

УДК 614.8:377

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПАСАТЕЛЕЙ МЧС,
ДЕЙСТВУЮЩИХ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ**

Тихонова О.Ю.

к.т.н., доцент

*Кемеровский государственный медицинский университет,
Кемерово, Россия*

Душечкина Н.А.

ассистент

*Кемеровский государственный медицинский университет,
Кемерово, Россия*

Сашко А.А.

к.м.н., доцент

*Кемеровский государственный медицинский университет,
Кемерово, Россия*

Бопп Т.А.

ассистент

*Кемеровский государственный медицинский университет,
Кемерово, Россия*

Аннотация

В настоящей статье был проведен анализ особенностей психологической подготовки спасателей МЧС, работающих в экстремальных условиях чрезвычайных ситуаций. Было выявлено, что практически на каждом этапе спасения пострадавшего с ним осуществляется психологическая работа, причем, чем раньше она начата, тем эффективнее будут результаты. Для достижения эффективности в психологической работе применяются различные технологии, как индивидуально, так и в совокупности. Установлено, что для эффективной работы по спасению пострадавших,

спасатель должен обладать широким спектром знаний и навыков в психологии и коммуникации. В перечень задач обучения также входят выявление обучающихся, особенно после сложных заданий, которым необходимы реабилитационные мероприятия. Результаты исследования внутренней отчетности организации ФАУ ДПО «Учебный центр федеральной противопожарной службы по Кемеровской области-Кузбасса» за 2022-2024 гг. показали, что качество предоставляемых услуг по обучению и подготовке находятся на высоком уровне.

Ключевые слова: чрезвычайная ситуация, психодиагностика, психологическая работа, профессиональная психологическая подготовка, психологическая реабилитация

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF EMERCOM RESCUERS OPERATING IN EXTREME CONDITIONS OF EMERGENCY SITUATIONS

Tikhonova O.Yu.

PhD, Associate Professor

Kemerovo State Medical University,

Kemerovo, Russia

Dushechkina N.A.

Assistant

Kemerovo State Medical University,

Kemerovo, Russia

Sashko A.A. PhD,

Associate Professor

Kemerovo State Medical University,

Kemerovo, Russia

Bopp T.A.

Assistant

Kemerovo State Medical University,

Kemerovo, Russia

Abstract

This article analyzes the features of psychological training of EMERCOM rescuers working in extreme conditions of emergency situations. It was found that at almost every stage of rescuing the victim, psychological work is carried out with him, and the earlier it is started, the more effective the results will be. To achieve efficiency in psychological work, various technologies are used, both individually and in combination. It was found that for effective work on rescuing victims, the rescuer must have a wide range of knowledge and skills in psychology and communication. The list of training objectives also includes identifying students, especially after complex tasks, who need rehabilitation measures. The results of the study of the internal reporting of the organization FAU DPO «Training Center of the Federal Fire Service for the Kemerovo Region-Kuzbass» for 2022-2024 showed that the quality of the provided training and preparation services is at a high level.

Keywords: emergency, psychodiagnostics, psychological work, professional psychological training, psychological rehabilitation

ВВЕДЕНИЕ

Для безопасности жизнедеятельности населения работа сотрудников служб спасения МЧС РФ имеет важнейшее значение, поскольку является ключевым элементом деятельности по спасению и сохранению жизни и здоровья граждан в условиях чрезвычайных ситуаций[3]. Труд работников спасательных служб помимо того, что крайне важен, еще и опасен и несет в себе не только угрозы физиологического характера, но и связанные с психикой человека, поскольку чрезвычайная ситуация – это всегда стрессовые нагрузки, причем, как для спасателей, так и для пострадавших.

В таких условиях спасатели вынуждены принимать быстрые и сложные

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

решения, оказывать первую помощь и психологическую поддержку пострадавшим, при этом быть терпеливыми и сохранять самообладание.

Многозадачность работы спасателей предполагает наличие крепкого физического и психологического здоровья, знания и обладания навыками оказания первой помощи. Думается, психологическая устойчивость в данном случае имеет особенное значение, поскольку при ее отсутствии спасатель просто не сможет выполнять ни одну из указанных функций. Следует отметить, что процесс психологической подготовки также отражен в правовом поле РФ, что также подтверждает его значимость [1].

