

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЖАРНЫХ

Шкитронов Михаил Евгеньевич

Кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий имени Героя Российской Федерации генерала армии Е.Н. Зиничева»
shkitronov@mail.ru

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF FIREFIGHTERS

M. Shkitronov

Summary: The profession of a firefighter is associated with high levels of stress, risk to life and a constant willingness to engage in emergency situations. Effective functioning in such conditions directly depends on the level of psychological training of specialists. This article discusses the key aspects of the psychological training of firefighters necessary for the successful performance of their professional duties. The author concludes that psychological training plays an important role in the professional activities of firefighters. It includes multidimensional work aimed at developing personal potential, increasing resistance to stress and training effective teamwork. Such aspects of psychological training of firefighters as the development of stress tolerance and the ability to manage one's fear, the development of decision-making skills, the ability to work in a team and the emotional competence of a firefighter are considered. These methods must be adapted to the individual needs and preferences of each firefighter in order to ensure the greatest efficiency and lead to improved stress tolerance within their professional activities. A psychologically trained firefighter is able not only to effectively perform his professional duties, but also to maintain a high level of personal well-being and professional satisfaction.

Keywords: firefighter, psychological training of a firefighter, firefighting, training of firefighters.

Аннотация: Профессия пожарного связана с высоким уровнем стресса, риском для жизни и постоянной готовностью вступать в борьбу в условиях чрезвычайных ситуаций. Эффективная деятельность пожарного в подобных условиях напрямую зависит от уровня его психологической подготовки, которая в современных условиях приобретает большую важность. В данной статье рассмотрены ключевые аспекты психологической подготовки пожарных, необходимые для успешного выполнения их профессиональных обязанностей. Автор приходит к выводу, что психологическая подготовка в профессиональной деятельности пожарных включает в себя разнообразную работу, направленную на развитие личностного потенциала, повышение стрессоустойчивости и обучение эффективному взаимодействию в команде. Рассмотрены такие аспекты психологической подготовки пожарных, как развитие стрессоустойчивости и способность управлять своим страхом, развитие навыка принятия решений, умение работать в команде и эмоциональная компетентность пожарного. Автором получен вывод, что, несмотря на универсальность, указанные методы необходимо адаптировать к индивидуальным потребностям и предпочтениям каждого пожарного с целью достижения большей эффективности. Психологически подготовленный пожарный способен эффективно выполнять свои профессиональные обязанности, а также поддерживать высокий уровень личного благополучия и достигать профессиональной удовлетворенности.

Ключевые слова: пожарный, психологическая подготовка пожарного, пожарное дело, подготовка пожарных.

Профессия пожарного имеет огромную социальную значимость из-за её роли в обеспечении безопасности и благополучия общества. Пожарные регулярно рискуют своей жизнью, чтобы спасти людей от опасных ситуаций, будь то пожары, аварии или стихийные бедствия. Психологическая подготовка играет критически важную роль в профессиональной деятельности пожарных. Это обусловлено экстремальным характером их работы, высокими физическими и эмоциональными нагрузками, а также необходимостью быстро принимать решения в условиях высокого риска. Психологическая подготовка является неотъемлемой частью обучения пожарных, дает возможность им поддерживать высокий уровень профессионализма и эффективности при выполнении своих задач, сохраняя их психологическое благополучие.

Прежде всего, психологическая подготовка пожарных включает в себя мероприятия по развитию стрессоустойчивости и способности управлять своим страхом. Пожарные регулярно сталкиваются со стрессовыми ситуациями, которые требуют быстроты принятия решений и физической выносливости. Психологическая подготовка помогает им управлять стрессом и справляться со страхом, сохранять спокойствие и концентрацию во время выполнения своих обязанностей [1, 5].

Существует несколько методов, которые на практике обычно используются для повышения стрессоустойчивости и способности управлять страхом у пожарных [2, 9, 10]:

1. Профессиональное обучение. Регулярные тренировки и симуляции экстремальных ситуаций

помогают пожарным лучше подготовиться к реальным вызовам. Практика в опасной, но контролируемой среде повышает уверенность пожарных в своих способностях и снижает уровень стресса и страха в критических ситуациях.

2. Тренировка устойчивости к стрессу. Особые тренировочные программы, направленные на развитие способности справляться со стрессом, включая уроки психологической устойчивости.
3. Поддержка со стороны коллег. Построение сильных, взаимоподдерживающих отношений внутри команды может помочь пожарным лучше справляться со стрессом и страхом. Обсуждение своих переживаний с коллегами также может быть эффективным в данном случае.
4. Психологическое консультирование. Регулярные встречи с психологом или психотерапевтом могут помочь пожарным правильно переживать травмирующие события и разрабатывать стратегии для управления стрессом и страхом.
5. Профилактика выгорания включает в себя работу с пожарными для развития способностей идентифицировать появление симптомов выгорания, а также разработку стратегий для предотвращения выгорания в долгосрочной перспективе, включая вопросы баланса профессиональной деятельности и личной жизни.
6. Физическая подготовка. Поддержание высокого уровня физической активности помогает снизить физиологические реакции на стресс. Также физическая активность является эффективным средством борьбы со стрессом и страхом.
7. Разработка личных стратегий управления стрессом и страхом. Методы самопомощи, такие как хобби, спорт, качественный сон, здоровое питание и общение с семьей и друзьями помогают пожарным восстанавливаться после трудных событий.

Несмотря на универсальность, указанные методы необходимо адаптировать к индивидуальным потребностям и предпочтениям каждого пожарного с целью достижения большей эффективности.

