

## **Литература**

1. Психиатрия чрезвычайных ситуаций: руководство / под ред. Т.Д. Дмитриева; Мин-во здравоохранения и соц. развития РФ, Гос. науч. центр соц. и судеб. психиатрии им. В.П. Сербского. М., 2004. Т. 1. 380 с.
2. Коханов В.П., Краснов В.Н. Психиатрия катастроф и чрезвычайных ситуаций. М.: Практическая медицина, 2008. 448 с.
3. Методическое руководство по психологическому сопровождению деятельности профессиональных контингентов / Т.Н. Гуренкова [и др.]; под ред. Ю.С. Шойгу. М., 2009. 125 с.
4. Сошина О.Н. Экологическая психология в условиях Арктики: подготовка, реадaptация, реабилитация специалистов МЧС: препринт. СПб.: С.-Петербург. ун-т ГПС МЧС России, 2012. 19 с.
5. Сошина О.Н. Информационно-психологическая безопасность как составляющая психологической устойчивости личности психолога при работе с посттравматическим стрессовым расстройством // Личность в экстремальных условиях: материалы межвуз. науч.-прак. конф. / под общ. ред. проф. И.А. Воронова. СПб.: С.-Петербург. ин-т психол. и акмеологии, 2012.

## **ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩИЕ МЕТОДЫ В ПРАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ МЧС РОССИИ**

**Ю.В. Парышев, кандидат педагогических наук, доцент.  
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России**

Рассмотрены вопросы психологического сопровождения специалистов МЧС России, показана значимость профессионального отбора. Рассмотрено применение психотехнологий в процессе профессиональной деятельности специалистов МЧС России. Изучена эффективность влияния разновидностей методов психорегуляции на актуальное психоэмоциональное состояние и взаимосвязь эффективности методов с личностными особенностями. Эффективность метода определена степенью изменения психических состояний, которые произошли в процессе проведения психорегулирующих мероприятий.

*Ключевые слова:* профессиональное обеспечение служебной деятельности, психология, педагогика, психологические технологии, специалисты МЧС России, профессионализм, психологическая служба

## **PSYCHOLOGICAL REGULATORY METHODS IN THE PRACTICE OF PROFESSIONAL ENSURE THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE SPECIALISTS OF EMERCOM OF RUSSIA**

Y.V. Paryshev. Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

Considered the issues of psychological support of the specialists of EMERCOM of Russia, shows the significance of professional selection. Considered the use of the psychic technologies from the specialists of EMERCOM of Russia, the efficiency of the influence of other method of psychological regulatory on the current psycho-emotional state and the relationship of the effectiveness of methods to personal characteristics of the subjects. The effectiveness of the method determined by the size of the changes psychic States which have occurred in the process of psychological regulatory activities.

*Keywords:* professional security service activity, psychology, pedagogic, psychological technologies, specialists of EMERCOM of Russia, professionalism, psychological service

Вопросы и задачи психологического сопровождения и формирования важных профессиональных навыков специалистов МЧС России, их процесс подготовки, оказания экстренной психологической помощи спасателям и другим специалистам МЧС России, которые работают в зоне чрезвычайных ситуаций (ЧС), занимают значительное место в исследованиях зарубежных, российских ученых и ученых МЧС России. В своих многочисленных научных трудах А.В. Барабанщиков, И.В. Горлинский, А.Т. Иваницкий, В.Л. Васильев, В.И. Хальзов В.Я. Кикоть, Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, А.С. Макаренко определили и обосновали основные направления психолого-педагогической подготовки личности [1]. Рассмотрены вопросы содержания и особенностей профессиональной подготовки обучающихся, обоснованы пути и способы формирования различных профессиональных качеств, определены педагогические основы оценки и учета результатов обучения и воспитания.

В трудах других ученых В.С. Артамонова, В.П. Беспалько, А.Т. Иваницкого, Н.В. Кузминой, В.Ю. Рыбникова, особое значение было уделено профессиональной ориентации, психологическому отбору кандидатов на службу (учебу); рассмотрены вопросы психологического сопровождения, адаптации к условиям учебной и служебной деятельности, развития у них профессионально важных психологических качеств, подготовки сотрудников к самостоятельной профессиональной деятельности.