Как показывают исследования, пострадавшие часто погибают сразу после того, как их спасли. Это обусловлено тем, что человек, попав в чрезвычайные условия ставит перед собой цель – спастись любой ценой. Все его усилия физические и психологические ориентированы на достижение этой цели и в процессе ее достижения он растрчивает практически все свои силы. После спасения, почувствовав себя в безопасности, пострадавший «снимает» с себя ответственность и перестает бороться, что и приводит к смерти. В этом случае, совершенно обоснованным является то, что специалист, спасший пострадавшего невольно будет задаваться вопросом о правильности своих действий, и в некоторых случаях окажется прав. При спасении пострадавших очень важно, чтобы спасатель давал установку не выжить, а жить. Для формирования и применения навыков психологической работы с пострадавшими в условиях чрезвычайных ситуаций необходима профессиональная психологическая подготовка сотрудников.

Исходя из вышесказанного, актуальность настоящего исследования заключается в необходимости глубокого и всестороннего анализа специфики, методов и способов психологической подготовки спасателей МЧС, а также исследования эффективности их применения на каждом этапе спасения.

Цель исследования –проанализировать порядок и специфику психологической и медицинской подготовки спасателей МЧС, действующих в условиях экстремальных ситуаций (на примере работы подразделений Федеральной противопожарной службы по Кемеровской области-Кузбасса).

Задачи исследования:

- 1) рассмотреть особенности психологического обучения и подготовки спасателей МЧС на каждом этапе спасения;
- 2) проанализировать результаты обучения и психологической подготовки подразделений Федеральной противопожарной службы по Кемеровской области-Кузбасса за 2022-2024 гг.;
- 3) сформировать выводы и рекомендации по совершенствованию психологической подготовки и методов обучения спасателей МЧС для работы в условиях чрезвычайных ситуаций.

Объект исследования –особенности психологической подготовки и обучения спасателей МЧС, предмет исследования – результаты психологической подготовки и обучения подразделений Федеральной противопожарной службы по Кемеровской области-Кузбасса за 2022-2024 гг.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Своевременное оказание первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях позволяет в результате значительно снизить количество летальных исходов. Грамотная и правильная психологическая помощь пострадавшим имеет не менее важные результаты – сохранение психического здоровья и способности вернуться к обычной жизни. Экстренная психологическая помощь также должна быть оказана своевременно, это определяет развитие психического состояния пострадавшего: если вовремя оказана помощь состояние переходит в

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

стадию «нормального горя», которое не длится вечно, если же помощь не оказана – состояние пострадавшего может перейти в посттравматическое расстройство, из этого состояния выводить человека гораздо труднее. Следует отметить, что в науке описаны ситуации, когда пострадавшие в чрезвычайной ситуации погибали от ступора или кататонии [7].

Ситуация усугубляется тем, что в большинстве катастрофы и аварии происходят ночью, а реакция пострадавших неизвестна – это усложняет работу спасателей. Правильное установление контакта с пострадавшим, определение его реакции на ситуацию может существенно облегчить дальнейшую с ним работу.

Психологическая работа спасателей с пострадавшими включает несколько важных последовательных этапов, рисунок 1.

