

УДК 159.98

Асоцький В.В., науковий співробітник Науково-методичного центру навчальних закладів МНС України

ФОРМИ ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ ТА ВИДИ СТОМЛЕННЯ, ЩО ПРОЯВЛЯЮТЬСЯ У РЯТУВАЛЬНИКІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ

Зроблено аналіз особливостей професійної діяльності рятувальників, особливостей їх психічного напруження, чинників виникнення дезадаптивних станів та різних видів стомлення (фізичного, емоційного, розумового).

Ключові слова: психічне напруження, дезадаптація, екстремальні умови.

Актуальність проблеми. Діяльність та поведінка людини в екстремальних умовах ось вже протягом багатьох років – предмет пристальної уваги та вивчення психології. На сьогодні все більш актуальним стає дослідження процесів оптимізації професійної діяльності рятувальників, направлених на підвищення її ефективності [1].

Під час професійної діяльності у рятувальників найбільш рельєфно проявляються психічне напруження, стомлення та перевтомлення, тому що їх повсякденній діяльності притаманні особливі умови, які характеризуються епізодичною дією екстремальних факторів [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Як показує практика, до найбільш значущих факторів, що впливають на рятувальників, належать: раптовість виникнення надзвичайних ситуацій, неузгоджене подання команд та розпоряджень, отримання суперечливих вказівок, надмірність або обмеженість інформації, виконання трудомістких і небезпечних для життя завдань.

Високе психічне напруження в діяльності рятувальників утворює підвищена відповідальність за життя людей та виконання поставлених завдань у чітко визначені проміжки часу.

Праця рятувальників характеризується великою емоційністю, що зумовлюється такими особливостями їх професійної діяльності [3,4]:

- довготривале нервово-психічне напруження, що викликається систематичною працею в незвичайному середовищі (висока концентрація диму, обмежена видимість та інш.);
- постійна загроза життю та здоров'ю (можливість обвалення конструкцій, вибухів, отруєння хімічними речовинами);
- негативний емоційний вплив (винесення поранених потерпілих, загибель людей);
- велике фізичне навантаження, пов'язане з демонтажуванням конструкцій та обладнання, роботою з аварійно-рятувальним обладнанням різного призначення;
- необхідність підтримувати інтенсивність та концентрацію уваги, щоб слідкувати за зміною обстановки, утримувати у полі зору стан численних конструкцій та технологічних агрегатів у процесі виконання дій за призначенням;
- труднощі, зумовлені необхідністю роботи в обмеженому просторі (у тунелях, підземних галереях, комунікаціях), що ускладнює дії, порушує звичні способи пересування, робочі пози;
- велика відповідальність кожного рятувальника за відносної самостійності дій та рішень із рятування життя людей та цінного обладнання;
- наявність несподіваних перешкод, що виникають раптово та ускладнюють виконання бойового завдання.

Під впливом цих екстремальних чинників рятувальники зазнають не тільки різних фізичних ушкоджень, але й травматичних стресових розладів, розвитку дезадаптованих психічних станів.

Серед причин цих негативних явищ значне місце посідають чинники, що пов'язані з психологічними наслідками несприятливого впливу екстремальних умов праці на функціональний психоемоційний стан рятувальників. За даними М.І. Мар'їна [5], після ліквідації наслідків надзвичайної ситуації дезадаптивні стани розвиваються у 10 – 15 відсотків особового складу. А найбільш несприятливий вплив на рятувальників

чинять надзвичайні ситуації, що виникають вночі, після яких кількість осіб з дезадаптованими станами зростає у 1,5 – 2 рази. До того ж дані, які отримав автор під час свого дослідження, що проводилося на ЧАЕС, свідчать, що у всіх рятувальників після бойового чергування значно знижується рівень функціонального психоемоційного та фізичного стану в цілому.

Ступінь напруження в умовах повсякденної діяльності, його тривалість та вплив на виконання службових обов'язків залежить не тільки від характеру вирішуваних завдань, обставин, але й від індивідуальних особливостей людини, мотивів її діяльності та поведінки, досвіду, знань, навичок, основних властивостей нервової системи, перебіг у розумових процесів, емоційно - волевої стійкості.

Дослідження, проведені в процесі виконання службових обов'язків в умовах підвищеної екстремальності, показали, що під час підвищення рівня екстремальності збільшується число рятувальників, у яких зростає тривожність та змінюється її інтенсивність. Це свідчить про те, що в одній і тій самій ситуації ступінь психоемоційного напруження у різних рятувальників буває різним. Напруження як стан зачіпає усю психіку, впливаючи на усі або окремі психічні функції [6].

