

эффективным лишь при соблюдении следующих психолого-педагогических условий: учет психо-физиологических и психологических особенностей учащихся, оптимальное сочетание с целостным учебно-воспитательным процессом, целесообразность применения информационных технологий на каждой ступени обучения.

Таким образом, учет психологических требований в процессе разработки и создания учебных курсов позволит повысить эффективность обучения в целом. Современные информационные технологии позволяют в корне изменить процесс передачи знаний, сделать его более

гибким, насыщенным, удобным для обучающегося.

Литература

1. Дзюбенко А.А. Новые информационные технологии в образовании. М., 2000. 104 с.
2. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании. М.: Академия, 2008. С. 2.
3. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Е. С. Полат [и др.]. М., 2001
4. Хуторская Л.Н. Избранные педагогические труды [Электронный ресурс]. Версия 1.0. М.: Эйдос, 2005. 21,5 а. л.

УДК 378.22

ВЛИЯНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПЕРЕГРУЗОК НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОТРУДНИКОВ МЧС

*Н.И. Шмонина**, соискатель
М.В. Трофимова, канд. псих. наук
БрГУ, Братск

Проанализированы теоретические аспекты проблемы влияния экстремальных перегрузок на деятельность сотрудников МЧС, определено понятие «экстремальные перегрузки», названы последствия воздействия экстремальных перегрузок у сотрудников МЧС (пожарных-спасателей).

Ключевые слова: экстремальные условия деятельности, психическая напряженность, экстремальная перегрузка, негативные последствия экстремальных перегрузок.

Проблеме экстремальности и экстремальным ситуациям в современном обществе уделяется все больше внимания. Это обусловлено, с одной стороны, все более жесткими темпами жизни человека, информационно-технической насыщенностью, стрессовыми нагрузками и пр., с другой стороны – все более увеличивающимся количеством опасностей современного мира: помимо постоянных бытовых, природных, техногенных опас-

ностей появились риски, связанные с экстремизмом и терроризмом.

Экстремальные ситуации могут возникнуть в любой момент и коснуться каждого человека. Изменения в жизни общества за последние 15-20 лет привели к тому, что число профессий, связанных с экстремальными условиями деятельности, увеличилось. Так, профессии пожарного, спасателя, авиадиспетчера, инкассатора, работника дорожно-патрульной службы имеют элементы

* - автор, с которым следует вести переписку.

экстремальности. Современные условия, в которых трудятся представители многих профессий, в частности военнослужащие министерства по чрезвычайным ситуациям, можно вполне обоснованно назвать особыми и экстремальными.

Несмотря на актуальность «экстремальной» проблематики в психологии, обращает на себя внимание тот факт, что подавляющее число публикаций на эту тему посвящено психологическим последствиям преодоления экстремальных ситуаций (постэкстремальной адаптации, посттравматическому стрессу, психогениям, способам психологической и медицинской реабилитации пострадавших).

Данная работа основывается на положениях Г.С. Корытовой, Л.Г. Дикой о функциональных состояниях в экстремальных условиях, В.И. Лебедева, В.В. Рубцова, С.Б. Малых об адаптации человека в экстремальных ситуациях, Д.А. Леонтьева, А.Г. Маклакова об адаптационном потенциале, Б.А. Смирнова, Ю.С. Шойгу об особенностях деятельности в экстремальных ситуациях. Также мы опирались на концепции посттравматического стресса и психопатологических последствий ЧС, изложенные в работах Н.В. Тарабриной, Ю.А. Александровского, М.М. Решетникова.

Сотрудники МЧС (пожарные-спасатели) работают в экстремальных условиях, и труд сопряжен с большой эмоциональностью, обусловленной особенностями их деятельности: непрерывным нервно-психическим напряжением, вызываемым систематической работой в необычной среде (при высокой температуре, сильной концентрации дыма, ограниченной видимости), постоянной угрозой жизни и здоровью (возможны обрушения горящих конструкций, взрывы паров и газов, отравление ядовитыми веществами, выделяющимися в результате горения), отрицательными эмоциональными воздействиями (вынос раненых и обожженных людей и т. д.); большими физическими нагрузками, связанными с демонтажем конструкций и обо-

рудования, прокладкой рукавных линий, работами с пожарным оборудованием различного назначения, спасением материальных ценностей, высоким темпом работы.

