

СТРЕС У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ-РЯТУВАЛЬНИКІВ

Життєдіяльність фахівців-рятувальників пов'язана з різнобічними чинниками які неминуче призводять до стресу у різних його проявах. При тривалій їх дії можливе виникнення стресу як психічного стану, що може негативно впливати на особистість. На думку багатьох учених – стрес це напружений стан організму людини, як фізичний, так і психічний [1,3,7,8].

Стрес присутній у житті кожної людини, тому що наявність стресових імпульсів мають місце в усіх сферах людського життя. Стресові ситуації виникають як вдома, так і під час виконання складних завдань, що може бути причиною багатьох захворювань [2]. Виходячи із актуальності даної теми, яка пов'язана в першу чергу зі збереженням фізичного і психічного здоров'я особистості, нами поставлено за мету в статті намітити можливі шляхи психопрофілактики посттравматичних розладів у життєдіяльності рятувальників. Відповідно до мети, основним завданням ми визначасмо з'ясування можливих детермінант стресу, які зумовлюються специфікою професійної діяльності та адекватних способів їх попередження.

У більшості досліджень за даною проблематикою ученими основна увага приділяється способам боротьби зі стресом. Дуже важливо перебороти себе і зайнятися відповідними справами самостійно у випадку виникнення стресової ситуації, ефект від їхнього виконання компенсує зусилля на освоєння вправ. Адже стрес – це неминучість, про яку ми повинні знати і завжди пам'ятати. Стрес можна передбачати. Потрібно обов'язково підготуватися до його приходу і постаратися справитися з ним якнайкраще. Деяких стресів можна уникнути взагалі. Не можна допускати перемоги стресу над собою. Потрібно терпляче і бажанням готувати себе до складних життєвих ситуацій, що обов'язково нам зустрінуться і під час навчання, і в особистому житті.

Стрес - це звичайне явище. Ми часом відчуваємо його, як відчуття порожнечі, дратівливості, безсоння під час будь-яких дій. Незначні стреси неминучі і нешкідливі. Саме надмірний стрес створює проблеми для рятувальника. Стрес є невід'ємною частиною існування саме цих фахівців, треба тільки навчитися розрізняти припустимий ступінь стресу і занадто великий стрес. Нульовий стрес неможливий.

Дослідження показують, що до фізіологічних ознак стресу вчені відносять мігрень, гіпертонію, біль у спині, артрит, астму і болі в серці. Психологічні прояви включають дратівливість, втрату апетиту, депресію і знижений інтерес до міжособистісних відносин, тощо [3].

Розглянемо деякі причини стресу у фахівців-рятувальників МНС України, який може бути викликаний факторами, пов'язаними з діяльністю чи подіями особистого життя людини.

1. *Перевантаження або надмірно мале службове навантаження, тобто завдання яке необхідно завершити за конкретний період часу.*

Рятувальнику просто доручили непомірну кількість завдань на даний період часу. У цьому випадку звичайно виникає занепокоєння, фрустрація. Однак недовантаження може викликати точно такі ж почуття. Рятувальник, який не отримав завдання, що відповідає його можливостям, звичайно переживає фрустрацію, занепокоєння щодо своєї цінності і стану в підрозділі і відчуває себе явно неоціненим.

2. *Конфлікт ролей.*

Конфлікт ролей виникає тоді, коли до рятувальника висувають суперечливі вимоги. Наприклад, рятувальник

може отримати завдання негайно підготуватися до рятувальних дій у зазначений час, але в нього не було для цього ні часу ні відповідних можливостей.

Конфлікт ролей може також виникнути в результаті розходжень між нормами неформальної групи і вимогами формальної організації, тобто підрозділу. У цій ситуації рятувальник може відчути напругу і занепокоєння, тому що хоче бути прийнятим групою, з одного боку, і дотримуватися вимог покладених викладачем - з другого.

3. *Невизначеність ролей.*

Невизначеність ролей виникає тоді, коли рятувальник не впевнений у тому, чого від нього очікують. На відміну від конфлікту ролей, тут вимоги не будуть суперечливими, є невизначеними. По суті рятувальник має знати, нащо від нього сподівається старший начальник, що він повинен робити, як робити і як його після цього будуть оцінювати.