З цієї точки зору можна виділити декілька форм напруження рятувальників у період виконання службових обов'язків:

- перцептивне (виникає у випадку великих ускладнень та помилок у сприйнятті необхідної інформації);
- інтелектуальне (коли рятувальник не може знайти спосіб рішення завдання);
- емоційне (коли виникають емоції, що дезорганізують діяльність);
- мотиваційне (пов'язане з боротьбою соціально-значущих та особистісних мотивів).

Виклад основного матеріалу. Професійна діяльність рятувальників в період виконання бойового завдання потребує напруження розумових, фізичних та моральних сил. На відміну від напруження сил, яке може підвищити можливості рятувальників

під час дій у складній ситуації, психоемоційне напруження може негативно вплинути на функціонування психічних процесів та діяльністю в цілому.

Негативний вплив напруження виявляється в погіршенні уваги, пам'яті, мислення, скутості дій, невідповідності або навіть хаотичності рухів. Напруження ускладнює контролюючі та регулюючі функції свідомості, заважає своєчасно враховувати та передбачати зміни в обстановці, чітко та оперативно застосовувати й видозмінювати прийоми і способи дій, зберігати спрямованість до мети.

Поряд з індивідуальним виділяється також групове напруження, яке може порушувати загальну діяльність, знижувати рівень колективної взаємодії в складних умовах. Якщо виникає групове напруження (незгоди, конфлікти і т.інш.), порушується взаєморозуміння, зникає синхронність та узгодженість у діях рятувальників. Усе це викликає додаткове психічне напруження.

Рятувальникам нерідко доводиться діяти самостійно, виконувати завдання в умовах обмеженої рухливості, часткової сенсорної ізоляції, що викликає додаткові психічні навантаження, утворює передумови до виникнення напруженості.

Стійкість до психічного напруження, збереження ефективної діяльності визначається насамперед адекватним рівнем спрямованості особистості, мотивами поведінки рятувальників, їх професійною майстерністю, готовністю до активних дій та здатністю ефективно адаптуватися до умов діяльності.

Особливі умови повсякденної діяльності чинять постійний вплив на рятувальників. Тривалість фактичного або очікуваного впливу небезпечних і сильних подразників значно посилює навантаження на їх психіку [6].

Взагалі можна виділити три взаємопов'язані види стомлення та перевтомлення - фізичне, розумове й емоційне. Причинами стомлення є:

- великий обсяг інформації, висока інтенсивність її надходження, необхідність вирішення задач в обмежений час;

- недостатність інформації для прийняття необхідного рішення, що потребує великого розумового навантаження з прогнозуванням подій, які мають статися;

- порушення звичного чергування сну, відпочинку та роботи.

Стомлення, зазвичай, знижує службову активність працівників аварійно-рятувального підрозділу і супроводжується непереможною сонливістю. Стомлення послаблює і пам'ять, знижує сприйняття рецепторів, стійкість уваги. А це призводить до нечіткого виконання своїх обов'язків. Дуже сильне стомлення (нервово виснаження) може викликати апатію, байдужість до роботи, до оточуючих, навіть до небезпеки.

Таким чином, викладене вище дозволяє нам зробити такі висновки:

1) професійна діяльність рятувальників багато в чому визначається характером впливу на виконання ними своїх службових обов'язків, особливих умов, притаманних службовій діяльності;

2) на діяльність рятувальників значною мірою впливає негативна дія психічної напруженості, яка проявляється в таких формах, як перцептивна, інтелектуальна, емоційна та мотиваційна;

3) у процесі професійної діяльності рятувальники піддаються негативному впливу різних видів стомлення та перевтомлення - фізичного, розумового та емоційного.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дикая Л.Г. Особенности регуляции функционального состояния оператора в процессе адаптации к особым условиям.

2. Забродин Ю.М., Зарыкин В.Г. Основные направления исследований деятельности человека - оператора в особых и экстремальных условиях // Психологические проблемы деятельности в особых условиях. Под ред. Б.Ф.Ломова, Ю.М.Забродина. - М.: Наука, 1985.

3. Повзик Я.С., Панарин В.М. Тактическая и психологическая подготовка руководителя тушения пожара. -М.: Стройиздат, 1988.

4. Самонов А.П. Психологическая подготовка пожарных. – М.: Стройиздат, 1982.

5. Марьин М.И. Комплекс средств психологического обеспечения деятельности пожарных: Автореф. Дис. д-ра психол. Наук. – М., 1992.

6. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряжённых ситуациях. Психологический аспект. – Минск: Изд-во ун-та, 1985.