Решение вопросов, рассматриваемых перечисленными выше авторами, безусловно, важно для формирования профессионализма специалистов МЧС России.

Необходимо подчеркнуть интенсивность развития направления по обеспечению специалистов МЧС России психолого-педагогической подготовкой.

Важно подчеркнуть, что «профессионализм» не может быть сведен только к профессиональной подготовленности (знания, умения и навыки). Важными компонентами профессионализма являются личностные характеристики, профессионально важные психологические качества, в частности профессиональная направленность, психологическая подготовленность, эмоциональная и волевая устойчивость и др.

В связи с этим становится понятным необходимость рассмотрения процесса обучения и воспитания, психологической подготовки и психологического сопровождения будущих специалистов МЧС России как единого целого, конечной целью которого является формирование профессионально важных психологических качеств.

Несмотря на наличие обширного материала в области подготовки специалистов, такие важные компоненты как служебно-профессиональная направленность, мотивация к продолжению службы по выбранной специальности, профессиональная подготовленность, эмоциональная устойчивость специалистов МЧС России, их адаптационные качества в избранной профессиональной деятельности требуют дальнейшего исследования.

В настоящее время специалисты психологической службы МЧС России оказывают экстренную психологическую помощь людям, попавшим в зону ЧС (в том числе и профессиональным спасателям), например, при ликвидации техногенной катастрофы на Саяно-Шушенской ГЭС и наводнения в г. Крымске.

К ликвидации последствий психологическая служба МЧС России привлекалась в 2012 г. 1635 раз. Согласно информации директора Центра экстренной психологической помощи МЧС России Ю.С. Шойгу, указанной в статье ИТАР-ТАСС от 11 января 2012 г. «специалисты психологической службы МЧС России оказывали помощь 46 300 раз, что на 5,5 тыс. случаев больше чем в 2011 году». Это говорит о значимости этой работы, а, следовательно, со слов Ю.С. Шойгу: «Требования, которые предъявляются к подготовке сотрудников МЧС России, дают свои результаты: специалист, прошедший обучение, испытывает гораздо меньше психологических проблем во время работы». Соответственно, одной из главных задач психологической службы МЧС России является развитие системы психологического обеспечения личного состава МЧС России, создание единой целостной системы психологического сопровождения, а также психологический отбор и реабилитация сотрудников [1, 2].

Сегодня в системе МЧС России создана соответствующая современная материально-техническая база, например, на базе Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России научная лаборатория «Психологической подготовки, психологической реабилитации и психокоррекции сотрудников МЧС России».

В территориальных органах МЧС России сейчас организованы и действуют подразделения психологического обеспечения профессиональной деятельности сотрудников, решаются задачи психологического обеспечения профессиональной деятельности участвующих в ликвидации последствий ЧС.

Обеспечение профессиональной деятельности в обобщенном виде должно включать:

- обоснование принципов психологического обеспечения профессиональной деятельности, определение его главных целей и основных задач;
- создание организационно-методической системы психологического сопровождения формирования и развития профессионально важных психологических качеств специалистов МЧС России;
- совершенствование профессиональной деятельности за счет системы психолого-педагогических методов повышение уровня усвоения специальных умений и навыков, направленных на улучшение качества выполнения профессиональных задач и длительного сохранения работоспособности, устойчивости к стрессовым воздействиям [1, 3].

В этом плане целесообразно рассматривать профессиональную ориентацию и психологический отбор, психологическое сопровождение специалистов МЧС России, изучение и коррекцию процессов адаптации к условиям профессиональной деятельности как взаимосвязанные элементы системы психологического обеспечения профессиональной подготовки.

Профессиональная деятельность специалистов МЧС России протекает в экстремальных условиях и характеризуется воздействием значительного числа стрессогенных факторов. Это предъявляет повышенные требования к их психологическим качествам личности, уровню профессионализма и, соответственно, навыкам саморегуляции.

Представленные требования к профессионально важным качествам специалистов МЧС России позволяют определить приоритет разработки и внедрения в процесс психологического обеспечения профессиональной деятельности спасателей МЧС России психологических средств и методов, объединенных в единую программу, направленную на развитие навыков саморегуляции.

