

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

На правах рукописи



Кузнецов Антон Александрович

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
У КУРСАНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МЧС РОССИИ**

5.3.4 – Педагогическая психология, психодиагностика цифровых
образовательных сред (психологические науки)

диссертация на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
доктор психологических наук,
профессор **Набойченко Е.С.**

Екатеринбург – 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КАК УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ МЧС РОССИИ.....	15
1.1. Понятия и подходы к рассмотрению психолого-педагогического сопровождения. Психолого-педагогическое сопровождение как условие формирования профессионально-важных качеств.....	15
1.2. Психолого-педагогическая характеристика курсантов МЧС России в образовательном процессе. Психологическая характеристика профессиональной деятельности, связанной с риском	19
1.3. Стрессоустойчивость как базовое профессионально важное качество и цель психолого-педагогического сопровождения курсантов МЧС России	26
1.4. Личностные детерминанты формирования стрессоустойчивости как профессионально важного качества курсантов МЧС России	40
Выводы по первой главе	50
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ МЧС РОССИИ.....	52
2.1. Модель идеальных и критических показателей профессионально важных качеств.....	52
2.2. Организация и методы исследования	58
2.3. Анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа.....	66
Выводы по второй главе	80
ГЛАВА 3. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КУРСАНТОВ МЧС РОССИИ КАК ФОРМИРОВАНИЕ ИХ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ.....	82
3.1. Риторический образ пожарного на основе контент-анализа.....	85
3.2. Структура программы психолого-педагогического сопровождения курсантов МЧС России	89

3.3. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования по внедрению программы психолого-педагогического сопровождения курсантов МЧС России в образовательном процессе	94
Выводы по третьей главе	104
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	106
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	111
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	125

ВВЕДЕНИЕ

Социально-экономические условия жизни современного общества влияют на выработку повышенных требований к стрессоустойчивости личности. Стрессоустойчивость особенно важна для представителей профессий группы риска, таких как пожарных, полицейских, спасателей и т.п. Данная диссертационная работа посвящена исследованию и формированию стрессоустойчивости курсантов специализированного вуза как будущих сотрудников экстремальной профессии, задействованных при тушении пожаров и ликвидации чрезвычайных ситуаций различной природы и характера.

Анализ современной практики по ликвидации чрезвычайных ситуаций (далее – ЧС) и спасению пострадавших позволяет выявить особые условия, в которых работают сотрудники Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (далее – МЧС России). Интенсивность и напряженность профессиональной деятельности работников значительно возросла ввиду большого темпа роста техносферы (пожары высотных зданий, увеличение количества дорожно-транспортных происшествий и т. д.). Эти факторы влияют на формирование негативных эмоциональных переживаний и вызывают длительные стрессовые состояния у сотрудников МЧС России.

Актуальность исследования. Профессиональная деятельность сотрудников МЧС России характеризуется воздействием большого количества стрессогенных факторов и приводит к состоянию дистресса. При выполнении профессиональных задач на пожарных воздействует комплекс стрессоров: физические перегрузки; эмоциональная насыщенность при выполнении специальных действий; тяжелые травмы пострадавших, смерть; профессиональные неудачи; общение с родственниками пострадавших; выполнение действий в условиях недостатка времени и в непригодной для дыхания среде. Специфика профессиональной деятельности пожарных выражается в числе прочего и в особой ответственности при вы-

полнении специальных задач, не только за жизнь и здоровье пострадавших и коллег, но и за свою жизнь.

Отзывы комплектующих регионов (ведомственные вузы МЧС России распределены по федеральным округам и выполняют государственный заказ) свидетельствуют о том, что выпускники вузов МЧС России показывают недостаточную готовность реализовать себя в профессиональной деятельности. В том числе, оценить ситуацию и отреагировать на стрессоры, интерпретировать визуальную информацию, принять решение и выбрать оптимальную тактику поведения в сложившейся экстремальной ситуации по ликвидации чрезвычайной ситуации и спасению пострадавших. Вследствие чего, у большинства таких специалистов, возникают психологические проблемы, вплоть до профессионального выгорания и профессиональной непригодности.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования, по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», определяет, в числе прочего, следующие результаты обучения, значимые для выпускников вузов системы МЧС России: наличие у выпускника рискоориентированного мышления; владение компетенциями сохранения здоровья; владение компетенциями социального взаимодействия, владение компетенциями ценностно-смысловой ориентации, знание эмоциональных и волевых особенностей личности, умение и навык их регуляции. Стрессоустойчивость как характеристика личности, самоорганизация этого процесса, навык его воспитания и самостоятельной регуляции – не просто совокупность психофизиологических особенностей организма, это особая компетенция, профессионально столь же значимая и необходимая как вышеперечисленные.

Курсанты МЧС России включены в профессиональную деятельность с первого года обучения, но в настоящее время в системе обучения необходимо пересмотреть некоторые аспекты, связанные с системным подходом к психологопедагогическому сопровождению курсантов, с акцентом на формирование стрессоустойчивости. Поэтому процесс формирования устойчивости к стрессам – одно

из важнейших условий организации подготовки курсантов к профессиональной деятельности.

Степень разработанности проблемы

В настоящее время исследования отечественных и зарубежных ученых направлены на изучение воздействия стрессоров на личность в экстремальных ситуациях и последствий их воздействия.

Особое внимание в современной отечественной и зарубежной психологии уделяется изучению стрессоустойчивости как способности психики человека противостоять негативным факторам, как свойства личности, способной в экстремальных условиях сохранять адекватность психического состояния и осуществлять эффективную деятельность (Л. М. Аболин [1], В. А. Бодров [12], Б. Х. Варданян [22], Ф. Е. Василюк [23], Е. П. Ильин [39], Л. А. Китаев-Смык [43], Н. Д. Левитов [50], А. Б. Леонова [51], В. Н. Мясищев [63], Н. И. Наенко [64], О. А. Аллахвердова, А. А. Бодалев [11], Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова [54] и др.).

Эффективность работы в экстремальной ситуации в значительной степени обусловлена психологической устойчивостью, другими словами – стрессоустойчивостью. В таких условиях, как замечают исследователи, в качестве ключевых факторов профессиональной готовности к данному виду деятельности выступают «готовность к риску, интернальный локус контроля и стрессоустойчивость» (В. Глебов [28], Л. Корнейчук, Ю. Корнейчук [58]). Исходя из вышесказанного, можно отметить, что стрессоустойчивость – одно из профессионально важных качеств сотрудника МЧС России, которое возможно и необходимо формировать в образовательном процессе через психолого-педагогическое сопровождение, что позволит прогнозировать риски и адаптационные возможности.

На сегодняшний день практикуется теоретическая и практическая тренировка сотрудников МЧС России. Теоретическая подготовка осуществляется в учебных аудиториях в рамках освоения соответствующих дисциплин. Отработка практических навыков производится на специальных тренажерах огневой полосы психологической подготовки пожарных. Кроме того, учебная тренировка курсантов предполагает выполнение заданий, моделирующих ситуации профессиональ-

ной деятельности и позволяющих отрабатывать необходимые действия в условиях, приближенных к реальным.

В настоящее время представлена достаточно обширная исследовательская база по проблемам диагностики, изучения и сформированности таких свойств личности студентов и курсантов, как инициативность (С. М. Зиньковская [38]), исполнительность (Е. П. Ильин [40]), ответственность (В. П. Прядеин [76]), эмоционально-волевая регуляция (М. В. Чумаков). В исследованиях М. Т. Лобжа [88] говорится о повышении личной психической устойчивости, формирующейся через призму коллективного воздействия на боевую единицу, команду. Е. Н. Матыцина [55] в своих исследованиях рассматривает особенности совладающего поведения сотрудников МЧС России, которые детерминированы непосредственно самой деятельностью в условиях риска. Ряд ученых изучают настойчивость как системное свойство личности. Значительное число исследований посвящено не только изучению общительности и ее возрастных различий, но и выявлению ее соотношения с темпераментом. Однако, при определении профессионально важных качеств для профессий, связанных с риском, можно отметить недостаточную системность в рассмотрении этих качеств.

В рамках данного исследования мы провели анализ научных изысканий о стрессоустойчивости и дали компилятивное определение этого понятия: Стрессоустойчивость специалиста в сфере профессий из группы риска – это интегральное свойство личности, позволяющее выдерживать обусловленные особенностями трудовой деятельности значительные психические нагрузки (перегрузки) и качественно выполнять профессиональные обязанности, связанные со спасением людей и имущества без вредных последствий для своего здоровья.

При определении условий успешного психолого-педагогического сопровождения курсантов МЧС России в рамках формирования стрессоустойчивости следует опереться на методологическую основу «сопровождения» в рамках антропологической парадигмы в психологии и педагогике, предполагающей целостный подход к человеку (Братусь Б. С.) [21].

Рассматривая «сопровождение» через призму «формирования», следует обратить внимание на определение психолого-педагогического сопровождения Тихомировой Е. И. [81], которая считает, что психолого-педагогическое сопровождение в условиях профессиональной школы должно быть ориентировано на получение конкретного продукта, например, сформированная компетенция. В нашем случае данной компетенцией является стрессоустойчивость.

В рамках исследования мы опираемся на определение психолого-педагогического сопровождения, сформулированное в учебном пособии К. В. Адушкиной, О. В. Лозгачёвой «Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования» [3]. Психолого-педагогическое сопровождение – это «процесс взаимодействия специалиста и психически здоровых людей, направленный на создание условий для личностного развития, формирование необходимых компетенций и поддержку в сложных жизненных ситуациях».

Высокий уровень стрессоустойчивости причисляется к числу профессионально важных качеств курсантов вузов МЧС России. Уровень приспособляемости к значительным перегрузкам в ходе выполнения профессиональных задач свидетельствует о мере готовности сотрудников к экстремальной ситуации. Выявлено, что уравновешенные люди меньше подвержены негативному влиянию стресса, чем неуравновешенные, тревожные. Это связано с убежденностью в том, что на достижение успеха влияют внутренние способности и возможности человека, а не внешние обстоятельства. Кроме того, под стрессоустойчивостью понимается свойство личности, которое можно формировать и корректировать. Если сотрудник не обладает таким качеством и не созданы условия для его развития, то это может нанести огромный ущерб и вред психологическому здоровью самого сотрудника. Следовательно, описание психолого-педагогического сопровождения формирования стрессоустойчивости курсантов МЧС России и определение детерминант ее развития является сегодня одним из приоритетных направлений деятельности психологических служб системы МЧС России.

Анализ научной литературы по вопросам теории и практики формирования стрессоустойчивости у курсантов вузов МЧС России позволил выявить **противо-**

речие между значимостью стрессоустойчивости как профессионально важного качества личности будущего сотрудника МЧС России и отсутствием психолого-педагогических программ сопровождения формирования стрессоустойчивости в условиях обучения в вузе.

Указанное противоречие определяет **проблему исследования** – необходимость в изучении стрессоустойчивости у курсантов вузов МЧС России и создании программы по сопровождению курсантов вузов МЧС России в рамках формирования стрессоустойчивости, как профессионально-важного качества.

Таким образом, **целью** настоящей диссертационной работы является – теоретическое обоснование, разработка и апробация программы психолого-педагогического сопровождения курсантов в процессе формирования стрессоустойчивости как профессиональной компетенции в высших учебных заведениях МЧС России.

Объект исследования – стрессоустойчивость как свойство личности, определяющее успешность реализации профессиональной деятельности.

Предмет исследования – комплекс психолого-педагогических условий и приемов формирования стрессоустойчивости у обучающихся в образовательном процессе вузов МЧС России.

Гипотезами исследования стали предположения о том, что:

1. Формирование стрессоустойчивости как профессионально важного качества курсантов вузов МЧС России детерминировано определенными поведенческими и личностными характеристиками: склонностью к риску, уровнем агрессивности.

2. Эффективность освоения психолого-педагогической программы сопровождения детерминирована уровнем мотивации.

3. Определение психолого-педагогических условий, разработка и внедрение программы, представленной на основе концепции когнитивного оценивания ситуации, позволят сформировать стрессоустойчивость необходимого уровня.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ современных представлений о стрессоустойчивости как профессионально важном качестве курсантов МЧС России.

2. Выявить детерминанты формирования стрессоустойчивости у курсантов вузов МЧС России.

3. Определить факторную структуру детерминант стрессоустойчивости на основе модели свойств личности у курсанта вуза МЧС России.

4. Разработать модель свойств личности курсанта вуза МЧС России, включающую критические и идеальные показатели сформированности.

5. Теоретически обосновать, разработать и апробировать в образовательном процессе программу психолого-педагогического сопровождения курсантов вузов МЧС России с акцентом на формирование стрессоустойчивости как основного ПВК и осуществить оценку ее эффективности.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- принципы системности, единства сознания и деятельности (Б. Г. Ананьев, А. Г. Асмолов, А. А. Бодалев, С. Л. Рубинштейн).

- общие представления о стрессе и стрессовых состояниях (Г. Селье, Т. Г. Бохан), подходы к изучению стресса и его источников, согласно которым причиной стресса выступает не само по себе воздействие как таковое, а отношение личности к этому воздействию и его оценка как негативного и угрожающего (В. А. Бодров, Р. Лазарус и др.), аспекты деятельностной природы переживаний (Ф. Е. Василюк);

- комплекс теорий, гипотез и представлений о стрессоустойчивости личности, особенностях личности и поведения, обеспечивающих высокую устойчивость и сопротивляемость стрессу (В. А. Бодров, О. В. Лозгачева, Ю. С. Шойгу и др.);

- теоретические и практические разработки в области изучения жизнеспособности (Е. А. Рыльская) и профессионально-личностной реадaptации (Г. Г. Горелова);

- основы «сопровождения» в рамках антропологической парадигмы в психологии и педагогике, предполагающей целостный подход к человеку (Б. С. Братусь, К. В. Адушкина, О. В. Лозгачёва); основы понятия профессионально-важного качества личности (В. Д. Шадриков).

Для достижения цели и реализации поставленных задач был применен **набор методов научного исследования:**

- анализ, сравнение, обобщение, систематизация научного и эмпирического материала;
- методы сбора эмпирических данных: констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты; группа психодиагностических методов, включающих тест-опросник «Смыслжизненные ориентации» Д. А. Леонтьева, методику «Ценностные ориентации» М. Рокича, профессионально-ориентационный опросник Р. В. Овчаровой, методику «Склонность к риску» А. Г. Шмелева, симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волкова, Н. Водопьяновой, методику диагностики видов агрессивности Л. Г. Почебут на основе методики Б. Басса и Р. Дарки.

Обработка и интерпретация данных проводилась с использованием методов описательной статистики, метода проверки нормальности распределения Колмогорова-Смирнова, эксплораторного факторного анализа (методом главных компонентов, вращение Варимакс), методов оценки достоверности различий показателей по критерию Манна-Уитни и Т-критерию Вилкоксона. Математическая обработка проводилась в программе STATISTICA 10.0.

Научная новизна исследования состоит в том, что:

- выявлен комплекс факторов стрессоустойчивости, включающих склонность к риску, агрессивность и мотивацию профессионального выбора у курсантов вузов МЧС России;
- впервые разработана модель свойств личности курсанта вуза МЧС России, позволяющая на обобщенном и детализированном уровне рассмотреть степень сформированности его профессионально важных качеств;
- концептуально обоснована, разработана и апробирована в образовательном процессе доказавшая свою эффективность программа психолого-педагогического сопровождения курсантов вузов МЧС России с акцентом на формирование стрессоустойчивости как основного ПВК.

Теоретическая значимость:

- расширено и уточнено содержание понятия «стрессоустойчивость» применительно к экстремальной профессиональной деятельности;

- предложена теоретическая модель детерминант стрессоустойчивости курсантов МЧС России, включающая в себя три компонента (ценностно-мотивационный, поведенческий и психодинамический), а так же определена их роль в формировании стрессоустойчивости как ПВК;

- описаны критерии и показатели, обеспечивающие повышение эффективности учебной и профессиональной деятельности курсантов вузов МЧС России и стимулирующие процесс формирования ПВК.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработана, апробирована и внедрена в образовательный процесс программа психолого-педагогического сопровождения процесса формирования стрессоустойчивости курсантов МЧС России, позволяющая минимизировать негативные последствия несовершенства существующего профотбора и сформировать желаемый уровень стрессоустойчивости как профессионально важного качества. Данная программа может быть реализована в образовательных учреждениях различного типа не только в процессе подготовки курсантов вузов МЧС России, но и в образовательных учреждениях других силовых ведомств, в организациях дополнительного образования и повышения квалификации у представителей профессий высокого уровня риска.

Результаты исследования позволили обосновать **положения, выносимые на защиту:**

1. Высокий уровень стрессоустойчивости, как профессионально важного качества курсантов вузов МЧС России, обусловлен наличием и реализацией личностных особенностей, таких как: склонность к риску, уровень агрессивности.

2. Чем выше мотивация курсанта вуза МЧС России на процесс обучения и дальнейшую профессиональную деятельность, тем эффективнее он осваивает программу психолого-педагогического сопровождения.

3. Психолого-педагогическое сопровождение курсантов МЧС России в образовательном процессе, направленное на выявление и коррекцию конкретных

личностных детерминант, позволяет сформировать стрессоустойчивость необходимого уровня.

Достоверность, надежность и обоснованность полученных результатов обеспечивались исходными методологическими позициями; рассмотрением достижений современной психолого-педагогической науки с выбором и применением апробированного методического инструментария, соответствующего цели, задачам, объекту, предмету и гипотезе исследования; достаточной экспериментальной базой; репрезентативностью выборки испытуемых; тщательным и корректным проведением качественного и количественного анализа экспериментальных данных, подтвержденных методами математической статистики.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности. Содержание работы соответствует паспорту специальности 5.3.4 – Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки): психология обучающегося как субъекта образовательной среды на разных ступенях образования, его личностное развитие; профессиональное становление и развитие личности в разные периоды её жизнедеятельности; психологические закономерности развития личности взрослого в условиях непрерывного образования, обучения, послевузовской подготовки и переподготовки; психология образовательной среды; психодиагностическая деятельность в образовательной среде; психологические условия эффективности педагогического воздействия; образовательный процесс как единство обучения и воспитания. Психологические закономерности, механизмы, особенности и условия эффективности воспитательного процесса.

Апробация работы и внедрение результатов исследования.

Диссертация обсуждалась на заседании кафедры «Общей психологии и конфликтологии» Уральского государственного педагогического университета.

Основные положения диссертации были изложены в докладах, сделанных автором на 9-й Международной научно-практической конференции в Уральском государственном педагогическом университете (2010 г.); на межвузовских научно-практических конференциях в Уральском институте Государственной противопо-

жарной службы МЧС России (Екатеринбург 2010-2013 гг.) и на I Международной научно-практической конференции «Социально-педагогические, клинико-психологические аспекты обеспечения профессиональной деятельности в межкультурном пространстве» (2020 г.). А также были опубликованы в журналах и сборниках: «Психопедагогика в правоохранительных органах» (Омск, 2013, № 4 (55)), «Дискуссия» (Екатеринбург, 2015, № 3 (55)), «Актуальные проблемы этнической и социальной психологии: Материалы Межвузовской конференции студентов, аспирантов и молодых ученых» (Москва, РУДН, 2011), «Педагогическое образование в России» (Екатеринбург, 2015 № 8; 2016 № 10), «International Journal of Medicine and Psychology»/Международный журнал медицины и психологии (2020, том 3, №5).

Структура и объем диссертации: работа состоит из введения, трех основных глав, заключения, списка литературы (всего 114 наименований, из них 22 на иностранном языке) и двух приложений. В работе имеется 24 таблицы, 11 рисунков. Общий объем работы 142 страницы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КАК УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ МЧС РОССИИ

В главе представлен анализ феномена психолого-педагогического сопровождения как условия формирования профессионально важных качеств. Изучены и представлены ключевые понятия и подходы к их рассмотрению. Отражены особенности профессий группы риска и дана характеристика образовательного процесса в вузе соответствующего профиля. Понятия «стресс» и «стрессоустойчивость» рассмотрены как предмет исследований отечественных и зарубежных ученых. Проанализировано определение «стрессоустойчивости» в контексте профессиональной деятельности силового ведомства, описаны личностные детерминанты формирования стрессоустойчивости.

1.1. Понятия и подходы к рассмотрению психолого-педагогического сопровождения. Психолого-педагогическое сопровождение как условие формирования профессионально-важных качеств

Психолого-педагогическое сопровождение субъектов в различных социальных институтах нашей страны – явление сравнительно молодое. О психолого-педагогическом сопровождении как массовом явлении начали говорить в начале девяностых годов прошлого столетия. Сопровождение субъектов именно образовательного процесса впервые встречается в средней общеобразовательной школе (К. В. Адушкина, О. В. Лозгачёва) [3].

В рамках данного диссертационного исследования мы опирались в первую очередь на методологическую основу «сопровождения» в рамках антропологической парадигмы в психологии и педагогике, предполагающей целостный подход к человеку (Братусь Б. С.) [21]. Данная концепция подразумевает отказ от рассмот-

рения отдельных функций и свойств, таких как внимание, память и мышление, и концентрируется на целостной ситуации развития человека или субъекта образования.

В исследованиях Л. Н. Бережной и В. И. Богословского [10] под сопровождением понимается многоуровневое взаимодействие субъектов образования, позволяющее осуществить профессиональное самоопределение и профессионально-личностное развитие.

Психолого-педагогическое сопровождение, по мнению А. В. Батаршева [9], должно выступать некой единой системной технологией, основанной на четырех функциях. Первая функция подразумевает диагностику возникшей проблемы, вторая – сбор информации о проблеме и путях ее решения, третья – выработка плана и в заключении (четвертая) – его реализация.

О. В. Гневэк [30] определяет психолого-педагогическое сопровождение как комплексное профессиональное взаимодействие педагогов-психологов с субъектами образования, подразумевающее создание и реализацию определенного образовательного маршрута. Результатом освоения такого маршрута становится развитие ключевых компетенций.

Также исследователи считают, что психолого-педагогическое сопровождение должно подразумевать создание социально-психологических условий для личностного развития и успешного обучения, а также способствовать формированию качеств личности, отвечающих требованиям образовательных стандартов (В. И. Долгова с соавторами) [32]. В основе таких программ выступает выстроенная образовательная траектория, способствующая формированию устойчивой мотивации к процессу обучения.

Е. И. Казакова [42] выделяет два типа программ сопровождения: системно- и индивидуально-ориентированные. Первые подразумевают решение проблем или профилактику их возникновения и ориентируются на работу с группой, вторые ориентированы на решение проблем конкретной личности.

Так как целью работы являлось создание психолого-педагогической программы сопровождения как условия именно формирования профессионально-

важного качества, следовало обратить внимание на определение психолого-педагогического сопровождения Тихомировой Е. И. [81], которая считает, что психолого-педагогическое сопровождение в условиях профессиональной школы должно быть ориентировано на получение конкретного продукта, например, сформированной компетенции. В нашем случае данной компетенцией является стрессоустойчивость.

Анализ научной литературы по вопросам теории и практики психолого-педагогического сопровождения позволил выявить наиболее подходящее нашему исследованию по смысловой нагрузке компилятивное определение «сопровождения», сформулированное в рамках учебного пособия К. В. Адушкиной, О. В. Лозгачёвой «Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования» [3]. Звучит оно следующим образом: «психолого-педагогическое сопровождение – это процесс взаимодействия специалиста и психически здоровых людей, направленный на создание условий для личностного развития, формирование необходимых компетенций и поддержку в сложных жизненных ситуациях» [3].

На наш взгляд, целесообразно использование понятия психолого-педагогического сопровождения в процессе формирования стрессоустойчивости в вузе силового ведомства. Сформулируем определение, приемлемое для нашего исследования: психолого-педагогическое сопровождение курсантов МЧС России – это комплекс мероприятий, направленных на взаимодействие психологической службы и субъектов образовательного процесса, позволяющий создать необходимые условия для формирования профессионально важных качеств.

Рассмотрев возможности сопровождения курсантов высшей школы МЧС России как условие формирования стрессоустойчивости, мы убедились в том, что данный процесс должен проходить в образовательном поле (В. Яковлева) [92].

Формирование данного ПВК личности необходимо проводить в условиях определенной организации. В условиях вуза силового ведомства это осуществить легче, чем например, в гражданском вузе, что обусловлено наличием режима пребывания (размещение на территории вуза, режим дня и т.д.).

Психолого-педагогическое сопровождение как условие формирования профессионально-важных качеств

Так как в диссертационном исследовании *сопровождение* рассматривается в качестве *условия* формирования профессионально-важных качеств, необходимо рассмотреть дефиницию «психолого-педагогических условий».

В педагогической науке (Н. В. Ипполитова [41]) под условиями понимается система природных, социальных, внутренних и внешних воздействий, влияющих на развитие и формирование личности (физическое, нравственное, психическое).

Категория «условие» в психолого-педагогической науке имеет практическую направленность, используется в основном в исследованиях развития каких-либо качеств личности и определяется как совокупность факторов, влияющих на динамику развития (Р. С. Немов) [66].

По мнению Н. М. Борытко [17], под психолого-педагогическими условиями необходимо понимать сознательно созданные педагогами внешние обстоятельства, способствующие активному протеканию того или иного процесса, и, как следствие, получение определенного, но не гарантированного результата.

Р. Р. Гасанова [27] определяет психолого-педагогические условия как некое устройство образовательного процесса во взаимодействии с различными средствами, формами и методами целенаправленного психолого-педагогического воздействия на обучаемых.

Рассматривая успешное профессиональное становление будущих офицеров военных вузов, М. Н. Суляев [85] выделяет следующие психолого-педагогические условия: обеспечение положительной мотивации и высокой культуры общения; организация учебного процесса на высоком уровне сложности; активизация мышления и побуждение к непрерывному самосовершенствованию; наличие высококвалифицированного педагогического состава и необходимой учебно-материальной базы; создание творческого поля для реализации полученных знаний; выявление и развитие у курсантов профессионально-важных качеств.

В исследовании успешного становления курсантов военного вуза П. В. Тимченко [86] выделяет следующие эффективные психолого-педагогические

условия: изученные индивидуальные психологические особенности субъектов; создание необходимых условий для адаптации; создание воспитательного научно-методического комплекса; организация самовоспитания профессионально-важных качеств.

Курсанты начальных курсов вузов МЧС России, как правило, проживают на территории учебного заведения, что накладывает определенный отпечаток на систему воспитания молодых офицеров. Режим дня и определенный микроклимат в коллективе (сплоченность) предрасполагают к успешному освоению психолого-педагогической программы сопровождения формирования стрессоустойчивости. Для большего эффекта адаптации курсантов МЧС России к воздействию на них профессиональных стресс-факторов необходимо разрабатывать и внедрять новые программы релаксации и восстановления (Кожевникова М. А.) [45].

Программа реализовывалась на втором курсе обучения и была интегрирована в образовательный процесс (Гл. 3, табл. 3.2). Блоки программы применялись в качестве факультативов после прохождения определенных этапов профессионального обучения (Огневая полоса психологической подготовки пожарных) и прохождения производственной практики в реагирующих подразделениях города Екатеринбурга (участие в тушении реальных пожаров в составе боевых подразделений).

Организация среды и деятельности, создание необходимых педагогических и психологических условий для сопровождения курсантов МЧС России позволили нам получить четко сформированную и организованную эмпирическую базу исследования.

1.2. Психолого-педагогическая характеристика курсантов вузов МЧС России в образовательном процессе. Психологическая характеристика профессиональной деятельности, связанной с риском

Для ведомственных вузов Министерства по чрезвычайным ситуациям характерна высокая стоимость подготовки специалиста (год обучения оценивается примерно в 125 тысяч рублей). Несмотря на качественный отбор на этапе поступления в вузы, имеет место значительный процент отчисления по профнепригодности и психологическим причинам, что является значительной потерей для экономики и безопасности. В связи с чем, по замечанию Ю. С. Шойгу, «необходимо предъявлять высокие требования к мотивационной сфере личности, ее эмоционально-волевым качествам на этапе приема на службу в МЧС России» [1].

Помимо отчисления в процессе обучения, значительный процент выпускников покидает ряды сотрудников в первые годы службы, о чём свидетельствуют отзывы комплектуемых регионов. Это объясняется в первую очередь большим грузом ответственности, с которым сталкивается выпускник, попадая в экстремальную ситуацию уже в качестве руководителя, а не стажера.

Следует отметить, что психологическая служба образовательного учреждения не призвана формировать какие-либо профессиональные качества личности курсантов в процессе их обучения. Психологическая служба работает только на диагностику патологических состояний и психологического здоровья обучаемых, результаты обследований попадают в статистические архивы и в дальнейшем не используются с целью коррекции в условиях образовательного процесса. Подобная ситуация повсеместна в системе МЧС России, причем не только в профильных образовательных организациях ведомства, но и в реагирующих подразделениях государственной противопожарной службы.

В образовательных организациях МЧС России не предусматривается психолого-педагогическое сопровождение курсантов с целью сформировать такое важное профессиональное качество, как стрессоустойчивость, а это, на наш взгляд, большое упущение, которое необходимо устранять.

Формирование стрессоустойчивости в процессе профессионального становления лиц, связанных с экстремальными ситуациями, целесообразно проводить при воздействии стрессогенных факторов разной интенсивности. Считается, что стрессоустойчивость – это то качество, которое можно и нужно развивать. Отсут-

ствие условий, необходимых для формирования стрессоустойчивости, может стать фактором, влияющим на увеличение риска для жизни сотрудника и снижение качества выполнения профессиональных задач.

Подводя итог, отметим, что курсанты МЧС России нуждаются в комплексном психолого-педагогическом сопровождении, как, собственно, и все сотрудники, чья профессиональная деятельность связана с риском.

Психологическая характеристика профессиональной деятельности, связанной с риском

Профессия пожарного-спасателя относится к категории опасных и даже экстремальных профессий. Как правило, причиной профессиональных неудач в ходе ликвидации последствий ЧС различного характера выступает человеческий фактор (83%). Проблема снижения влияния человеческого фактора на происшествия, связанные с огнем и другими чрезвычайными ситуациями, посредством изучения ресурса самого человека (его психологических, психофизиологических и поведенческих возможностей) в настоящее время как никогда важна и актуальна. Процесс обучения специалистов в области пожарной безопасности дает возможность всесторонне рассмотреть индивидуальность пожарного-спасателя, определить, как особенности его индивидуальности (динамические, характерологические особенности, направленность в межличностных отношениях) проявляются и отражаются в профессиональной деятельности.

Пожарные подвергаются высокому риску, их успех зависит от профессионального мастерства, от степени развития волевых и моральных качеств, от уровня сформированности чувства долга, ответственности за свои действия, самообладания и мужества. Обретение знаний, умений и опыта влияет на проявление такого волевого качества, как смелость.

На современном этапе труд пожарных-спасателей стал более сложным, напряженным и опасным. Развитие науки и техники приводит к использованию высокотехнологичных средств пожаротушения и специальной техники (робототехники). В профессиональной деятельности сотрудники военизированных пожарных подразделений проявляют повышенное физическое и нервно-психическое

напряжение, причиной которого становится высокая степень индивидуального риска, повышенная ответственности за безопасность людей. Пожарные-спасатели оказываются в ситуациях, требующих принятия решений в условиях дефицита времени. Профессиональная деятельность пожарных осуществляется в неблагоприятной обстановке, характеризующейся наличием очень высокой температуры, токсичных агрессивных веществ и вызывающей необходимость применения средств индивидуальной защиты органов дыхания и зрения (СИЗОД). Нарушение режима сна и бодрствования в результате особого рабочего графика (круглосуточные дежурства) отрицательно влияет на здоровье и может вызывать патологические изменения организма. Эти обстоятельства становятся причиной повышения утомляемости и возникновения негативных функциональных состояний.

Особенности профессиональной деятельности пожарных обусловлены тем, что она относится к одному из экстремальных видов, причем возникновение риска в данной профессии, как правило, не зависит от специалистов в данной сфере, а, напротив, возникает стихийно вследствие природных или человеческих факторов. В таких ситуациях пожарный действует чаще всего, поскольку в момент столкновения со стихией пожара он может не знать истинной причины возникновения данного рода бедствия и находится в особо опасных условиях решения профессиональной задачи, обладающих сильными психотравмирующими свойствами. Данным обстоятельством объясняются высокие требования к уровню профессиональной подготовки и психологическим качествам, от которых зависит эффективность действий в экстремальных условиях и которые участвуют в формировании стрессоустойчивости.