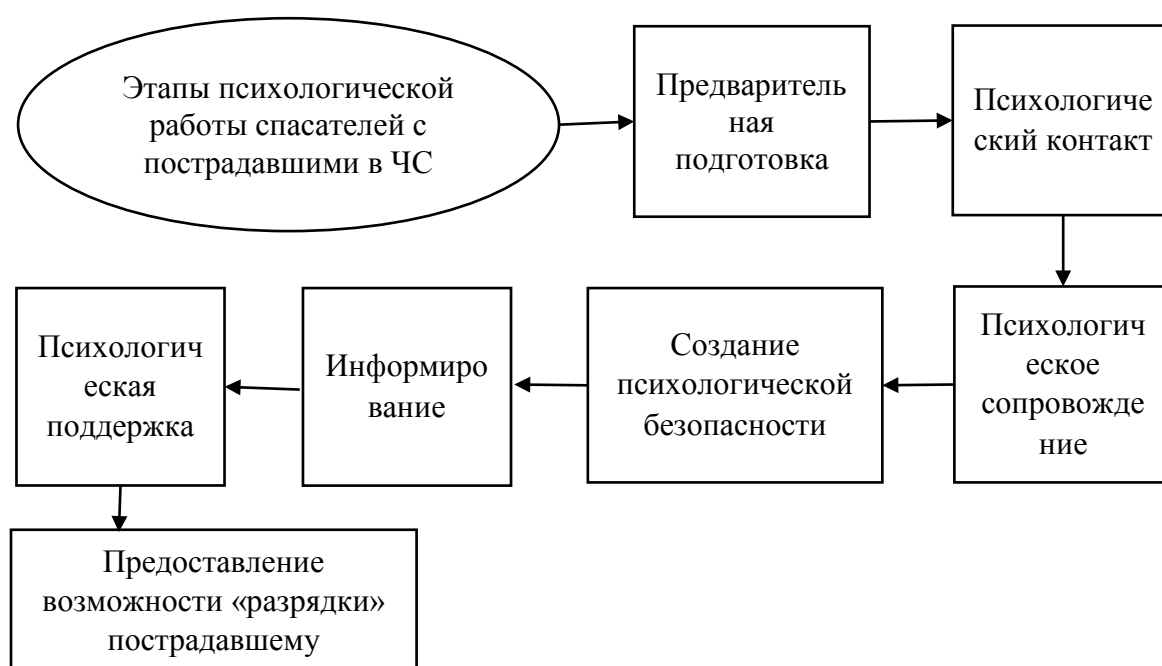


Рис. 1 – Этапы психологической работы спасателей с пострадавшими
Источник: составлено авторами

Рассмотрим этапы более подробно:

– предварительная работа – на этом этапе спасатель оказывает медицинскую помощь пострадавшим, как первостепенную, а также заботится о собственной безопасности. Для установления доверия к действиям спасателя со стороны пострадавшего, спасателю важно продемонстрировать самообладание и владение ситуацией, твердость в экстренном принятии решений – это как раз те навыки, которые формируются в процессе подготовки спасателей, при этом регулярность такой подготовки имеет большое значение, поскольку работа спасателя характеризуется постоянной готовностью;

– психологический контакт – один из сложнейших этапов. С учетом того, что человек находится в состоянии сильнейшего стресса спасатель должен быстро определить, как пострадавший с ним справляется, поскольку некоторые состояния требуют особенных подходов. На этом этапе профессиональная подготовка и навыки спасателя имеют решающее значение для дальнейшего развития процесса спасения. Кроме того, на сегодняшний день существует определенный инструментарий психологической работы с пострадавшими, спасатель должен уметь им пользоваться в чрезвычайной ситуации;

– психологическое сопровождение в процессе оказания помощи – психологическая помощь должна начинаться сразу с момента обнаружения пострадавшего и осуществляться по всему процессу оказания помощи пострадавшему. Помощь заключается в поддержании контакта с пострадавшим, формирования у него правильных установок в отношении расходования сил и стремления не только «выжить», но и «жить» – для этого разговор переносят в плоскость перспектив на будущее пострадавшего. Этот подход, как уже указывалось, в отдельных случаях имеет решающее значение для жизни пострадавшего, в свою очередь неверные действия и «неправильные» слова, наоборот, могут привести к летальному исходу;

– создание психологической безопасности – в процессе психологического сопровождения пострадавший должен ощущать себя в относительной безопасности, задача спасателя – сформировать это ощущение. Этого можно достигнуть только в том случае, если спасатель хорошо подготовлен, если он уверен в своих действиях, дает четкие указания и сохраняет самообладание [6]. Соответственно, из этого следует, что уровень психологической подготовки спасателей МЧС также должен быть высоким;

– информирование – спасателю необходимо кратко и последовательно объяснить свои действия на всех этапах спасения для пострадавшего. В стрессовом состоянии человек может быть менее восприимчивым и способным осмыслить сложную информацию, поэтому она должна быть простой и доступной;

– психологическая поддержка – ключевые составляющие этапа – доброта и забота о пострадавшем, нельзя оставлять его одного со своими эмоциональными переживаниями, даже после проведения мероприятий по спасению. Для оказания психологической помощи пострадавшим в чрезвычайной ситуации, в том числе, существуют специализированные государственные учреждения психологической помощи;

– предоставление возможности «разрядки» – действия сотрудника должна предполагать предоставление такой возможности (плач, крики, истерика и т.д.) отдельным пострадавшим. В данном случае также важна психологическая подготовка спасателя, поскольку эмоциональные проявления могут оказывать негативное влияние на него самого и мешать выполнять свою работу.