Существенными факторами, требующими формирования психологических качеств специалистов МЧС России, являются:

- возросшие требования к профессионализму и психологической подготовке сотрудников;
- психологическая и эмоциональная устойчивость;
- высокие физические, моральные и психоэмоциональные перегрузки специалистов МЧС России в процессе выполнения профессиональной деятельности;
- увеличение темпа научно-технического прогресса, приводящего к усложнению ликвидаций ЧС;
- увеличение дополнительных стрессогенных факторов в повседневной профессиональной деятельности [1].

Применение психологических технологий и психолого-педагогических программ, безусловно, заслуживает внимания. Применение методов психотренинга, аутогенной тренировки, психотерапии и коррекции позволяет решить задачи повышения качества профессиональной деятельности, продления профессионального долголетия и психологического здоровья.

Программа по обеспечению психологического сопровождения должна включать в себя:

1. Психодиагностику состояния до и после воздействия стресс-факторов.
2. Профилактику стрессовых реакций и социально-психологической дезадаптации.

3. Обучение методам и приемам саморегуляции в повседневной и экстремальной деятельности.

4. Повышение работоспособности.

5. Определение общей готовности к выполнению поставленных задач в сложных условиях служебной деятельности [3, 4].

К психорегулирующим психологическим техникам относятся различные тренинги, в том числе тренинги видеорелаксации, разновидности аутотренинга; фитотерапия, физические упражнения и т.д. В качестве примера можно предложить методы психологической саморегуляции, характеризующиеся комплексом методов и обучающих программ, направленных на формирование адекватных внутренних средств деятельности человека по управлению собственным состоянием, состоящие из:

- 1) гетеротренинга;
- 2) вербально-музыкальной психорегуляции;
- 3) аутогенной тренировки;
- 4) нервно-мышечной релаксации;
- 5) внушенного отдыха;
- 6) активного отдыха.

Немаловажно при применении психотехнологий исследовать их влияние в зависимости от личностных особенностей. Для оценки психических состояний и личностных особенностей были применены следующие методики оценки: самооценочный тест; тест ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина; тест Кеттелла, адаптированный В.М. Русаловым; тест Русалова; определение направленности личности (ориентационная анкета Б. Басса); разновидность опросника Айзенка – (ПЭН, 1963); метод исследования уровня субъективного контроля (Е.Ф. Бажин, С.А. Голынкина, А.М. Эткинд); методы, направленные на определение авторитарной и ситуативной внушаемости.

Необходимо отметить, что возможности использования и эффективность отдельных методов психорегуляции в работе специалистов МЧС России изучена недостаточно. Поэтому актуальным является изучение связи между особенностями личности специалистов и величиной изменения их психического состояния, после применения методов психорегуляции.

С этой целью были изучены эффективность влияния разных методов психорегуляции на актуальное психо-эмоциональное состояние и взаимосвязь эффективности методов с личностными особенностями испытуемых. Эффективность метода определялась степенью изменения психических состояний, которые произошли в процессе проведения психорегулирующих мероприятий (табл.).

Таблица. Изменений психических состояний в результате проведения психорегулирующих мероприятий [3]

Методы	Реактивная тревожность		Самочувствие		Активность		Настроение	
	$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$
Гетеротренинг	-3,39	1,15	4,21	2,09	-0,21	0,83	2,11	2,01
Вербально-муз. психорегуляция	-5,43	1,15	4,02	**3,99	-3,61	**4,22	2,91	*3,52
Внушенный отдых	-4,86	1,21	6,40	1,02	-3,25	*3,2	2,98	*3,4
Активный отдых	-3,18	1,88	6,14	*2,78	2,4	*2,66	3,32	**3,92

Примечание: Знак «-» перед числом означает, что состояние до воздействия проявлялось сильнее, чем после него. \*\* –  $p \leq 0,01$  \* –  $p \leq 0,05$ .

На первом этапе исследования определена эффективность избранных методов воздействия у выборки в целом, затем было детально рассмотрено с учетом следующих факторов: самочувствие, активность, настроение, реактивная тревожность.