Несмотря на различные подходы к определению категории «экстремальные условия» в научных исследованиях, выделяются общие аспекты, позволяющие достаточно точно и конкретно описать данную категорию. В целом, к экстремальным условиям следует относить такие, которые сопряжены с достаточно высокой степенью риска при выполнении профессиональных задач, это ситуации, находясь в которых человек может погибнуть, например, в результате аварий, катастроф и других несчастных случаев. Также ранее нами было отмечено, что слу-

чаются аварийные ситуации с высокой скоростью возникновения и распространения. Предупреждение и профилактика такого рода «событий» зачастую бывают невозможны.

Исходя из сказанного, можно заключить, что инженер пожарной безопасности должен не только обладать качественной профессиональной подготовкой, но и быть подготовленным к аварийным и нетипичным ситуациям, нарушающим на неопределенный период основной режим работы под давлением внешних факторов, выходящих за пределы нормы и приводящих к нервно-психическим перегрузкам.

К стрессорам в работе пожарного относится высокая температура окружающей среды, при воздействии которой происходит теплообразование в организме. Кроме того, защитная одежда затрудняет отдачу тепла в условиях высокой влажности воздуха, возникающей из-за испарения средств тушения (воды, смачивателей и др.). Специфика этого стрессора заключается в том, что, оказывая кратковременное возбуждательное воздействие на начальном этапе, высокая температура затем начинает угнетать кору головного мозга, снижает точность движений и координацию, нарушает тормозной процесс и т.д. Перегревание организма пожарного повышает слабость и потоотделение, может вызывать головокружение, что приводит к потере воды и соли, провоцировать обезвоживание, затруднение кровообращения, кислородное голодание и нарушение функций головного мозга.

К стрессорам, влияющим на эффективность работы пожарного при выполнении профессиональных задач и повышающим риск развития заболеваний или смерти, следует также отнести и плотность дыма, ограниченную видимость. Дым ограничивает видимость и препятствует ориентации в пространстве, где ведутся пожарно-спасательные работы, снижает работоспособность. Таким образом, высокая задымленность повышает риск гибели пожарных. В условиях переживания стресса пожарные склонны к снижению скорости принятия решений, способны переживать и агрессию, и чувство вины (в случае гибели пострадавших или коллег), и смятение, и даже обиду.

Для профессиональной деятельности пожарных характерно наличие специфического стрессогенного фактора – режима тревожного ожидания на протяжении всей дежурной смены. Ажитация некоторых сотрудников, вызванная ожиданием вызова на происшествие, сопровождается реакцией, способной превосходить по силе реакцию, проявляющуюся в период боевых действий.

При поступлении сигнала тревоги сотрудникам необходимо за 24 секунды надеть специальную одежду, осуществить посадку в пожарную автоцистерну и выехать к месту вызова. От быстроты действий пожарных-спасателей при следовании к месту вызова часто зависят жизни людей и сохранность имущества. По прибытии к месту вызова старшее должностное лицо определяет, что и где горит, взаимодействуя с администрацией объекта. От этого зависит «решающее направление» на пожаре. Главный приоритет – спасение человеческих жизней.

Необходимо за нормативное время произвести боевое развертывание сил и средств от основных и специальных пожарных автомобилей. Боевые действия, связанные с тушением возгорания, могут осуществляться с разной продолжительностью: в одних случаях потребуется несколько минут, в других – несколько суток. В случае недостаточного количества сил и средств для борьбы с возгоранием привлекаются дополнительные подразделения пожарной охраны. В ходе ликвидации последствий ЧС начальник дежурной смены обязан производить радиообмен с диспетчером пожарной части, который фиксирует временные показатели всех действий на пожаре, это необходимо для последующего разбора пожара и его анализа.

Итак, деятельность пожарных-спасателей характеризуется чрезмерными физическими нагрузками, вызванными высокой степенью интенсивности действий во время проведения работы на месте пожара (развертывание сил и средств, работа с аварийно-спасательным инструментом, вскрытие и разборка конструкций, эвакуация людей, вывоз материальных ценностей и т.д.). В условиях, опасных для жизни, пожарные работают в специальной одежде. В обмундировании, вес которого составляет около тридцати килограммов, бойцы должны быстро передвигаться, совершать маневры.

По критериям оценки тяжести трудового процесса деятельность пожарных-спасателей относится к категориям тяжелого и очень тяжелого труда. Об этом свидетельствуют такие параметры, как интенсивность деятельности и степень утомления пожарных-спасателей. Ряд исследований (Бочкарева Л. П. [77]) подтверждает, что у сотрудников пожаротушения МЧС России с увеличением срока службы чаще наблюдаются симптомы нарушения эмоциональной сферы, повышается риск эмоционального выгорания.

В описанных условиях человек должен обладать не только высокой степенью готовности к действию, в основе чего лежит «психологическая установка», которой обладает человек в текущий момент, но и профессионально важным качеством стрессоустойчивость, обеспеченным комплексом личностных свойств. Готовность к действию, сопряженная со стрессоустойчивостью, позволяет пожарному адаптироваться в обстановке, угрожающей жизни, поддерживает способность к быстрому реагированию и действию даже в непредвиденных ситуациях. Во избежание неадекватных реакций, таких как страх, потеря самообладания, психическая неустойчивость, паника, при работе на авариях и в катастрофах личный состав должен обладать постоянной готовностью к экстренным действиям.

Анализ имеющихся исследований по данной проблематике позволил выделить систему стресс-факторов профессиональной деятельности пожарных-спасателей, представленную на рисунке 1.1.

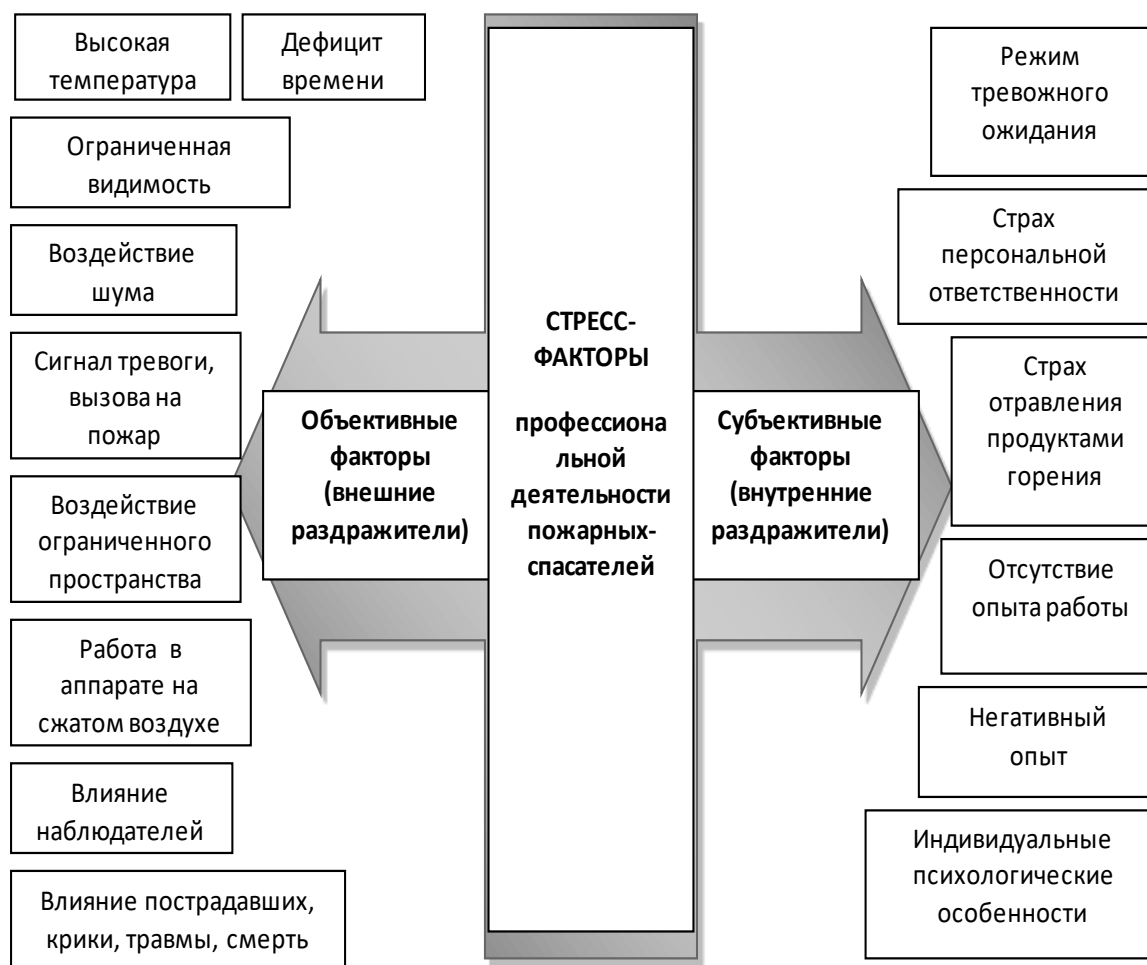


Рисунок 1.1. Стресс-факторы профессиональной деятельности пожарных

Совокупность данных факторов определяет требования к профессионально важным качествам пожарных-спасателей, особенно значимым из которых является стрессоустойчивость. В следующем параграфе мы раскроем феноменологию стресса и стрессоустойчивости.

1.3. Стрессоустойчивость как базовое профессионально важное качество и цель психолого-педагогического сопровождения курсантов МЧС России

Подготовка пожарных в условиях образовательного учреждения направлена на формирование способности регулировать оборонительный и ориентировочный рефлекс, возникающие под влиянием новизны обстановки пожара. Неуправляемость указанных рефлексов грозит нецелесообразностью некоторых реакций, способных привести к излишней активности передвижений на пожаре, уточнению

размеров и локализации пожара, согласованию с руководством объектов вероятных последствий в ходе тушения пожара и т. д. В действительности экстремальная ситуация аварии или катастрофы способна провоцировать психоэмоциональные и физиологические (непатологические) реакции людей, а также пограничные реактивные состояния, вследствие чего у инженеров пожарной службы снижается продуктивность межличностного общения, нарушается целенаправленность действий.

Подготовка специалистов техносферной безопасности требует целостного, всестороннего познания индивидуальности человека, имеющего профессию пожарного, непрерывного наблюдения за изменениями характеристик его индивидуальности (в том числе динамических, характерологических особенностей, направленности в межличностных отношениях).

В соответствии с принятой сегодня в России «четырёхъярусной классификацией профессий» (предложена Е. А. Климовым) [44] профессия пожарного по признаку различия их объектных систем относится одновременно к 3 типам «человек – природа», «человек – человек» и «человек – техника»; по признаку орудий труда – к профессии с применением автоматных систем; по признаку условий труда – в необычных условиях и в условиях повышенной ответственности.

Кстати, ответственность как одно из немаловажных качеств личности сотрудника противопожарной службы является отдельным предметом психологического и психофизиологического исследования (В. П. Прядин) [76].

Нормативным основанием поведения личности сотрудника МЧС России являются мотивационно-ценностные установки. Это, на наш взгляд, указывает на необходимость выявлять преобладание тех или иных мотивов в ходе выбора профессии и определять жизненные цели, учитывая терминальные и инструментальные ценности (онечные цели и способы их достижения). Определение смысло-жизненных ориентаций позволяет выявить путь поиска человеком смысла жизни, направленный в будущее, настоящее или прошлое и соответственно связанный с целью, процессом или результатом.

В профессиях, в которых значимым является психологический фактор

(например, лётчики, военные специалисты, спортсмены и т.д.), важную роль играют как планомерная психологическая подготовка личности к профессиональной деятельности, так и мероприятия, связанные с развитием волевых профессионально важных качеств человека. В данном случае мы говорим о таких детерминантах профессионально важного качества «стрессоустойчивость», как склонность к риску, агрессивность и самочувствие в экстремальных условиях.

Пожарный-спасатель должен умело использовать аварийно-спасательное оборудование, знать требования безопасности при работе с ним, уметь производить спасательные работы на высоте. Человек этой профессии должен иметь отличное здоровье, демонстрировать высокую степень выносливости и работоспособности (для тех, кто желает служить в министерстве, действует жесткий медицинский отбор).

Некоторые сотрудники, имея хорошее физическое развитие и выражая активное желание овладеть профессией, все же не могут достигнуть необходимого уровня профессионального мастерства. Как показывает практика, пожарные, у которых стрессоустойчивость не сформирована или сформирована недостаточно, проходят более длительный путь овладения профессией, кроме того, они чаще других допускают ошибки в профессиональной деятельности.

Представитель профессии группы риска должен знать правила и методику оказания доврачебной помощи, иметь высокий уровень самообладания и высокую степень стрессоустойчивости. Зачастую события происходят непредсказуемо, пожарные-спасатели сталкиваются с гибелью пострадавших. Это неизбежно оставляет отпечаток на их психике.

Профессиональная деятельность пожарных-спасателей охарактеризована неблагоприятным воздействием физических, психологических, химических и других вирулентных факторов, провоцирующих психоэмоциональный и физиологический стресс. Экстремальные условия труда пожарных-спасателей охарактеризованы потенциально травмоопасными событиями, влияющими на психическое здоровье. Эти воздействия могут быть однократными (опасность в определенный момент времени, например, при взрывах, обрушениях зданий и т.п.), а также мно-

гократными, требующими адаптации к постоянным источникам стресса. Далее определим соотношение понятий стресс и стрессоустойчивость.

Стресс и стрессоустойчивость как предмет отечественных и зарубежных психологических исследований

На протяжении многих десятилетий отечественные и зарубежные психологи изучают феномен стресса и способы противостояния ему. Необходимость изучения феномена стресса связана с его негативными последствиями.

Подвергаясь стрессу, субъект фиксирует внимание на отрицательном переживании, в этот момент происходит своеобразное «защитное закрытие» эмоциональных проявлений, что ухудшает его дальнейшее развитие и приводит к дистрессу (Бохан Т. Г.) [20].

Стресс как феномен в отечественных и зарубежных исследованиях.

В современной психологии особую актуальность приобретает проблема стресса и стрессоустойчивости. Исследованию данной проблематики посвящены работы многих отечественных и зарубежных исследователей, таких как В. А. Бодров [14], П. В. Зильберман [37], Е. П. Ильин [40], В. Л. Марищук [53], В. Д. Небылицин [65], В. А. Пономаренко [71], П. В. Симонов, В. И. Лебедев [49], Я. Рейковский, Г. Селье, Р. Лазарус и др. [47, 80].

Рассмотрим существующих подходы к определению понятия стресс. Важную роль в изучении проблемы физиологического стресса сыграл У. Кеннон. Он разработал теорию гомеостаза. Именно центральная нервная система, по замечанию ученого, прежде всего участвует в поддержании гомеостаза, в осуществлении саморегуляции и взаимодействия организма с окружающей средой. Адреналиновая система (симпато) приводит организм в состояние оптимальной активности для реализации наследственных программ «борьбы и бегства».

В основу деления личности ученый Ф. И. Фурдуй [89] закладывает два фактора: а) ощущение объектом собственного положения в определенной ситуации; б) активность или пассивность объекта в данной ситуации. Психосоматическая медицина обуславливала патологические взаимоотношения мозга и тела.

В работе Л. А. Китаева-Смыка [43] уделяется большое внимание тому, что

ранее в концепциях выделяли эмоциональный стресс и рассматривались режимы жизнедеятельности человека в экстремальных условиях, т. е. эмоциональный стресс приравнивался к аффективным переживаниям, сопровождающим стресс, вследствие чего возникала вероятность неблагоприятных изменений в организме человека.

Дж. Гринберг в определении стресса предлагает комбинировать стрессор и стрессовую реактивность, ученый считает, что без данных компонентов стресс не может существовать. Стрессор обладает способностью только лишь возбуждать реакцию на стресс.

В настоящее время стресс, в том числе эмоциональный, рассматривается как «широкий круг изменений психических проявлений, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических и других коррелятов стресса» [], изучается с физиологической, психологической и поведенческой позиций .

Согласно определению, представленному в ряде учебных пособиях по курсу «Высшая нервная деятельность», стресс – это «напряжение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации» [].

Исследователь Л. В. Куликов утверждает, что стресс – это «интегральный (глобальный) отклик организма и личности объекта на критические воздействия (стрессоры). Стресс представляет собой явление, имеющее множество биохимических, физиологических, психологических, социально-психологических и социальных проявлений» [46].

Современными исследованиями доказано, что стресс является естественной составляющей человеческой жизни. П. С. Гуревич [29] считает, что каждому человеку необходима собственная, строго «индивидуальная доза» стресса, такой стресс идет на пользу и оказывает положительное влияние на здоровье. Доказано, что стресс отрицательно воздействует на иммунную систему, вследствие чего организм становится более подверженным заболеваниям различного рода – от простых до самых сложных. Стресс может оказывать воздействие на желудочно-кишечный тракт, способствует развитию язвенной болезни, колитов, диабета и

т.д. Также стресс провоцирует чрезмерное напряжение опорно-двигательного аппарата, может вызвать боль в суставах и позвоночнике, зачастую становится причиной головных болей, а в комплексе все эти причины могут способствовать возникновению несчастных случаев. Также, по мнению П. С. Гуревича, стресс негативно воздействует на сердечно-сосудистую систему, провоцирует инфаркты и гипертонию.

Многие специалисты считают, что, когда появляется необходимость приспособиться к той или иной ситуации, требующей от объекта корректировки его психологических и поведенческих норм, такая ситуация считается стрессовой (П. С. Гуревич).

А. М. Столяренко выделяет четыре типа психологического стресса по силе влияния на человека: 1) эустресс – неспецифическая активность психики, благоприятная для жизнедеятельности человека; 2) экстресс – «неоднозначно сказывающаяся на людях, неспецифическая активность психики, возникающая в экстремальных ситуациях значительной сложности»; 3) дистресс – «предельно интенсивная (для данной личности) психологическая активность»; 4) гиперстресс – «сверхинтенсивная неспецифическая активность психики, непереносимая значительным числом людей, разрушающая их нормальную психическую деятельность и поведение» [83].

Существуют разные подходы к определению стресса, которые отражают положения, выдвигаемые в концепциях разных научных направлений. В современной теории выделяется три основных направления, сводящие и дифференцирующие как различные теории и модели, так и концепции развития стресса: экологическое (А. Марселл, П. Варр и др.), регуляторное (Д. Бродбент, Р. Хокки, А. Б. Леонова [51] и др.) и транзактное (Р. Лазарус [43], Т. Кокс [46] и др.).

Экологический подход оформился в трудах А. Марселла, П. Варра в конце 1960-х годов, когда системно начала изучаться зависимость качества жизни и здоровья человека от условий трудовой деятельности. Понятие стресс в этих работах трактуется как результат взаимодействия объекта и окружающей среды, а к причинам его возникновения относят несоответствие требований трудовой среды и

индивидуальных ресурсов личности работника.

Объектом научной рецепции в рамках экологического подхода стали характеристики стрессогенных ситуаций и их последствия, связанные со снижением производительности труда, возникновением срывов психического и физического здоровья работников. Ценность работы ученых экологического направления заключается в системном описании причин и неблагоприятных последствий стресса, вызванных воздействием стрессоров профессиональной деятельности.

Понятия «психическое здоровье» и «личностное благополучие» составляют основу теории, сформировавшейся в рамках экологического подхода. В «витаминовой модели» психического здоровья П. Варра и «салютогенезе труда» А. Марселла стресс рассматривается как системный феномен, для изучения которого важно учитывать взаимоотношения разных факторов среды.

Согласно *транзактному подходу* Р. Лазаруса, Т. Кокса и др. [47, 46], сформировавшемуся в середине 1970-х годов, стресс представляет индивидуально-приспособительную реакцию объекта на осложнение ситуации. Р. Лазарус разработал когнитивную модель психологического стресса. Научный интерес ученых данного направления связан с процессуальным анализом индивидуально-психологических факторов, определяющих течение, динамику стресса. Главную роль в процессуальном анализе играют «индивидуальная значимость и субъективная (когнитивная) трактовка ситуации, в которой возникают проблемы». Внимание ученых сосредоточено также на изучении способов преодоления объектом трудностей.

Исследователь Р. Лазарус, разграничивая понятия физиологического и психологического стресса, объяснял стрессовую реакцию как «результат того, что в каждой конкретной ситуации индивид требует от самого себя» [47]. Кроме того, подчеркивал важность определения наличия или отсутствия у объекта средств эффективного преодоления субъективно воспринимаемых угроз. В рамках данного направления была выявлена и изучена эмпирическим путем последовательность событий – с момента зарождения проблемы до ее разрешения.

Особую популярность обрела модель профессионального стресса, разрабо-

танная Т. Коксом[46]. Её особенность в том, что в ней устанавливается зависимость между последствиями стресса и мотивами работника. Инструменты, дающие возможность оценить мотивацию личности, охарактеризовать её индивидуальные особенности, выявить способность человека распознавать угрозы во внешней среде и определить индивидуальные способы преодоления стрессовых ситуаций, признаются главными средствами диагностики в рамках этой научной теории.

Согласно *регуляторному подходу* Д. Бродбента, Р. Хокки, А. Б. Леонова и др., стресс – это «особенный класс состояний, появляющихся вследствие выработки специальных механизмов регуляции деятельности в трудных условиях» [51]. Развитие направления обусловлено существованием концепции функциональных состояний. В данном подходе главным является подробный анализ замены механизмов регуляции деятельности вследствие воздействия различных факторов.

Такие модели, как «двухуровневая модель управления ресурсами» Р. Хокки и Д. Бродбента, модель трансформации когнитивных и исполнительных действий, разработанная А. Б. Леоновой и др. [51], анализируют «эффекты, характеризующиеся различными уровнями автоматизации действий, которые осуществляются при сознательном и неосознаваемом контроле исполнения» []. Как отмечают ученые, сознательная управление психоэмоциональными состояниями обладает более сложной природой за счет того, что активизируются дополнительные ресурсы внимания и происходит эмоциональная мобилизация.

Данный подход среди существующих в науке является наиболее продуктивным для изучения стресса, возникающего в результате выполнения человеком когнитивных задач, уровень сложности которых зависит от разных вида профессиональной деятельности. Выявление форм изменения когнитивных и исполнительных действий, рефлексивных актов различного уровня сложности, возникающих под воздействием физических нагрузок и эмоциональных стресс-факторов, определило классификацию компенсаторных механизмов, для трактовки которых применяются термины продуктивной мобилизации или дезорганизации деятель-

ности. Особое значение приобретают наблюдения за негативными последствиями стресса, которые могут выражаться как в накоплении хронических эффектов, так и в появлении устойчивых патологических сдвигов.

Сопоставление обозначенных подходов (транзактного, экологического и регуляторного) позволит выработать целостную методологию исследования психологического стресса:

1) экологический подход даёт возможность всесторонне описать факторы риска через установление причинно-следственных связей (макроанализ стресса);

2) транзактный подход анализирует детерминированность стресса индивидуально-психологическими особенностями личности, а также ее опыт преодоления стрессовых ситуаций различного характера;

3) регуляторный подход дает возможность проанализировать акты поведения личности и описать особенности психологических механизмов приспособления к стрессовым ситуациям (микроанализ стресса).

Механизмы приспособления человека к стрессорам изучали такие исследователи, как Э. Геллгорн, У. Кеннон, Л. А. Орбели, И. П. Павлов [69], П. В. Симонов и др. Данные ученые создали целостное представление о механизмах стресса, выявив и описав роль центральной нервной системы в формировании адаптивного ответа человека в стрессовой ситуации.

Итак, опираясь на положения ученых в области изучения влияния стресса на профессиональную деятельность, определим понятие «стресс», используемое в рамках данного исследования: стресс – *совокупность состояний, зарождающихся в результате отклика специальных механизмов регуляции деятельности в ответ на воздействие чрезвычайных раздражителей различной природы и характера.* Стресс, воздействуя на организм, провоцирует реакцию, состоящую в защите от неблагоприятных факторов, что может быть выражено как такое свойство (качество) личности, как стрессоустойчивость, о чем далее и пойдет речь.

Стрессоустойчивость как предмет исследований.

Деятельность, связанная с предупреждением и ликвидацией чрезвычайных ситуаций, диктует высокие требования к личности, к числу которых относятся

профессионализм и психологические качества, влияющие на результативность в условиях экстремальной работы. Как отмечают исследователи, важнейшими факторами, определяющими профессиональную пригодность к такому специфическому виду деятельности, являются: готовность к риску, стрессоустойчивость, интернальный локус контроля (В. Глебов [28], Л. Корнейчук [58], Ю. Соловов).

Одни исследователи рассматривают стрессоустойчивость как индивидуальную психологическую особенность (С. В. Субботин), другие – как совокупность личностных качеств (В. Ф. Матвеев), как комплексное / интегративное свойство человека / личности (В. А. Бодров [13], Б. Х. Варданян [22], П. Б. Зильберман [37], О. В. Лозгачева [3]).

Современные исследования стрессоустойчивого (совладающего) поведения показывают, что к ресурсам успешного преодоления стрессовых и экстремальных ситуаций можно отнести развитую когнитивную сферу, правильные представления в рамках «Я-концепция», ответственность, социальную адаптацию, умение сопереживать, жизненную позицию и ценностно-мотивационное ядро личности (Ашанина Е. Н. [6, 7], Рыбников В. Ю. [24, 60]).

Исследователи (А. Д. Ноздрачев, Э. С. Геворкян с соавт.) [67] выделяют методы оценки стрессоустойчивости, которые, можно считать объективными. К ним относятся «изменения отдельных параметров гемодинамики, индексы и вариабельность сердечного ритма» [67]. Но в основе этих методов лежит оценка реакции на стресс лишь одной вегетативной функции. Мы полагаем, что важно оценивать реакции двух ведущих вегетативных функций – дыхательной и сердечной. Объясняется это тем, что любая реакция на экстремальную ситуацию подразумевает включение ряда компонентов вегетативного обеспечения, в том числе дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Относительно структуры стрессоустойчивости также единого мнения среди исследователей нет: структура стрессоустойчивости включает от трех до семи компонентов. Так, ряд авторов придерживается классической трёхкомпонентной структуры стрессоустойчивости, включающей эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты (М. Ф. Секач). Р. М. Шагиев добавляет в структуру, по-

мимо перечисленных, и особенности саморегуляции поведения. Гуревич Ю. Н. дополняет структуру физиологическим, моторным и коммуникативным компонентами, но исключает при этом эмоциональный компонент, а Н. И. Бережная вводит в структуру, помимо трех основных компонентов, профессиональную подготовленность и психофизиологический компонент.

Исследователи Л. Г. Дикая, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, Р. Р. Сагиев в качестве основы стрессоустойчивости рассматривают способность человека управлять своим психоэмоциональным состоянием. Под стрессоустойчивостью здесь понимается функциональная позиция как характеристика, влияющая на производительность в некоей сфере деятельности.

Данная характеристика включает, по Л. Мерфи, Р. Лазарусу, С. Фолкману и др., различные механизмы сознательного преодоления и переживания стрессовых ситуаций (копинг-механизмы) и механизмы психологической защиты (Н. Хаан).

Ученые связывают со стрессоустойчивостью «эмоциональную устойчивость и способность контроля эмоций» (Е. А. Милерян) [59]; способность справляться с чрезмерными нагрузками и эффективно решать задачи в экстремальных условиях (Н. Н. Данилова); «способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности» (В. Л. Марищук) [53].

Абсолютное большинство исследований стрессоустойчивости как феномена, связаны именно с профессиональной деятельностью сотрудников экстремального профиля. Исследования, связанные со стрессом и условиями выработки стрессоустойчивости объекта в условиях профессиональной среды, всегда были и остаются актуальными для педагогической психологии, что отражено в работах К. К. Платонова [66], В. Л. Марищука [53], В. В. Суворовой [84], Л. Г. Дикой, Е. П. Ильина [40] и др.

В. А. Пономаренко [71], говоря о стрессоустойчивости, отмечал: «... в вопросе, как готовить человека-профессионала к преодолению экстремальной среды, внутриличностного конфликта, <...> надо знать, что страшит конкретного субъекта: утрата материального положения, чести и достоинства, отвержение профессиональным сообществом или утрата самой жизни? Какие ценности испо-

ведует профессионал, каковы его культура, здоровье, уровень интеллекта, выраженность профессионально важных качеств, мотив к достижению, природа его природы, уровень целостности личности, чем наполнена потребностная среда?!».

Выделяется два подхода на основании акцентирования психических процессов, объясняющих развитие и проявление устойчивости – неустойчивости. Аналитический подход опирается на выделение психических процессов по признаку качественного своеобразия. Стрессоустойчивость определяется с помощью частных оценок устойчивости у изучаемых отдельно психических процессов и свойств. Системно-регулятивный подход состоит в выявлении уровня стрессоустойчивости посредством определения роли психических процессов в координации и нормализации поведения. Так, психические процессы рассматриваются как функциональные компоненты, из которых складывается общая система психической регуляции поведения человека. Данное исследование строится на основе системно-регулятивного подхода к определению стрессоустойчивости.

Несмотря на разницу подходов, все ученые, изучающие феномен стрессоустойчивости, стремились к выработке универсального принципа разделения респондентов на устойчивых к воздействию стресса и неустойчивых.

В. Ф. Матвеев и К. М. Гуревич в ходе своих исследований выяснили, что индивидуальные особенности нервной системы определяют ошибочные воздействия или бездействия людей в экстренных ситуациях как результат аффекта. По итогам данных исследований можно предположить, что лица, обладающие недостаточной силой процесса возбуждения окажутся бессильными в экстремальных ситуациях, что указывает на важность исследования агрессивности как инструмента процесса возбуждения.

Считается, что люди, способные сохранять спокойствие и управлять поведением в любой ситуации, достигают успеха как в профессиональной деятельности, так и в личной жизни. Умение выбирать оптимальную стратегию поведения в стрессовой ситуации позволяет качественно выполнять задачи. Такие люди осознают, что направлять стрессовую энергию на других неэтично, кроме того, они понимают, что это может привести к разрыву деловых связей, разрушению меж-

личностных отношений и снижению качества выполняемых задач.

В зарубежных исследованиях, посвященных изучению особенностей личности в стрессовых ситуациях, особое внимание уделяется анализу процесса управления стрессовыми состояниями, связанного с проявлением такого психологического качества, как локус контроля.

Теоретическое обоснование локуса контроля дал американский ученый Дж. Роттер. Локус контроля определяет степень результативности контролирования обстановки объектом и выявляет возможность объекта влиять на исход событий. Данная модель обнаруживает особенности восприятия объектами определенных событий в разрезе двух крайних точек «экстремума»: экстернального и интернального локуса контроля. К примеру, интерналы способны максимально развить чувство самообладания и эффективно справляться со стрессом.

Особую популярность приобрела система определения устойчивости к воздействию стресса по показателям нейротизма, интро- и экстраверсии, разработанная Г. Дж. Айзенком [102].

Исследователь Е. Г. Ксенофонтова [46] определила, что интерналы обладают способностью управлять своим психоэмоциональным состоянием, контролировать негативные эмоции, импульсивные действия и блокировать дезинтегрирующее психотравмирующее воздействие. Экстерналы характеризуются безответственностью и неуверенностью в своей дееспособности.

Научный интерес ряда исследователей направлен на изучение форм проявления самооценки, которая увязывается с успехом или срывом в процессе преодоления стресса. В некоторых работах, посвященных анализу проявлений стресса на спортивных мероприятиях, установлено, что приспособление к стрессовым ситуациям лучше осуществлялось у тех спортсменов, чей уровень мотивации достижения успеха был высок.

Исследованиями подтверждено, что негативному воздействию стресса меньше подвержены уравновешенные люди, для которых источником силы, необходимой для достижения требуемого результата, являются внутренние ресурсы человека, а внешние обстоятельства. Сотрудник экстремального профиля, окру-

женный благожелательно настроенными коллегами, ощущает их поддержку и лучше справляется с угрожающими факторами среды.

Как показывает практика, стрессоустойчивость сотрудников Федеральной противопожарной службы (далее – ФПС) при возникновении экстремальных ситуаций позволяет не только предотвратить потери от возможных аварий и катастроф, но и повышает эффективность оперативной деятельности, препятствует профессиональному выгоранию пожарных.

На сегодняшний день, несмотря на большое количество исследований по данному направлению, нет единой концепции в понимании феномена стрессоустойчивости. В то же время вопросы, связанные с феноменом стрессоустойчивости, получили разрешение в исследованиях понятия «эмоциональная устойчивость».

