вернувшийся домой после ликвидации последствий чрезвычайной ситуации, на протяжении первых недель остается один на один со своими воспоминаниями об эпизодах ликвидации этого чрезвычайного происшествия, со своими проблемами, которые у него начинают возникать.

То есть спасатель после окончания аварийно-спасательных работ обычно в течение 1-2 месяцев фактически не получает никакой психологической помощи для восстановления уровня психологической устойчивости.

В этот период применения классических и уже проверенных временем способов психологической реабилитации, психокоррекции крайне ограничено. Именно на этапе нескольких дней после окончания аварийно-спасательных работ психологическая помощь спасателям наиболее востребована, и, при ее наличии, наиболее эффективна.

С целью восстановления психологической устойчивости спасателей, которая была утрачена ими вследствие выполнения задач по назначению в очаге чрезвычайной ситуации, нами был разработан социально-психологический тренинг «Выжить и спасти». Этот тренинг разработан для проведения его в течение 3 суток и имеет структуру, соответствующую особенностям повседневной деятельности спасателей.

Социально-психологический тренинг был проведен с персоналом аварийно-спасательных подразделений МЧС Украины, принимавших непосредственное участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций государственного и регионального уровней в: г. Днепропетровск, г. Донецк, г. Харьков, г. Изюм и г. Лозовая. Всего в исследовании приняли участие 165 спасателей.

В результате проведенного нами интерактивного влияния на спасателей в форме социально-психологического тренинга «Выжить и спасти» мы можем констатировать, что психическое состояние спасателей – участников тренинга улучшилось, а именно: снизился уровень реактивной тревожности, повысился уровень нервно-психической устойчивости. А также тренинговые занятия привели к повышению положительного эмоционального фона у каждого участника.

Спасатели освободились от чувства необходимости освобождения от стресса, у них повысился уровень конструктивного подхода к построению значимых межличностных контактов. Во время тренинга у каждого участника произошло осознание своего внутреннего состояния, своих проблем, возникших в результате травмирующей ситуации. Спасатели после тренинга стали получать удовольствие от участия в деятельности, начали чувствовать себя более активными.

Таким образом, нами доказано, что восстановление психологической устойчивости у спасателей после выполнения ими задач по назначению в очаге

чрезвычайной ситуации в форме специализированного социально-психологического тренинга является достаточно эффективным, а иногда и единственным средством уменьшения психических потерь среди личного состава.

Можно также отметить, что такая форма восстановления психологической устойчивости может быть эффективной для любого персонала, перенесшего интенсивное воздействие негативных стресс-факторов при выполнении своих функциональных обязанностей.