Необходимо поддерживать интенсивность и концентрацию внимания, чтобы следить за изменением обстановки на пожаре, держать в поле зрения состояние многочисленных конструкций, технологических агрегатов и установок в процессе выполнения боевой задачи на горящем объекте. К этому добавляются трудности, обусловленные необходимостью проведения работ в ограниченном пространстве (в тоннелях, подземных галереях, газопроводных и кабельных коммуникациях), что затрудняет действия, нарушает привычные способы продвижения, рабочие позы (продвижение ползком, работа лежа). Высокая ответственностью каждого пожарного при относительной самостоятельности действий и решений по спасению жизни людей и дорогостоящего оборудования, наличие неожиданных и внезапно возникающих препятствий также осложняют выполнение боевой задачи. В результате такой деятельности сотрудники МЧС испытывают постоянные перегрузки [6].

Экстремальные условия деятельности – это условия профессиональной деятельности, которые ведут к появлению состояний, определяемых как динамическое рассогласование, и обуславливают необходимость перестройки гомеостатического регулирования за счет максимальной мобилизации ресурсов организма [7]. Экстремальные условия деятельности могут быть физической, химической, информационной, семантической и биологической природы. Эти условия требуют от человека максимального напряжения физиологических и психических функций, резко выходящих за границы нормы.

Динамическое рассогласование – функциональное состояние человека, при котором уровень работы не соответствует ожидаемому физиологическому состоянию [5]. Наиболее характерным

видом динамического рассогласования, возникающего в экстремальных условиях, является стресс как состояние психической напряженности [7].

Психическая напряженность представляет собой одну из форм целостной психологической реакции человека в экстремальных ситуациях. В индивидуально опосредованных разновидностях психической напряженности в какие-то отрезки времени в ней могут преобладать отдельные из них, но есть и мотивационные, и познавательные, и эмоциональные, и волевые и психомоторные компоненты. Обобщенные данные научных разработок показали, что в экстремальных условиях возникает предельное напряжение, при котором происходит утрата творческих проявлений и появляются неточности, ведущие к появлению грубых ошибок [3].

На основании представленных выше понятий в нашем исследовании было сформулировано понятие «экстремальная перегрузка». Экстремальная перегрузка – это предельное физическое и психическое (мотивационное, познавательное, эмоциональное, волевое, психомоторное) напряжение человека в экстремальных условиях деятельности, которое приводит к возникновению стресса и психической напряженности.

В результате анализа теоретических источников по данной проблеме можно выделить следующие факторы в профессиональной деятельности сотрудников МЧС, которые приводят к экстремальным перегрузкам: условия труда, ответственность за жизнь и здоровье людей, эмоционально насыщенные межличностные контакты, хронически напряженная психоэмоциональная деятельность, социально-экономическая ситуация в регионе, имидж и социальная значимость профессии.

С точки зрения последствий для личности в деятельности спасателя МЧС наиболее значимыми являются изменения психического состояния, негативные изменения в образе жизни, негативные

личностные изменения, стрессовые расстройства; ухудшение физического здоровья [1].

Под воздействием постоянных экстремальных перегрузок может неблагоприятно протекать профессиональное развитие, которое внешне проявляется в снижении эффективности и надежности профессиональной деятельности, в негативных изменениях личностных качеств человека, в утрате смысла профессиональной деятельности. Все это может привести к развитию профессиональных деструкций и профессионального выгорания [2].

Литература

1. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2002.
2. Кобылова Г.С. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности и совладание с ним // Байкальский психол. и пед. журн. 2004. № 4. С. 11-15.
3. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченков. М.: АСТ; Минск: Харвест, 2001. С. 84-134.
4. Либина Е.В. Тренинг совладания со сложными жизненными ситуациями. М.: Ин-т практ. психол., 1998.
5. Психология экстремальных ситуаций / под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых; Психол. ин-т Рос. акад. образования. М., 2008. 304 с.
6. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. 319 с.
7. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Гуманит. центр. Хабаровск, 2007. 276 с.
8. Клиническая психология / под общ. ред. Н.В. Тарабарыной. СПб., 2000. С. 330 - 331.