Таким образом, многие ученые трактуют стрессоустойчивость как эмоциональную (экстремальную) устойчивость, указывая на то, что это качество психики выражает умение индивида эффективно работать в экстремальных условиях. Эмоциональными детерминантами, обеспечивающим стрессоустойчивое поведение, считаются следующие: «эмоциональная оценка ситуации, эмоциональное предвосхищение деятельности и ее последствий, ощущаемые в конкретной ситуации чувства и эмоции, эмоциональный опыт личности – установки, прошлые переживания, образы». Эмоциональная устойчивость предполагает наличие комплекса таких компонентов, как а) эмоциональный; б) мотивационный; в) интеллектуальный (оцениваются и определяются требования ситуации, прогнозируются ее возможные изменения, принимаются решения о способах действий); г) волевой (сознательное психоэмоциональное управление, координирование действий с учетом требований ситуации).

Итак, стрессоустойчивость специалиста в сфере профессий из группы риска – это интегральное свойство личности, позволяющее выдерживать обусловленные особенностями трудовой деятельности значительные психические нагрузки (перегрузки) и качественно выполнять профессиональные обязанности, связанные со спасением людей и имущества без вредных последствий для своего

здоровья. Стрессоустойчивость является профессионально важным качеством пожарных-спасателей, стрессоры которых обусловлены профессиональной деятельностью. Степень адаптации к нагрузкам и умение их выдерживать указывают на уровень профессиональной подготовки лиц, связанных с экстремальными ситуациями в повседневной деятельности. Рассмотрев соответствующие дефиниции и определив термины в рамках данного исследования, выявим условия, способствующие формированию изучаемого качества.

1.4. Личностные детерминанты формирования стрессоустойчивости как профессионально важного качества курсантов вузов МЧС России

Анализ значений понятия «детерминанта» показывает, что в основе его лежит описание способности определять те или иные описываемые факторы реальности, которые обуславливают явление [13].

Также детерминанты рассматриваются как условия и причины возникновения или формирования изучаемого явления, при этом акцент делается на состоянии элементов системы, факторах, влияющих на них, и на соотношении этих элементов. В исследованиях по стрессоустойчивости выделяют немалое количество детерминант формирования данного качества у представителей экстремальных профессий. При этом, как правило, речь идет о многоуровневой детерминированности. Для определения детерминант используются такие подходы, как системно-структурный, системно-функциональный и системно-динамический анализ. Говоря о детерминированности стрессоустойчивости, вероятно, следует перечислить основные детерминанты профессиональной деятельности в условиях риска, среди которых можно выделить гендерные различия, мотивацию трудовой деятельности, ценностные и смысложизненные ориентации, а также личностно-индивидуальные ресурсы специалиста. По нашему мнению, необходимо отличать типовой (стандартный) набор детерминант профессиональной деятельности,

названный выше, и набор узкоспециализированных детерминант, характерных для той или иной области стресса.

Мотивация как детерминанта стрессоустойчивости
в профессиональной деятельности, связанной с риском.

В основе мотивации трудовой деятельности можно выделить материальные, духовные и социальные потребности. Последние – мотивы общественного характера – накладывают своеобразный отпечаток на все потребности. Преобладающие у личности группы потребностей влияют на выбор профессии, что доказано многочисленными исследованиями [29].

В психологии отсутствует однозначная трактовка понятия «мотивация». Согласно первой позиции, мотивация – это «комплекс факторов, предопределяющих поведение» [], согласно второй, она представляет «побуждение к активности, определяющее ее направленность» []. Третья позиция сводится к тому, что под мотивацией рассматривают совокупность мотивов. Выявляя комплекс мотивов, определяющих выбор профессии, мы можем определить наличие у человека потенциала человека к оптимальному психоэмоциональному управлению и способность влиять на собственную деятельность. Такие мотивы в течение жизни могут подвергаться изменениям (этим объясняется возможная смена профессии). Учитывая данный факт, выявим связь определенных групп мотивов с выбором профессии и опишем характеристики личности, обеспечивающие постоянство мотивов.

Сегодня разрабатываются разные способы влияния на мотивы личности и формы их корректировки, особенно в тех случаях, когда они не являются устойчивыми и не обеспечивают поддержание профессионального интереса. Ученые полагают, что эффективность деятельности зависит от осмысления мотивации, осознания стимулов к профессиональной деятельности и базовых мотивов. Опираясь на разработанные в науке способы воздействия на мотивацию конкретного человека, мы можем эффективные методы мотивирования личности, обеспечивающие необходимый результат. Предполагаем, что результативная форма достижения, если она основана на управляющих и формирующих факторах, к которым

относятся качества или ценностные ориентиры личности, сформированные в ее филогенезе. Подчеркнем важность выявления влияющих факторов: это позволит эффективно использовать их в повседневной трудовой деятельности и в процессе профессиональной подготовки.

Молчанова Л. Н. [61, 62] в своих исследованиях подтверждает взаимосвязь между альтруистической направленностью как ресурса личности сотрудника пожаротушения, непосредственно результатами профессиональной деятельности и устойчивости к профессиональному выгоранию. Также о профессиональном долголетии говорят исследования Рыбникова В. Ю. [79], в которых в ходе факторного анализа определены ведущие детерминанты устойчивости к выгоранию спасателей в зависимости от стажа службы.

Мотив, представляющий особое переживание, сопрягается с положительными эмоциями, вызванными ожиданиями конечной цели, и отрицательными эмоциями. Мотив, осмысливаемый С. Л. Рубинштейном как «осознанное побуждение к определенному действию») [78], считается «опредмеченной потребностью» (А. Н. Леонтьев). Мотив влечет образование цели как, по словам С. Л. Рубинштейна, «осознанного образа предвосхищаемого конечного результата» [78]. Выделяется два вида мотивов: 1) процессуально-содержательных мотивы, основанные на процессе и содержании деятельности без участия внешних факторов; 2) внешние (экстринсивные) мотивы, не связанные с деятельностью. Для достижения максимального эффекта эти группы должны быть разграничены. Самоусовершенствование неизменно связано с развитием и решением внутриличностного конфликта. Избегание риска выступает в качестве сдерживающего фактора. Ставя и решая сложные жизненные задачи, человек руководствуется мотивами достижения, проявляющихся в разной степени. Особое внимание важно уделить социально-значимым мотивам, характерным для личности, которая защищает прежде всего интересы группы и ориентируется на достижение коллективных целей. Такой человек признает свою ответственность перед социумом, у него развито чувство долга, он добросовестно выполняет профессиональные обязанности.

Отметим, что на выбор профессии и успешность в осуществлении профессиональной деятельности влияют как внешние (положительные и отрицательные), так и внутренние (индивидуально и социально значимые) мотивы.

Ценности как детерминанты стрессоустойчивости
в профессиях группы риска.

Важную роль в развитии личности играет система ценностей. Ценностные ориентации определяют поступки личности, становятся базисной точкой в принятии решений в сложных жизненных ситуациях, выполняют функцию целеполагания, а также намечают путь развития личности. Мы предполагаем, что ценностная направленность личности не только трансформируется в периоды кризисов, но может и обуславливать их течение.

На современном этапе наблюдается несоответствие индивидуальных и общественных ценностей, что становится причиной роста внутренних конфликтов. Увеличивается количество случаев социальных девиаций психических травм у представителей экстремальных профессий. Вопрос о системе ценностей человека обретает особую важность в рамках систематизации знаний о взаимодействии личности с окружающей средой.

В современной науке существуют исследования, в которые выявлена связь кризисных состояний и психических расстройств личности с её системой ценностей (Л. И. Анцыферова, 1993, Б. В. Зейгарник, Б. С. Братусь, 1980; Ф. Е. Васильюк, 1984; М. Ш. Магомед-Эминов, 1996; А. В. Серый, 2002 и др.) [52]. Бондарук А. Ф., Голянич В. М. и Шаповал В. А. [16] провели исследование, в котором определили особенности ценностных ориентаций у юношей с различным уровнем стрессоустойчивости. Фокус-группой стали студенты Санкт-Петербургских вузов очной формы обучения. Ученые использовали стандартный тест Ш. Шварца (S. Schwartz, W. Bilsky, A. Toward, 1987; В. Н. Карандышев, 2004) [103]. Результаты исследования дали основание полагать, что стрессоустойчивость испытуемых в большей степени детерминируется ценностными ориентациями [14], при этом важнейшей детерминантой выступал интегральный показатель «самовозвышение». Исследования доказали, что снижение стрессоустойчивости как у юношей,

так и у девушек зависит от увеличения параметров самовозвышения. В ходе исследования были обнаружены гендерные различия в установлении связи стрессоустойчивости с ценностно-смысловыми образованиями [14].

Наше исследование направлено на изучение детерминант стрессоустойчивости у специалистов экстремальной профессии, исключая гендерные различия, поскольку её специфика обуславливает прием на обучение и работу исключительно лиц мужского пола. На основании этого гендерные различия не рассматривались в рамках как теоретической, так и эмпирической частей исследования.

Изучение ценностей является определяющим как в структуре социологической, так и социально-психологической областей знания. Такие исследователи, как А. Г. Здравомыслов и В. А. Ядов, называют ценности «осью сознания», вокруг которой и организуется восприятие мира человеком. В результате складывается направленность интересов личности на определенные явления объективной реальности, переживаемая на субъективном уровне. Ценностная ориентация берет на себя функцию рефлекса в поведении объекта, отображает смысловую сферу направленности объекта, содержательную основу внешнего взаимодействия с различными явлениями. Исследователь М. И. Еникеев отмечает, что это взаимодействие охарактеризовано дифференциацией объектов по их значительности для объекта.

В рамках данного исследования для определения ценностных детерминант формирования стрессоустойчивости у будущих сотрудников Федеральной противопожарной службы будет использована методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Профессиональные детерминанты стрессоустойчивости специалистов профессий группы риска.

К числу важнейших детерминант поведения индивида, определяющих специфику адаптации к учебной и профессиональной деятельности, относятся комплексы детерминант: «совокупность типологических особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента» (Е. П. Ильин, В. С. Мерлин, В. Д.

Небылицын, И. П. Павлов, Б. М. Теплов и др.) [39, 56, 65, 69], «соотношение характера и темперамента» (Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, А. Ф. Лазурский, С. Л. Рубинштейн, В. М. Русалов и др.) [4, 78], «типологические особенности и успешность учебной и спортивной деятельности» (Э. А. Голубева, Б. А. Вяткин, Н. С. Лейтес, С. А. Изюмова, Ю. Н. Кулюткин, Н. Witkin. al., и др.) [16], «типологические особенности и психоэмоциональное напряжение» (К. М. Гуревич, Н. Д. Скрябин, Р. А. Шабунин и др.), «особенности функциональной асимметрии мозга» (Н. Н. Брагина, В. А. Геодакян, С. В. Димитриева, Т.А. Доброхотова, К. Gordon, D. Downey, Э. А. Констандов, Д. А. Фарбер и др.).

Выделяются компоненты, описывающие внутриличностные ресурсы личности, которые формируют устойчивость к стрессу. К этим компонентам относятся: «система мотивов, посылающая импульс побудительной, направляющей, смыслообразующей и стимулирующей функциям» (А. Г. Асмолов, А. А. Баранов, Л. И. Божович, А. В. Брушлинский, Д. А. Леонтьев, А. К. Маркова, С. Л. Рубинштейн, В. А. Сластенин, Ю. С. Шойгу и др.) [5, 8, 47, 67]; «профессиональные установки, выполняющие контролирующую функцию» (А. А. Баранов, А. Bandura, J. Rotter, Г. С. Никифоров и др.) [8]; «адекватная самооценка, определяющая успешность социальной адаптации» (А. Antonovsky).

В контексте данного исследования представляет интерес изучение таких особенности личности, которые позволяли бы контролировать и регулировать уровень функционального состояния пожарного во время службы. Зачастую этим качеством становится самочувствие в экстремальных условиях, позволяющее сотруднику федеральной противопожарной службы сохранять достаточно высокую физическую и психоэмоциональную работоспособность в условиях чрезвычайной ситуации.

На самочувствие может влиять уровень тревожности и эмоциональной устойчивости, который способствует эффективному преодолению стресса, уверенному и хладнокровному применению усвоенных профессиональных навыков, способность адекватно оценивать и принимать решения в условиях недостатка времени. Лица, эмоционально устойчивые к воздействию стресса, характеризуют-

ся как настойчивые, неимпульсивные, активные в преодолении различного рода трудностей. Имеет место и обратная зависимость: эмоционально неустойчивые лица эгоцентричны, раздражительны, пессимистичны, враждебно воспринимают окружающую среду и склонны акцентировать внимание на раздражителях. Психоэмоциональная устойчивость, как правило, дифференцирована мотивацией и степенью притязаний на достижение результатов.

Важное значение в профессиональной деятельности имеет самооценка. Неадекватная самооценка влияет на снижение надежности работы в экстремальных условиях. Самооценка участвует в формировании других профессионально важных качеств. Так, чрезмерно завышенная самооценка может определять высокую степень склонности к риску.

Высокий уровень тревожности делает личность более чувствительной к стрессу. У такого человека возникают сложности при выходе из этого состояния, связанные с эмоциональными нарушениями невротического характера. Ригидность личностных качеств и психических функций, сложности в установлении социальных контактов препятствуют процессу психологической адаптации. Тревожность провоцирует риски заболевания неврозом. Психоэмоциональная устойчивость ярко выражена у сотрудников, менее подверженных тревоге. Такие представители профессии более рациональны, они испытывают меньшее психоэмоциональное напряжение, легче преодолевают стрессовые ситуации, связанные с выполнением служебных обязанностей. Также они охарактеризованы высокой подвижностью психических процессов, что позволяет лучше адаптироваться в разных ситуациях.

Во многих сферах профессиональной деятельности особую значимость приобретают определенные свойства нейродинамики и особенности темперамента. Ученые выявили, что индивиды с устойчивой нервной системой проявляют склонность к экстремальной деятельности. Лицам с неустойчивой нервной системой свойственна высокая тревожность и низкая самооценка. Обнаруживается зависимость эффективности профессиональной деятельности и свойств нервной системы. Стрессовые состояния, возникающие у сотрудников ФПС в экстремальных

ситуациях, влияют на снижение производительности труда, особенно у лиц с неустойчивой нервной системой. Представители данной профессии, имеющие неустойчивую нервную систему, добиваются хороших результатов в профилактической работе, там, где не предусмотрены действия, связанные с тушением пожаров и ликвидацией последствий ЧС.

Психоэмоциональные свойства сотрудника развиваются в процессе накопления профессионального опыта или компенсируются другими свойствами. Важно учитывать, что многие механизмы компенсации не действуют в экстремальных ситуациях (например, в ситуации пожара). Поскольку деятельность пожарных связана с экстремальными ситуациями, возникающими регулярно, существует резкая необходимость в качественном отборе сотрудников и отсеивании тех, чьи показатели не соответствуют по психологическим свойствам профессиограмме. Сотрудников, чьи показатели не соответствуют установленным нормам, следует перераспределить по должностям с учетом индивидуальных психологических особенностей.

Профессиограмма (профессиограмма) сотрудников федеральной противопожарной службы состоит из нескольких групп, включающих такие психологические свойства личности сотрудника, как «смелость; способность принимать на себя ответственность в сложных ситуациях; уверенность в себе; способность принимать правильное и адекватное решение при недостатке необходимой информации о параметрах сложившейся экстремальной ситуации, при отсутствии времени на ее осмысление; способность объективно давать оценку своим силам и возможностям; способность к длительному сохранению производительности на высоком уровне; умение распределять внимание при выполнении нескольких действий, функций, задач; способность к высокому уровню коммуникации [48].

Этот ряд можно дополнить такими свойствами, как владение собой, сдержанность в конфликтных ситуациях (практически каждый пожар сопровождается осуждением действий пожарных очевидцами); способность найти необходимый тон, оптимальную форму общения в зависимости от психоэмоционального состо-

яния и индивидуальных особенностей собеседника; необходимый уровень склонности к риску.

А. В. Осипов [59] отмечает, что профессионально важные качества представителя профессии группы риска обусловлены его индивидуальностью, они развиваются в процессе профессиональной деятельности.

Пожарный-спасатель должен обладать профессионально важными качествами, к числу которых относятся «индивидуально-динамические (скорость реакции, эмоциональная стабильность и т.д.) и личностные (смелость, решительность, готовность к риску и т.д.)» [48]. Такие качества, как стрессоустойчивость, мужественность, социальная интроверсия, по замечанию ученого, формируются в процессе работы.

Кроме того, в процессе профессионального становления происходит снижение уровня склонности к риску, а уровень стрессоустойчивости сотрудников ФПС повышается, что является следствием адаптации к условиям профессиональной деятельности.

Следует также заметить, что профессионально важные качества, включенные в психограмму, описанную Марьиным М. Н. [71], свойства и качества личности, описанные в работе А. В. Шленкова, и лексические маркеры профессиональных качеств, составляющие риторический образ пожарного, выявленный в ходе нашего исследования на материалах газеты «Спасатель», во многом перекликаются (данные результаты получили свое отражение при разработке программы психолого-педагогического сопровождения, гл. 3).

В группе детерминант поведенческой индивидуальности (Э. А. Голубева, Б. А. Вяткин, Н. С. Лейтес, С. А. Изюмова, Ю. Н. Кулюткин, Н. Witkinet и др.) [31] выделяются, например, типологические особенности и успешность учебной деятельности (а также спортивной). Нами было проведено исследование IQ курсантов МЧС России по тесту Кеттелла (формы А и Б); затем было проведено сравнение результатов данного теста с результатами тестирования тех же курсантов на склонность к риску и их учебными результатами. Корреляции между результатами IQ, успешностью учебной деятельности и склонностью к риску выявлено не

было. Анализ существующих групп детерминант и результаты наших исследований, проведенных в группах курсантов МЧС и студентов гуманитарных направлений, дали основание полагать, что существуют корреляционные зависимости между склонностью к риску, самочувствием в экстремальных условиях (представляющим собой не только эмоциональную устойчивость) и агрессивностью (представляющей форму проявления толерантности). Т. Г. Бохан [20] в своих исследованиях отмечает, что стресс неразрывно связан с процессом становления «многомерного мира» человека. Более того, профилактическая и коррекционная работа, в основе которой лежат такие представления о стрессе, позволит формировать стрессоустойчивое сознание, позволяющее трансформировать стрессы.

Проведенный в данной главе анализ детерминант профессионально важных качеств, влияющих на решение профессиональных вопросов, в целом показывает, что существует несколько групп, среди которых можно выделить социальные, личностные, эмоциональные и ценностные детерминанты. Обратим внимание на то, что разными исследователями предлагаются различные комбинации такого рода детерминант, причем это отчасти связано со спецификой профессиональной деятельности. Так, в отношении профессиональной деятельности в широком смысле предлагается такой набор детерминант, который в нашем исследовании обозначен как типовой, поскольку применим к любой профессии. В целом можно выделить такие группы детерминант, как «поведенческие индивидуальности», «личностные ресурсы», «особенности личности, регулирующие уровень функционального состояния», «особенности нейродинамики», выраженные психограммой, «профессионально важные качества» и «личностные качества». Мы предлагаем теоретическую модель детерминант стрессоустойчивости курсантов МЧС России (рис. 1.2), компоненты которой в существующем профотборе курсантов и имеющихся программах сопровождения не представлены и их развитию не уделяется внимание.



Рисунок 1.2 – Теоретическая модель детерминант стрессоустойчивости курсантов МЧС России

Анализ содержания перечисленных комплексов детерминант позволяет заключить, что среди компонентов встречаются пересекающиеся, среди наиболее частых можно назвать следующие: система мотивов, уровень эмоциональной устойчивости, уверенность, активность, социальная активность, быстрота принятия решений, склонность к риску.

Выводы по первой главе

1. Под «стрессом» в рамках нашего исследования мы понимаем совокупность состояний, зарождающихся в результате отклика специальных механизмов регуляции деятельности в ответ на воздействие чрезвычайных раздражителей различной природы и характера.

2. Стрессоустойчивость специалиста в сфере профессий из группы риска – это интегральное свойство личности, позволяющее выдерживать обусловленные особенностями трудовой деятельности значительные психические нагрузки (перегрузки) и качественно выполнять профессиональные обязанности, связанные со спасением людей и имущества без вредных последствий для своего здоровья.

3. Трудовая деятельность, связанная с риском, представляет собой сложное, многоаспектное, внутренне структурированное явление, направленное на решение задач, требующих специального образования и умения. Теоретический анализ позволил выявить специфические особенности профессии пожарного-спасателя. Ключевыми являются следующие: высокий уровень опасности, риско-

ванность, значительный уровень травматизма и присутствие стрессогенных факторов, неопределенность ситуации, действия в условиях ограниченного пространства и цейтнота под воздействием опасных факторов пожара и других чрезвычайных ситуаций, высокий уровень ответственности.

4. Детерминанты формирования стрессоустойчивости можно разделить на ценностные и мотивационные. Их детерминация определяет собственно весь процесс формирования профессионально важного качества – стрессоустойчивости.

5. Курсанты профильных вузов системы МЧС России не имеют в образовательном процессе системного психолого-педагогического сопровождения, целью которого было бы формирование профессионально важного качества – стрессоустойчивости.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МЧС РОССИИ

В главе описывается организация и проведение исследования, диагностический инструментарий и эмпирическая база исследования. Предложена детализированная и обобщенная модель диагностики сформированности профессионально важных качеств курсанта МЧС России. Интерпретируются промежуточные результаты исследования.

2.1. Модель идеальных и критических показателей профессионально важных качеств

На основании *экспертной оценки показателей профессионально важных качеств курсантов МЧС России* руководителями реагирующих подразделений города Екатеринбурга нами была разработана модель, включающая три формально выделенных уровня – идеальный, допустимый и критический. Уровни рассчитывались на основе значений обработки опросников, описанных выше. Следует сказать о том, что данные методики (кроме «самочувствия в экстремальных условиях») были разработаны для «гражданских» респондентов и не адаптированы для военизированных людей. Но, во-первых, курсанты МЧС России на первых и последующем курсах также являются, по сути, гражданскими людьми, они приобретают офицерское звание лишь по выпуску; во-вторых, нами было проведено исследование методом *экспертных оценок* по вопросу достоверности количественных показателей профессионально важных качеств. В таблице 2.1 представлены результаты экспертной оценки.

В результате математико-статистической обработки показателей качеств личности, изучаемых в нашем исследовании, были разработаны два варианта модели (матрицы) качеств личности курсанта вуза МЧС России – детализированная

и обобщенная. В них выстроена иерархия уровней соответствия (1 – идеальный, 2 – допустимый и 3 – критический) и определены соответствующие качественно-количественные значения детерминант стрессоустойчивости. Диагностика сформированности детерминант стрессоустойчивости позволила выделить три группы курсантов по уровню соответствия требованиям модели:

- первая группа – курсанты полностью удовлетворяют требованиям идеального уровня;
- вторая группа – курсанты ограниченно годны к выполнению служебных обязанностей в условиях риска, требуется коррекция;
- третья группа – курсанты полностью не соответствуют требованиям качественной модели, требуется коррекция и детальная диагностика.

Таблица 2.1.

Количественные показатели для модели профессионально важных качеств

Эксперт	Самочувствие в экстремальных условиях (идеальный)	Склонность к риску (идеальный)	Агрессивность (идеальный)	Самочувствие в экстремальных условиях (допустимый)	Склонность к риску (допустимый)	Агрессивность (допустимый)	Самочувствие в экстремальных условиях (критичный)	Склонность к риску (критичный)	Агрессивность (критичный)
1	15	20	15	25	25	20	35	30	25
2	10	15	10	20	25	20	25	30	25
3	15	12	10	25	35	35	35	35	35
4	18	20	10	25	25	15	30	35	25
5	25	25	20	30	30	25	40	40	30
6	15	15	15	25	30	20	30	35	25
7	15	20	10	25	25	15	40	40	20
8	5	5	15	20	20	20	30	15	30
9	8	15	5	20	20	17	30	8	30
10	10	15	10	20	25	20	35	25	25
Среднее	13,6	16,2	12	23,5	26	20,7	33	29,3	27
Стандартное отклонение	5,7	5,5	4,2	3,4	4,6	5,8	4,8	10,6	4,2

Для каждого уровня (степени) всех показателей были рассчитаны максимальные значения. В том случае, когда в методике не приводится максимум значения, нами были высчитаны максимальные показатели путем вычисления процентного роста предыдущих в этом ряду показателей. Расчет для определения гипотетически максимально возможной величины степени агрессивности в про-

центном увеличении рассчитывался по следующей схеме: низкий уровень в соответствии с критериями равняется 10, средний – 24.

За нормативный показатель условно была принята величина низкого уровня агрессивности, т.е. высокой степени адаптированного поведения, следующий уровень – средний – увеличился на 240%, т.е. максимальный суммарный показатель агрессивности может достигать 85, т.е. максимальная величина одного из 5 показателей агрессивности может достигать 17. Расчет для определения гипотетически максимально возможной величины склонности к риску в процентном увеличении проводился по следующей схеме: низкий уровень 11, средний – 29. Если средний уровень принять за нормативный (как наиболее приемлемый – не склонен к неоправданному риску, но и не осторожничает), то видно, что увеличение от значений низкого уровня к среднему происходит на 37,93%; принимая, что следующий показатель может увеличиться на такую же величину, мы можем предположить условно максимальное значение высокого уровня склонности к риску, т.е. максимальный показатель склонности к риску может достигать 40,00. Таким образом, любая численно выраженная величина склонности к риску свыше 29 – это высокий уровень, а любая выше 40 позволяет судить о ненормативности показателя. В Таблице 2.2 представлены границы показателей стрессоустойчивости, агрессивности и склонности к риску со значениями, используемыми в методиках, и расчетами максимально допустимых значений.

В результате формализованной обработки показателей качеств личности, изучаемых в данном исследовании, нами были разработаны два варианта модели (матрицы) качеств личности курсанта МЧС – детализированная и обобщенная, в которую можно встраивать данные отдельного курсанта. Удобство того и другого вариантов объясняется применением доступной программы обработки, имеющейся в любом стандартном пакете Microsoft Office – Excell, во-первых.

Показатели качеств личности курсанта МЧС

Качества	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Самочувствие в экстремальных условиях	Состояние хорошей адаптированности (до 15 баллов)	Состояние удовлетворительной адаптированности (16–26 баллов)	Высокий риск патологических стресс-реакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации (27–42 балла)
Махпоказателя (условный)	2,5	4,3	7,0
Агрессивность	Низкие адаптационные возможности (25 и более)	Средний уровень адаптированности (11–24)	Высокая степень адаптированного поведения (0–10)
Махпоказателя (условный)	85 / 17,0	4,8	2,0
Склонность к риску	Такого человека можно назвать рискованным при условии, что его ответы были достаточно искренними (30–40)	12–29	Такой человек не любит рисковать, и его можно назвать осмотрительным (0–11)

Во-вторых, впоследствии достаточно добавлять лишь показатели отдельного курсанта, а далее достаточно построить лепестковую диаграмму, которая позволяет наглядно показать встроенность качеств личности курсанта в границы уровней предлагаемой модели: идеальный – допустимый – критический.

Таблица 2.3

Математическая (детализированная) основа модели личности курсанта на основе детерминант стрессоустойчивости

Тип модели	Нарушение воли	Эмоциональная неустойчивость	Вегетативная неустойчивость	Нарушения сна	Тревога и страхи	Дезадаптация (Склонность к зависимости)	Вербальная агрессия	Физическая агрессия	Предметная агрессия	Эмоциональная агрессия	Самоагрессия	Склонность к риску
Идеальная	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	11
Допустимая	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,3	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	29
Критическая	7	7	7	7	7	7	17	17	17	17	17	40

Графические модели (детализированная и обобщенная) представлены на рисунке 2.1.



Рисунок 2.1 Детализированная модель (матрица) идеальных и критических показателей профессионально важных качеств курсанта МЧС России на основе детерминант стрессоустойчивости



Рисунок 2.2 – Обобщенная модель (матрица) идеальных и критических показателей профессионально важных качеств курсанта МЧС на основе детерминант стрессоустойчивости

Ранее в таблице 2.1 указаны показатели стандартных отклонений по каждой из осей обобщенной модели, следует понимать, что если показатели отдельно взятого курсанта укладываются в диапазон стандартного отклонения, то он так же имеет право на отнесение к определенной группе соответствия.

Показатели изучаемых качеств личности отдельного индивида должны помещаться в рамки между идеальной и допустимой моделями. Если общее количество показателей для каждого индивида нарушает границы допустимой матрицы, то возникает необходимость дополнительной коррекции свойств личности. На рисунке 2.3 представлена модель с включением данных отдельного курсанта, показатели которого находятся в рамках допустимой модели, однако величина эмоциональной и предметной агрессии находятся у линии максимальных значений, следовательно, требуется коррекционное сопровождение подготовки данного курсанта.



Рис. 2.3. Детализированная модель личностных свойств курсанта N, встроенная в матрицу-модель на основе детерминант стрессоустойчивости

В критической границе значений курсанту может быть рекомендовано индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение, способствующее компетентностной и психологической коррекции в рамках профессиограммы. Однако основное назначение описываемых в 3 главе тренингов и методик состоит в большей степени в оказании помощи и поддержки курсантов и действующих специалистов по профилактике социально-психологической трансформации их личности.

2.2. Организация и методы исследования

Модель психолого-педагогического сопровождения сотрудников ФПС опирается на изучение свойств личности, формирующих стрессоустойчивость как профессионально важное качество, и отличается определенными смыслами и ценностями субъекта профессиональной деятельности.

Исследование личностных свойств и качеств проводилось поэтапно.

1 этап. Организационно-подготовительный этап. На данном этапе была сформулирована актуальность исследования, поставлены цели и задачи, определены предмет и объект, разработана рабочая гипотеза. Исходя из поставленной цели исследования, были подобраны методы и методики исследования: опросник «Смыслжизненные ориентации» (Д. А. Леонтьев); методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич); профессионально-ориентационный опросник (Р. В. Овчарова); склонность к риску (А. Г. Шмелев); симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (А. Волков, Н. Водопьянова); виды агрессивности (Методика Л. Г. Почебут на основе методики Б. Басса – Р. Дарки). Спланирована общая схема проведения исследования, подготовлены бланки анкет и опросников.

2 этап. Констатирующий этап – проведение психодиагностического исследования сформированности исследуемых качеств у курсантов МЧС России в сравнении со студентами гуманитарных специальностей; математико-статистическая обработка, анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа для разработки программы психолого-педагогического сопровождения.

3 этап. Формирующий этап – разработка и апробирование программы психолого-педагогического сопровождения курсантов МЧС России в образовательном процессе (формирования стрессоустойчивости); математико-статистическая обработка и оценка действенности разработанной программы.

Выборка исследования. На разных этапах исследования приняли участие 328 человек: основную группу исследования составили курсанты ФГБОУ ВО «Уральский институт ГПС МЧС России» – 197 человек, контрольную группу –

курсанты в количестве 50 человек. В состав группы сравнения в ходе констатирующего эксперимента вошли студенты ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет», обучающиеся по направлениям гуманитарной подготовки, – 81 человек.

В исследовании принимали участие курсанты мужского пола, обучающиеся на факультете техносферной безопасности ФГБОУ ВО «Уральский институт ГПС МЧС России». Исследование осуществлялось в течение 3 лет. В эксперименте участвовали курсанты одних и тех же групп, в процессе их обучения с 1-го по 3-й курс (в возрасте 18–20 лет соответственно). Курсанты первого курса факультета техносферной безопасности обучались по основным образовательным программам ФГОС ВО 3 поколения, и соответственно по учебному плану, на основе которого велась их подготовка, преподавались дисциплины федерального компонента, не имеющие прямого отношения к профессиональной составляющей. На втором курсе данные курсанты проходили производственную практику на боевых дежурствах в пожарных частях в должности пожарного.

Методы и методики исследования. Применявшийся в ходе исследования диагностический инструментарий представлен в таблице 2.4. Кроме выбора психодиагностических методик и других методов психологического исследования мотивационно-смысловой и профессиональной сфер личности курсантов высшей школы МЧС России, мы определили математический аппарат, валидный для всестороннего анализа результатов исследования.

Мотивационно-ориентированный блок методик в контексте нашего исследования направлен на определение профессиональной направленности курсантов высшей школы МЧС России, смысложизненной ориентированности вчерашних абитуриентов относительно выбранной профессии и ценностной составляющей при выборе профессии группы риска.