Наибольшее улучшение самочувствия было выявлено при использовании внутреннего отдыха и активного отдыха, как представлено в таблице. Наряду с улучшением настроения отмечалось уменьшение активности, что являлось целью проведения психорегулирующих мероприятий, направленных на релаксацию и восстановление.

Наибольшее улучшение настроения было выявлено при активном отдыхе и наименьшее – при релаксации с помощью гетеротренинга.

Корреляционный анализ между личностными особенностями обследуемых и изменением их психических состояний под воздействием разновидностей методов психорегуляции показал, от каких личностных особенностей зависит эффективность воздействия отдельных методов. На рис. 1 показаны взаимосвязи между особенностями личности испытуемых и изменениями психических состояний в процессе релаксации с помощью гетеротренинга [2, 3].

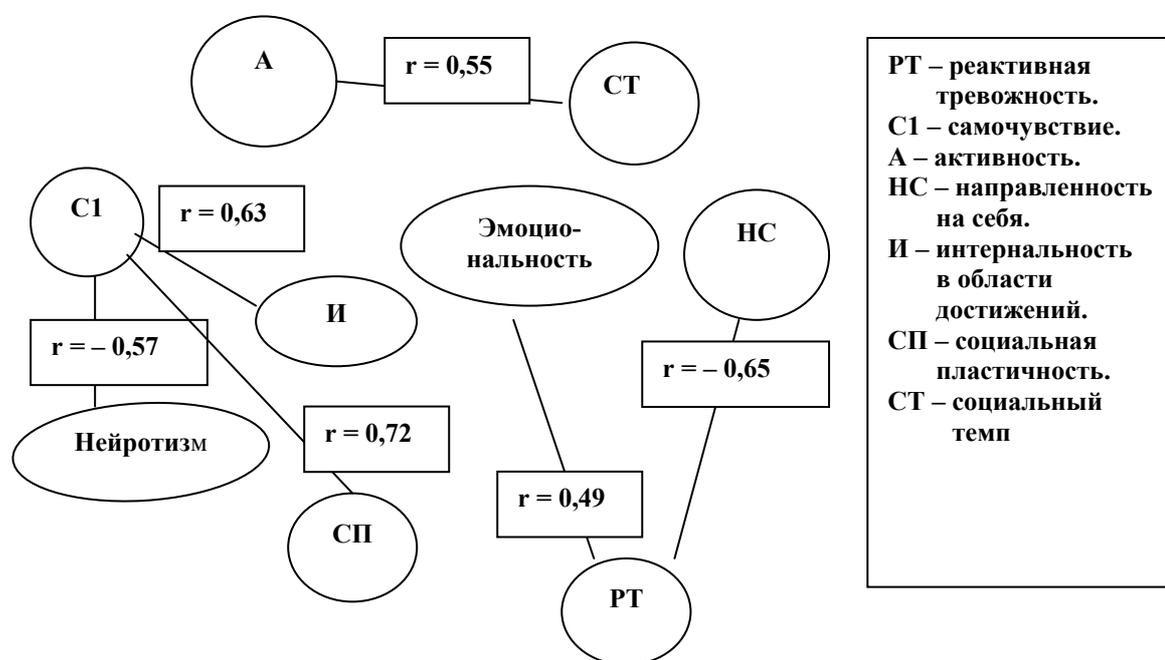


Рис. 1. Корреляционные связи между показателями психических состояний при релаксации в процессе гетеротренинга и особенностями личности испытуемых

На рис. 1 показано как перечисленные ниже личностные особенности влияют на изменение психических состояний испытуемых при воздействии на них с помощью внутреннего отдыха.

Внутренний отдых оказался более эффективен для лиц с низкой социальной эмоциональностью, высокими показателями по интернальности в области неудач и высокой социальной эргичностью. У этих испытуемых низкая эмоциональная чувствительность в коммуникативной сфере: не восприимчивость к неудачам в общении, к оценкам окружающих людей.

