

## ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ МЧС

**Деменко П.В.**

СКФУ – Северо-Кавказский Федеральный университет, Россия, Ставрополь,

e-mail: [palisha1@mail.ru](mailto:palisha1@mail.ru)

В статье раскрываются особенности процесса формирования стрессоустойчивости у будущих психологов МЧС. Обосновывается актуальность данной проблемы, формулируется цель эмпирического исследования, связанная с выявлением психологических особенностей формирования стрессоустойчивости у будущих психологов МЧС. На эмпирическом материале показана специфика связей между параметрами стрессоустойчивости, социальной адаптации, субъективного контроля и тревожности.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, будущие психологи МЧС, социальная адаптация, субъективный контроль, тревожность.

## FORMATION OF STRESS RESISTANCE IN FUTURE PSYCHOLOGISTS OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS

**Demenko P.V.**

NCFU – North-Caucasus Federal University, Russia, Stavropol,

e-mail: [palisha1@mail.ru](mailto:palisha1@mail.ru)

The article reveals the features of the stress resistance formation process in future psychologists of the Ministry of Emergency Situations. The relevance of this problem is substantiated, the purpose of the empirical study is formulated, which is related to the identification of the psychological characteristics of the formation of stress resistance in future psychologists of the Ministry of Emergency Situations. Empirical material shows the specificity of relationships between the parameters of stress resistance, social adaptation, subjective control and anxiety.

**Keywords:** stress resistance, future psychologists of the Ministry of Emergency Situations, social adaptation, subjective control, anxiety.

### **Введение**

Труд сотрудников МЧС относится к тем видам деятельности, отличительной особенностью которых является постоянное столкновение со стрессом. Чрезвычайные обстоятельства, являющиеся неотъемлемой частью профессионального опыта сотрудников

МЧС, создают экстремальные условия их деятельности в связи с угрозой для жизни, физического и психического здоровья, а также с угрозой жизни, здоровью, благополучию окружающих, с массовыми человеческими жертвами и значительными материальными потерями.

Профессиональная деятельность сотрудника МЧС характеризуется прежде всего травмирующим характером ситуации предметной профессиональной деятельности, стрессовыми воздействиями, перманентной готовностью к риску. Эта специфика профессиональной деятельности, образовательный уровень, возрастные особенности сотрудников МЧС, а также особенности организации профессиональной подготовки предъявляют особые требования к содержанию его психологической подготовки, а также методическому обеспечению и профессиональной подготовке собственно психолога как сотрудника МЧС, занимающегося соответствующим направлением деятельности. Объём и качество полученных знаний, умений и навыков в дальнейшей профессиональной деятельности психолога во многом определяет как его психологическую устойчивость, так и устойчивость других сотрудников МЧС, их профессиональную эффективность.

Специалисты-практики и учёные-исследователи подчёркивают, что профессия сотрудника МЧС, безусловно, одна из самых стрессогенных. Она представляет собой одновременно и работу в экстремальных ситуациях, и риск для жизни, и огромную ответственность за других людей. В экстремальных ситуациях сотруднику необходимо оценить ситуацию, принять правильное решение и при этом иметь адекватное поведение. Эффективность профессиональной деятельности в этом смысле зависит как от генетически обусловленных свойств личности, так и от профессионально важных качеств, знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе деятельности. Среди этих характеристик выделяются эмоционально-волевая устойчивость, сниженная личностная тревожность, склонность к риску, адекватная самооценка, высокий уровень самоконтроля и др. Эти отдельные характеристики, а также связанные с ними физиологические и психофизиологические маркеры психологических требований к личности сотрудника МЧС составляют основу формирования его стрессоустойчивости в целом.

Таким образом, можно говорить о том, что профессиональная деятельность сотрудников МЧС, в том числе психологов, которые непосредственно включены в процессы по обеспечению ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и сопровождению психологических состояний участников этой ликвидации, характеризуется воздействием стрессогенных факторов, которые при недостаточном развитии профессионально-важных особенностей личности сотрудника – психологической устойчивости, эмоциональной

стабильности, стрессоустойчивости в целом – могут приводить к деструктивным по отношению к личности сотрудника последствиям.

Надо заметить, что общее представление о стрессе и стрессоустойчивости личности (Е.П. Ильин, Л.А. Китаев-Смык, Р. Лазарус, Г. Селье, Н.В. Тарабрина, П. Фресс и др. [напр., 7; 8; 10]), в том числе в профессиональной сфере (А.А. Бадхен, С.П. Безносов, В.А. Бодров, В.В. Бойко, А.Б. Леонова и др. [напр., 2; 9]), рассматриваются с разных позиций в рамках как собственно психологической, так и социально-психологической, профессионально-психологической, психофизиологической стороны (Т.Н. Гуренкова, А.Г. Зайцев, Э.Ф. Зеер, Е.В. Макушкин и др. [напр., 4; 6]). Изучение особенностей профессии сотрудника МЧС, прежде всего пожарного-спасателя и психологических особенностей его деятельности встречается в работах И.А. Акиндиновой, С.Е. Борисовой, Ю.А. Дежкиной, А.В. Шленкова, Ю.С. Шойгу и др. [напр., 1; 3; 5; 11; 12]. В работах представленных авторов недостаточно описаны особенности, механизмы, факторы, детерминанты и условия формирования стрессоустойчивости у будущих сотрудников МЧС. Сказанное обуславливает вывод о том, что сегодня особую значимость приобретает исследование проблемы выделения особенностей формирования стрессоустойчивости у будущих психологов – сотрудников МЧС.

Целью данного исследования выступило выявление психологических особенностей формирования стрессоустойчивости у будущих психологов МЧС.