Профессионально-ориентационный опросник Р. В. Овчаровой позволяет выявить определяющий тип мотивации при выборе той или иной профессии. Текст вышеупомянутого опросника составлен из двадцати утверждений, характеризующих разные профессии.

Детерминанты стрессоустойчивости курсантов МЧС

№ п/п	Условное обозначение	Показатели	Методики
Ценностно-мотивационный компонент			
1	ЖЦ	Цели в жизни	Тест-опросник «Смысл-жизненных ориентаций» (Д. А. Леонтьев);
2	НЖ	Насыщенность жизни	
3	УС	Удовлетворенность самореализацией	
4	ЛКЯ	Локус контроля – Я	
5	ЛКЖ	Локус контроля жизни	
6	ТЦ	Терминальные ценности	Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич)
7	ИЦ	Инструментальные ценности	
8	ВИЗМ	Внутренняя индивидуально-значимая мотивация	Профессионально-ориентационный опросник (Р. В. Овчарова);
9	ВСЗМ	Внутренняя социально-значимая мотивация	
10	ВПМ	Внешняя положительная мотивация	
11	ВОМ	Внешняя отрицательная мотивация	
Психодинамический компонент			
12	СВЭУ	Уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям	симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (А. Волков, Н. Водопьянова)
Поведенческий компонент			
13	ВА	Вербальная агрессия	Виды агрессивности (Методика Л. Г. Почебут на основе методики Басса-Дарки)
14	СА	Самоагрессия	
15	ЭА	Эмоциональная агрессия	
16	ФА	Физическая агрессия	
17	ПА	Предметная агрессия	
18	СКР	Склонность к риску	Склонность к риску (А. Г. Шмелев)

В ходе заполнения опросника предлагается оценить, в какой степени каждое из утверждений повлияло на выбор профессии. Также с помощью данной методики представляется возможным выявить преобладающий вид мотивации. В дальнейшем, данная методика послужила главным фактором при разделении групп курсантов по мотивационной активности.

Опросник включает 20 утверждений, дающих характеристику любой профессии. Испытуемые, выбирая ответы, должны оценить степень влияния утверждений на выбор профессии. Для этого напротив каждого из них испытуемые должны поставить балл, соответствующий степени влияния: «очень сильно повлияло» – 5; «сильно повлияло» – 4; «средне повлияло» – 3; «слабо повлияло» – 2; «никак не повлияло» – 1. В процессе обработки выявляются следующие группы

мотивов: внутренние индивидуально значимые и внутренние социально значимые, внешние положительные и внешние отрицательные мотивы. К положительным мотивам разработчики опросника относят: финансовое стимулирование, возможность карьерного роста, признание коллективом, престиж профессии, т.е. стимулы, ради которых сотрудник потенциально будет прилагать усилия. К отрицательным мотивам автор опросника относит: воздействие на личность путем эмоционального давления, наказаний различного характера, осуждения и т.д. Если в результате исследования преобладают внутренние мотивы, то можно судить о наибольшей эффективности с позиций удовлетворенности трудом и его производительности; это же касается и положительной внешней мотивации.

Диагностический инструментарий М. Рокича «Ценностные ориентации» позволяет определить направленность личности и выявить ее отношение к окружающему миру, к себе, к окружающим людям, изучить особенности восприятия мира, основы мировоззрения, основные мотивы поступков. Согласно теории М. Рокича, ценности есть некая разновидность константного убеждения в том, что определенная цель или способ существования предпочтительнее, чем иные. М. Рокич исследует два класса ценностей. 1) Терминальные ценности, по мнению ученого, являются убеждениями в том, что главная цель существования индивида оправдана стремлением к ней с личной и с общественной позиции. 2) Инструментальные же ценности, с точки зрения личности и социума, отражают убеждение в предпочтительности тех или иных образов действия.

Тестовый материал содержит два списка (А и В) ценностей, в каждом из которых приводится по 18 ценностей, соответственно – терминальных и инструментальных. Испытуемому предлагается ранжировать, в каждом списке отдельно, ценности по степени значимости – от наиболее значимой к наименее значимой. В результате наименее важная ценность в каждом списке окажется на последнем месте, а конечные списки ценностей А и В будут отражать истинную позицию испытуемого в отношении конечных целей и способов их достижения (оправдываемых действий). Исследование лучше проводить индивидуально, групповое исследование также возможно.

Методика характеризуется универсальностью, достаточным удобством, экономичностью, гибкостью. Однако методика не может использоваться в целях отбора или экспертизы. В случае выявления неискренности ответов разработчики рекомендуют применять уточняющие вопросы, позволяющие получить дополнительную диагностическую информацию, и проводить повторное ранжирование ценностей в списках А и В. В нашем случае методика использовалась для диагностики в комплексе с другими методиками.

Тест-опросник «Смысложизненных ориентаций» представляет собой адаптированный вариант теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика, позволяющего выявить ориентиры человека в поиске смысла жизни, связанные с будущим, настоящим или прошлым и соотносимые с целью, процессом или результатам, либо со всеми тремя составляющими жизни.

Опираясь на факторный анализ адаптированной версии этой методики (Леонтьев, Калашников, Калашникова), Д. А. Леонтьев создал тест-опросник «Смысложизненных ориентаций (СЖО)», в который вошли как общие параметры осмысленности жизни, так и показатели (5), отражающие конкретные смысловые ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и локусы контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь).

Тест опросника СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, касающихся представлений о факторах осмысленности жизни личности. Тест СЖО показывает, что жизнь осмыслена, если человек имеет цели и испытывает удовлетворение в процессе их достижения. Также осмысленность проявляется в уверенности личности в постановке цели, выборе задач и достижении результатов. Важным аспектом является «умение четко соотносить цели с будущим, эмоциональную насыщенность – с настоящим, удовлетворение – с достигнутым результатом (прошлым)» [Зотов].

Результаты обрабатываются путем сложения числовых значений всех 20 шкал, затем суммарный балл выражается в стандартных значениях (процентах либо станах). Восходящая (от 1 до 7) и нисходящая последовательности (от 7 до

1) градаций чередуется в случайном порядке. Максимальный балл (7) указывает на наличие цели в жизни, соответственно полярный ему минимальный балл (1) показывает ее отсутствие.

Склонность к риску (А. Г. Шмелев) [91]. Диагностика склонности к риску имеет очень высокую степень значимости для психологического прогнозирования и своевременной коррекции процессов принятия решения в ситуациях риска. В нашем исследовании в комплекс методик был включен опросник изучения склонности к риску А. Г. Шмелева, позволяющий изучить рискогенные явления. После обработки результатов опроса мы получили возможность определить степень склонности к риску, которую можно рассматривать как черту характера.

Ситуация, связанная с риском, определяется возможностью выбора из двух альтернативных вариаций поведения – рискованного и надежного.

В психологической теории термину «риск» соответствуют три основных взаимосвязанных значения:

а) «риск» как мера ожидаемого отрицательного эффекта при неуспехе в той или иной деятельности;

б) «риск» как действие, угрожающее субъекту, какой-либо потерей (проигрышем, травмой, ущербом);

в) «риск» как ситуация выбора между двумя вариантами действия, менее привлекательным и надежным и более привлекательным, но менее надежным.

Следует отметить, что экспериментально различается риск мотивированный и немотивированный, а в зависимости от предвосхищаемого результата - оправданный и неоправданный риск. Выделяются два варианта развития событий, в которых: 1) успех или неуспех оцениваются по шкале достижений (ситуации типа «уровень притязаний»); 2) неудача порождает наказание (физическая угроза, болевое воздействие, социальные санкции).

Принципиальное различие есть между ситуациями, в которых итог зависит от случая, и теми, в которых он зависит от способностей субъекта. Доказано, что при равных условиях испытуемые подвергаются более высокому уровню риска в ситуациях, связанных со способностями, когда индивид считает, что именно от

него зависит исход действия. В психологической теории понятие «риск» рассматривается как активное предпочтение индивидом более опасного варианта действия. Одним из направлений исследований выступает явление сдвига в сторону большей или меньшей степени риска в условиях коллективного обсуждения деятельности. Выявлены субъективные и объективные оценки последствий риска. Те или иные действия, воспринимаемые экспертами как осторожные, самим индивидом, участвующим в действии, могут восприниматься как рискованные, обратная закономерность также имеет место. Исследователями установлено наличие склонности индивидов к бескорыстному риску, когда те предпочитают опасные варианты событий безопасным, все это, выглядит бесполезным со стороны стоящих перед субъектом задач. Такая бессмысленная и спонтанная активность ощущается индивидом как влечение к опасности. Указанная тенденция обуславливает важную роль в выявлении повышенной склонности к риску. Высокий уровень готовности к риску проявляется в совокупности с низкой мотивацией к избеганию неудач. Считается, что готовность к риску прямо пропорциональна числу допущенных ошибок.

Чтобы определить отношение испытуемого к исследованию, в опросник включены утверждения, положительная реакция на которые указывает на искренность респондента, а отрицательная – о противоположном отношении – неискренности. Искомую величину получают по количеству совпадений знаков положительных и отрицательных ответов (да – нет) на утверждения шкалы склонности к риску. Если совпадение ответов по шкале достоверности равняется 8, 9 или 10, то можно сделать заключение о недостоверности результатов тестирования; в таком случае тестирование проводится повторно, с более пристрастным изучением инструкции испытуемым.

Для курсантов МЧС России важное значение имеет определение способности принимать решения в чрезвычайной ситуации, аналогично и в ситуации неопределенности. Анализ склонности к риску как черты характера в данном случае выступает в качестве диагностирующего материала; показатель склонности к риску может колебаться от 0 до 40, при этом величина показателя и уровень склонно-

сти к риску находятся в прямо пропорциональной зависимости: чем больше величина показателя, тем больше склонность к риску. Показатель, составляющий 30 и более единиц, указывает на высокий уровень склонности к риску. Такой человек характеризуется как рискующий (если его ответы были достаточно искренними). Средней склонности к риску соответствует показатель в границах от 11 до 29; низкий уровень риска диагностируется, если показатель меньше, чем 11 (такой человек может быть отнесен к категории осмотрительных, скорее всего он не любит рисковать). В ходе интерпретации результатов не следует давать однозначные оценки; например, большая склонность к риску не обязательно указывает на решительность, возможна и склонность к авантюризму.

Симптоматический опросник А. Волкова, Н. Водопьяновой «Самочувствие в экстремальных условиях» [26]. Опросник позволяет выявлять склонность военнослужащих к психоэмоциональным расстройствам в опасных ситуациях. Выделяется совокупность симптомов, по которым определяется предрасположенность к патологическим стресс-реакциям в профессиональной деятельности: снижение психической и физической активности, нарушение воли, общая неустойчивость эмоционального фона, вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, склонность к зависимости.

Испытуемым предлагается ответить положительно либо отрицательно на предложенные вопросы с целью выявления особенностей самочувствия респондентов на момент проведения исследования. Если испытуемые набрали до 15 баллов, то у них высокий уровень психологической устойчивости. Данный показатель свидетельствует об адаптированности к экстремальным условиям. Средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям и удовлетворительная адаптированность характеризуют респондентов, сумма баллов которых составляет от 16 до 26 баллов. Для лиц, чьи показатели находятся в рамках 27–42 баллов, характерна низкая стрессоустойчивость и состояние дезадаптации, у них высок риск патологических стресс-реакций, а также невротических расстройств.

Виды агрессивности. В основе методики Л. Г. Почебут [72] лежит методика Б. Басса – Р. Дарки. Как противоположность адаптивному поведению можно рас-

сма́тривать агрессивное поведение, которое можно рассма́тривать как проявление дезадаптации и интолерантности. Для адаптивного поведения предполагается способность человека взаимодействовать с другими людьми, согласовать интересы, требования и ожидания участников. Опросник Л. Г. Почебут позволяет выявить типичный стиль поведения человека в стрессовых ситуациях и особенности его приспособления к социальной среде, включает 40 утверждений, на которые испытуемый должен ответить однозначно «да» или «нет»; тест включает 5 шкал – вербальную агрессию, физическую, предметную, эмоциональную и самоагрессию.

2.3. Анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа

Для проверки выдвинутых гипотез нами использовались следующие методы математико-статистического анализа: критерий Колмогорова-Смирнова; критерий Манна-Уитни; Т-критерий Вилкоксона; факторный анализ; регрессионный анализ. Анализ данных проводился в статистической системе STATISTICA 10.0.

Так как речь идет о психолого-педагогическом сопровождении курсантов МЧС России, а не студентов, необходимо понять особенность их различий. В рамках исследования было выдвинуто предположение о различиях в мотивационно-смысловом ядре личности обучающихся в условиях специализированного вуза и студентов гуманитарных специальностей. Было проведено сравнение мотивов выбора профессии, смысложизненных ориентаций и ценностей у курсантов МЧС России и студентов гуманитарных специальностей с целью дальнейшего построения программы. В эмпирическом исследовании приняли участие 248 человек 1-го курса ФГБОУ ВО «Уральский институт ГПС МЧС России» и 81 человек ФГАОУ «Уральский федеральный университет».

На первом этапе была проведена проверка нормальности распределения в метрических переменных по критерию Колмогорова-Смирнова. Было выявлено, что в выборке курсантов МЧС России, подавляющее большинство исследуемых

переменных не соответствует нормальному распределению (см. приложение 1), в связи с чем для дальнейшей обработки была выбрана непараметрическая статистика (U-критерий Манна-Уитни).

На основе *профессионально-ориентационного опросника Р. В. Овчаровой* мы выявляли различия в сформированности ценностно-смысловой мотивации выбора профессии у курсантов вузов МЧС России и студентов гуманитарных специальностей (таблицы 2.5 и 2.6). Выявление внутренних мотивов помогает определить потребности человека, благодаря которым он работает охотно и без принуждения. Безусловным фактором, определяющим профессиональную пригодность, выступает внешняя мотивация, положительная и отрицательная. Среди положительных мотивов обычно отмечают материальные стимулы, карьерный рост, одобрение коллег, престиж, т.е. то, ради чего человек считает возможным прилагать усилия; среди отрицательных мотивов выделяют такие воздействия на личность, которые носят негативный характер, например давление, наказания, критика, осуждение и другие санкции.

Из таблиц 2.5 и 2.6 видно, что по всем шкалам профессионально-ориентационного опросника Р. В. Овчаровой имеются статистически достоверные различия. Данные свидетельствуют о том, что у курсантов МЧС России при выборе профессии группы риска преобладают внутренние социально-значимые мотивы, тогда как у студентов гуманитарных специальностей преобладают внутренние индивидуально-значимые мотивы. Также необходимо отметить, что при ответах на вопросы о внешней мотивации, курсанты показали преобладание внешних отрицательных мотивов. Это можно объяснить спецификой пребывания в образовательном учреждении закрытого типа, давлением режима в первые месяцы пребывания, отсутствием развлечений вчерашнего абитуриента и т.д., и такие результаты скорее отражают их эмоциональное состояние на данный момент времени, а не показывают истинный мотив выбора профессии.

Таблица 2.5

Результаты описательной статистики в выборках по методике профессионально-ориентационный опросник Р.В. Овчаровой

Показатель	Выборка	Медиана	Нижняя квартиль	Верхняя квартиль	Квартильный размах	Асимметрия, As	Стандартная ошибка As	Экцентрис, Ex	Стандартная ошибка Ex
Внутренние индивидуально-значимые мотивы	ГС*	20,0	18,0	21,0	3,0	-0,92	0,27	0,55	0,53
	МЧС	18,0	16,0	21,0	5,0	-0,04	0,15	-0,84	0,31
Внешние отрицательные мотивы	ГС	11,0	9,0	13,0	4,0	0,68	0,27	0,19	0,53
	МЧС	13,0	11,0	15,0	4,0	0,54	0,15	-0,16	0,31
Внутренние социально-значимые мотивы	ГС	17,0	14,0	19,0	5,0	-0,27	0,27	-0,41	0,53
	МЧС	20,0	16,0	23,0	7,0	-0,45	0,15	-0,18	0,31
Внешние положительные мотивы	ГС	16,0	15,0	17,0	2,0	0,27	0,27	0,46	0,53
	МЧС	14,0	12,0	17,0	5,0	0,09	0,15	-0,23	0,31

*ГС – гуманитарные специальности

Таблица 2.6

Результаты сравнения выборок по методике Профессионально-ориентационный опросник Р.В. Овчаровой

Показатель	Сумма рангов МЧС	Сумма рангов ГС	U	Z	Уровень значимости
Внутренние индивидуально-значимые мотивы	38907,50	15048,50	8279,50	-2,33	0,02
Внешние отрицательные мотивы	43405,00	10551,00	7230,00	3,74	<0,01
Внутренние социально-значимые мотивы	44408,00	9548,00	6227,00	5,10	<0,01
Внешние положительные мотивы	37750,00	16206,00	7122,00	-3,89	<0,01

Результаты опроса о мотивах выбора профессии, проводившегося среди курсантов Уральского института МЧС России, подтверждают наше предположение о том, что большинство будущих специалистов МЧС России отдают предпочтение профессии, исходя из внутренних социально значимых мотивов. При этом они осознают необходимость прилагать усилия, несмотря на высокий уровень риска для жизни.

Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича позволяет выстроить иерархию ценностей, сгруппировав их в содержательные блоки по различным основаниям, например, выделить ценности самореализации в профессиональной де-

тельности и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут составлять группу этических ценностей, группу ценностей общения или ценностей дела [Зотов]. Возможно выделение альтруистических ценностей или ценностей самоутверждения и т.д. В условиях групповой работы это довольно сложно сделать, однако при работе с каждым отдельным курсантом можно предпринять попытку выявить индивидуальную закономерность. В случае невозможности определить ни одну закономерность высока вероятность несформированности у испытуемого системы ценностей либо, как вариант, неискренность ответов. Ниже приводятся результаты исследования терминальных (табл. 2.7 и 2.8) и инструментальных (табл. 2.9 и 2.10) ценностей в тех же группах испытуемых.

Таблица 2.7

Результаты описательной статистики в выборках по методике «Ценностные ориентации» Милтона Рокича (*терминальные ценности*)

Показатель	Выборка	Медиана	Нижняя квартиль	Верхняя квартиль	Квар- тиль- ный размах	Асим- метрия As	Стан- дартная ошибка As	Ексцесс Ех	Стан- дартная ошибка Ех
Активная деятель- ная жизнь	ГС	8,0	4,0	13,0	9,0	0,24	0,27	-1,12	0,53
	МЧС	8,0	5,0	11,0	6,0	0,17	0,15	-0,71	0,31
Жизненная муд- рость	ГС	7,0	4,0	9,0	5,0	0,90	0,27	-0,05	0,53
	МЧС	8,0	5,0	13,0	8,0	0,29	0,15	-0,83	0,31
Здоровье	ГС	4,0	2,0	11,0	9,0	0,78	0,27	-0,75	0,53
	МЧС	3,0	1,0	6,0	5,0	1,54	0,15	1,93	0,31
Интересная рабо- та	ГС	10,0	8,0	12,0	4,0	-0,02	0,27	-0,61	0,53
	МЧС	8,0	6,0	11,0	5,0	0,25	0,15	-0,67	0,31
Красота природы и искусства	ГС	14,0	9,0	17,0	8,0	-0,84	0,27	-0,30	0,53
	МЧС	16,0	14,0	18,0	4,0	-1,98	0,15	4,09	0,31
Любовь	ГС	4,0	2,0	10,0	8,0	0,85	0,27	-0,67	0,53
	МЧС	5,0	3,0	9,0	6,0	0,91	0,15	-0,14	0,31
Материальная обеспеченность	ГС	12,0	7,0	16,0	9,0	-0,14	0,27	-1,36	0,53
	МЧС	9,0	5,0	13,0	8,0	0,18	0,15	-1,08	0,31
Хорошие и верные друзья	ГС	6,0	4,0	9,0	5,0	0,83	0,27	0,17	0,53
	МЧС	4,0	3,0	7,0	4,0	0,91	0,15	-0,02	0,31
Общественное признание	ГС	14,0	10,0	16,0	6,0	-0,70	0,27	-0,43	0,53
	МЧС	12,0	8,0	16,0	8,0	-0,38	0,15	-0,92	0,31
Познание	ГС	10,0	7,0	13,0	6,0	0,10	0,27	-0,98	0,53
	МЧС	11,0	7,0	13,0	6,0	-0,23	0,15	-0,70	0,31
Продуктивная жизнь	ГС	11,0	6,0	13,0	7,0	-0,30	0,27	-0,60	0,53
	МЧС	10,0	7,0	13,0	6,0	-0,29	0,15	-0,65	0,31
Развитие	ГС	8,0	3,0	11,0	8,0	0,14	0,27	-1,34	0,53
	МЧС	8,0	5,0	12,0	7,0	0,11	0,15	-0,90	0,31
Развлечения	ГС	16,0	13,0	17,0	4,0	-1,41	0,27	1,55	0,53
	МЧС	15,0	12,0	17,0	5,0	-1,14	0,15	0,59	0,31

Показатель	Выборка	Медиана	Нижняя квартиль	Верхняя квартиль	Квар- тиль- ный размах	Асим- метрия As	Стан- дартная ошибка As	Ексцесс Ех	Стан- дартная ошибка Ех
Свобода	ГС	8,0	6,0	13,0	7,0	0,21	0,27	-0,86	0,53
	МЧС	11,0	7,0	14,0	7,0	-0,35	0,15	-0,88	0,31
Счастливая се- мейная жизнь	ГС	6,0	3,0	12,0	9,0	0,32	0,27	-1,36	0,53
	МЧС	4,0	2,0	9,0	7,0	0,96	0,15	-0,20	0,31
Счастье других	ГС	12,0	11,0	16,0	5,0	-0,77	0,27	0,27	0,53
	МЧС	13,0	11,0	16,0	5,0	-0,71	0,15	-0,15	0,31
Творчество	ГС	10,0	4,0	14,0	10,0	0,02	0,27	-1,23	0,53
	МЧС	16,0	13,0	17,0	4,0	-1,33	0,15	1,04	0,31
Уверенность в себе	ГС	7,0	3,0	11,0	8,0	0,33	0,27	-0,96	0,53
	МЧС	9,0	5,0	12,0	7,0	0,03	0,16	-0,92	0,31

Таблица 2.8

Результаты сравнения выборок по методике «Ценностные ориентации» М.Рокича
(терминальные ценности)

Показатель	Сумма ран- гов МЧС	Сумма рангов ГС	U	Z	Уровень зна- чимости
Активная деятельная жизнь	40907,00	13049,00	9728,00	0,37	0,71
Жизненная мудрость	42555,00	11401,00	8080,00	2,60	0,01
Здоровье	39054,00	14902,00	8426,00	-2,13	0,03
Интересная работа	38705,00	15251,00	8077,00	-2,60	0,01
Красота природы и искусства	44094,00	9862,00	6541,00	4,67	0,00
Любовь	41196,50	12759,50	9438,50	0,76	0,45
Материально-обеспеченная жизнь	37946,00	16010,00	7318,00	-3,63	0,00
Хорошие и верные друзья	38907,00	15049,00	8279,00	-2,33	0,02
Общественное признание	38472,00	15484,00	7844,00	-2,92	0,00
Познание	40919,50	13036,50	9715,50	0,39	0,70
Продуктивная жизнь	40364,00	13592,00	9736,00	-0,36	0,72
Развитие	41482,50	12473,50	9152,50	1,15	0,25
Развлечения	40256,50	13699,50	9628,50	-0,51	0,61
Свобода	42971,50	10984,50	7663,50	3,16	0,00
Счастливая семейная жизнь	38797,50	15158,50	8169,50	-2,48	0,01
Счастье других	40276,50	13679,50	9648,50	-0,48	0,63
Творчество	45277,50	8678,50	5357,50	6,27	0,00
Уверенность в себе	41025,50	11949,50	8789,50	1,28	0,20

Поскольку в опроснике Рокича шкалы имеют обратный характер («чем меньше ранг, тем выше значимость ценности для респондента, и наоборот, чем выше ранг, тем ниже значимость ценности»), то анализ терминальных ценностей (табл. 2.7 и 2.8) в подгруппах необходимо проводить исходя из преобладания отрицательных значений Z. Анализ позволяет сказать о том, что у курсантов МЧС

России в отличие от студентов гуманитарных специальностей имеют более высокую личную значимость такие ценности, как здоровье, интересная работа, материально-обеспеченная жизнь, хорошие и верные друзья, общественное признание, счастливая семейная жизнь.

Таблица 2.9
Результаты описательной статистики в выборках по методике
«Ценностные ориентации» Милтона Рокича (*инструментальные ценности*)

Показатель	Выборка	Медиана	Нижняя квартиль	Верхняя квартиль	Квартильный размах	Асимметрия, As	Стандартная ошибка As	Екссесс, Ех	Стандартная ошибка Ех
Аккуратность	ГС	12,0	7,0	14,0	7,0	-0,52	0,27	-0,80	0,53
	МЧС	11,0	7,0	14,0	7,0	-0,20	0,16	-0,88	0,32
Воспитанность	ГС	8,0	4,0	12,0	8,0	0,10	0,27	-1,36	0,53
	МЧС	7,0	3,0	12,0	9,0	0,41	0,16	-1,08	0,32
Высокие запросы	ГС	16,0	12,0	17,0	5,0	-1,33	0,27	1,62	0,53
	МЧС	15,0	12,0	17,0	5,0	-1,22	0,16	0,76	0,32
Жизнерадостность	ГС	7,0	3,0	10,0	7,0	0,09	0,27	-1,20	0,53
	МЧС	10,0	5,0	14,0	9,0	-0,19	0,16	-1,15	0,32
Исполнительность	ГС	11,0	8,0	14,0	6,0	-0,22	0,27	-1,11	0,53
	МЧС	9,0	5,0	13,0	8,0	0,15	0,16	-1,20	0,32
Независимость	ГС	8,0	4,0	12,0	8,0	0,27	0,27	-1,12	0,53
	МЧС	10,5	5,5	15,0	9,5	-0,28	0,16	-1,24	0,32
Непримиримость к недостаткам в себе и других	ГС	17,0	14,0	18,0	4,0	-1,97	0,27	4,24	0,53
	МЧС	16,0	13,0	18,0	5,0	-1,55	0,16	1,83	0,32
Образованность	ГС	7,0	4,0	11,0	7,0	0,38	0,27	-0,89	0,53
	МЧС	7,0	4,0	11,0	7,0	0,42	0,16	-0,52	0,32
Ответственность	ГС	8,0	4,0	13,0	9,0	0,36	0,27	-1,12	0,53
	МЧС	5,0	3,0	8,5	5,5	1,00	0,16	0,13	0,32
Рационализм	ГС	8,0	4,0	12,0	8,0	0,12	0,27	-1,32	0,53
	МЧС	10,0	6,0	14,0	8,0	-0,11	0,16	-1,16	0,32
Самоконтроль	ГС	7,0	4,0	12,0	8,0	0,18	0,27	-1,37	0,53
	МЧС	7,0	4,0	12,0	8,0	0,45	0,16	-0,96	0,32
Смелость в отстаивании своего мнения и взглядов	ГС	8,0	5,0	13,0	8,0	0,19	0,27	-1,01	0,53
	МЧС	7,0	3,0	11,0	8,0	0,58	0,16	-0,59	0,32
Твердая воля	ГС	7,0	3,0	12,0	9,0	0,38	0,27	-0,97	0,53
	МЧС	7,0	4,0	11,0	7,0	0,46	0,16	-0,69	0,32
Терпимость	ГС	8,0	5,0	13,0	8,0	0,35	0,27	-1,09	0,53
	МЧС	9,0	5,0	13,0	8,0	0,06	0,16	-0,94	0,32
Широта взглядов	ГС	8,0	5,0	12,0	7,0	0,35	0,27	-0,90	0,53
	МЧС	12,0	7,0	14,0	7,0	-0,41	0,16	-0,81	0,32
Честность	ГС	7,0	3,0	10,0	7,0	0,46	0,27	-0,82	0,53
	МЧС	7,0	3,0	11,0	8,0	0,31	0,16	-0,98	0,32
Эффективность в	ГС	12,0	7,0	15,0	8,0	-0,38	0,27	-1,00	0,53

делах	МЧС	9,0	6,0	13,0	7,0	0,05	0,16	-0,88	0,32
Чуткость	ГС	12,0	8,0	15,0	7,0	-0,64	0,27	-0,35	0,53
	МЧС	14,0	11,0	16,0	5,0	-0,93	0,16	0,50	0,32

Таблица 2.10

Результаты сравнения выборок по методике
«Ценностные ориентации» Милтона Рокича (*инструментальные ценности*)

Показатель	Сумма рангов МЧС	Сумма рангов ГС	U	Z	Уровень значимости
Аккуратность	37049,50	13353,50	9083,50	-0,67	0,51
Воспитанность	36616,00	13787,00	8650,00	-1,28	0,20
Высокие запросы	36545,00	13858,00	8579,00	-1,37	0,17
Жизнерадостность	40927,00	9476,00	6155,00	4,78	0,00
Исполнительность	35562,50	14840,50	7596,50	-2,76	0,01
Независимость	39445,00	10958,00	7637,00	2,70	0,01
Непримиримость к недостаткам в себе и других	35410,00	14993,00	7444,00	-2,97	0,00
Образованность	37851,00	12552,00	9231,00	0,46	0,65
Ответственность	34988,00	15415,00	7022,00	-3,56	0,00
Рационализм	39557,50	10845,50	7524,50	2,86	0,00
Самоконтроль	36942,50	13460,50	8976,50	-0,82	0,41
Смелость в отстаивании своего мнения и взглядов	36054,50	14348,50	8088,50	-2,06	0,04
Твердая воля	37533,00	12870,00	9549,00	0,01	0,99
Терпимость	37917,00	12486,00	9165,00	0,55	0,58
Широта взглядов	39987,50	10415,50	7094,50	3,46	0,00
Честность	38261,50	12141,50	8820,50	1,04	0,30
Эффективность в делах	35299,00	15104,00	7333,00	-3,13	0,00
Чуткость	39355,50	11047,50	7726,50	2,57	0,01

Анализ инструментальных ценностей (Табл. 2.9 и 2.10) в подгруппах говорит о том, что у курсантов МЧС России в отличие от студентов гуманитарных специальностей более высокую личную значимость имеют такие инструментальные ценности, как исполнительность, непримиримость к недостаткам в себе и у других, ответственность, смелость в отстаивании своего мнения и взглядов, эффективность в делах.

Анализ ценностей курсантов высшей школы МЧС России позволяет с высокой степенью уверенности прогнозировать высокую представленность социальной системы ценностей и одновременно расположенность на последних уровнях эстетической системы ценностей; также в незначительной степени может быть

представлена и не требуется практически наличие системы политических ценностей.

Тест-опросник «Смысложизненных ориентаций» Д. А. Леонтьева, использовавшийся в ходе исследования, дает основание определить основу выбора, проявляющегося в поступке или отсутствии действия. Ею может стать сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Выборы, моделирующие неизменное «прошлое», оказывают влияние на «будущее», различные варианты ожидания которого наделяются различной мотивирующей притягательностью и являются комплексом ожидаемых результатов усилий, предпринимаемых в настоящем.

Ниже приводятся результаты исследования смысложизненных ориентаций (табл. 2.11 и 2.12) в тех же группах испытуемых.