Исходя из вышесказанного можно заключить, что спасатель должен обладать широким спектром психологических навыков и знаний для эффективного осуществления своей деятельности.

На сегодняшний день существует большое количество эффективных методик психологической помощи и поддержки пострадавших, применяемых спасателями. Рассмотрим наиболее популярные:

1) техника «трех да» – спасатель задает пострадавшему три вопроса, на которые он однозначно отвечает «да», это действует, как элемент внушения, поскольку в сознании пострадавшего тройное согласие поможет согласиться и с последующими утверждениями спасателя. В методике основное значение имеют правильные вопросы – они должны быть последовательными, доступными и простыми для понимания, заданы спокойным и уверенным тоном и предполагать только положительные ответы. Однако, как и практически все техники, данная имеет свои недостатки:

- строгость в вопросах – вопросы должны быть абсолютно логичные, нельзя задавать вопросы, которые не связаны с текущей ситуацией. Кроме того, необходимо использовать только те формулировки вопросов, на которые предусмотрен положительный ответ;

- плавный переход от вопроса к вопросу – это требование спасателя также должен соблюдать, поскольку резкий переход от вопроса к какому-либо серьезному действию может восприниматься пострадавшим, как давление;

- своевременность применения техники – для использования техники подойдет не каждый момент, ее применение возможно только тогда, когда пострадавший настроен на контакт и способен воспринимать ее положительно или хотя бы нейтрально. В случае возникновения конфликтной ситуации, использование техники не будет эффективным;

- частое использование техники – данную технику нельзя часто использовать, поскольку пострадавший может определить этот прием, и он перестанет работать;

2) техника «или-или» – эта техника предполагает создание у пострадавшего иллюзии выбора. В некоторых случаях пострадавшему может быть необходимо совершить какое-то действие, например, выпить воды или чая, при ожидании известий о родных и близких. При предложении воды или чая пострадавший скорее всего откажется. В этом случае спасатель задает тот же вопрос по-другому: ««Вы сейчас выпьете воду или через 5 минут?». Таким образом человек лишается возможности подумать о том, хочет он воду или нет. Скорее всего, он задумается над тем, когда выпьет предложенную воду;

3) техника «выбор без выбора» – несколько подобная предыдущей технике, только в этом случае пострадавшему предлагаются несколько альтернатив, каждая из которых приводит к нужному действию. Такой прием также позволяет достичь необходимых действий от пострадавшего, создав иллюзию того, что у него есть выбор;

4) техника пресуппозиции – эта технология применяется не только в психологической работе спасателей, но и в лингвистике, психологии и иных контекстах. Это манипуляторная техника, приводящая к достижению цели через изменение мнения оппонента, его убеждений и целей. В рамках этой технологии используется комплексный подход применения инструментов манипуляции и убеждения: утверждение в форме вопроса; иллюзия выбора; заражением собственным оптимизмом, использование слов-связок. Следует отметить, что каждый инструмент, который можно использовать при этой технике включает множество внутривидовых вариантов и приемов применения, что свидетельствует о сложности и многогранности психологической подготовки спасателей МЧС;

5) приёмы активного слушания – следуя этой технике, спасатель периодически демонстрирует согласие с пострадавшим при слушании, оно может быть в форме голосового утверждения или кивка головы. Кроме того, спасателем могут повторяться последние слова пострадавшего, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

прием «эхо», если он говорит, например, о своих чувствах, это позволит сблизиться в контакте с пострадавшим;

б) использование отвлекающих занятий – при использовании этой техники внимание пострадавшего переносится в иную область, например, визуализировать свой страх, а затем увеличить или уменьшить созданный образ, это позволит почувствовать пострадавшему чувство контроля над страхом.