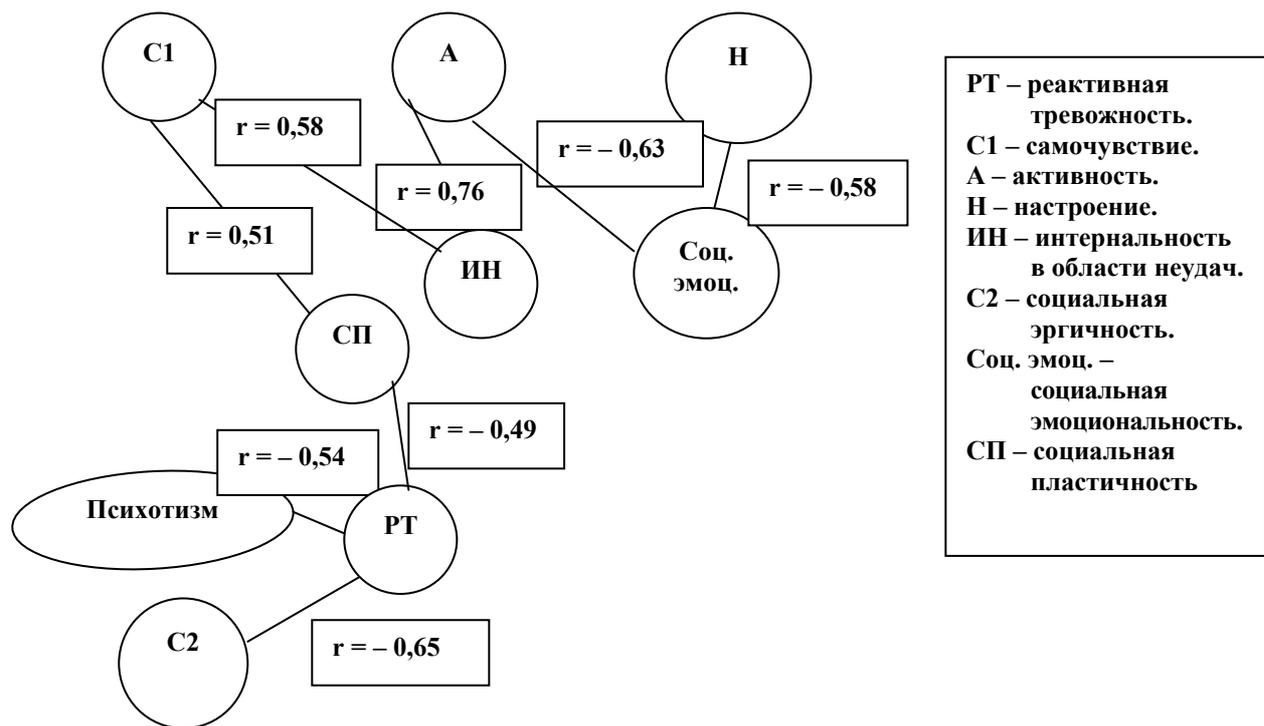


Рис. 2. Корреляционные связи между изменением психических состояний в процессе внутреннего отдыха и особенностями личности испытуемых

Эти испытуемые характеризуются низким уровнем психотизма, неудачи в профессиональной сфере и социальной для таких людей носят весомый характер.

Взаимосвязи между изменением психических состояний в процессе активного отдыха и особенностями личности испытуемых показаны на рис. 2 [4].

Активный отдых будет тем эффективней, чем выше у человека интернальность в отношении здоровья, направленность на дело и социальный темп. Испытуемых с таким набором качеств можно охарактеризовать следующим образом: они заинтересованы в результатах своего труда, занимаясь какой-либо деятельностью, они нацелены на результаты, общительны и эмоциональны. Они считают себя ответственными за свое здоровье, а если они больны – то за процессы выздоровления. В процессе общения речь у них быстра, так же как мимика и жесты.

Приведённые методы психологической регуляции оказались действенными и результативными в процессе восстановления (релаксации) специалистов МЧС России. Знание и учёт закономерностей влияния различных методов психорегуляции и особенностей личности поможет более эффективно воздействовать на состояния и восстановление работоспособности.

Выбранные разновидности метода оказались удобны в применении, так как в процессе гетеротренинга сотрудники обучились приёмам саморегуляции.