4. *Нецікава діяльність.*

Деякі дослідження показують, що рятувальники, які постійно беруть участь у рятувальних діях, виявляють менше занепокоєння і менш піддані фізичним нездужанням, на противагу тим які перебувають у резерві. Однак погляди на поняття "цікава діяльність" у них різні: те, що здається цікавим чи нудним для одних, зовсім не обов'язково буде цікавим для інших.

5. *Існують також і інші фактори.*

Стрес може виникнути в результаті поганих фізичних умов, наприклад, відхилень у температурі, освітлення, надмірного шуму, що спостерігається більшою мірою поряд з роботою техніки. Заниженими температурними режимами, тощо.

Неправильні співвідношення між повноваженнями і відповідальністю, погані канали обміну інформацією й необґрунтовані вимоги рятувальників один до одного - теж можуть викликати стрес [4,7,9].

Отже, ми, можемо стверджувати, що стрес виникає під впливом значних за силою подразників, які, у свою чергу, викликають комплексну фізіологічну реакцію, що являє собою сукупність адаптаційних реакцій організму і носить загальний захисний характер. Такими значними подразниками можуть бути: переживання, хвилювання, холод, змореність, страх, біль, хвороба, приниження, утрата близьких, смерть родичів, соціальні потрясіння, аварії, катастрофи, та ін. Інтенсивність реакції визначається не абсолютною величиною подразника, а суб'єктивною його значимістю для даної людини. Стрес можуть виклимати і приємні події (весілля, народження дитини, просування по службі, подорожування, тощо). При цьому вчені доведено, що стрес є частиною життя і запобігти його виникненню дуже важко.

Отже, яким чином можна попереджувати розвиток стресу? На це питання тривалий час шукають відповідь учені-психологи. До цього прагнуть керівники підрозділів МНС, які, у свою чергу, повинні навчити справлятися зі стресом рятувальників самостійно або за вдяки відповідним заняттям.

Серед доступних засобів пропонується навчальна програма тренінгу "Стрес-менеджменту" в основі якої покладено психологічну підготовку рятувальників до дій в особливих умовах діяльності. Своєю головною метою ця програма передбачає створення індивідуально-психологічних передумов підтримки максимальної бойової ефективності кожного рятувальника на всьому протязі дій в особливих умовах.

Дана мета досягається шляхом вирішення наступних задач:

1) сприяти самоідентифікації кожного члена підрозділу, самовизначенню кожним рятувальником особистих причин служби, відрядження, своїх цілей і задач;

2) показати приховані можливості людської психіки і способи керування ними;

3) навчити основним навичкам саморегуляції і самопомоги в умовах підвищених стресових навантажень.

Наші дослідження показали, що поставлену мету можна вважати успішно досягнутою за наявності в рятувальників наступних знань, умінь, навичок, якостей і станів:

- розуміння усвідомлюваності і добровільності свого вибору при ухваленні рішення про участь у діяльності, що пов'язана з особливими умовами, підвищеним ризиком, усвідомлювання особистих мотивів прийняття рішення;

- виділення своїх особистих цілей і задач на період дій в умовах підвищеного ризику;

- знання основних стресогенних факторів і можливих результатів їх впливу на людину, знання процесів, що відбуваються в організмі людини під впливом цих факторів;

- уміння слухати і чути власне тіло, чітко розпізнавання внутрішнього сигналу небезпеки;

- уміння тривалий час підтримувати себе у стані «розслабленого очікування», набуття твердої навички зосередження і тривалого свідомого утримування уваги;

- уміння користування основними навичками саморегуляції, прийомом надання екстреної психологічної само- і взаємодопомоги;

- надбання навички свідомої зміни психологічних станів, знання свого оптимального бойового стану, уміння швидко входити в нього;

- знання декількох практичних способів і профілактичних вправ для підтримки на високому рівні індивідуальної і групової психогігієни.

Вдалося встановити, що мінімально необхідний час для проведення всієї програми первинної психологічної підготовки в скороченому варіанті складає 10 астрономічних годин, з яких 7 годин достатньо на індивідуальну психологічну підготовку. Оптимальна кількість часу для проведення даної програми склала 30 годин з яких 22 години припало на індивідуальну підготовку.

Результативність роботи в рамках даної програми значно підвищується при проведенні частини навчальних занять безпосередньо на полігоні. Нами також перевірені рекомендації росіян [5], які подають рятувальникам, що страждають від надмірного стресу, такі поради і методи.

1. *Розробити систему пріоритетів у своїй роботі.* Необхідно оцінити свою роботу в такий спосіб: «повинен зробити сьогодні», «зробити пізніше, на цьому тижні» і «зробити, коли буде час».