Таблица 2.11

Результаты описательной статистики в выборках по методике тест-опросник «Смысложизненных ориентаций» Д. А. Леонтьева

Показатель	Выборка	Медиана	Нижняя квартиль	Верхняя квартиль	Квар- тиль- ный размах	Асим- метрия As	Стан- дартная ошибка As	Експеди- сЕх	Стан- дартная ошибка Ех
Цели в жизни	ГС	33,0	28,0	38,0	10,0	-0,78	0,27	0,16	0,53
	МЧС	38,0	35,0	40,0	5,0	-1,77	0,16	4,17	0,31
Насыщенность жизни	ГС	30,0	26,0	37,0	11,0	-0,75	0,27	0,51	0,53
	МЧС	34,0	31,0	37,0	6,0	-1,82	0,16	5,96	0,31
Удовлетворен- ность самореали- зацией	ГС	27,0	23,0	30,0	7,0	-0,32	0,27	-0,84	0,53
	МЧС	30,0	27,0	32,0	5,0	-0,91	0,16	1,06	0,31
Локус контроля Я	ГС	21,0	18,0	23,0	5,0	-1,10	0,27	1,90	0,53
	МЧС	25,0	23,0	27,0	4,0	-1,39	0,16	5,47	0,31
Локус контроля Жизнь	ГС	33,0	26,0	36,0	10,0	-0,98	0,27	0,97	0,53
	МЧС	36,0	33,0	39,0	6,0	-1,50	0,16	3,78	0,31

Результаты сравнения выборок по методике
тест-опросник «Смыслжизненных ориентаций» Д. А. Леонтьева

Показатель	Сумма ран- гов МЧС	Сумма ран- гов ГС	U	Z	Уровень значимости
Цели в жизни	44293,50	9334,50	6013,50	5,35	<0,001
Насыщенность жизни	43338,50	10289,50	6968,50	4,06	<0,001
Удовлетворенность самореализацией	44151,50	9476,50	6155,50	5,16	<0,001
Локус контроля Я	46168,50	7459,50	4138,50	7,89	<0,001
Локус контроля Жизнь	44247,50	9380,50	6059,50	5,29	<0,001

Проанализировав таблицы 2.11 и 2.12, видим, что по всем шкалам теста-опросника «Смыслжизненных ориентаций» Д. А. Леонтьева имеются статистически достоверные различия. Это доказывает то, что у курсантов МЧС России довольно высокие баллы по всем шкалам смысложизненных ориентаций в сравнении не только со студентами гуманитарных специальностей, но и с верхними границами шкал опросника. Курсанты МЧС России показывают более осмысленные представления о целях своей жизни, ее насыщенности и удовлетворенности самореализации. Локусы контроля «Я» и «Жизнь» показывают, что курсанты отрицают фатализм как таковой и ощущают уверенность в себе.

С целью выявления *определяющих детерминант самочувствия в экстремальных условиях (стрессоустойчивости) у курсантов вузов МЧС России* в работе был использован факторный анализ. В ходе рандомизированного эксперимента было организовано две группы испытуемых: с высоким и низким уровнем стрессоустойчивости. Это позволило выявить детерминанты стрессоустойчивости в каждой группе. Полученные данные подвергались факторному анализу, в ходе которого использовались варимакс-метод, правило Кайзера и метод Р. Кеттела («каменистая осыпь»). Таким образом, при анализе факторной структуры детерминант самочувствия в экстремальных условиях учитывались вес факторов и содержание каждого фактора, что позволило выявить ключевые детерминанты стрессоустойчивости курсантов МЧС России.

Факторная структура детерминант низкого уровня стрессоустойчивости курсантов МЧС России состоит из трех факторов (Таблица 2.13), объясняющих 56,8% от общей дисперсии при $p=0,01$: «отсутствие ценности собственного «Я» с повышенным уровнем агрессии», «Внешняя отрицательная мотивация», «Ценность интересной работы».

Таблица 2.13

Факторная структура детерминант низкого уровня стрессоустойчивости курсантов МЧС

Фактор	Компонент фактора	Нагрузка
Отсутствие ценности собственного «Я» с повышенным уровнем агрессии» (21,99% от всех дисперсий)	Самоагрессия	0,96
	Аккуратность	0,95
	Физическая агрессия	0,91
	Высокие запросы	0,89
	Ценность - здоровье	0,87
	Материально-обеспеченная жизнь	0,83
	Локус контроля жизни	0,80
	Развлечения	0,79
	Насыщенность жизни	0,77
	Счастье других	0,64
	Не склонность к риску	-0,83
	Локус контроля - Я	-0,94
Внешняя отрицательная мотивация (18,67% от всех дисперсий)	Внешне отрицательная мотивация	0,94
	Свобода	0,93
	Насыщенная жизнь	0,92
	Вербальная агрессия	0,91
	Непримиримость к недостаткам в себе и к другим	0,89
	Наличие друзей	0,80
	Удовлетворенность самореализацией	-0,74
	Внутренняя социально-значимая мотивация	-0,72
	Ответственность	-0,88
Уверенность в себе	-0,86	
Ценность интересной работы (15,99% от всех дисперсий)	Интересная работа	0,93
	Чуткость	0,92
	Жизнерадостность	0,91
	Эмоциональная агрессия	0,90
	Общественное признание	0,83
	Ответственность	0,80
	Продуктивная жизнь	0,70
	Жизненная мудрость	-0,81
	Самоконтроль	-0,83
	Склонность к риску	-0,87

Анализ первого биполярного фактора, названного нами, исходя из входящих в него переменных, «Отсутствие ценности собственного «Я» с повышенным уровнем агрессии» позволяет зафиксировать тот факт, что в основном детер-

минируют стрессоустойчивость поведенческие показатели, такие как физическая агрессия и самоагрессия, не склонность к риску. При этом курсанты с низким уровнем стрессоустойчивости в качестве ведущих ценностей выделяют собственное здоровье, контроль за собственной жизнью, но не в полной мере признают ценность своего Я и в основном в центре внимания у курсантов счастье и благополучие других. Они готовы помогать и идти на помощь другим, но обеспокоены своим здоровьем и не готовы рисковать и действовать в экстремальных условиях, что требует данная профессия. У курсантов есть потребность в материально-обеспеченной жизни, так как для них характерны высокие запросы в проведении досуга. Таким образом, из описания данного фактора видим, что для курсантов характерен неадаптивный и нетолерантный способ взаимодействия с окружающими, что, несомненно, будет влиять на выполнение профессиональных обязанностей.

Рассмотрение переменных, входящих во *второй биполярный фактор*, позволяет его назвать «*Внешняя отрицательная мотивация*». Курсанты обладают отрицательной мотивацией к профессиональной деятельности, при этом эта мотивация внешняя и если следовать логическому анализу, то им недостаточно того, как их мотивируют в образовательном учреждении и проведение просвещения в рамках учебного процесса не играет своей главенствующей роли. Им необходимы дополнительные стимулы со стороны внешних факторов, внесение изменений в образовательные программы. Внутренняя социально-значимая мотивация так же не на должном уровне сформирована, о чем свидетельствует не понимание в полной мере или непринятие данной профессии для общества и себя лично. Возможно, это связано с небольшим сроком обучения, а инициаторами поступления в ВУЗ являлись родители. Обучение в ВУЗе МЧС России ограничивает свободу личности и у курсантов есть потребность и ценность этой свободы, они стремятся к насыщенной жизни, расширению круга общения. С другой стороны, они нетерпимы к недостаткам в себе и других, самокритичны, что, несомненно, отражается на самооценке, которая носит ситуативный характер. Они не удовлетворены собственной самореализацией в профессиональном становлении и поэтому у них

возникает страх перед профессиональной деятельностью. Таким образом, можно выделить такое проблемное поле, как низкий уровень мотивации к профессиональной деятельности.

Третий биполярный фактор мы его назвали *«Ценность интересной работы»*. Для курсантов является ценностью интересная работа и стремление к общественному признанию, что может выступать ресурсами для профессионального становления. Так же курсанты отмечают у себя такие качества как чуткость к эмоциям других, сензитивность и жизнерадостность. Эти положительные эмоции могут лечь в основу формирования стрессоустойчивости. Но при этом присутствует эмоциональная агрессия, которую необходимо корректировать. При всем этом курсанты ответственны, но во всех ситуациях могут контролировать себя и это требует тренировки. По-прежнему, курсанты не склонны к риску, так как ориентированы на продуктивную жизнь и хотят достичь признания себя в обществе. Итак, можно утверждать, что потребность в интересной работе характерна для курсантов и стремление к признанию и это позволяет сформировать положительную внутреннюю мотивацию к профессиональной деятельности и поднять престиж и социальную значимость профессии и тем самым сформировать стрессоустойчивость.

Резюмируя анализ трех факторов, направленных на выявления детерминант *низкого* уровня стрессоустойчивости, можно выделить ключевые характеристики: повышенная агрессия курсантов, отсутствие внутренней и внешней мотивации, не стремление к риску, но при этом наличие желания иметь интересную работу и общественное признание.

Факторная структура детерминант высокого уровня стрессоустойчивости курсантов МЧС включает три фактора (таблица 2.14), объясняющих 54,6% от общей дисперсии при $p=0,01$: «Внутренняя индивидуально-значимая мотивация», «Психофизиологическая устойчивость к экстремальным условиям» и «Склонность к риску как поведенческая детерминанта».

Факторная структура детерминант высокого уровня стрессоустойчивости курсантов МЧС

Фактор	Компонент фактора	Нагрузка
Внутренняя индивидуально-значимая мотивация (20,66% от всех дисперсий)	Внутренняя индивидуально-значимая мотивация	0,95
	Цели в жизни	0,93
	Познание	0,87
	Рационализм»	0,83
	Терпимость	0,80
	Жизнерадостность	0,77
	Активная деятельная жизнь	0,74
	Развитие	0,72
	Счастливая семейная жизнь	0,69
	Внешне положительная мотивация	0,67
	Вербальная агрессия	-0,73
	Предметная агрессия	-0,92
	Психофизиологическая устойчивость к экстремальным условиям (14,58% от всех дисперсий)	Склонность к риску
Насыщенность жизни		0,91
Внешняя положительная мотивация		0,90
Общественное признание		0,89
Материально-обеспеченная жизнь		0,87
Честность		0,82
Ответственность		0,76
Самоконтроль		0,75
Жизненная мудрость		0,74
Смелость		0,70
Склонность к риску как поведенческая детерминанта (17,98% от всех дисперсий)	Склонность к риску	0,93
	Здоровье	0,92
	Локус контроля Я	0,87
	Удовлетворенность самореализацией	0,86
	Интересная работа	0,84
	Любовь	0,83
	Уверенность в себе	0,79
	Эффективность в делах	0,76
	Независимость	0,75
	Твердая воля	0,72
	Внутренняя социально-значимая мотивация	0,66
	Воспитанность	0,66
	Самоагрессия	-0,91

Первый фактор является биполярным, и мы его обозначили как «Внутренняя индивидуально-значимая мотивация». Для курсантов МЧС, обладающих высоким уровнем сформированности стрессоустойчивости, характерно наличие внутренней и внешней положительной мотивации к работе. Можем утверждать, что мотивация, ее уровень и характер детерминируют высокий уровень стрессоустойчивости. Курсанты достаточно четко ставят перед собой цели и целенаправ-

ленно к ним двигаются, они не стремятся останавливаться на достигнутом, стремятся к саморазвитию и самосовершенству. Их не останавливают и не пугают экстремальные условия профессиональной деятельности, они обладают позитивными эмоциями, которые помогают справляться со стрессом и направлять агрессию в конструктивное русло. Они умеют здраво и логично мыслить в экстремальных условиях, принимать обдуманные и рациональные решения. Таким образом, мы можем констатировать, что стрессоустойчивость курсантов МЧС детерминирует ценностно-мотивационный компонент: сформированная внутренняя и внешняя мотивация к профессиональной деятельности, ценность деятельности и профессии.

Анализ второго фактора *«Психофизиологическая устойчивость к экстремальным условиям»* позволяет констатировать, что стрессоустойчивость курсантов детерминирует психофизиологический компонент детерминант, который свидетельствует о психологической устойчивости к экстремальным условиям, что находит отражение в смелости и ответственности при выполнении практических умений. Но также курсантам важна материально-обеспеченная жизнь и общественное признание, которое проявляется в потребности в признании выбранной профессии в обществе, ценности ее, но достойного материального поощрения. Они считают, что внешняя мотивация со стороны профессорско-преподавательского состава играет немаловажную роль и несомненно коррелирует со стрессоустойчивостью и самоконтролем. При приеме решений важна жизненная мудрость. Таким образом, курсанты готовы к работе в экстремальных условиях не только на психологическом уровне, но и на физиологическом.

Третий фактор *«Склонность к риску как поведенческая детерминанта»* является биполярным, поскольку некоторые значения имеют отрицательные значения. Стрессоустойчивость детерминирует склонность курсантов МЧС к риску, но при всем этом, ценность здоровье находится на уровне значимости. Курсанты достаточно уверены в себе, удовлетворены своей профессиональной самореализацией, способны самостоятельно и решительно действовать в экстремальных ситуациях. Они проявляют упорство, не отступают перед трудностями, а предпочитают

ют их решать. Им важно достигать эффективности в делах за счет сформированной внутренней социально-значимой мотивации, ощущения важности профессии для общества и для себя лично. Им важна интересная работа, без рутины и изменяющимися условиями труда, что, несомненно, отвечает паспорту профессии. При всей важности выбранной профессии курсанты оставляют время для такой ценности как любовь. Для них не характерна самоагрессия, так находят конструктивные способы для ее выражения. Все это доказывает, что стрессоустойчивость курсантов МЧС России проявляется в экстремальных ситуациях. Эта детерминанта квалифицируется как поведенческая.

Подводя итог, отметим, что высокий уровень стрессоустойчивости курсантов МЧС обусловлен особенностями мотивационно-ценностной сферы. У курсантов отмечается наличие внутренней и внешней положительной мотивацией к работе, а также выявляется готовность к риску и деятельности в сложных и экстремальных условиях, отсутствие агрессии.

Выводы по второй главе

1. На основе экспертной оценки руководящего состава реагирующих подразделений города Екатеринбурга, были выявлены оптимальные свойства личности сотрудника пожаротушения и сформированы модели диагностики сформированности качеств личности профессионала, что в свою очередь можно считать удобным методом экспресс-диагностики на любом этапе профессионального становления.

2. Алгоритм исследования детерминант и используемый при этом инструментарий, приведенные в данной главе, в достаточной мере охватывают различные свойства личности сотрудника экстремального профиля.

3. Курсанты МЧС России отличаются от обучающихся по гуманитарным специальностям мотивами профессионального выбора и соответствующими им ценностями-целями и ценностями-средствами. К главным мотивам выбора про-

фессии, которыми руководствуются курсанты вузов МЧС России, относятся сплоченная команда и здоровье. Они квалифицируются как основные факторы будущей трудовой деятельности курсантов. Исходя из полученных результатов исследования на констатирующем этапе, можно сказать, что именно формирование стрессоустойчивости курсантов МЧС России является главным этапом профессионального становления.

4. Математико-статистический анализ показал, что структуру детерминант высокого уровня стрессоустойчивости определяют три фактора: 1) внутренняя и внешняя положительная мотивация к профессиональной деятельности; 2) готовность к риску и работе в сложных и экстремальных условиях; 3) отсутствие агрессии.

ГЛАВА 3. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МЧС РОССИИ КАК ФОРМИРОВАНИЕ ИХ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

В данной главе рассматривается разработанная нами психолого-педагогическая программа сопровождения курсантов высшей школы МЧС России, целью которой является формирование профессионально важного качества будущего сотрудника профессии группы риска – стрессоустойчивости.

Профессиональная готовность курсантов МЧС России к выполнению определенного вида деятельности определяется путем оценки степени сформированности ценностно-смысловой мотивации выбора профессии. К факторам, способствующим реализации личности в профессии, относятся осмысленность и мотивированность выбора профессии. Такой выбор будущей специализации в дальнейшем блокирует процессы деструкции и профессионального выгорания сотрудника. В профессиональном становлении специалиста важную роль играют умение решать профессиональные задачи в измененных ситуациях и готовность работать в опасных условиях. Профессиональная эффективность обусловлена субъективными факторами, к которым относятся личностные особенности, и объективными факторами, например, информированностью о профессии, успеваемостью, а также социально-психологическими характеристиками личности.

Сопровождение осуществлялось в образовательном процессе курсантов факультета техносферной безопасности Института МЧС в объеме 36 часов, в часы самостоятельной подготовки и в разрезе занятий по дисциплине «Подготовка газодымозащитника». В целях реализации принципа единства сознания и деятельности, с курсантами вуза была проведена соответствующая беседа, разъяснены цели и задачи сопровождения, даны ответы на интересующие курсантов вопросы, а также заполнены письменные согласия на участие в эксперименте.

В соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Подготовка газодымозащитника», а также в соответствии с Приказом МЧС РФ от 9 января 2013 г. N 3 «Об утверждении Правил проведения личным составом федеральной

противопожарной службы Государственной противопожарной службы аварийно-спасательных работ при тушении пожаров с использованием средств индивидуальной защиты органов дыхания и зрения в непригодной для дыхания среде» занятия по данной дисциплине предполагают психологическую подготовку пожарных на огневой полосе, с применением средств имитирующих пожары и другие чрезвычайные ситуации (открытое горение, задымление, завалы, преодоление коллекторов и колодцев, нахождение выхода из лабиринта, поиск пострадавших, спасение пострадавших). Однако в рамках дисциплины не предусмотрено выявление индивидуальных особенностей восприятия описанных практических упражнений с точки зрения психологической направленности личности и уровня сформированности стрессоустойчивости. В структуре подготовки по данной дисциплине, и в рамках образовательной программы в целом, не предусмотрен комплекс мероприятий по психокоррекции личности будущего специалиста опасной профессии.

Программа психолого-педагогического сопровождения опирается на результаты исследования указанных компонентов. Связи с ними обнаружены в ходе системного многолетнего изучения свойств личности курсантов вузов МЧС России методом поперечных и продольных срезов. Научная обоснованность программы подтверждена её апробацией.

Содержание программы психолого-педагогического сопровождения определяют четыре блока: целевой, содержательный, процессуальный и контрольно-результативный (табл. 3.1)

Таблица 3.1.

Организационно-содержательная структура
психолого-педагогического сопровождения курсантов МЧС России

ЦЕЛЕВОЙ БЛОК
Государственный и социальный заказ , выраженный в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования и государственном заказе на подготовку специалистов указанного профиля с целью обеспечения безопасности
Концепция: развитие стрессоустойчивости курсантов МЧС России в образовательном процессе для успешного профессионального становления

Цель: формирование высокого уровня стрессоустойчивости у курсантов МЧС России в образовательном процессе		Стратегическая линия программы: 1. Диагностика. 2. Переосмысление представлений о своем образе «Я». 3. Выстраивание нового типа отношений с самим собой и окружающими. 4. Закрепление позитивного опыта общения и избавление от неконструктивных способов реагирования на стресс	
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ БЛОК			
Основной методологический подход: основы «сопровождения» в рамках антропологической парадигмы в психологии и педагогике, предполагающей целостный подход к человеку (Б.С. Братусь)			
Принципы (групповая работа): психологический обмен, разрешение внутри-групповых противоречий, научение, предоставление и получение обратной связи, интер-персональное влияние			
Психолого-педагогические направления программы			
Реализация методических приемов содействующих осознанию истинных мотивов профессионального выбора	Развитие мотивации курсантов на процесс обучения и профессиональной деятельности	Развитие навыков стрессоустойчивости и овладение копинг-стратегиями	Реализация программы в рамках производственной практики и учебной деятельности (специальные дисциплины)
ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ БЛОК			
Педагогический блок Развитие профессиональных компетенций у курсантов МЧС России	Психологический блок Формирование навыков самостоятельного преодоления стрессовых состояний	Мотивационный блок Формирование компетентного представления о профессии и закрепление мотивов выбора	
Методы: словесный (лекции), наглядный, тренинги (методические, психокоррекционные)			
КОНТРОЛЬНО-РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ БЛОК			
Модель идеальных и критических показателей профессионально важных качеств (детализированная и обобщенная)			
Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (А. Волков, Н. Водопьянова)	Виды агрессивности (Методика Л. Г. Почебут на основе методики Б. Басса – Р. Дарки.)	Склонность к риску (А.Г. Шмелев)	Авторская методика неоконченных предложений
РЕЗУЛЬТАТ: Высокий уровень стрессоустойчивости			

Представленная программа апробирована, результаты представлены в данной главе.

Помимо выявления личностных качеств курсантов, на которые необходимо воздействовать в процессе обучения, нами был проведен контент-анализ специальной документации – периодических изданий ведомства, что способствовало расширению наполняемости экспериментальной Программы.

3.1. Риторический образ пожарного на основе контент-анализа

Контент-анализ был направлен на отбор лексического материала, предназначенного для разработки лекций и тренингов (вводная лекция на тему «Профессиональный стресс: мифы и реальность», обучающий тренинг-лекция «Ты боевой офицер, ты спасатель, ты нужен людям»; тренинг «Какой я пожарный»), включенных в разделы методического и психокоррекционного тренинга психолого-педагогической программы сопровождения курсантов МЧС России, как условия формирования стрессоустойчивости, а именно, выявление лексических маркеров, направленных на формирование вербально выраженного портрета профессионала.

Профессиональная готовность курсантов МЧС России к выполнению того или иного вида деятельности устанавливается путем оценки уровня сформированности ценностно-смысловой мотивации выбора профессии. К факторам, способствующим реализации личности в профессии, относятся осмысленность и мотивированность профессионального выбора. Осознанный выбор будущей специализации в дальнейшем блокирует процессы деструкции и профессионального выгорания сотрудника. В профессиональном становлении специалиста важную роль играют умение решать профессиональные задачи в измененных ситуациях и готовность работать в опасных условиях. Профессиональная эффективность обусловлена, субъективными факторами, к которым относятся личностные особенности, и объективными факторами, например, информированностью о профессии, успеваемостью, а также социально-психологическими характеристиками личности.

Становление личности профессионала начинается задолго до начала трудовой деятельности. На выбор профессии влияют разные факторы, в том числе речевое воздействие. Важное значение имеет конструирование положительного образа специалиста данного профиля, который оказывается привлекательным для молодого человека. Анализ текстов, посвященных профессиональной деятельности пожарных-спасателей, свидетельствует о том, что сложилась тенденция, связанная с представлением образа пожарного как специалиста, востребованного со-

циумом. Материалом исследования стали статьи газеты «Спасатель», опубликованные за период с 2012 г. по 2018 г.. Отбор материала осуществлялся с помощью метода случайной выборки. В качестве анализируемого материала выступили также торжественные речи руководителей служб пожарной охраны и Президента РФ, созданные по случаю профессионального праздника (за 2008–2018 гг.).

В материалах СМИ, посвященных описанию деятельности пожарных и предназначенных им, выделяются речевые, языковые особенности, на основе которых можно составить риторический портрет профессионала, вызывающий одобрение, доверие реципиента, желание быть похожим и влияющим на процесс самоидентификации. Риторический образ пожарного составлен на основе формируемых в СМИ представлений о действиях и деятельности реальных бойцов пожарных подразделений. Риторическая модель, отражающая профессиональный облик пожарного, имеет двухплановую структуру, которая включает сочетание вербально выраженных черт личности и условий реализации профессиональных компетенций в борьбе с пожарами. Первый план модели отражается в статьях о текущей работе пожарных в структуре МЧС, второй план – в торжественных речах, содержащих поздравления с профессиональным праздником. В ходе исследования были выделены общие вербальные маркеры выражения социально одобряемого отношения к работе пожарных, связанной со спасением людей. Особенность первого плана модели заключается в описании профессиональных действий, а второго – в описании патетически выраженных характеристик личности пожарного и условий, в которых они проявляются (табл. 3.1).

Таблица 3.1.

Двухплановая модель риторического образа пожарного

Элементы образа	План	
	1	2
Бедра/бедствие	х	
Победа	х	Х
Пожар	х	Х
Место пожара (ЧС)	х	
Огонь	х	х
Дым	х	
Локализован	х	
Ликвидирован	х	х

Погибшие	х	
Пострадавшие	х	
Принимать на себя. Руководство	х	
Спасение	х	х
Герои	х	х
Пожарные	х	х
Огнеборцы	х	х
Команда	х	х
Долг (чувство) долга	х	х
Помощь	х	х
Взрыв	х	
Благодарность		х
Риск		х
Мужество		х
Твердость духа		х
Самоотверженность		х
Самопожертвование		х
Отвага		х
Твердая дисциплина		х
Мастерство		х
Здоровье		х
Бесстрашие		х
Благородство		х

Контент-анализ текстов позволил выявить маркеры (лексические единицы) и составить их рейтинг (рис. 3.1).

Из табл. 3.1 видно, что в обоих планах модели наиболее значимыми (и повторяющимися) являются такие лексемы, как пожарные (обозначение профессии) и спасение (назначение профессии).

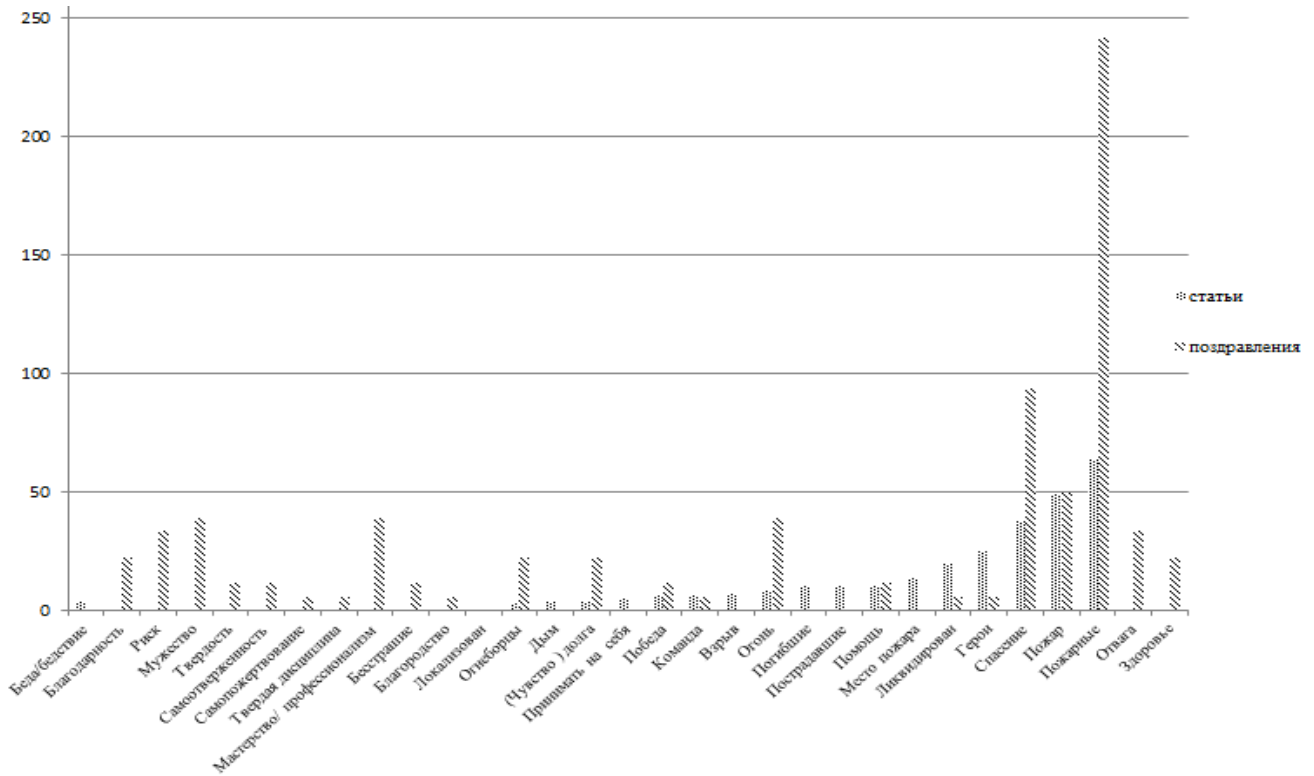


Рисунок 3.1. Распределение маркеров (сигналов) профессиональных характеристик пожарного

Данная модель является объемной, формирует целостное представление о профессиональной деятельности пожарного-спасателя, описывает с нескольких позиций назначение профессии. Выделяются лексические маркеры, связанные с описанием ЧС: причина стихии – пожар, огонь и т.д.; преодоление стихии – герои, риск, мужество, мастерство (профессионализм), отвага и др.; профессиональные действия – ликвидирован, принимать на себя решения; жертвы стихии – пострадавшие, погибшие/тела; по отношению к людям на пожаре – помощь, благородство, самоотверженность, самопожертвование; условия обеспечения профессиональной деятельности – здоровье, твердость; отношение социума к профессии – благодарность. Все эти признаки указывают на социальную значимость профессии пожарного и определяют её привлекательность.

Результаты контент-анализа как дополнительного исследования легли в основу отдельных элементов программы сопровождения курсантов МЧС России. Они направлены на формирование вербально выраженного портрета профессионала. Отобранный материал на основе проведенного контент-анализа включен в разработку вводной лекции «Профессиональный стресс: мифы и реальность», мо-

тивационной лекции-тренинга «Ты боевой офицер, ты спасатель, ты нужен людям», а также тренинга «Какой я пожарный».

3.2. Структура программы психолого-педагогического сопровождения курсантов МЧС России

Содержание программы, включающей разнообразные психотехники и упражнения, меняется в зависимости от особенностей групповой динамики. Несмотря на это, программа имеет устойчивую структуру, которая состоит из обязательных содержательных элементов и процедурных моментов. Стратегическая линия программы представлена на рисунке 3.2.

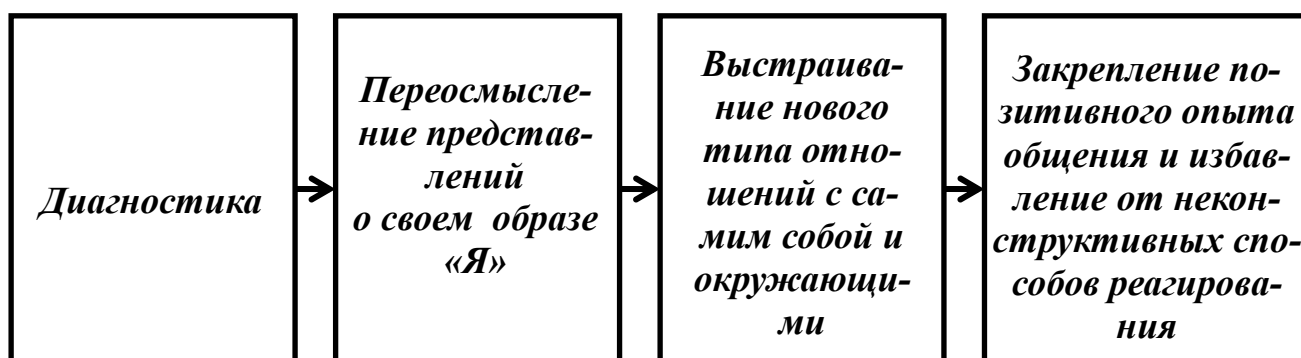


Рисунок 3.2. Стратегическая линия программы психолого-педагогического сопровождения курсантов МЧС России

Данная программа направлена на определение уровня стрессоустойчивости (диагностику), коррекцию стрессоустойчивого поведения.

В ходе исследования использовались некоторые методики и тренинги, продуктивность которых доказана в других сферах. В данной работе была проведена адаптация методики для соответствия целям подготовки курсантов МЧС России, чья профессиональная деятельность связана с экстремальными условиями. Кроме того, была разработана лекция-тренинг «Ты боевой офицер, ты спасатель, ты нужен людям», где с особой тщательностью на основе предварительного исследования была отобрана лексика, позволяющая создать риторический образ пожарного-профессионала, вызывающий положительный эмоциональный отклик. Также был

разработан небольшой тренинг рефлексии «Какой я пожарный», позволяющий курсанту взглянуть на себя объективно и определить свои слабые и сильные стороны в будущей профессии.

Существующие в современной науке методы позволили разработать в рамках данного исследования оригинальные тренинги и методики. Для упражнения аутогенной нейтрализации и рефлексии – в упражнении «Тропа эмоций» создан уникальный стимульный материал, отличающийся от того, что предложил Б. Г. Ананьев. Наряду с этими упражнениями, в программу был включен тренинг прогрессивной релаксации, в котором подверглись корректировке некоторые формулировки. Оригинальность программы обеспечивается использованием упражнения «Гейзер», представляющего модифицированную версию упражнения К. Таппервайна (1996). Оно отражает все аспекты профессиональной деятельности пожарных-спасателей.

Предлагаемая программа психолого-педагогического сопровождения курсантов высшей школы МЧС России, направленная на формирование профессионально значимого качества – стрессоустойчивости, была апробирована в процессе обучения специальным дисциплинам с использованием приемов контекстного обучения и во время проведения практических занятий. В рамках реализации программы по формированию стрессоустойчивости были проведены психологическая диагностика, выявляющая уровень развития профессионально важных качеств курсантов, а также консультирование по вопросам, связанным с построением траектории формирования общих и профессиональных компетенций.

Ниже приведена структура программы психолого-педагогического сопровождения курсантов высшей школы МЧС России, направленная на формирование стрессоустойчивости. Программа состоит из двух блоков. В первый блок входят в большей степени занятия теоретической направленности, являющиеся методической базой по преодолению стрессового состояния как для участников тренинга, так и для тренеров. Второй блок представляет собой собственно тренинги, направленные на формирование стрессоустойчивости. Представим их более подробно.