### **Методы и методики исследования**

Экспериментально-психологическое исследование реализовано по схеме «тест – воздействие – ретест», что предполагает исследование двух групп (экспериментальной и контрольной) с начальным и итоговым тестированием после воздействия.

Экспериментальным объектом и базой исследования выступили студенты Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет» (г. Ставрополь). Общее количество испытуемых – 47 человек (23 человека – экспериментальная, 24 – контрольная группы), средний возраст 22.6 л.

Эмпирическое исследование осуществлялось с использованием методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, методики «Уровень субъективного контроля», методики измерения уровня тревожности (Дж. Тейлор, адаптация В.Г. Норакидзе).

Кроме того, нами использованы методы математико-статистической обработки данных (корреляционный анализ, методы сравнения; программа IBM SPSS Statistics, v. 22.0).

Реализация методик позволяет диагностировать уровень стрессоустойчивости у испытуемых – сначала на первичном срезе, а затем – на контрольном. Сравнение срезов даёт возможность говорить о существенности изменений, произошедших между срезами.

### **Результаты исследования**

На начальном этапе диагностики по параметрам социальной адаптации, уровню субъективного контроля, личностной тревожности распределения обеих групп были представлены средними и нормативно представленными величинами значений. Между экспериментальной и контрольной группами испытуемых статистически достоверных различий по параметрам стрессоустойчивости не было обнаружено. Корреляционный анализ показал, что стрессоустойчивость в значительной мере обусловлена общей интернальностью, интернальностью в области достижений, интернальностью в области неудач (отрицательная связь) и интернальностью в области производственных отношений. Кроме того, обнаружена прямая связь между параметрами межличностных и производственных отношений, а также интернальности в области неудач и межличностных отношений (отрицательная связь), что связано со спецификой будущей профессиональной деятельности. Существует значимая обратная связь между стрессоустойчивостью и уровнем тревожности.

В качестве формирующего воздействия предполагалась реализация процедуры специального социально-психологического тренинга, направленного на снижение тревожности, переоценку влияния травматического события, интенсивности эмоций, влияющих на регуляцию профессионально-значимого психического состояния. Организационно тренинг предполагает групповую форму работы, проведение развивающей работы в эмоционально насыщенной обстановке, систематичность работы со студентами, активную работу студентов на развивающем занятии, проведение занятий в специально организованном пространстве, в благоприятное время. В ходе разработки занятий использованы различные техники и методики, такие как ролевые методы, дыхательные техники, арт-терапевтические техники. Тренинг состоит из восьми занятий по 3 часа, а каждое занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

После формирующего воздействия показатели стрессоустойчивости существенно изменились в экспериментальной группе и не значимо изменились в контрольной. Содержательно эти изменения проявляются в том, что у студентов формируются навыки активизации психологических ресурсов организма, развивается самоконтроль и саморегуляция, появляется большая уверенность в поведении, обнаруживает себя качественно новое позитивное отношение к учебной и связанной с ней профессиональной деятельности, формируются приёмы и навыки саморегуляции и снижения эмоционального напряжения.

## **Заключение**

Проведённое исследование позволяет выделить основные его результаты в виде следующих обобщений:

1. Профессиональная деятельность сотрудников МЧС предполагает психологически травмирующий характер, перманентную готовность к риску для жизни, ответственность за других людей, которые обуславливают стрессовые воздействия на её субъекта, что определяет особые требования к его стрессоустойчивости.

2. Формирование стрессоустойчивости у будущих психологов МЧС связано с формированием навыков активизации психологических ресурсов организма, снижением тревожности и уровня нервно-психического напряжения в целом, повышением эмоциональной стабильности и жизнестойкости, развитием самоконтроля и саморегуляции, навыков уверенного поведения, развитием позитивного отношения студентов к учебной и связанной с ней профессиональной деятельности, развитием умения управлять своими эмоциями, терпеливости и способности длительно выдерживать получение больших объёмов информации, формированием приёмов и навыков саморегуляции и снижения эмоционального напряжения.

3. Эти особенности составляют содержание специального формирующего воздействия в рамках социально-психологического тренинга для будущих психологов МЧС, что обеспечивает поступательную динамику параметров их стрессоустойчивости.

## **Список литературы**

1. Акиндинова, И.А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий / И.А. Акиндинова // Психологический журнал. – 2017. – Том 17. – № 4. – С. 56-72.

2. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М., 2012. – 528 с.

3. Борисова, С.Е. Профессиональные стереотипы как предпосылка и проявление профессиональной деформации сотрудников МЧС / С.Е. Борисова // Профессионал. – 2016. – № 2. – С. 22-33.

4. Гуренкова, Т.Н. Психология экстремальных ситуаций / Т.Н. Гуренкова, И.Н. Елисеева, Т.Ю. Кузнецова. – М., 2009. – 320 с.

5. Дежкина, Ю.А. Развитие профессионально важных качеств сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России в процессе профессионализации / Ю.А. Дежкина: автореферат дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2008. – 23 с.

6. Зеер, Э.Ф. Психология профессиональных деструкций / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк. – Екатеринбург, 2005. – 490 с.

7. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М., 2012. – 943 с.
8. Лазарус, Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р.С. Лазарус. – СПб., 2010. – С. 129-138.
9. Леонова, А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции: Психология профессиональной деятельности / А.Б. Леонова // Психологический журнал. – 2014. – № 2. – С. 75-85.
10. Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н.В. Тарабрина. – М., 2009. – 356 с.
11. Шленков, А.В. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России / А.В. Шленков: дис. ... д-ра психол. наук. – СПб., 2009. – 43 с.
12. Шойгу, Ю.С. Организация деятельности психологической службы МЧС России / Ю.С. Шойгу // Национальный психологический журнал. – 2013. – №1 (7). – С. 131 – 133.