Приведенные технологии психологической работы спасателя с пострадавшим предполагает хорошую психологическую подготовку первых.

Справедливости ради стоит отметить, что ни одна из указанных техник не является универсальной, их использование предполагает наличие определенных условий, при их несоблюдении это может привести к обратному эффекту [8]. Кроме того, в рамках психологической работы с пострадавшим очень важно спасателю не давать обещаний, которые он не сможет выполнить, а также не использовать фразу «все будет хорошо».

Далее рассмотрим процесс подготовки специалистов МЧС на примере подразделений Федеральной противопожарной службы по Кемеровской области-Кузбасса. В настоящее время на территории Кемеровской области-Кузбасса создан 1 территориальный пожарно-спасательный гарнизон, 12 местных пожарно-спасательных отрядов ФПС ГПС и 2 договорных отряда ФПС ГПС.

Общая группировка сил и средств пожарной охраны составляет 338 подразделений (6238 человек). В их числе 69 подразделений федеральной противопожарной службы (по штату 3318 человек личного состава), 19 подразделений противопожарной службы Кемеровской области-Кузбасса (501 человек личного состава) и 1 подразделение муниципальной пожарной охраны (15 человек личного состава)[10]. Помимо федеральных,

региональных и муниципальных подразделений на территории Кузбасса работают договорные, частные и добровольные пожарные команды.

Психологическая подготовка специалистов начинается уже на этапе их обучения. Инструментарий обучения применяется достаточно разнообразный: тренинги, ролевые игры, отдельные виды симулятивного обучения, все методики ориентированы на повышение стрессоустойчивости специалиста[4, 5]. Следует отметить, что одним из важнейших аспектов психологической подготовки является формирование у спасателя готовности к психокоррекционным мероприятиям, а также к психологическим последствиям деятельности по спасению населения в условия чрезвычайных ситуаций.

Реабилитационные психологические мероприятия достаточно актуальны и просто необходимы для спасателей, вернувшихся со сложных заданий, сопряженных с гибелью людей, сложностью условий и т.д. В постконфликтный период осуществляется психодиагностика, по результатам которой назначаются реабилитационные мероприятия, которые могут включать: консультации с психологом (индивидуальные и групповые), мероприятия по восстановлению психологического комфорта, использование специализированных программ и т.д.

Применяемые методы в рамках реабилитации спасателей достаточно разнообразны. Так, в рамках мероприятий могут применяться: арт-терапия, релаксация, медитация и т.д. Их использование также способствует повышению психологической устойчивости спасателя, возможности справиться с последствиями воздействия психологических факторов и улучшить общий уровень здоровья.

Пожарные-спасатели в формированиях Кемеровской области-Кузбассе проходят обязательную психологическую подготовку один раз в пять лет, она является неотъемлемой частью профессиональной подготовки специалистов[2]. При этом, во время каждой подготовки специалистов[2]. При этом, во время каждой подготовки

выявляется количество сотрудников, которым необходимы реабилитационные мероприятия. Психологическая подготовка в регионе проводится организацией ФАУ ДПО Учебный центр федеральной противопожарной службы по Кемеровской области-Кузбасса.

Для визуализации результатов обучения формирований пожарных-спасателей в Кемеровской области-Кузбассе, приведем результаты обучения в организации ФАУ ДПО «Учебный центр федеральной противопожарной службы по Кемеровской области-Кузбасса» за 2022-2024 гг. [9], результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты обучения пожарных-спасателей в организации

Период	Подготовка и переподготовка(кол-во чел.)	Психодиагностика(кол-во чел.)	Потребность в психологической реабилитации(кол-во чел.)	Потребность в психологической реабилитации(%)
2022 год	1658	1658	4	0,25
2023 год	1824	1824	5	0,27
2024 год	1661	1661	4	0,24

Источник: составлено по [9]

Как видно из данных таблицы, 100 % обучающихся в организации пожарных-спасателей прошли помимо курса подготовки и переподготовки также и психодиагностику. Выявленная потребность в реабилитационных мероприятиях прослеживается на низком уровне от 0,24-0,27 %, что свидетельствует о качестве предоставляемых образовательных услуг.