I. Методический тренинг «Антистрессовая программа» предусматривает обучение участников тренинга, а также потенциальных тренеров, которые будут проводить его впоследствии в учебных группах. Тренинг включает:

1. Теоретический материал (проводится в виде мини-лекции): основные понятия необходимые для реализации программы (агрессивность, стресс, синдром эмоционального выгорания, склонность к риску, стрессоустойчивость, фрустрация, представления о профессии пожарного и др.), информация о специфике проведения тренинга для курсантов МЧС России – будущих пожарных-спасателей.

2. Наблюдение за работой тренера.

3. Работа по формированию навыков снятия стресса.

II. Психокоррекционный тренинг. Данный тренинг сконцентрирован на корректировке психической сферы курсанта, на корректировке его поведения, на совершенствовании самосознания. Он относится к типу психокоррекционных тренингов, состоящих из следующих модулей:

1. *Психотерапевтический (релаксационный) тренинг* направлен на получение эффекта, который условно можно отнести к категории психотерапевтических. Данный тренинг направлен на формирование стрессоустойчивости, способствует проявлению релаксационного эффекта. К факторам эффективности коррекции в данном тренинге следует отнести, в первую очередь, эмоциональный фактор. Включенность участников тренинга в упражнения поддерживает у них стремление понять себя, отыскать приемлемые решения существующих проблем через призму соответствующих эмоциональных переживаний. В этом модуле наиболее результативным следует считать тренинг «Выкинь свои проблемы». В тренингах стрессоустойчивости могут также использоваться другие упражнения, заимствованные из музыкотерапии и других направлений психологической коррекции.

2. *Формирующий тренинг* – разновидность психокоррекционного тренинга – направлен на формирование и развитие личностных качеств обучающихся. Задачи психотерапевтического (релаксационного) тренинга и формирующего тренинга можно назвать схожими: коррекция психических состояний и личностное развитие, позволяющие представителям опасной профессии обрести и развить

уверенность в себе, а также повысить уровень психологической компетентности. В данном модуле наиболее результативным следует считать тренинг «Тропа эмоций».

3. *Обучающий тренинг* – разновидность психокоррекционного тренинга. Настоящий модуль направлен на приобретение курсантами актуальных знаний, умений, навыков в определенных областях профессиональной деятельности и социальной активности индивида. Обучающий тренинг стрессоустойчивости предназначен транслировать курсанту такие знания, умения и навыки, которые позволят сформировать и развить до требуемых показателей уровень их стрессоустойчивости, облегчить деструктивное состояние. К обучающим тренингам в рамках нашей программы мы отнесли лекцию-тренинг «Ты боевой офицер, ты спасатель, ты нужен людям» и тренинг «Какой я пожарный».

Описанный комплекс тренингов может быть отнесен также и к организационным, поскольку проводится в рамках конкретной группы (как групповой по форме) с целью формирования такого психологического климата и состояния курсантов в группе, который будет способствовать повышению их стрессоустойчивости. Кроме того, первый блок – методический – по сути, направлен и на подготовку тренеров (а не только на работу с участниками по преодолению стрессовых состояний).

Итак, в зависимости от особенностей участников тренингов (преподавателя, отдельного курсанта, группы), включенных в программу психолого-педагогического формирования стрессоустойчивости, от целей и задач, решаемых с их помощью, модули тренингов, взятые в отдельности или комплексно, могут носить методический, психотерапевтический (релаксационный), формирующий, обучающий, организационный характер. Далее рассмотрим более подробно содержание компонентов психолого-педагогической программы сопровождения в процессе профессионального обучения курсантов. Вышеуказанная программа реализуется посредством интеграции в образовательный процесс в соответствии с дорожной картой программы сопровождения, показанной в таблице. 3.2.

Дорожная карта программы сопровождения

Наименование блока тренингов	Количество часов блока	Детерминанты формирования	Специальная дисциплина, к которой привязан блок	График последовательности (прохождения)
Методический тренинг «Антистрессовая программа»				
Вводная лекция на тему «Профессиональный стресс: мифы и реальность»*	2 часа	Мотивация	ПСП (Пожарно-строевая подготовка)	К лекции 7.1.
Самостоятельная работа по теме, просмотр видео	4 часа			
Работа по формированию навыков снятия стресса: -упражнение «Аутогенная нейтрализация и рефлексия»;	4 час	Коррекция уровня агрессии и снятия стресса	ПГДЗ (Подготовка газодымо-защитника)	После 3.2 на открытом воздухе
Самостоятельная работа	1 час			
Работа по формированию навыков снятия стресса: - комплекс упражнений «Прогрессивная релаксация»	4 часа	Коррекция уровня агрессии и снятия стресса	ПГДЗ	После ОППП
Самостоятельная работа	1 час			
Работа по формированию навыков снятия стресса: - упражнение «Гейзер»	4 часа	Коррекция уровня агрессии и снятия стресса	ПГДЗ	После 3.3 на открытом воздухе
Самостоятельная работа	1 час			
Психокоррекционный тренинг				
<i>Психотерапевтический (релаксационный) тренинг</i> - Упражнение «Выкини свои проблемы»	2 часа	Обучение самостоятельному снятию стресса	Факультативно вне дисциплин	Факультативно вне дисциплин
Самостоятельная работа	1 час			
<i>Формирующий тренинг</i> - Упражнение «Тропа эмоций»	2 часа	Корректировка уровня агрессии	Факультативно вне дисциплин	Факультативно вне дисциплин
Самостоятельная работа	1 час			
<i>Обучающий тренинг</i> - лекция «Ты – боевой офицер, ты спасатель, ты нужен людям»*;	2 часа	Корректировка склонности к риску	ПГДЗ	После ОППП (огневая полоса психологической подготов-

Наименование блока тренингов	Количество часов блока	Детерминанты формирования	Специальная дисциплина, к которой привязан блок	График последовательности (прохождения)
				ки пожарных)
Самостоятельная работа	1 час			
- Тренинг «Какой я пожарный»*	4 часа	Корректировка уровня агрессии	ПГДЗ	После 3.4 на открытом воздухе
Самостоятельная работа	2 часа			
Всего	36 часов			

* - Материал разработан на основе контент-анализа.

3.3. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования по внедрению программы психолого-педагогического сопровождения курсантов вуза МЧС России в образовательном процессе

Психолого-педагогическая программа сопровождения курсантов МЧС России в образовательном процессе реализовывалась в экспериментальной группе курсантов в количестве 197 человек в рамках вариативной дисциплины (майнора). Контрольная группа курсантов МЧС России состояла из 50-ти человек (набор того же года), в данной группе программа не применялась.

Анализ результатов сравнения двух групп (экспериментальной и контрольной) до применения программы (табл. 3.3) доказывает, что испытуемые на первоначальном этапе имели практически одинаковое истощение психоэнергетических ресурсов, в обеих группах присутствовало нарушение воли, отмечались вегетативная неустойчивость и нарушение сна (критерий Манна-Уитни).

Таблица 3.3.

Сравнение показателей стрессоустойчивости до применения программы

Показатель	Результаты				
	Сумма рангов в экспериментальной группе	Сумма рангов в контрольной группе	U	Z	p
Самочувствие в экстремальных условиях	22625	8004	3122	-4,0	0,000
Истощение психоэнергетических ресурсов	23802	6826	4299	-1,4	0,166
Нарушение воли	24098	6530	4595	-0,7	0,465
Эмоциональная неустойчивость	22616	8013	3113	-4,0	0,000
Вегетативная неустойчивость	24087	6542	4584	-0,8	0,450
Нарушения сна	23578	7050	4075	-1,9	0,060
Тревога и страхи	21805	8824	2302	-5,8	0,000
Дезадаптация (склонность к зависимости)	22605	8024	3102	-4,0	0,000

Далее рассмотрим изменение (табл. 3.4. и рис. 3.3) исследуемого (формируемого) качества личности «Самочувствие в экстремальных условиях», до и после применения программы сопровождения в основной группе 197 человек (курсанты МЧС России). В Таблице 3.4 отражены сдвиги тех параметров исследуемого качества, чьи уровни значимости сдвигов среднезначимые и высокозначимые по критерию T – Вилкоксона (непараметрический критерий для связанных выборок).

На рисунке 3.3 видно, что медианное значение самочувствия в экстремальных условиях по экспериментальной группе снизилось до двух пунктов, что свидетельствует о высоком уровне психологической устойчивости к экстремальным условиям и хорошей адаптации.

Таблица 3.4

Сравнение стрессоустойчивости до и после применения программы в основной исследуемой группе

Показатель	Результаты			
	N	T	Z	p
Самочувствие в экстремальных условиях	187	1024,5	10,47	<0,001
Истощение психоэнергетических ресурсов	142	1083,5	8,13	<0,001
Нарушение воли	175	302,0	11,02	<0,001
Эмоциональная неустойчивость	129	857,00	7,84	<0,001
Вегетативная неустойчивость	129	2125,5	4,85	<0,001
Нарушения сна	130	663,5	8,35	<0,001
Тревога и страхи	131	1542,0	6,38	<0,001
Дезадаптация (склонность к зависимости)	116	1813,0	4,35	<0,001

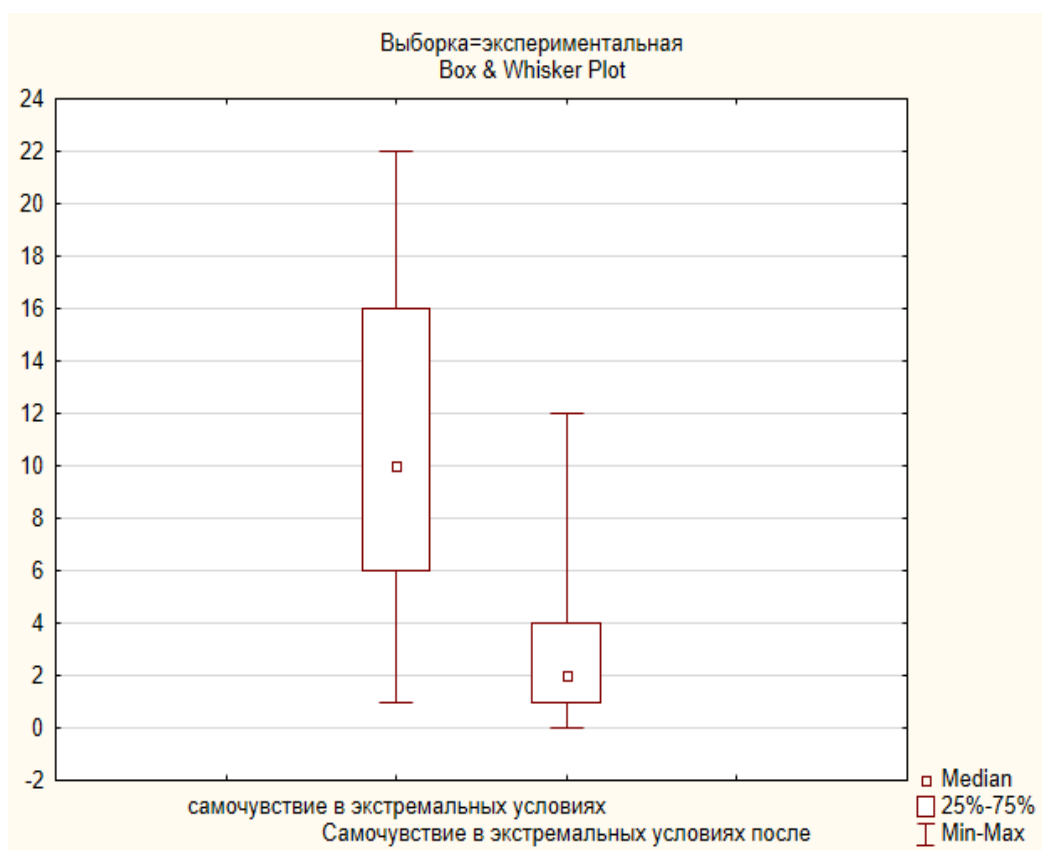


Рисунок 3.3 – Сравнение медианных значений до и после применения программы

Также рассмотрим изменение (табл. 3.5 и рис. 3.4) исследуемого качества личности «Самочувствие в экстремальных условиях» в контрольной группе, состоявшей из курсантов МЧС России в количестве 50 человек, в данной группе не применялась программа психолого-педагогического сопровождения.

На рис.3.4 видно, что медианное значение самочувствия в экстремальных условиях по контрольной группе повысилось на несколько пунктов, что свидетельствует об ухудшении уровня психологической устойчивости к экстремальным условиям и удовлетворительной адаптации.

Таблица 3.5

Сравнение исследуемого качества в контрольной группе

Переменные	Результаты			
	N	T	Z	p
Самочувствие в экстремальных условиях	33	0,00	5,01	<0,001
Истощение психоэнергетических ресурсов	22	0,00	4,10	<0,001
Нарушение воли	10	8,00	1,98	<0,001
Эмоциональная неустойчивость	20	0,00	3,90	<0,001
Вегетативная неустойчивость	16	0,00	3,51	<0,001
Нарушения сна	11	0,00	2,93	<0,001
Тревога и страхи	24	0,00	4,28	<0,001
Дезадаптация (склонность к зависимости)	10	0,00	2,80	<0,001

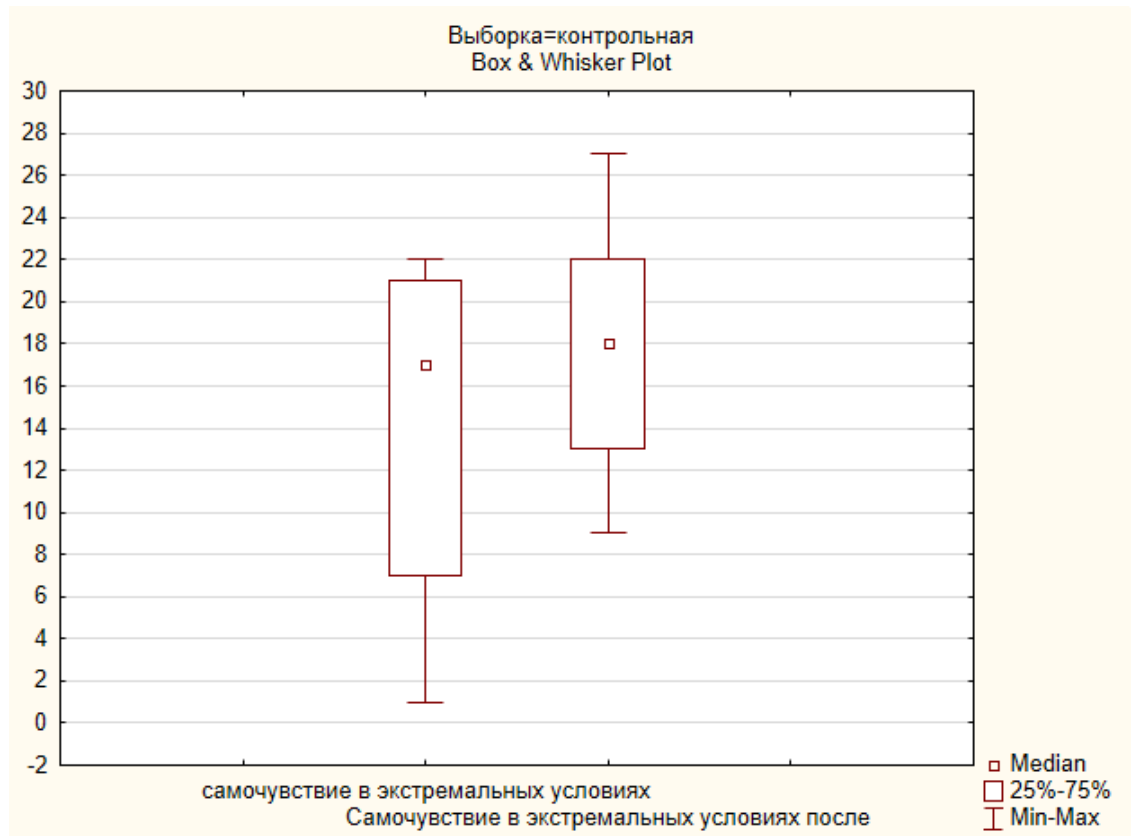


Рисунок 3.4 – Сравнение медианных значений в контрольной группе

Также, необходимо в рамках исследования оценить показатели сдвигов (табл. 3.6, 3.7) формируемого качества личности в контрольной и исследуемой группах до и после применения программы, а также оценить их интенсивность, прибегнув к U – критерию Манна-Уитни для независимых выборок.

Таблица 3.6

Сравнение показателей стрессоустойчивости в экспериментальной и контрольной группах после применения программы

Показатель	Результаты				
	Сумма рангов в экспериментальной группе	Сумма рангов в контрольной группе	U	Z	p
Самочувствие в экстремальных условиях	19202	10933	92	-10,7	<0,001
Истощение психоэнергетических ресурсов	19746	10389	636	-9,5	<0,001
Нарушение воли	19622	10514	512	-9,8	<0,001
Эмоциональная неустойчивость	19669	10466	559	-9,7	<0,001
Вегетативная неустойчивость	20914	9222	1804	-6,9	<0,001
Нарушения сна	20074	10062	964	-8,7	<0,001
Тревога и страхи	19533	10602	423	-10,0	<0,001
Деадаптация (склонность к зависимости)	20431	9704	1321	-7,9	<0,001

Из таблицы видно, что по итогам формирующего этапа исследования появились существенные отличия в сформированности самочувствия в экстремальных условиях, как в суммарной шкале, так и по всем отдельным её показателям. В контрольной группе значительно увеличились все показатели, что в свою очередь указывает на ухудшение самочувствия в экстремальных условиях, когда как в исследуемой группе показатели улучшились.

Также необходимо оценить *интенсивность сдвигов* (табл. 3.7) формируемого качества личности в контрольной и исследуемой группах.

Таблица 3.7

Сравнение интенсивности сдвигов показателей исследуемого качества

Показатель	Результаты				
	Сумма рангов в экспериментальной группе	Сумма рангов в контрольной группе	U	Z	p
Самочувствие в экстремальных условиях	20222	10406	719	-9,3	<0,001
Истощение психоэнергетических ресурсов	21102	9526	1599	-7,4	<0,001
Нарушение воли	20239	10389	736	-9,3	<0,001
Эмоциональная неустойчивость	21069	9559	1566	-7,4	<0,001
Вегетативная неустойчивость	22136	8492	2633	-5,1	<0,001
Нарушения сна	21487	9142	1984	-6,5	<0,001
Тревога и страхи	21487	9141	1984	-6,5	<0,001
Деадаптация (склонность к зависимости)	22647	7981	3144	-3,9	<0,001

Анализ интенсивности сдвигов позволяет сказать о том, что у курсантов контрольной группы в большей степени изменились показатели «самочувствия в экстремальных условиях» в худшую сторону, чем у курсантов исследуемой группы в лучшую сторону. То есть без должного сопровождения необходимые качества личности не только не формируются, но и подвергаются интенсивному регрессу. В свою очередь, сопровождаемые курсанты показывают положительную динамику. Все это позволяет сделать вывод о действенности программы.

Для проверки гипотезы исследования о том, что сопровождение является эффективным способом развития определённых ценностно-мотивационных детерминант, мы провели **дополнительное** исследование *влияния мотивационной направленности курсантов вузов МЧС России на освоение программы*. Другими

словами, курсанты вузов МЧС России, имеющие разный уровень мотивации к процессу обучения и профессиональной деятельности показывают отличные друг от друга результаты освоения психолого-педагогической программы сопровождения.

В первую очередь необходимо разделить испытуемых на соответствующие группы мотивационной направленности. Проанализировав вопрос о разделении групп по уровню мотивации, мы убедились в необходимости выбора методики Р.В. Овчаровой «Мотивы выбора профессии» как основы эксперимента, так как данная методика определяет мотивы, необходимые для исследования. Так как данная методика не является исчерпывающей, были применены и другие методики, такие как «ценностные ориентации» М. Рокича (ценности как нормативное основание поведения личности), тест-опросник «Смыслоразностные ориентации» Д.А. Леонтьева (значения сформированного мировоззрения), контент-анализ (влияние внешних факторов на выбор профессии).

По критерию мотивационной направленности испытуемые были разделены на три группы (1–3). **Первую группу (высокий уровень мотивации)** составили курсанты, чьи показатели внутренних социально-значимых мотивов превышали показатели внутренних индивидуально-значимых мотивов а показатели внешних положительных мотивов превышали внешние отрицательные. **Во вторую группу (средний уровень мотивации)** вошли курсанты, чьи показатели внутренних социально-значимых мотивов превышали показатели внутренних индивидуально-значимых мотивов, но при этом преобладали внешние отрицательные мотивы. **В третью группу (низкий уровень мотивации)** были включены курсанты, чьи показатели внутренних индивидуально-значимых мотивов превышали показатели внутренних социально-значимых мотивов вне зависимости от внешних мотивов. Рисунок 3.5 отражает количественные показатели разделения на группы по мотивационной направленности.

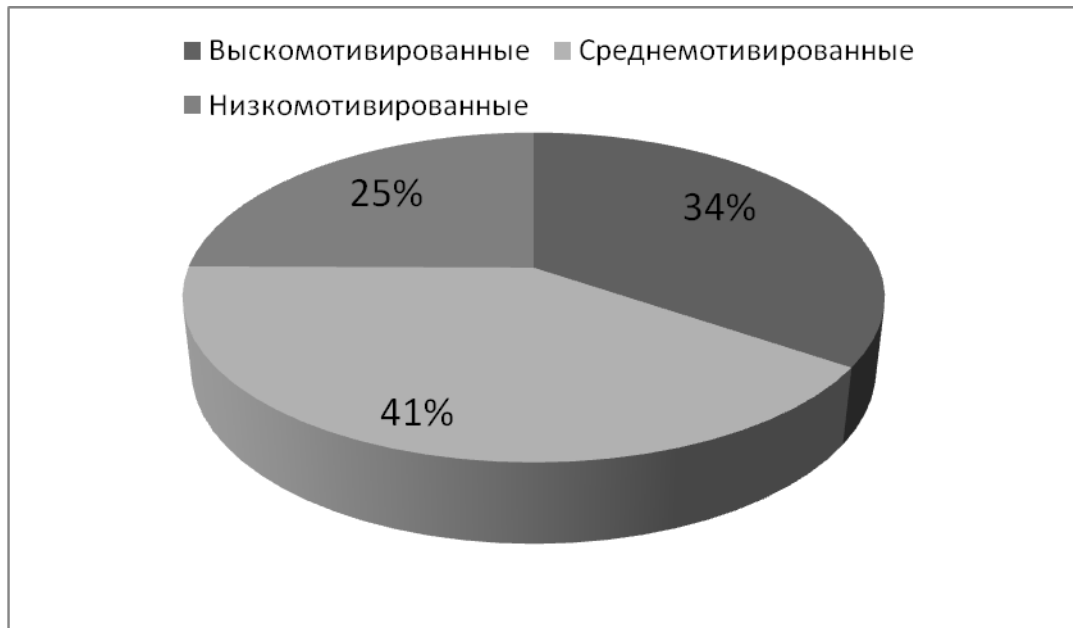


Рисунок 3.5 – Разделение на группы по мотивационной направленности

В соответствии с планом эксперимента после выделения групп по критерию мотивационной направленности для проверки гипотезы следует установить связь между мотивационным блоком методик и факторами профессиональной направленности.

Проверка осуществлялась по методике Р.В. Овчаровой, а также методикам, разработанным А. Г. Шмелевым, А. Волковой, Н. Водопьяновой и Л. Г. Почебут.

После получения результатов по представленным методикам, данные были проверены на предмет нормальности распределения по критерию Dmax. Смирнова-Колмогорова. Проверка показала отсутствие нормальности распределения по большей части переменных (см. приложение 1). В связи с этим для статистического анализа нами использовались не параметрические критерии.

Рассмотрим изменение показателей профессионально-ориентированного блока методик после воздействия психолого-педагогической программы сопровождения при условии разграничения респондентов на группы мотивационной направленности.

Ниже приведена таблица 3.8, в которой отражены уровни значимости изменения показателей в парах групп мотивационной направленности после формирующего эксперимента.

Уровни значимости изменения показателей профориентированного блока в парах групп мотивационной направленности после формирующего эксперимента

Показатель	Уровень значимости по критерию U-Манна-Уитни					
	Высокомотивированные & Низкомотивированные	Средний ранг	Высокомотивированные & Среднемотивированные	Средний ранг	Среднемотивированные & Низкомотивированные	Средний ранг
Самочувствие в экстремальных условиях	0,028	31,23 41,91	0,011	40,43 54,78	–	–
Истощение психоэнергетических ресурсов	0,025	31,71 41,18	0,028	42,43 53,22	–	–
Нарушение воли	–*	–	0,026	43,51 52,38	–	–
Нарушения сна	0,030	32,21 40,43	0,007	41,44 53,99	–	–
Тревога и страхи	0,015	31,37 41,70	–	–	–	–

* «–» статистически достоверных различий нет

Анализ таблицы 3.8 указывает на то, что гипотеза о влиянии мотивации на формирование стрессоустойчивости также подтверждается. Чем более высокомотивирован курсант на процесс обучения и профессиональной деятельности, тем лучше он осваивает программу психолого-педагогического сопровождения. Причем в группах средней и низкой мотивации отсутствуют какие-либо различия, что опять же указывает на значимость высокой мотивации профессионального выбора.

Также необходимо в рамках математико-статистической обработки данных прибегнуть к *регрессионному анализу* результатов исследования до формирующего эксперимента. Это еще один из методов статистического исследования позволяющий выявить влияние одной или нескольких независимых переменных на зависимую. До применения программы психолого-педагогического сопровождения параметры модели линейной регрессии (табл. 3.9) выглядели следующим образом: $F=64,672$ при уровне значимости $p<0,001$, $R^2=57,4$.

Регрессионная модель факторов самочувствия в экстремальных условиях до формирующего воздействия

Переменная	β – коэффициент	Уровень значимости
Эмоциональная агрессия	0,504	0,000
Вербальная агрессия	0,295	0,000
Самоагрессия	0,141	0,042
Предметная агрессия	0,122	0,025

До формирующего этапа была выявлена положительная взаимосвязь зависимой переменной «самочувствие в экстремальных условиях» и показателей, указанных в таблице 3.9, коэффициент множественной детерминации свидетельствует об умеренном влиянии полученных факторов.

Интерпретация результатов методики «Самочувствие в экстремальных условиях» имеет обратный характер (чем больше числовое значение, тем хуже показатель самочувствия в экстремальных условиях). Анализ результатов позволяет выявить следующее: до этапа профессионализации у курсантов ухудшается значение «самочувствия в экстремальной условиях» с усилением различных форм проявления агрессии.

Ниже на рис. 3.6 показана диаграмма, демонстрирующая пример ухудшения самочувствия в экстремальной ситуации вследствие усиления эмоциональной агрессии.

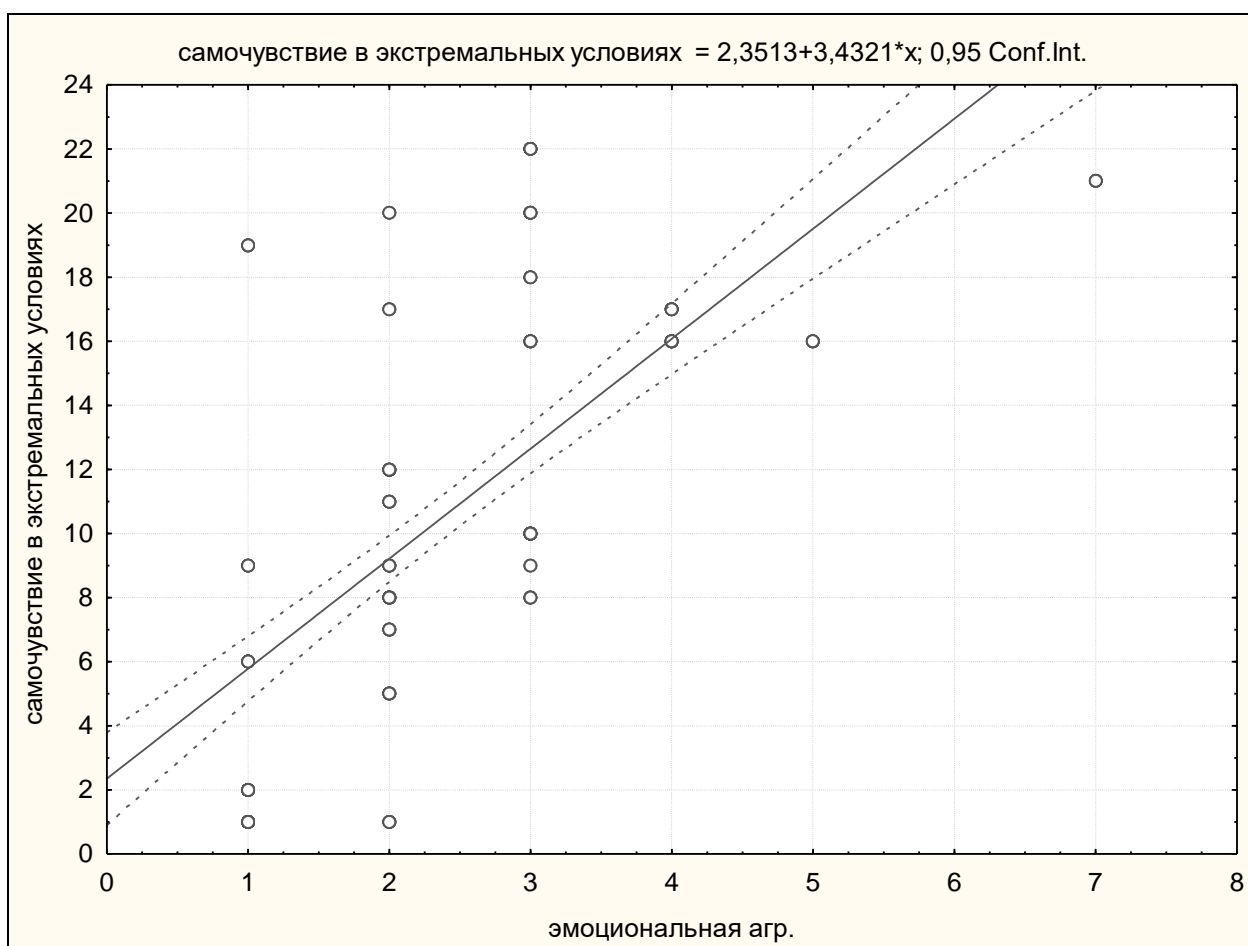


Рисунок 3.6. Ухудшение самочувствия в экстремальной ситуации вследствие усиления эмоциональной агрессии

После формирующего эксперимента параметры модели линейной регрессии (табл. 3.10) выглядели следующим образом: $F=34,030$ при уровне значимости $p=0,000$, $R^2=41,7$.

Таблица 3.10

Регрессионная модель факторов самочувствия в экстремальных условиях после формирующего воздействия

Переменная	β – коэффициент	Уровень значимости
Эмоциональная агрессия	0,667	0,000
Вербальная агрессия	-0,424	0,000
Самоагрессия	0,246	0,000
Склонность к риску	-0,124	0,055

После применения программы по формированию стрессоустойчивости коэффициент детерминации различными формами агрессии значительно снизился в отношении самочувствия в экстремальной ситуации, появляется детерминация склонностью к риску. Причём склонность к риску снизилась до необходимого уровня, что свидетельствует об исключении юношеского максимализма и слепого

героизма, а это очень важно для качественной и объективной оценки рисков при выполнении задач в условиях реальной угрозы жизни.

Необходимо контролировать уровень стрессоустойчивости, агрессивности, мотивацию. Реализация программы психолого-педагогического сопровождения создаст условия для формирования и корректировки готовности курсантов к экстремальной деятельности, позволит выработать механизмы предупреждения и преодоления стрессоров как на этапе профессиональной подготовки, так и в процессе работы.

За этапом психокоррекции следует повторная диагностика, осуществляемая с помощью качественной (детализированной) модели. Результаты итоговой диагностики испытуемых, включенных в программу психолого-педагогического сопровождения, демонстрируют качественное изменение показателей стрессоустойчивости, параметров, определяющих склонность к риску и агрессивности, соответствующих нашей качественной модели, т.е. показатели всех испытуемых укладываются в рамки идеальных или допустимых значений. Таким образом, можно сказать о положительной динамике и росте психологических возможностей у курсантов МЧС России.