Кроме того, психологическая подготовка пожарных включает такой важный компонент, как развитие навыка принятия решений. Пожарные должны быстро анализировать ситуацию и принимать решения в условиях ограничения во времени и информации. Развитие навыков критического мышления и проведение специализированных учений способствуют улучшению этих компетенций [3].

Умение работать в команде также является важным элементом психологической подготовки пожарных. Синхронизация действий с членами команды и поддержка друг друга в экстремальных ситуациях повышают эффек-

тивность деятельности пожарных.

В рамках психологической подготовки пожарных также прорабатывается эмоциональная компетентность работников. Контроль собственных эмоций и понимание эмоций других людей позволяет пожарным сохранять ясность ума и действовать продуктивно даже под давлением. Эмоциональная компетентность пожарного – это важный набор навыков, который помогает справляться с экстремальными и стрессовыми ситуациями. Эмоциональная компетентность включает в себя ряд аспектов [2, 4, 6]:

- самосознание, то есть понимание собственных эмоций, сильных и слабых сторон, а также влияние эмоций на окружающих и на выполнение профессиональных обязанностей;
- саморегуляция, то есть способность контролировать или перенаправлять разрушительные эмоции и импульсы, а также думать перед тем, как действовать;
- внутренняя мотивация пожарного, желание выполнять свою работу эффективно не только ради внешних вознаграждений, но и из-за внутренних стимулов, таких как чувство долга или желание помочь другим;
- эмпатия, то есть способность понимать эмоции других людей, включая пострадавших и их родственников, а также коллег; умение видеть ситуации с их точки зрения и соответствующим образом реагировать на их потребности;
- социальные навыки, к которым в данном случае относится умение устанавливать и поддерживать отношения, работать в команде, управлять конфликтами и вести эффективное общение как внутри пожарной части, так и с внешними субъектами, включая другие службы и общественность.

Разработка эмоциональной компетентности у пожарных способствует не только их личному благополучию, но и повышению эффективности профессиональной деятельности, так как формирует навыки эффективного решения проблем и принятия решений в кризисных ситуациях, а также предоставления качественной помощи и поддержки пострадавшим. Эмоциональная устойчивость также помогает снизить риск возникновения профессионального выгорания и посттравматического стрессового расстройства, что особенно важно в такой напряженной профессии, как пожарный [7, 8].

Таким образом, психологическая подготовка играет важную роль в профессиональной деятельности пожарных. Она включает в себя разнообразную работу, направленную на развитие личностного потенциала, повышение стрессоустойчивости и обучение эффективному взаимодействию в команде. Рассмотрены такие аспекты психологической подготовки пожарных, как развитие

стрессоустойчивости и способность управлять своим страхом, развитие навыка принятия решений, умение работать в команде и эмоциональная компетентность пожарного. Автором получен вывод, что, несмотря на универсальность, указанные методы необходимо адаптировать к индивидуальным потребностям и предпо-

чтениям каждого пожарного с целью достижения большей эффективности. Психологически подготовленный пожарный способен эффективно выполнять свои профессиональные обязанности, а также поддерживать высокий уровень личного благополучия и достигать профессиональной удовлетворенности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борбенчук, А.П. Психологическая готовность к оперативным действиям при тушении пожара как профессиональная компетенция пожарного / А.П. Борбенчук, Д.Р. Иксанова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. - 2021. - Том 2. - № 12. - С. 2228.
2. Булгаков, В.В. Формирование профессиональных умений и навыков, физических и психологических качеств пожарных // Отечественная и зарубежная педагогика. - 2019. - Т. 1. - № 3 (60). - С. 105-120. DOI: 10.24411/2224-0772-2019-10021.
3. Булгаков, В.В. Формирование психологической устойчивости пожарных к негативным условиям профессиональной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2020. - Т. 25. - № 3(82). - С. 246-253. DOI: 10.24411/1999-6241-2020-13001.
4. Егоренков, Д.В. Сущностные характеристики психологической готовности личности к преодолению экстремальных ситуаций // Вестник Волгоградской академии МВД России. - 2013. - №1(24). - С. 118-122.
5. Савина, Г.И., Калегина Ю.В. Психологическая подготовка сотрудников противопожарных служб // XXI век. Техносферная безопасность. - 2021. - Т. 6. - № 4. - С. 379-386. doi.org/ 10.21285/2500-1582-2021-4-379-386.
6. Хаматнурова, Е.Н. Разработка программы воспитательной работы с сотрудниками государственной противопожарной службы России / Е.Н. Хаматнурова, М.А. Кудрина // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. - 2022. -№3 (52). - С. 54-62.
7. Шевченко, Т.И., Макарова Н.В., Бохан Т.Г. Стрессоустойчивость специалистов опасных профессий МЧС России // Вестник Томского государственного университета. - 2013. - № 369. - С. 164–167.
8. Штерензон, В.А., Худякова С. А., Шпаньков А. В. Психологические основы повышения качества профессиональной подготовки будущих специалистов пожарной и техносферной безопасности // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - №3. - С. 486-490.
9. Chamberlin, J. Psychological support for firefighters // American Psychological Association. - URL: <https://www.apa.org/monitor/2019/06/job-tran> (date of application: 21.12.2023).
10. Smith, D.L., Petruzzello S.J., Kramer J.M., Misner J.E. Physiological, psychophysical, and psychological responses of firefighters to firefighting training drills // Aviat Space Environ Med. - 1996. - №67(11). - pp. 1063-1068.

© Шкитронов Михаил Евгеньевич (shkitronov@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»