ВЫВОДЫ

В результате проведенного исследования сформулированы выводы:

– в настоящее время обучение спасателей МЧС осуществляется регулярно, один раз в 5 лет. Результаты исследования статистических внутренних данных обучающей организации ФАУ ДПО «Учебный центр

федеральной противопожарной службы по Кемеровской области-Кузбасса» за 2022-2024 гг. показали, что потребность в реабилитационных мероприятиях в отношении обучающихся пожарных-спасателей после психодиагностики достаточно низкая, что свидетельствует о качестве услуг;

– на сегодняшний день существует большое количество методов, способов и приемов психологической работы с пострадавшими, при этом уникальных методик нет, все существующий инструменты будут эффективны только в совокупности применения. Это обуславливает сложность и глубину подготовки спасателей, особенно в области психологической работы с пострадавшим в зоне чрезвычайных ситуаций на каждом этапе, что вызывает необходимость использования в обучении современных и эффективных методик;

– полученные результаты позволяют дать следующие рекомендации:

а) ввести формы дополнительной психологической подготовки для спасателей МЧС;

б) разрабатывать новые формы и методы обучения в области психологии и поведения в чрезвычайных ситуациях при спасении пострадавших;

в) использовать в обучении и подготовке современные методики, подходы и инструменты.

Библиографический список

1. Приказ МЧС РФ от 20 сентября 2011 г. № 525 «Об утверждении Порядка оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах» (с изменениями и дополнениями)–

URL:<https://base.garant.ru/55172473/?ysclid=mdgbbby8dbw460638420> (дата обращения: 11.07.2025).

2. Психологическая служба МЧС. Психологическая поддержка / практическое пособие. 2023.URL: https://ruspol-kcson.ru/f/psihologicheskaya_podderzhka_pri_chs.pdf(дата обращения: 11.07.2025).

3. Симонова Н.Н. Личностная надежность спасателей МЧС и их профессиональная успешность / Н.Н. Симонова, А.С. Мастренко, Ф.Р. Султанова, Л.М. Губайдулина, В.В. Барабанщикова // Вестник Московского Университета. Серия -Н Психология. – 2020. – № 4. – С. 221-250.

4. Тихонова О.Ю. Цифровые образовательные технологии в дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» / О.Ю. Тихонова, А.А. Сашко // в сборнике: Актуальные вызовы и проблемы медицинского и фармацевтического образования. Материалы XVI научно-методической конференции с международным участием: Кемерово, –2025. –С. 36-40.

5. Тихонова О.Ю. Цифровые технологии в образовании / О.Ю. Тихонова, И.И. Берсенева, В.Г. Вершинин // Актуальные проблемы высшего и среднего образования. Материалы XV научно-методической конференции с международным участием: Кемерово, –2023. –С. 58-64.

6. Шойгу Ю.С. Система профессиональной подготовки психологов МЧС России // Национальный психологический журнал. – 2022. – № 4 (48), – С. 116-131.

7. «Если пошевелюсь – умру»: чем опасны кататонические ступоры – URL: <https://ren.tv/longread/1323800-esli-poshevelius-umru-chem-opasny-katatonicheskie-stupory?ysclid=mdgcaxgx1471333779> (дата обращения: 11.07.2025).

8. Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России URL:<https://psi.mchs.gov.ru/deyatelnost/okazanie-ekstrennoy-psih-pomoshchi?ysclid=mdwlhfh7qj853946747>

9. Официальный сайт ФАУ ДПО «Учебный центр федеральной противопожарной службы по Кемеровской области-Кузбасса»– URL: <http://uckem.ru/> (дата обращения: 11.07.2025).

10. Официальный сайт Главного управления МЧС России по Кемеровской области-Кузбассу – URL: <https://42.mchs.gov.ru/glavnoe-upravlenie/sily-i-sredstva/podrazdeleniya-gu-mchs-rossii-po-kemerovskoy-oblasti/sluzhba-pozharotusheniya-fps-gps-glavnogo-upravleniya-mchs-rossii-po-kemerovskoy-oblasti-kuzbassu?ysclid=mdwlxo783r982883610> (дата обращения: 11.07.2025).

Оригинальность 76%