Подводя итоги анализа эмпирических данных в исследуемых выборках, можно с уверенностью говорить о действенности разработанной программы сопровождения курсантов МЧС России в образовательном процессе.

Выводы по третьей главе

1. Риторическая модель, описанная в ходе исследования, может определить наполняемость отдельных элементов программы.
2. Показатели мотивации, склонности к риску и самочувствия в экстремальных условиях, коррелируют с уровнем агрессивности, которая является проявлением дезадаптации и интолерантности и одновременно противоположностью адаптивному поведению, предполагающему способность человека взаимодей-

ствовать с другими людьми, согласовать интересы, требования и ожидания участников.

3. Положительная динамика изменения показателей по формируемым качествам в ходе реализации психолого-педагогической программы сопровождения, дает основание судить о её действенности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное исследование было посвящено изучению феномена стрессоустойчивости как профессионально важного качества личности курсантов МЧС России. Необходимо было выявить детерминанты формирования стрессоустойчивости у курсантов МЧС России, разработать, теоретически обосновать и апробировать программу психолого-педагогического сопровождения курсантов, нацеленную на формирование стрессоустойчивости, а также провести оценку её эффективности.

В первой главе «Теоретические аспекты изучения психолого-педагогического сопровождения как условия формирования стрессоустойчивости курсантов вузов МЧС России» раскрыто содержание таких понятий, как «стресс» и «стрессоустойчивость», дана психолого-педагогическая характеристика курсантов МЧС России в образовательном процессе. Рассмотрены аспекты профессиональной деятельности связанной с риском, а также проанализированы и определены психолого-педагогические условия и личностные детерминанты формирования стрессоустойчивости как профессионально важного качества курсантов МЧС России. Описаны личностные качества, важные для профессии пожарного-спасателя. К ним относятся высокий уровень опасности и травматизма, рискованность, наличие стрессоров, высокий уровень ответственности, действия в условиях ограниченного пространства и цейтнота, влияние опасных для жизни и здоровья факторов (пожар и другие чрезвычайные ситуации).

Обобщены представления о стрессе и стрессоустойчивости как полифакторных феноменах. На основании теоретического анализа литературных источников было сформулировано определение *стрессоустойчивости* представителя экстремальной профессии как интегрального свойства личности, позволяющего выдерживать *обусловленные особенностями трудовой деятельности значительные психические нагрузки (перегрузки) и качественно выполнять профессиональные обязанности, связанные со спасением людей и имущества без вредных последствий для своего здоровья.* В завершении теоретической части исследования были представлены ключевые детерминанты формирования стрессоустойчивости как

профессионально важного качества будущего сотрудника экстремальной профессии.

Во второй главе «Эмпирическое исследование стрессоустойчивости в системе профессионально важных качеств курсантов вузов МЧС России» обоснованы методы и описана процедура исследования, представлена авторская модель идеальных и критических показателей профессионально важных качеств, дана интерпретация результатов констатирующего этапа.

В ходе экспертной оценки действующими руководителями реагирующих подразделений пожарной охраны города Екатеринбурга были выявлены параметры качеств личности профессионала и сформированы модели показателей профессионально важных качеств, что в свою очередь можно считать удобным методом экспресс-диагностики на любом этапе профессионального становления.

В третьей главе «Программа психолого-педагогического сопровождения курсантов вузов МЧС России как формирование их стрессоустойчивости» приводятся результаты контент-анализа лексического материала, оказывающего влияние на процесс формирования стрессоустойчивости, приводится структура программы, дан анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования и сформулированы соответствующие рекомендации.

Полученные эмпирическим путем данные, основанные на количественных показателях, позволяют выявить и описать свойства личности курсантов высшей школы МЧС России и определить содержание программы их психолого-педагогического сопровождения в образовательном процессе, направленной на формирование стрессоустойчивости.

Показатели склонности к риску, мотивации, самочувствия в экстремальных условиях коррелируют с уровнем агрессивности, которая демонстрирует дезадаптацию и интолерантность, контрастируя с адаптивным поведением, предполагающим способность человека взаимодействовать с другими людьми, согласовать интересы, требования и ожидания участников.

Разработанная и апробированная программа психолого-педагогического сопровождения курсантов МЧС России в образовательном процессе включает каче-

ственную модель определения идеальных и критических показателей профессионально важных качеств курсанта на основе выявления ценностно-мотивационных детерминант стрессоустойчивости, блоки психокоррекционных тренингов, рекомендации по эффективному использованию программы.

Результаты исследования дают основание сделать основные выводы:

1. Формирование стрессоустойчивости курсантов вузов МЧС России выступает важным этапом профессионального становления. Адаптационный период профессиональной подготовки будущих специалистов противопожарной службы считается наиболее значимым в системной подготовке курсантов. Создание на этом этапе психолого-педагогических условий для их профессионального самоопределения с учетом мотивов и ценностных ориентаций позволяет значимо повысить качество обучения и профессиональной компетентности.

2. Выявлено, что в системе профессионального обучения необходимо пересмотреть подход к психолого-педагогическому сопровождению курсантов вузов МЧС России, целью которого было бы формирование профессионально-важного качества – стрессоустойчивости.

3. Исследования мотивационной составляющей показали, что основными мотивами профессионального выбора для курсантов вуза МЧС России выступают сплоченный коллектив и здоровье, являющиеся основными, но не единственными факторами их будущей профессиональной деятельности.

4. В ходе исследования обнаружен комплекс личностных детерминант, влияющих на процесс формирования стрессоустойчивости курсанта. При анализе факторной структуры детерминант стрессоустойчивости курсантов МЧС было выявлено, что в качестве детерминант высокого уровня стрессоустойчивости выступают три фактора, объясняющие 54,6% от общей дисперсии при $p=0,01$: «Внутренняя индивидуально-значимая мотивация», «Склонность к риску как поведенческая детерминанта», «Психофизиологическая устойчивость к экстремальным условиям», влияющих на осознание (результат) цели и качества будущей профессиональной деятельности.

5. Выявлена взаимосвязь стрессоустойчивости с различными видами агрессивности. После применения программы коэффициент детерминации агрессивностью значительно снизился и появилась детерминация склонностью к риску. Склонность к риску снизилась до необходимого уровня, что важно для качественной и объективной оценки рисков при выполнении профессиональных задач.

6. Подтвержденная действенность программы дает основания полагать, что программу психолого-педагогического сопровождения целесообразно реализовывать в рамках преподавания психологических и специальных дисциплин учебного заведения указанного профиля. Необходимо проводить психологическую диагностику уровня сформированности профессионально важных качеств курсантов, выстраивать по результатам диагностики систему консультирования субъектов образовательной деятельности по вопросам оптимизации процесса формирования ПВК.

В качестве рекомендаций по эффективному сопровождению, связанному с формированием стрессоустойчивости у курсантов МЧС в образовательном процессе, необходимо выделить следующие организационные и средовые факторы:

- включение майнора (искомая программа сопровождения) в ООП ФГОС 3++ Техносферная безопасность;
- наличие организации распорядка дня у курсантов;
- систематические занятия спортом;
- грамотная интеграция программы сопровождения в образовательный процесс и программу профессиональной практики;
- своевременная диагностика изменения показателей и корректировка организации групповой работы.

Отметим, что к основным мотивам профессионального выбора курсантов вузов МЧС относятся сплоченный коллектив и здоровье. На начальном этапе обучения специфика будущей профессиональной деятельности не осознается. В этом случае мы говорим о предварительном выборе профессии. В связи с этим адаптационный период подготовки будущих специалистов, во время которого создаются условия для профессионального самоопределения и развития, имеет особое зна-

чение. Ценность представляет психолого-педагогическое сопровождение, которое включает мероприятия на закрепление мотивов служебной деятельности, готовит к преодолению трудностей в экстремальных условиях, определяет смысло-жизненные ориентации. На данном этапе у молодых людей еще не сформирована мировоззренческая позиция. Организация тренингов, психологических консультаций, мероприятий, направленных на психокоррекцию, необходима в работе с курсантами вузов МЧС России, т. к. использование этих форм дает возможность проявить способности к выбранному виду деятельности, сформировать профессиональные компетенции, повысить стрессоустойчивость, сформировать умение владеть собой, преодолевать объективные и субъективные трудности.

Таким образом, можно заключить, что своевременное включение курсантов вузов МЧС России в программу психолого-педагогического сопровождения позволит на ранних этапах профессионального становления развить (сформировать, скорректировать) готовность субъекта к экстремальной профессиональной деятельности, выработать механизмы защиты, предупреждения и преодоления стрессогенных состояний как на этапе профессиональной подготовки, так и в процессе профессиональной деятельности. Формирование стрессоустойчивости необходимо проводить на основе комплексного подхода, направленного на коррекцию симптомов, входящих в ее структуру.

В качестве перспективных направлений дальнейших исследований в разрезе данной тематики можно отметить следующее:

- определение новой концепции дифференцированного профессионального отбора сотрудников МЧС России и других силовых ведомств на основе ключевых ПВК;

- психолого-педагогическое сопровождение действующих сотрудников МЧС России и других силовых ведомств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. – Казань : Изд-во Казанского университета, 1987. – 261,[1] с. : ил.; 20 см. – Текст : непосредственный.
2. Аболин, Л. М. Теоретический и экспериментальный анализ подходов к исследованию проблемы стресса / Л. М. Аболин. – Текст : электронный // Гуманитарные науки : электронный журнал. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-i-eksperimentalnyy-analiz-podhodom-k-issledovaniyu-problemy-stressa/viewer>. – Дата публикации : 2008. – (дата обращения: 15.08.2019).
3. Адушкина, К. В. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. В. Адушкина, О. В. Лозгачёва ; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2017. – <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/7498/1/uch00209.pdf>.
4. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания. Избранные психологические труды / Б. Г. Ананьев. – Текст : электронный. – URL: <http://www.synaesthesia.ru/Ananiev.pdf>. – (дата обращения: 12.07.2020).
5. Асмолов, А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа : рекомендовано Министерством образования РФ в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Психология» / Александр Асмолов. – 2-е изд., перераб. – Смысл, 2002. – 416 с. – Текст : непосредственный.
6. Ашанина, Е. Н. Психология копинг-поведения сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России: концепция, модель, технологии : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Е. Н. Ашанина. – Санкт-Петербург, 2011. – 40 с. – Текст : непосредственный.
7. Ашанина, Е. Н. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий : монография / В. Ю. Рыбников, Е. Н. Ашанина ; Всерос. центр экстренной и радиационной медицины МЧС России, Санкт-Петербургский универ-

ситет ГПС МЧС России, Санкт-Петербургский институт психологии и социальной работы. – Санкт-Петербург : Политехника сервис, 2011. – 120 с. – Текст : непосредственный.

8. Баранов, А. А. Психологическая стрессоустойчивость и мастерство педагога: теоретические и прикладные аспекты : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / А. А. Баранов. – Санкт-Петербург, 2002. – 41 с. – Текст : непосредственный.

9. Батаршев, А. В. Система психолого-педагогического сопровождения педагога-профессионала: субъекты и объекты сопровождения / А. В. Батаршев. – Текст : непосредственный // Инновационная деятельность педагога в условиях реализации ФГОС общего образования: сборник научных статей III Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. О. Б. Даутовой, И. И. Соколовой. – 2015. – С. 21–29.

10. Бережнова, Л. Н. Сопровождение в образовании как технология разрешения проблем развития / Л. Н. Бережнова, В. И. Богословский. – Текст : непосредственный // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. – Вып.: Психолого-педагогические науки. – 2005. – №5(12). – С. 109-122.

11. Бодалев, А. А. Восприятие человека человеком. 2-е изд. – Москва : Издательский дом «Энциклопедист-Максимум»; Санкт-Петербург ; Издательский дом «Мирь», 2015. – 240 с. . ил. – (Библиотека духовной культуры. Вып. 59). – Текст : непосредственный.

12. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва, 2006. – 528 с. – Текст : непосредственный.

13. Бодров, В. А. Развитие профессиональной мотивации спасателей / В. А. Бодров, Ю. В. Бессонова. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, №2. – С. 45-46.

14. Бодров, В. А., Обознов, А. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора / В. А. Бодров, А. А. Обознов. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2000. – Т.21, №4. – С.32.

15. Большой экономический словарь. – Москва : Институт новой экономики. А. Н. Азрилиян. – 2017.
[URL:http://big_economic_dictionary.academic.ru/3480](http://big_economic_dictionary.academic.ru/3480).
16. Бондарук, А. Ф. Ценностные детерминанты стрессоустойчивости студентов / А. Ф. Бондарук, В. М. Голянич, В. А. Шаповал// Сайт «Psychodic.ru/ – URL: <http://www.psychodic.ru/arc.php?page=4173> (дата обращения 23.05.2021). – Текст электронный.
17. Борытко, Н. М. Категория пространства в современной теории воспитания / Н. М. Борытко. – текст : непосредственный // Наука и образование. – 2003. – № 4. – С. 122.
18. Бохан, Т. Г. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук : 19.00.01 / Т. Г. Бохан. Томск : Томский гос. ун-т, 2008. – 50 с. – Текст : непосредственный.
19. Бохан, Т. Г. Психология стресса: системный подход : учебное пособие. – Томск : Издательский Дом Томского гос. ун-та, 2019. – 140 с. – Текст : непосредственный.
20. Бохан, Т. Г. Онтогенетический аспект стресса и стрессоустойчивости с позиции идей самоорганизации / Т. Г. Бохан. – Текст : непосредственный // Вестник Томского государственного ун-та. – 2006. – № 296. – С. 200-205.
21. Братусь, Б. С. Аномалии личности. Психологический подход / Б. С. Братусь. – Москва : Изд-во Никея, 2019. – 912 с. – Текст : непосредственный.
22. Варданян, Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии / Б. Х. Варданян. – Текст : электронный. – URL: <https://gumtraktat.ru/wp-content/uploads/v55.pdf>. (дата обращения 23.05.2021).
23. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с. – Текст : непосредственный.

24. Взаимосвязь темперамента, психологических защит и совладания со стрессом / Р. М. Грановская, В. Ю. Рыбников, Е. В. Змановская. – Текст : непосредственный // Вестник психотерапии. – 2018. – № 68(73). – С. 83-99.

25. Вилкова, А. В. Характеристика профессиональной стрессоустойчивости сотрудников исправительных учреждений со сроком службы до пяти лет / Э. В. Зауторова, А. В. Вилкова. – Текст : непосредственный // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2019. – №2(201). – С. 24-32.

26. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. П. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Питер. 2009. – 336 с.: ил. – (Серия:«Практикум»). – Текст : непосредственный.

27. Гасанова, Р. Р. Современные психолого-педагогические условия, средства и методы образовательной среды вуза / Р. Р. Гасанова – Текст : непосредственный // Инновации и инвестиции. – № 7. – 2015. С. – 111-114.

28. Глебов, В. В. Психофизиологические особенности и процессы адаптации студентов первого курса разных факультетов РУДН / В. В. Глебов, Г. Г. Аракелов. – Текст : непосредственный // Вестник Российского университета дружбы народов. – 2014. – № 2. – С. 89-95.

29. Глебов, В. В. Уровень психофизиологической адаптации студентов на начальном этапе обучения в системе высшей школы / В. В. Глебов. – Текст : непосредственный // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2013. – № S5. – С. 18-22.

30. Гневэк, О. В. О содержательном наполнении понятия «психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка» / О.В. Гневэк. – Текст : непосредственный // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». – 2016. – №49. – С. 50–54.

31. Голубева, Э. А. Способности, личность, индивидуальность. / Э. А. Голубева. – Дубна (Моск. обл.) : Феникс+, 2005 (Тип. изд-ва Самар. Дом печати). – 511 с. : ил., портр., табл. – Текст : непосредственный.

32. Долгова, В. И., Крыжановская Н. В., Непомнящая Н. А. Актуальные проблемы психолого-педагогического сопровождения личности. // Научно-

методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 1–8. – Текст : электронный. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/46370.htm>. (дата обращения 06.06.2021).

33. Дорошенко, О. М. Дефиниция психологической составляющей физической подготовки сотрудников силовых структур / В. П. Полунин, О. М. Дорошенко, А. А. Базулина. – Текст : непосредственный // Вестник экономической безопасности. – 2020. – №4. – С. 302-306.

34. Егорова, Н. Б. Психологические ресурсы повышения стрессоустойчивости бортпроводника / Н. Б. Егорова, З. И. Гринько. – Текст : непосредственный // Перспективы науки. – 2020. – №3(126). – С. 97-99.

35. Жуковский, В. П. Управление стрессами в педагогической деятельности: основные направления организации / В. П. Жуковский, Л. А. Скворцова, Н. А. Жуковская. – Текст : непосредственный // Вестник Костромского государственного университета. – Сер. Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2020. – Т. 26, №1. – С. 130-135.

36. Зеер, Э. Ф. Психология профессий : учебное пособие для студентов вузов / Э. Ф. Зеер. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Академический Проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. – 329, [1] с. : ил., табл. – Текст : непосредственный.

37. Зильберман, П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П. Б. Зильберман. – Текст : непосредственный // в кн.: Очерки психологии труда оператора. – Москва : Наука, 1974. – С.138-172.

38. Зиньковская, С. М. Рисковать профессионально: системный взгляд на проблему человеческого фактора в опасных профессиях : монография / С. М. Зиньковская. – Екатеринбург : Урал.гос. пед. ун-т, 2006. – 205 с. – Текст : непосредственный.

39. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы : учебное пособие для вузов / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург и др. : Питер, 2008. – 508 с. – Текст : непосредственный.

40. Ильин, Е. П. Психология воли. / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 368 с.: ил. – (Серия: «Мастера психологии»). – Текст : непосредственный.
41. Ипполитова, Н. В. Анализ понятия «педагогические условия» : сущность, классификация / Н. В. Ипполитова. – текст : непосредственный // General and Professional Education. – 2012. – № 1. – С. 8-14.
42. Казакова, Е. И. Педагогическое сопровождение. Опыт международного сотрудничества / Е. И. Казакова. – СПб.: Питер, 2018. – 129 с. – Текст : непосредственный.
43. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – Москва : Книга по Требованию, 2013. – 368 с. – Текст : непосредственный.
44. Климов, Е.А. Психология профессионала / А. Е. Климов. – Москва : Изд-во Московского психолого-социального ин-та : МОДЭК, 2003. – 454 с. – Текст : непосредственный.
45. Кожевникова, М. А. Эффективность применения релаксационных технологий для повышения стрессоустойчивости сотрудников МЧС / М. А. Кожевникова. – Текст : непосредственный // в сборнике : Экстремальная психология: теория и практика. Сб. науч. ст. под ред. А. В. Кокурина, В. И. Екимовой, Е. А. Орловой. – Москва, 2017. – С. 217-222.
46. Кокс, Т. Стресс / Т. Кокс. – Москва : Медицина, 2011. – 275 с. – Текст : непосредственный.
47. Лазарус, Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. С. Лазарус ; под редакцией Л. Леви. – Текст : непосредственный // Эмоциональный стресс : сб. ст. – Ленинград : Медицина, 1970. – С.178 – 208.
48. Лаптева, М. Д. Педагогические приемы формирования умений саморегуляции как компонента профессиональной стрессоустойчивости устного переводчика / М. Д. Лаптева, А. О. Павлова. – Текст : непосредственный // Гуманитарные науки и образование. – 2018. – Т. 9, №1(33). – С. 67-75.
49. Лебедев, В. И. Личность в экстремальных ситуациях / В. И. Лебедев. – Москва : Политиздат, 2018. – 304 с. – Текст : непосредственный.

50. Левитов, Н. Д. Психология характера / Н. Д. Левитов. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Просвещение, 1969. – 424 с. – Текст : непосредственный.

51. Леонова, А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А. Б. Леонова. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2004. – №2. – С.75-85.

52. Магомед-Эминов, М. Ш. Культурно-деятельностная психология в экстремальной ситуации : вызов пандемии./ М. Ш. Магомед-Эминов. – Текст : непосредственный // Материалы обсуждения. в журнале «Человек». – Москва : Наука, 2020. – Т. 31, №4, – С. 7-40.

53. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – Санкт-Петербург : Изд-во «Сентябрь», 2001. – 260 с. – Текст : непосредственный.

54. Маркова, А. К. Психология профессионализма : учебное пособие / А. К. Маркова. – Москва : Знание, 1996. – 308 с. – Текст : непосредственный.

55. Матыцина, Е. Н. Психологические особенности защитно-совладающего поведения сотрудников государственного пожарного надзора и пожарных частей ГПС МЧС России. : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 05.26.03 / Матыцина Е. Н.; – Санкт-Петербург, 2012. – 23 с. – Текст : непосредственный.

56. Мерлин, В. С. Психология индивидуальности / избранные психологические труды / В. С. Мерлин. – Москва : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2005. – 544 с. – (Психологи России). – Текст : непосредственный.

57. Метелев, Е. А. Педагогические и психологические проблемы повышения стрессоустойчивости военнослужащих, проходящих военную службу по контракту / Е. А. Метелев. – Текст : непосредственный // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – № 10-3(52). – С. 162-166.

58. Методика психофизиологического отбора спасателей войск ГО / Ю. Корнейчук, И. Мухин, Ю. Соловов, И. Федотова. – Текст : непосредственный // Гражданская защита. – 2003. – №10. – С. 37.

59. Милерян, Е. А. Психология труда и профессионального образования : избранные научные труды / автор-составитель Е. А. Милерян // Киев : НПП «Интерсервис», 2013. – 290 с. – Текст : непосредственный.

60. Многомерная оценка психологических детерминант профессионального долголетия у спасателей МЧС России арктического региона / Е. В. Горячева, С. С. Алексанин, В. Ю. Рыбников [и др.]. – Текст : непосредственный // Вестник психотерапии. – 2020. – № 73(78). – С. 77–86.

61. Молчанова, Л. Н. Компетентностная модель психолого-педагогического сопровождения семей, воспитывающих детей с нарушениями слуха, и оценка ее эффективности / Л. Н. Молчанова, А. В. Стулова. – Текст : непосредственный // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2020. – Т. 10, №1. – С. 135-147.

62. Молчанова, Л. Н. Социально-психологические установки пожарных как ресурс устойчивости к психическому выгоранию / Л. Н. Молчанова. – Текст : непосредственный // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2016. – № 4(21). – С. 190-199.

63. Мясищев, В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев ; под редакцией А. А. Бодалева; Российская акад. образования, Московский психолого-социальный ин-т. – 4-е изд. – Москва : Изд-во Московского психолого-социального ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2011. – 398, [1] с. – ("Психологи России"). – Текст : непосредственный.

64. Наенко, Н. И. Психическая напряженность / Н. И. Наенко. – Москва : Изд-во Московского университета, 2011. – 112 с. – Текст : непосредственный.

65. Небылицын, В. Д. Проблемы психологии индивидуальности : избранные психологические труды / В. Д. Небылицын ; под редакцией А. В. Брушлинского и Т. Н. Ушаковой. – Москва : Моск. психол.-соц. ин-т ; Воронеж : НПО "МОДЭК", 2000. – 682 с. : ил., табл.; 21 см. – (Психологи Отечества : Избр. психол. тр. / В 70-ти т.; Акад. пед. и соц. наук. Моск. психол.-соц. ин-т). – Текст : непосредственный.

66. Немов, Р. С. Психология : словарь-справочник : в 2 ч. / Р. С. Немов. – текст : непосредственный // Москва : Владос-Пресс, 2003. – Ч. 2. – 352 с.
67. Ноздрачев А. Д. Физиология вегетативной нервной системы / А. Д. Ноздрачев, Э. С. Геворкян с соавт., Коллективная монография. 2006. – 110 с. – Текст : непосредственный.
68. Осипов, А. В. Профессионально-важные качества сотрудников пожарно-спасательных формирований на разных этапах профессионального становления: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук : 19.00.13 / Осипов А. В. ; Юж. Федер. ун–т. – Ростов н/Д, 2009. – 24 с. – Текст : непосредственный.
69. Павлов, И. П. Полное собрание сочинений. – Т.3. – Кн.2. – Москва : Изд. АН СССР, 1999. – С. 212.
70. Платонов, К. К. Занимательная психология / Константин Платонов. – [4-е изд., испр.]. – Санкт–Петербург : Питер–пресс, 1997. – 284 с. : ил. – (Серия "Азбука психологии"). – Текст : непосредственный.
71. Пономаренко, В. А. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности / В. А. Пономаренко. – Текст : непосредственный // Мир психологии. – 2006. – №4. – С. 38–46.
72. Почебут, Л. Г. Кросс-культурная и этническая психология: учебное пособие / Л. Г. Почебут. – Санкт–Петербург : Питер, 2012. – 336 с. – Текст : непосредственный.
73. Почебут, Л. Г. Социальная психология: учебное пособие для вузов / Л. Г. Почебут, И. А. Мейжис. – Москва [и др.] : Питер, 2010. – 665 с. : ил., портр.; 24 см. – (Мастера психологии). – Текст : непосредственный.
74. Пронина, Н. Р. Метакогнитивные технологии совладания с профессиональным стрессом как основа для создания программы психологического сопровождения научных сотрудников / Н. Р. Пронина, Т. В. Разина. – Текст : непосредственный // Человеческий капитал. – 2020. – №2 (134). – С. 137–145.

75. Профессиография основных видов деятельности сотрудников государственной противопожарной службы МВД России : пособие / М-во внутр. дел РФ. Гл. упр. гос. противопожарной службы. Всерос. НИИ противопожарной обороны ; авт.: М. И. Марьин и др. – Москва, 1998. – 112 с. : ил. – Текст : непосредственный.

76. Прядеин, В. П. Комплексное изучение свойств личности: системно-функциональный подход : коллективная монография / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2010. – 417 с. – Текст : непосредственный.

77. Психологические факторы обеспечения техносферной безопасности сотрудниками МЧС / Л. П. Бочкарева, О. С. Виноградов, Н. А. Виноградова [и др.]. – Текст : непосредственный // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. – 2020. – Т. 9, №4(52). – С. 131-135.

78. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Изд-во "Питер", 2000. – 328 с. – Текст : непосредственный.

79. Рыбников, В. Ю. Индивидуально-психологические предикторы адаптации и дезадаптации специалистов экстремального профиля деятельности / В. Ю. Рыбников, А. А. Дубинский, В. Г. Булыгина. – Текст : непосредственный // Экология человека. – 2017. – № 3. – С. 3-9.

80. Селье, Ганс. Очерки об адаптационном синдроме / Ганс Селье. – Москва : Прогресс, 2003. – 254 с. – Текст : непосредственный.

81. Селье, Ганс. Стресс без дистресса / Ганс Селье. – Текст : непосредственный // ЖУРНАЛ НЕВРОЛОГІЇ ІМ. Б.М. МАНЬКОВСЬКОГО. – 2016. – Т. 4, № 1. – С. 78-98.

82. Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70340860/#ixzz3pCm5rGnd>. (дата обращения 20.06.2020). – Текст электронный.

83. Столяренко, А. М. Экстремальная психопедагогика : учебное пособие для вузов / А. М. Столяренко. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 608 с. – Текст : непосредственный.

84. Суворова, В. В. Психопрофилактика стресса / В. В. Суворова. – Москва : Педагогика, 1985. – 208 с. – Текст : непосредственный.

85. Суляев, М. Н. Реализация психолого-педагогических условий в процессе профессионального становления будущих офицеров / М. Н. Суляев. – текст : непосредственный // Вестник Казанского технологического университета. – 2017. – Том 20, №21. – С. 217-219.

86. Тимченко, П. В. Воспитание гражданской позиции курсантов морского вуза как фактор профессионального становления специалистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / П. В. Тимченко. – текст : непосредственный // Великий Новгород. – 2012. – 27 с.

87. Тихонова, Е. А. Факторы профессиональной деятельности, обуславливающие снижение психологических ресурсов сотрудников органов внутренних дел / Е. А. Тихонова. – Текст : непосредственный // Прикладная психология и педагогика. – 2020. – Т. 5, №2. – С. 155-164.

88. Формирование у военнослужащих психической готовности к профессиональной деятельности средствами физической подготовки / А. Г. Щуров, Г. Г. Дмитриев, М. Т. Лобжа, Л. С. Узун. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №8. – С.27-29.

89. Фурдуй, Ф. И. Стресс и здоровье / Ф. И. Фурдуй ; отв. ред. В. Х. Анестиади. – Текст : непосредственный // АН ССР Молдова, Ин-т зоологии и физиологии. – Кишинев : Штиинца, 1990. – С.87.

90. Фурдуй, Ф. И. Физиологические основы проявления стрессов и пути их коррекции в промышленном животноводстве : монография. В 2 ч. Ч. 2 / Ф. И. Фурдуй [и др.]. – Горки: БГСХА, 2013. – 564 с. – Текст : непосредственный.

91. Шмелев, А. Г. Практикум по психодиагностике. Дифференциальная психометрика : учебное пособие / Московский гос.ун-т им. М.В. Ломоносова; под ред. В. В. Столина. – Москва : Изд-во Московского ун-та, 1984. - 150 [1] с.– Текст : непосредственный.

92. Яковлева, В. Профессиональные деформации педагога и их преодоление / В. Яковлева. – Текст : электронный. – 2015. [URL:https://www.maam.ru/detskijsad/-profesionalnye-deformaci](https://www.maam.ru/detskijsad/-profesionalnye-deformaci). (дата обращения 13.02.2020). – Текст электронный.

93. Anyfantis, I. Maintaining occupational safety and health levels during the financial crisis / I. Anyfantis, G. Boustras, A. Karageorgiou. – Text : direct // A conceptual model // *Safety Science*, 2018. – Vol. 106. – P. 246 – 254.
94. Assessing a national work health and safety policy intervention using the psychosocial safety climate framework / R. E. Potter, M. F. Dollard, M. S. Owen [et al.]. – Text : direct // *Safety Science*, 2017. – Vol. 100. – P. 91-102.
95. Associations of work stress with hair cortisol concentrations – initial findings from a prospective study / R. M. Herr, C. Almer, A. Loerbroks [et al.]. – Text : direct // *Psychoneuroendocrinology*. – 2018. – Vol. 89. – P. 134–137.
96. Benach, J., Vives, A., Tarafa, G., Delclos, C., Muntaner C. Erratum // *Int. J. Epidemiol.* 2016. – Vol. 45, N 3.
97. Can work make you mentally ill? A systematic meta–review of work-related risk factors for common mental health problems / S. B. Harvey, M. Modini, S. Joyce. – Text : direct // *Occup. Environ.* – 2017. – Vol. 74, N 4. – P. 301–310.
98. Developing a Basic Scale for Workers’ Psychological Burden from the Perspective of Occupational Safety and Health / K. W. Kim, H. C. Lim, J. H. Park [et al.]. – Text : direct // *Safety Health Work*, 2018. – Vol. 9, N 2. – P. 224-231.
99. Eysenck, H. *Manual of Eysenck Personality Inventory* / H. Eysenck. – Pelham Books, 2007. – 24p. – Text : direct.
100. Fischera Organizational justice, justice climate, and somatic complaints: A multilevel investigation / C. Boscha, M. Raphael, B. Herra [et al.]. – Text : direct // *J. Psychosom. Re*, 2018. – Vol. 111. – P. 15–21.
101. Huang, J. L. Vicarious experience of justice: when unfair treatment of one’s colleague matters / J. L Huang, A. M. Ryan, B.G. Mujtaba. – Text : direct // *Pers. Rev*, 2015. – Vol. 44, N 6. – P. 826–846.
102. Jespersen, A.H. Developing a concept for external audits of psychosocial risks in certified occupational health and safety management systems / A. H. Jespersen, P. Hasle. – Text : direct // *Safety Science*, 2017. – Vol. 99. – P. 227–234.

103. Job demands, control and social support as predictors of trajectories of depressive symptoms / J. K. Ahlin, K. Rajaleid, M. Jansson-Fröjmark [et al.]. – Text : direct // *J. Affect. Dis.*, 2018. – Vol. 235. – P. 535-543.

104. Joyce, K. Is treatment for bipolar disorder more effective earlier in illness course? A comprehensive literature review / K. Joyce, A. Thompson, S. Marwaha. – Text : direct // *Int. J. Bipolar. Dis.*, 2016, N 4. – P. 19-28.