ЛІТЕРАТУРА

1. *Аболин Л.М.* Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. - 1989. - № 4. - С. 118-124.

2. *Коган Б.М.* Стресс и адаптация. - М., 1980. - 217 с.

3. *Магомед-Эминов М.Ш., Филатов А.Е., Кадук Г.И., Квасов О.Г.* Новые аспекты психотерапии посттравматического стресса. - Харьков, 1990. - 143 с.

4. *Моляко В.А.* Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия (на примере Чернобыльской атомной катастрофы) // Психологический журнал, 1992. Т. 13, - №2. - С. 66-73.

2. *Навчитися говорити “ні”, коли досягнете межі, після якої ви вже не можете взяти на себе більше роботи.* Треба пояснювати керівникові (чи колегам), що розумієте важливість завдання. Потім описати конкретні пріоритетні завдання, над якими в даний час працюєте. Якщо керівник наполягає на виконанні свого завдання, запитати, яку роботу ви повинні відкласти до завершення цього, нового завдання.

3. *Налагодити особливо ефективні і надійні відносини з керівником.* Розуміти їх вимоги і допомагати їм зрозуміти ваші проблеми. Привернути увагу керівника до своїх проблем, розказати йому про ваші навантаження.

4. *Не погоджуватися з керівником чи ким-небудь, хто починає виставляти суперечливі вимоги.* "Поясніть, що ці вимоги тягнуть вас у протилежних напрямках. Попросіть влаштувати обговорення (консультацію) з усіма членами групи, щоб з'ясувати всі питання. Не займайте агресивної позиції, просто поясніть, які конкретні проблеми створюють для вас суперечливі вимоги".

5. *Повідомте керівнику чи колегам, коли ви відчуєте, що очікувана оцінка за вами виконане завдання не зрозуміла (невизначеність ролей).* "Скажіть їм, що ви не змогли засвоїти всіх питань і хотіли б мати можливість обговорити ці питання з ними".

6. *Знайдіть щоденно час для відключення і відпочинку.* "Щоденно, з ранку, якщо є можливість, на п'ять хвилин, цілком розслабтеся і викиньте службові проблеми з голови".

До інших факторів, зв'язаних зі зниженням ймовірності стресу, відносяться дотримання належного харчування, підтримка себе у формі за допомогою фізичних вправ і досягнення загальної рівноваги в житті.

Безперечно, це лише деякі психологічні поради рятувальникам, щодо подолання стресу. Велику користь у знятті стресової напруги приносять заняття спортом, захоплення театром, кіно, музикою, тощо [6]. Які в комплексі із заходами психологічної допомоги вчасно будуть попереджати стресові розлади і ефективно впливатимуть на психічне та фізичне здоров'я рятувальника.

Висновок. Вивчення проблеми стресу та значення в життєдіяльності рятувальників свідчить про те, що на даний час для подолання стресу актуальною є інтеракціоністська концепція, яка може бути реалізована у відповідних психотренінгових процедурах. Серед доступних засобів пропонується навчальна програма тренінгу “Стрес-менеджменту” в основі якої покладено психологічну підготовку рятувальників до дій в особливих умовах діяльності. Своєю головною метою ця програма передбачає створення індивідуально-психологічних передумов підтримки максимальної бойової ефективності кожного рятувальника впродовж всього часу перебування в особливих умовах.

5. *Марьин М.И., Ловчан С.И., Леви М.В.* Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России: Методическое пособие. - М.: ВНИИПО, 1999. - 153 с.

6. *Селье Г.* Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1979. - 253 с.

7. *Черепанова Е.М.* Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. - М., 1995. - 187 с.

8. *Семиченко В.А.* Психические состояния. - К.: Магистр-5, 1998.-208 с.

9. Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. Психогении в экстремальных

условиях. – М.: Медицина, 1991.- 96 с.

Подано до редакції 11.11.05

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются основные детерминанты стресса у спасателей, которые обусловлены условиями профессиональной деятельности. Для психопрофилактики

посттравматического стресса предлагается использование оригинальных психотренинговых процедур направленных на изменение личностных характеристик.

SUMMARY

The article presents the basic stress determinants of life-savers stipulated by conditions of their professional activity. For psychological preventive measures of post-

traumatic stress the author suggests using original psychological training procedures aimed at change of individual features.