Активный отдых оказался эффективным как средство физической рекреации, способное переключать внимание с проблем профессиональной деятельности на совершенствование собственного здоровья, развитие двигательной культуры и отработку необходимых двигательных навыков и умений как в профессиональной деятельности, так и в обыденной жизни (рис. 3).

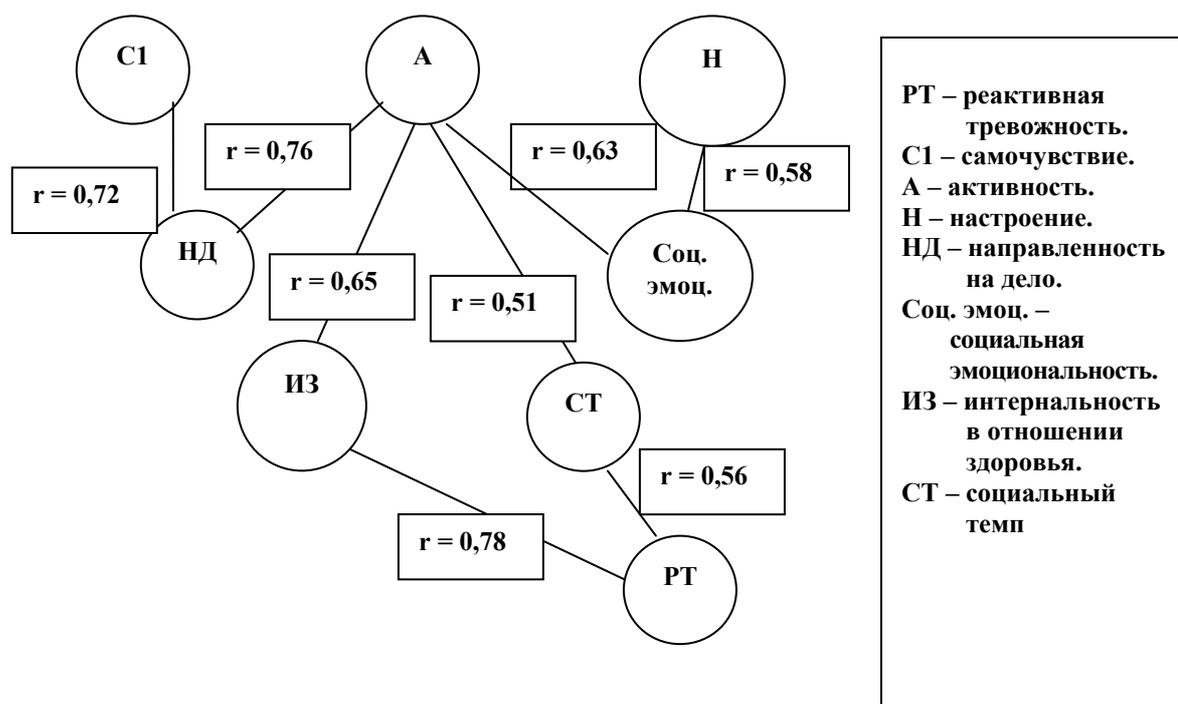


Рис. 3. Корреляционные связи между изменением психических состояний в процессе активного отдыха и особенностями личности испытуемых

Таким образом, комплексная программа психологического сопровождения специалистов МЧС России включает профессиональную ориентацию и психологический отбор, важными субъектными характеристиками этого процесса являются профессионализм, профессиональная мотивация, профессионально важные психологические качества и их адаптация к условиям профессиональной деятельности в структурных подразделениях МЧС России.

### Литература

1. Шленков А.В. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб.: С.-Петербург. ун-т ГПС МЧС России, 2009. 46 с.
2. Психодиагностические методики оценки профессионально важных качеств личного состава ВМФ / под ред. В.Ю. Рыбникова. Л.: Воениздат. 1991. 151 с.
3. Все о пожарной безопасности: [сайт]. URL: <http://www.0-1.ru/?id=4103> (дата обращения: 10.03.2013).
4. Психопедагогика профессиональной деятельности спасателей: учеб. пособие / под ред. О.М. Латышева. СПб.: С.-Петербург. ун-т ГПС МЧС России, 2013. 126 с.