105. Khoreva, V. Gender differences in reactions to injustice, J. Manag / V. Khoreva, A. Tenhiälä. – Text : direct // *Psychol*, 2016. – Vol. 31, N 4. – P. 790-804.

106. Leka, S. The psychosocial work environment in times of change: Society and the Workplace / S. Leka, S. Iavicoli. – Text : direct // *Safety Science*, 2017. – Vol. 100. – P. 1-3.

107. Schwartz, S. H. Extending the Cross-Cultural Validity of the Theory of Basic Human Values With a Different Method Measurement / S. H. Schwartz [et al.]. // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2001. – Vol. 32, № 5. – P. 519-543.

108. Stressful work environment and wellbeing: what comes first J. Occup M. Elovainio, T. Heponiemi, M. Jokela. – Text : direct // *Health Psychol*, 2015. – Vol. 20, N 3. – P. 289–300.

109. Sureda, E. Psychosocial risk factors, organizational conflict and job satisfaction in Health professionals: A SEM model. *anales de psicología* / E. Sureda, J. Mancho, A. Sesé. – Text : direct // *Ann. Psychol*, 2019. – Vol. 35, N 1. – P. 106-115.

110. The psychosocial work environment, employee mental health and organizational interventions: improving research and practice by taking a multilevel approach / A. Martin, M. Karanika-Murray, C. Biron, K. Sanderson. – Text : direct // *Stress Health*, 2016. – Vol. 32, N 3. – P. 201-215.

111. Vasilyuk, F. E. Coexperiencing Psychotherapy as a Psychotechnical System / F. E. Vasilyuk. – Text : direct / *Journal of Russian & East European Psychology*, 2015. – Vol. 52, №1. – P. 1-5.

112. Vasilyuk, F. E. Semiotics and the Technique of Empathy / F. E. Vasilyuk. – Text : direct // *Journal of Russian & East European Psychology*, 2016. – Vol. 53, №2. – P. 1-24.

113. Wang, J. Critical factors and paths influencing construction workers' safety risk tolerances / J. Wang, P. X. W. Zou, P. P. Li. – Text : direct // Accident Analysis Prevention. – 2016. – Vol. 93. – P. 267-279.

114. Workplace mental health / K. Memish, A. Martin, L. Bartlett [et al.]. – Text : direct // Int. Review Guidelines Preventive Med, 2017. – Vol. 101. – P.213-222.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Проверка нормальности распределения

Таблица 1

Результаты проверки нормальности распределения по критерию Колмогорова-Смирнова при сравнении курсантов МЧС России (n=247) и студентов гуманитарных специальностей (n=81)

Переменные	Курсанты МЧС России		Студенты гуманитарных специальностей	
	max D	p	max D	p
Внутренние индивидуально-значимые мотивы	0,116	< ,01	0,191	< ,01
Внешние отрицательные мотивы	0,138	< ,01	0,145	< ,10
Внутренние социально-значимые мотивы	0,108	< ,01	0,087	> .20
Внешние положительные мотивы	0,083	< ,10	0,114	> .20
Цели в жизни	0,164	< ,01	0,129	< ,15
Насыщенность жизни	0,159	< ,01	0,123	< ,20
Удовлетворенность самореализацией	0,109	< ,01	0,109	> .20
Локус контроля Я	0,158	< ,01	0,111	> .20
Локус контроля Жизнь	0,117	< ,01	0,147	< ,10
Суммарное значение	0,126	< ,01	0,068	> .20

Таблица 2

Результаты проверки нормальности распределения в экспериментальной группе (n=197) до и после воздействия

Переменные	До воздействия		После воздействия	
	max D	p	max D	p
Самочувствие в экстремальных условиях	0,142	< ,01	0,199	< ,01
Истощение психоэнергетических ресурсов	0,263	< ,01	0,316	< ,01
Нарушение воли	0,198	< ,01	0,480	< ,01
Эмоциональная неустойчивость	0,241	< ,01	0,478	< ,01
Вегетативная неустойчивость	0,270	< ,01	0,434	< ,01
Нарушения сна	0,207	< ,01	0,413	< ,01
Тревога и страхи	0,291	< ,01	0,374	< ,01
Деадаптация (склонность к зависимости)	0,272	< ,01	0,454	< ,01
Вербальная агрессия	0,218	< ,01	0,176	< ,01
Физическая агрессия	0,138	< ,01	0,134	< ,01
Предметная агрессия	0,235	< ,01	0,264	< ,01
Эмоциональная агрессия	0,201	< ,01	0,253	< ,01
Самоагрессия	0,139	< ,01	0,211	< ,01
Агрессивность	0,103	< ,05	0,124	< ,01
Склонность к риску	0,146	< ,01	0,103	< ,05

Таблица 3

Результаты проверки нормальности распределения в контрольной группе (n=50)
до и после воздействия

Переменные	До воздействия		После воздействия	
	max D	p	max D	p
Самочувствие в экстремальных условиях	0,203	< ,05	0,149	> .20
Истощение психоэнергетических ресурсов	0,322	< ,01	0,284	< ,01
Нарушение воли	0,247	< ,01	0,228	< ,05
Эмоциональная неустойчивость	0,378	< ,01	0,297	< ,01
Вегетативная неустойчивость	0,248	< ,01	0,282	< ,01
Нарушения сна	0,296	< ,01	0,279	< ,01
Тревога и страхи	0,241	< ,01	0,172	< ,15
Дезадаптация (склонность к зависимости)	0,358	< ,01	0,288	< ,01
Вербальная агрессия	0,218	< ,05	0,202	< ,05
Физическая агрессия	0,210	< ,05	0,191	< ,10
Предметная агрессия	0,243	< ,01	0,237	< ,01
Эмоциональная агрессия	0,204	< ,05	0,192	< ,05
Самоагрессия	0,218	< ,05	0,218	< ,05
Агрессивность	0,201	< ,05	0,162	< ,15
Склонность к риску	0,256	< ,01	0,209	< ,05

Содержание психолого-педагогической программы

I. Методический тренинг «Антистрессовая программа»:

1) Лекция-тренинг (15–20 мин). Содержание лекции, с точки зрения терминологического наполнения, должно включать ряд обязательных компонентов, рассматривающих теоретические аспекты деятельности, связанной с риском и стрессом, раскрывающих сущность основных понятий, относящихся к экстремальной профессии и способствующих снижению стрессовых состояний.

Данная лекция раскрывает основные компоненты психологического аспекта, связанного с профессией пожарного-спасателя. В первую очередь нас интересуют стрессовые состояния и их производные. Рассмотрим основные понятия, необходимые для дальнейшей работы по преодолению стресса и формирования *стрессоустойчивости* как профессионально важного качества.

Стресс (от англ. *Stress* – напряжение, нагрузка; состояние повышенного напряжения) – «совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов–стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (*эустресс*) и отрицательную (*дистресс*) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или голодовой (температурный), световой, голодовой и другие стрессы (облучения и т. д.)».

Синдром эмоционального выгорания (англ. *burnout*) – понятие, введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году. Оно обозначает нарастающее эмоциональное истощение, которое может вызывать личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до развития глубоких когнитивных искажений).

Фрустрация (лат. *Frustratio* – «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») – негативное психическое состояние, возникающее в

ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая.

Агрессивность (лат. *aggressio – нападать*) – устойчивая характеристика субъекта, отражающая его предрасположенность к поведению, целью которого является причинение вреда окружающему, либо подобное аффективное состояние (гнев, злость).

Хотя агрессивность играла решающую роль в процессе эволюции человека, психологи утверждают, что агрессивность не присуща человеческому существу изначально, что дети усваивают модели агрессивного поведения практически с момента рождения.

Причинами агрессивности могут выступать разного рода конфликты, в том числе внутренние, при этом такие психологические процессы как эмпатия, идентификация, децентрация, сдерживают агрессию, так как являются ключом к пониманию других и осознанию их самостоятельной ценности.

Так как агрессия требует значительных энергетических и мотивационных затрат, термин «агрессивный» по отношению, например, к спортсменам, стал применяться как характеристика, означающая настойчивость при преодолении преград и активность в достижении целей.

Агрессивность (лат. *aggressio – нападать*) – свойство личности, выраженное в предпочтении использования насильственных методов для достижения своих целей.

Склонность к риску – это личностные качества индивида, связанные с такими чертами характера, как независимость, склонность доминировать, импульсивность, желание достичь успеха, независимость. Это способность человека принимать нестандартные (рискованные) решения, не бояться потерять существующие материальные (духовные) блага ради чего-то большего.

Стрессоустойчивость представляет интегральное свойство личности, позволяющее выдерживать обусловленные особенностями трудовой деятельности

значительные психические нагрузки (перегрузки) и качественно выполнять профессиональные обязанности, связанные со спасением людей и имущества без вредных последствий для своего здоровья. Вместе с тем искусственное занижение уровня чувствительности к внешним раздражителям, сопряжённое с этим качеством, в некоторых случаях может привести к чёрствости, отсутствию сильных эмоций и безразличию, то есть к свойствам, которые нередко приводят к негативным результатам в семейной и общественной жизни человека.

Стрессоустойчивость – качество непостоянное, и следовательно его можно развивать (повышать) тренировкой (психотренинг), привычкой к ежедневному напряжённому творческому труду.

Стрессоустойчивость – слово, которое часто упоминается в объявлениях о приёме на работу, это слово в тексте вакансии позволяет соискателю примерно определить, какие возможны сложности.

Исследования вышеуказанных явлений и качеств личности сотрудника, детерминирующих такое профессионально важное качество, как стрессоустойчивость, основывают программу психолого-педагогического сопровождения специалистов МЧС России. К настоящему времени проведен ряд исследований, результаты которых прямо или косвенно подтверждают корреляционную зависимость между стрессоустойчивостью в экстремальных ситуациях, уровнем агрессивности и склонностью к риску.

Особенность и даже в некотором смысле сложность проведения данного вида тренинга для курсантов МЧС России – будущих пожарных-спасателей заключается в том, что содержание понятий «стресс», «фрустрация», «синдром эмоционального выгорания», «агрессивность», «склонность к риску», «стрессоустойчивость» и т.п., должны быть объяснены в доступной форме – понятной для обучаемых, не являющихся профильными психологами, с учетом специфики дальнейшей профессиональной деятельности, связанной с риском, и провоцировать стремление стать участником тренинга и освоить техники формирования и повышения стрессоустойчивости.

2) Наблюдение за работой тренера. На данном этапе тренинга предполагается наблюдение за работой тренера (преподавателя) – участники тренинга и будущие тренеры наблюдают за работой преподавателя. Выявляют для себя особенности проведения тренингов в рамках методического блока, проводится раунд вопросов.

3) Работа по формированию навыков снятия стресса. Участники с помощью тренера выполняют комплекс упражнений, направленных на работу с эмоциями и подавление агрессии; тренеры (в перспективе) самостоятельно проводят отдельные упражнения под наблюдением тренера (преподавателя) в следующем порядке:

1. Упражнение «Аутогенная нейтрализация и рефлексия»;
2. Комплекс упражнений «Прогрессивная релаксация»;
3. Упражнение «Гейзер».

1. **Упражнение «Аутогенная нейтрализация и рефлексия».** С целью нейтрализации стрессового состояния рекомендуется проведение упражнения «Аутогенная нейтрализация и рефлексия» [Ананьев, 2007]. Упражнение проводится в три этапа: 1 – аутогенная нейтрализация, направленная на коррекцию самооценки, 2 – рефлексия, 3 – аутогенная тренировка.

Цель: обучить вызывать собственный образ «Я» без положительной или отрицательной эмоциональной окраски. По мнению Шульца (Schultz J.H.), аутогенная тренировка может применяться для лечения неврозов, при регулярном применении сопровождается снижением тревожности и способствует развитию антистрессовых тенденций у тренирующихся. Данное упражнение применялось для лиц с повышенной агрессивностью, сочетанной с низким уровнем стрессоустойчивости, и к лицам, демонстрирующим низкий уровень стрессоустойчивости вне связи с агрессивностью. В том и другом случаях учитывался уровень склонности к риску, находящийся в диапазоне от 21 до 40, определенный нами как «высокий» и «очень высокий» и требующий коррекции.

И. Шульц считал, что причина неврозов заключается в неадекватной оценке самого себя: слишком завышенной или слишком заниженной.

Инструкция: Закройте глаза. Представьте, что вы сидите в кинотеатре и смотрите про себя фильм. Вы можете представить свое лицо или видеть фигуру в целом. Смотрите на себя так, как будто вы смотрите на какого-то совершенно незнакомого вам человека.

Понаблюдайте за собой с интересом, но без всякой эмоциональной оценки себя и своего поведения. Откройте глаза.

Вспомните себя во время приступа агрессии и посмотрите на себя со стороны.

Ответьте на вопрос: как бы Вы отреагировали на этого человека, если бы это был кто-либо другой?

Представьте свое идеальное поведение в уже рассматривавшейся ситуации (с точки зрения «как надо» социально принятых норм)

Затем проводится комплекс упражнений, представляющих собой формулы внушения. Перечень формул определяется тренером в зависимости от ответов тренируемых в процессе рефлексии после 1-го этапа.

2. Комплекс упражнений «Прогрессивная релаксация». Данное упражнение проводится в комплексе с тренингом прогрессивной релаксации, предполагающим максимальное мышечное расслабление, сочетанное с самовнушением, состоящим из 5 упражнений.

Цель: Обучение входить в состояние релаксации, добиваясь мышечного расслабления.

Упражнение 1. «Я спокоен» – повторить 1 раз.

«Мое дыхание спокойно» – повторить 3 раза.

«Моя правая рука теплая» – повторить 6 раз.

«Мое дыхание спокойно» – повторить 3 раза.

«Я совершенно спокоен» – повторить 1 раз.

После того как появляется ощущение умиротворенности, можно попытаться вызвать ощущение тяжести в руках и ногах.

Упражнение 2. «Я спокоен» – 2 раза.

«Мое тело тяжелое» – 4 раз.

«Моя правая рука тяжелая» – 6 раз.

«Мое тело тяжелое» – 4 раз.

«Я спокоен» – повторить 2 раза.

Должно появиться ощущение распространения тепла по обеим рукам, ногам, всему телу. Может появиться ощущение тяжести в руках и ногах.

Упражнение 3. «Я совершенно спокоен» – 1 раз.

Далее следует вызвать ощущение тяжести и тепла в теле.

«Мое сердце бьется ровно» – 6 раз.

«Мое сердце бьется спокойно» – 6 раз.

«Я спокоен» – повторить 1 раз.

Упражнение 4. «Я совершенно спокоен» – 1 раз.

Далее необходимо вызвать ощущение спокойного сердцебиения.

«Мое дыхание спокойное и ровное» – 6 раз.

«Я спокоен» – повторить 3 раза.

«Я совершенно спокоен» – повторить 2 раза

Упражнение 5. Упражнение направлено на саморегуляцию эмоциональных состояний

«Я совершенно спокоен» – 1 раз.

«Я все могу» – 2 раза.

«У меня получается задуманное» – 2 раза.

«Я спокоен» – повторить 1 раз.

По окончании выполнения упражнений тренинга рекомендовано отдыхать 1–2 минуты в расслабленном состоянии. Выход из аутогенного погружения: руки сжаты (или согнуть и распрямить их) – дыхание глубокое – открыть глаза – расслабить руки.

Тренинг прогрессивной релаксации можно увеличить до большего числа упражнений путем их повторения. Количество упражнений зависит от способности каждого участника тренинга откликаться на установочные фразы и скорости вхождения в требуемое состояние, в том числе последний параметр зависит от исходного психоэмоционального состояния участника тренинга.

3. **Упражнение «Гейзер»** (модификация упражнения К. Таппервайн 1996) применяется для курсантов, чей уровень агрессии диагностирован как средний, и при этом уровень стрессоустойчивости ниже нормы. Эта категория курсантов входила во вторую группу соответствия требованиям качественной модели. При одновременном снижении стрессоустойчивости и повышении агрессивности была разработана индивидуальная программа для форсированного тренинга, приближающего показатели к значениям нормы, в том числе были выработаны рекомендации по количеству повторений данного тренинга в комплексе с другими, повышающими его эффективность.

Цель. Освоить технику саморегуляции в условиях переживания гнева и агрессии.

Инструкция: «Вспомните ваше сильное переживание, гнев, агрессию, которые находятся внутри высокой горы. Агрессии становится больше, она нарастает, и вот она вырывается наружу. Начинается извержение кипящей воды из недр земли».

Мы представляем себе как пар, струи кипящей воды, камни, фрагменты почвы под высоким давлением выносят из нас гнев, по частям, по крупицам, как извергающийся гейзер выносит из земли вместе с водой все, что она захватывает на своем пути, вырываясь из недр, так и гнев (агрессия) капля за каплей выходит из нас, очищая нашу эмоциональную сферу. Мы наблюдаем за этим процессом. «Извержение» должно продолжаться до тех пор, пока состояние гнева не сойдет на нет. Теперь мы чувствуем себя освободившимися от гнева (агрессии). Извержение прекращается, все вокруг затихает, разлившаяся вокруг вода сверкает, от нее исходит созидательная энергия и наступает затишье – штиль. Кратер, по которому вырывались неуправляемые струи воды, очистился, начинает охлаждаться. Мы подходим к нему и заглядываем внутрь. Что там, в глубине?».

Здесь преподаватель должен сделать паузу, чтобы все участники тренинга имели возможность умозрительно совершить эти действия и таким образом понять, что осталось от их гнева (агрессии). «Мы видим там чистое, спокойное дно кратера...»

Рекомендации преподавателю. Изначально данный тренинг основан на метафоре вулкана. Гнев и агрессия у большинства респондентов ассоциируются с красным цветом, огнем, следовательно образ вулкана очень удобен для работы с данными эмоциями. Мы предлагаем образ гейзера, поскольку в своей профессиональной деятельности и на занятиях по огневой полосе психологической подготовке пожарных, курсанты сталкиваются не только с огнем, но и еще одним препятствием, повышающим, как уже описывалось ранее, стрессогенным фактором, – большое количество воды, которое в сочетании с огнем приводит к высокой влажности, ограниченной видимости, термическому воздействию, затрудненному дыханию и т.д. В связи с этим, по нашему мнению, струи гейзера как аналог вырывающейся под большим давлением воды из пожарных стволов, могут быть использованы при работе во время тренинга. После того как тренер произнесет текст, можно спросить у участников, что они увидели на дне кратера. Если курсанты, заглянув в кратер, увидели остатки грязной воды, камни, возможен вариант искр или небольшого пламени, ставших причиной высокой температуры воды, ощутили сильный жар – можно предположить, что им не удалось избавиться от гнева (агрессии). В таком случае участнику рекомендуется проделать это упражнение несколько раз, пока он не увидит «чистое, спокойное дно кратера...».

В оригинальном варианте тренинга предлагается достичь такого состояния, когда участник тренинга увидит «серое дно», поскольку серый цвет, как правило, ассоциируется с безразличием, апатией, что может свидетельствовать о том, что агрессия и гнев отступили или преобразовались в другие чувства. На наш взгляд, в условиях стрессогенного характера профессии более актуальным представляется стремление увидеть чистое, спокойное дно кратера, что будет вызывать ассоциации завершенности профессиональной задачи и достижения профессиональных целей – ликвидации пожара.

Гнев и агрессия у большинства людей ассоциируются с всплеском эмоций, «вскипанием», поэтому об-	У курсантов МЧС агрессивная «вскипающая» среда не абстракция или ассоциация, а среда, с которой
--	---

раз гейзера удобен для работы с данными эмоциями.	они вынуждены бороться в связи с условиями труда.
Гнев и агрессия могут ассоциироваться с всепоглощающей массой воды всё сметающей на своем пути	У курсантов МЧС вода под высоким давлением один из компонентов агрессивной среды, которая выступает инструментом при борьбе с пожарами.

II. Психокоррекционный тренинг

1. Психотерапевтический (релаксационный) тренинг

Упражнение «Выкинь свои проблемы»

(Модификация упражнения Ньюстром, Сканнел [1997])

Цель. Предоставить респондентам возможность получить обратную связь со своей проблемой, обменяться опытом решения проблем.

Содержание. Преподаватель дает задание респондентам написать на бумаге свою проблему, с которой он хотел бы справиться. С целью установления доверительного отношения, преподавателю необходимо оговориться о том, что с точки зрения позитивной психотерапии здоровый человек – это не тот, у которого отсутствуют проблемы, а тот, кто признает проблемы и старается найти пути их решения. Бумаги, с написанными на них проблемами, должны быть анонимными и в процессе дискуссии нельзя раскрывать авторство. Здесь преподавателю целесообразно указать на то, чтобы участники писали разборчиво печатными буквами. После того как респонденты написали на бумаге свои проблемы, преподаватель предлагает им скомкать свои листы и положить в общую урну. После чего респонденты разбиваются на подгруппы по 4-5 человек. Каждому участнику необходимо подойти к преподавателю и вынуть записку из урны. Каждая проблема обсуждается 5 минут. Если случается, что участники догадываются, чья эта проблема, они не должны делиться этой информацией или догадками. Если респонденту попадаетея лист со своей проблемой, он не должен признаваться в своем авторстве. Обсуждение проблем респондентов осуществляется методом мозгово-

го штурма, задача участников тренинга – отыскать максимальное количество вариантов решений той или иной проблемы. С целью максимальной эффективности тренинга, необходимо из числа участников выбрать секретаря, который будет фиксировать возможные варианты решений, и отслеживать временные интервалы. По истечении времени, каждая подгруппа озвучивает свои проблемы и варианты решения. Преподаватель дает задание остальным участникам добавлять какие-либо предложения и варианты решений.

Рекомендации тренеру. Рассмотренные ситуации можно предложить группе в качестве примера, если респонденты по каким-либо причинам не хотят говорить о своих проблемах. Все рассмотренные ситуации и варианты решений могут быть использованы как для отработки навыков общения, так и для внутрикорпоративных коммуникативных тренингов. Если участники тренинга – руководители различных звеньев управления, то подобные ситуации могут служить для них эффективным тренажером для развития управленческих навыков.

2. Формирующий тренинг

Упражнение «Тропа эмоций»

Цель. Сформировать навык определения эмоционального состояния группы. Для выполнения данного упражнения требуется подготовить необходимый раздаточный материал.

1. Составить список эмоций и состояний, которые могут быть характерны для участников тренинга (количество эмоций зависит от резерва учебного времени).

2. Приготовить бумагу формата А4, на листах которой крупно и четко должно быть написаны названия перечисленных эмоций. После чего, преподаватель, раскладывает на полу листы с названиями эмоций.

Содержание. Каждый респондент получает на руки список эмоций и на свое усмотрение оценивает эмоциональный фон группы, выбирая из выданного преподавателем списка от трех до шести эмоций и ранжируя их. После чего списки на время откладываются в сторону. Далее преподаватель располагает на полу приготовленные заранее листы с названиями эмоций. Первый респондент прохо-

дит путь от одной эмоции к другой, останавливаясь возле каждого листа, и ставит отметку только на тех листах, на которых названия эмоций свойственных именно ему в данный момент. Второй респондент может выходить на «тропу эмоций» не раньше, чем первый пройдет хотя бы половину. После преодоления всеми участниками «тропы эмоций», они идут обратно в круг, а преподаватель формирует эмоциональный портрет группы, отбирая листы с наибольшим количеством отметок. Полученный эмоциональный портрет озвучивается участникам тренинга. После чего, каждый респондент сопоставляет свой прогноз эмоционального фона группы и итоговые результаты.

Обсуждение. Преподаватель дает задание респондентам ответить на вопросы в свободной форме: Насколько трудно было оценить собственный эмоциональный фон? Насколько точным оказался прогноз эмоционального фона группы? Что помогло и что помешало при оценке? Что явилось более затруднительным: оценить свой эмоциональный фон или группы? Почему? Респонденты дискутируют, чем полезна и важна оценка эмоционального фона окружающих; насколько это легко применять в жизни; что затрудняет и что способствует точному прогнозу. В оригинале используются следующие понятия: Интерес Радость Удивление Гнев Тревога Скука. Вина Раздражение Апатия Ожидание Творческий подъем.

В нашем исследовании применялись такие понятия, как: Гнев, Тревога, Печаль, Вина, Стыд, Зависть, Отвращение, Надежда, Счастье, Гордость, Благодарность, Любовь, Сочувствие. Данные понятие выбраны на основании комплексного подхода к современным теориям эмоций, где приведенные выше понятия представляют собой наиболее актуализированные (Лазарус с.432)

Следующий комплекс методик предназначен для курсантов, чьи показатели по тем или иным параметрам выходят за рамки качественной модели, описанной ранее. Также предлагаемые данные методики могут быть полезны тем курсантам, которые не смогли преодолеть эмоциональный барьер при прохождении комплексов огневой психологической подготовки «Грот» (дым, темно, лабиринт, поиск выхода) и «Лава» (симулятор с открытым огнем), осложненных выполнением

этих упражнений в средствах индивидуальной защиты органов дыхания и зрения в ограниченный промежуток времени.

3. Обучающий тренинг

1. Лекция-тренинг (15–20 мин) «Ты – боевой офицер, ты спасатель, ты нужен людям».

Содержание лекции, с точки зрения лексического наполнения, должно содержать ряд обязательных компонентов, повышающих мотивацию к профессиональной деятельности и понимание значимости профессии.

А) На этом основании следует включить небольшой блок из истории профессии с указанием основных дат развития пожарной охраны. Например:

«В России борьба с пожарами началась еще 990 лет назад сводом законов «Русская правда», принятым Ярославом Мудрым в 1024 г. – с наказания за поджоги. 580 лет назад – в 1434 г. – началась работа по профилактике пожаров, а спустя 4 года – в 1476 г. – началось становление постоянной пожарно-сторожевой службы. В 1649 г. Указом царя Алексея Михайловича Романова учреждены меры по пожарной профилактике, именно дата подписания данного указа и стала впоследствии Днем профессиональной чести пожарных – с 30 апреля 1999 года».

Б) Следующим компонентом, по нашему мнению, должна выступить краткая история подготовки специалистов, показывающая понимание на государственном уровне значения профессии пожарного и следование традициям. Например:

«Подготовка пожарных – профессиональное образование – начинается в 1906 г. учреждением первых пожарно-технических курсов. После того как новая власть среди первых декретов Совета народных комиссаров (18 апреля 1918 г.) принимает декрет «Об организации государственных мер по борьбе с огнем», в 1919 г. создается Петроградский пожарно-технический институт».

В) Необходимо в ходе лекции напомнить слушателям, что профессия пожарного не только имеет большое значение в жизни общества и сохранении его стабильности и функциональности, но и то, что по объектам профессии многоаспектна: человек – человек, человек – природа, человек – техника. Подчеркнуть,

что профессия пожарного представляет собой не только умение тушить пожары, главное в ней – спасение людей.

В этом разделе лекции можно использовать такие стилистические средства, как риторические вопросы. С точки зрения педагогических технологий, лучше переключиться на лекцию-беседу. Можно обсудить такие вопросы, как, например: «Но только ли в этом проявляются качества человека, выбравшего сложную, опасную профессию – спасать от огня?»; «Почему человек выбирает эту профессию, при каких условиях он может в тяжелейшей борьбе со стихией сохранить свою жизнь, жизнь товарищей и людей, попавших в чрезвычайную ситуацию?» и др.

Г) С целью последующего повышения мотивации, осознания важности своей профессии и себя в ней можно привести немного статистики. Например:

«Сегодня в РФ ежегодно регистрируется 130 000 пожаров, в огне погибают около 19 000 человек, из них 30 пожарных, участвующих в ликвидации пожара, несмотря на высокую техническую оснащенность. Средства массовой информации регулярно освещают события, связанные с ЧС и вызывающие тревогу, страх, сочувствие у граждан, как к пострадавшим, так и к тем, кто борется со стихией. Не секрет, что отличительная черта современной цивилизации – повышение ценности человеческой жизни, с одной стороны, и размытость, неясность ценностно-смысловых ориентаций молодого поколения. Остаются до конца не решенными вопросы о том, какие маркеры в социальной сфере служат выбору профессии пожарного; какие характеристики диагностирует у себя личность, выбирая профессию пожарного; какова модель образа пожарного, выраженная в речевой сфере и транслируемая социуму через СМИ».

Основное требование к содержанию лекции заключается в использовании лексических единиц, выступающих маркерами, не только вербально выражающими социальное одобрение профессии, но и воздействующими на Я-концепцию курсанта МЧС как представителя экстремальной профессии, связанной со спасением людей. Проведенное нами исследование показало, что к таким единицам относятся следующие слова: *беда/бедствие, победа, пожар, место пожара (ЧС)*,

огонь, дым, локализован, ликвидирован, погибшие, пострадавшие, принимать на себя руководство, спасение, герои, пожарные, огнеборцы, команда, долг, (чувство) долга, помощь, взрыв, благодарность, риск, мужество, твердость духа, самоотверженность, самопожертвование, отвага, твердая дисциплина, мастерство, здоровье, бесстрашие, благородство.

Особое внимание следует обратить на контекст, в который приведенные единицы включены. Маркеры по отношению к ЧС, указывающие на причину: стихии – пожар, огонь и т.д.; на преодоление стихии: герои, риск, мужество, мастерство (профессионализм), отвага и др.; описывают профессиональные действия: *ликвидирован, принимать на себя решения*; указывая на жертв стихии, называют их: *пострадавшие, погибшие/тела*; подсказывают связанность с людьми и отношение к ним на пожаре: *помощь, благородство, самоотверженность, самопожертвование*; подсказывают требования к специалисту экстремальной профессии: *здоровье, твердость*; а также отношение социума к представителям профессии: *благодарность*. Совокупность маркеров указывает на социальную значимость профессии и определяемую этим ее привлекательность.

К концу лекции у курсантов должно усилиться осознание значимости своей профессии, выбранной исходя из внутренних социально значимых мотивов, пониманием и принятием необходимости прилагать усилия личности, гордостью за свою профессию. Как было сказано ранее, риторическая модель, выявленная в ходе исследования, влияет на профессиональный выбор и профессиональную самоидентификацию, поэтому ее использование в лекции должно комплексно воздействовать на корректировку личностно значимых черт будущего пожарного в соответствии с качественной моделью будущего пожарного.

2. Тренинг «Какой я пожарный (глазами курсанта и глазами участников тренинга)

Как я себя вижу сейчас	Какой он пожарный
Каким я хочу быть завтра	Каким он может стать пожарным
Что мне мешает	Что ему мешает

Чего не хватает	Чего ему не хватает
Зачем не это все нужно	Может быть ему это и не надо
Как меня видят другие	Каким я его вижу
Как я хочу выглядеть в глазах других	Как я к нему отношусь

Профессиональное самосознание, а точнее ее структура, включает в себя совокупность подструктур, содержание которых в свою очередь отражает специфику будущей профессиональной деятельности:

- когнитивная (“Я-понимание”),
- аффективная (“Я-отношение”),
- поведенческая (“Я-поведение”).

В процессе рефлексии – отвечая на вопросы о себе и сопоставляя ответы о себе других участников тренинга – курсант должен выявить свои слабые и сильные стороны, и далее он может самостоятельно провести коррекцию своих профессиональных качеств. Отметим, что этот процесс достаточно длителен во времени и требует постоянного самоконтроля.

У курсанта должно поменяться представление о риске и опасности при выполнении специальных действий – он должен:

- научиться подавлять эмоции, препятствующие выполнению профессиональных задач в экстремальной ситуации,
- понимать необходимость спасения пострадавших как профессиональный долг.

В рамках контрольно-результативного блока применяется диагностика при помощи Модели идеальных и критических показателей профессионально важных качеств (детализированная и обобщенная), а также авторская методика неоконченных предложений приведенная ниже.

Курсантам необходимо самостоятельно продолжить предложения, которые отражают их эмоциональное состояние после прохождения программы психолого-педагогического сопровождения.

Методика неоконченных предложений.

1. Для меня пожар это...
2. Для меня стресс, когда...
3. Я спокоен когда...
4. Когда я вижу пострадавшего, то...
5. Я не нахожу себе места когда...
6. Я уверен в себе когда...
7. Боевое дежурство для меня это...
8. Я боюсь когда...
9. Открытое пламя я воспринимаю как...
10. Меня выводит из себя...
11. Для меня профессия пожарного это...
12. Я удовлетворен профессиональной практикой когда...

Оценка состояния проводится с помощью контент-анализа ответов на незаконченные предложения. Это является дополнительным методом диагностики, в дополнение к Модели идеальных и критических показателей профессионально важных качеств.