

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(национальный исследовательский университет)»
Институт социально-гуманитарных наук
Факультет «Психология»
Кафедра «Психология развития и возрастное консультирование»

РАБОТА ПРОВЕРЕНА

Рецензент

_____ 2019г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

д-р психол.н., доцент

_____ Е.А. Рыльская
_____ 2019г.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ОСОБЕННОСТЕЙ И УРОВНЯ СТРЕССА У СПАСАТЕЛЕЙ МЧС РОССИИ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ – 37.05.02.2019.060.ПЗ ВКР

Руководитель работы
доцент

_____ П.Н. Баринов
_____ 2019г.

Автор работы
студент группы СГ–570

_____ Е.А. Крылова
_____ 2019г.

Нормоконтролер
зав.уч.лабораторией

_____ А.А. Колмогорцева
_____ 2019г.

Челябинск 2019

АННОТАЦИЯ

Крылова Е.А. Взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей и уровня стресса у спасателей МЧС России
Челябинск: ЮУрГУ, – СГ-570
61 с., 5 табл., 00 рис.,
библиогр. список – 64 наим., 00 прил.

Выпускная квалификационная работа посвящена исследованию взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей с уровнем стресса спасателей МЧС России.

Актуальность темы обусловлена тем, что деятельность спасателей осуществляется в психотравмирующих условиях, которые могут привести к различным формам психической дезадаптации.

В результате проведенного исследования были выявлены, взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей с уровнем переживания стресса и нервно-психической напряженности.

Полученные результаты могут использоваться при профессиональном психологическом отборе на службу в МЧС, а также при профилактике и коррекции стрессовых расстройств.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ	9
1.1 Изучение проблематики стресса и нервно-психической напряженности в теоретических и эмпирических исследованиях	9
1.2 Психологические особенности профессиональной деятельности спасателей МЧС.....	16
1.3 Индивидуально-психологические особенности личности спасателя МЧС, влияющие на уровень переживания стресса и нервно-психической напряженности.....	23
ГЛАВА 2 ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ.....	31
2.1. Цель, задачи, объект и предмет исследования	31
2.2. Методики исследования.....	33
2.3. Методы математической обработки данных	38
ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И УРОВНЯ СТРЕССА СПАСАТЕЛЕЙ МЧС РОССИИ.....	39
3.1 Анализ уровня переживания стресса, нервно-психической напряженности и индивидуально-психологических особенностей спасателей МЧС	39
3.2 Описание результатов полученных взаимосвязей индивидуально-психологических свойств и уровня стресса спасателей	44
3.3 Анализ структуры индивидуально-психологических особенностей спасателей МЧС России.....	47
ВЫВОДЫ	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	55

ВВЕДЕНИЕ

Экстремальные условия деятельности спасателей МЧС связаны с возникновением чрезмерного эмоционального напряжения, которое как следствие приводит к различным формам психической дезадаптации. Именно в таких психотравмирующих условиях осуществляется деятельность спасателей МЧС России. Данные условия характеризуются сильным травмирующим воздействием событий, происшествий и обстоятельств на психику сотрудника. Это воздействие может быть мощным и однократным при угрозе жизни и здоровью, взрывах, обрушениях зданий и т. д. или многократным, требующим адаптации к постоянно действующим источникам стресса. Оно характеризуется различной степенью внезапности, масштабности, служит источником возникновения стресса и нервно-психической напряженности.

Другим фактором, оказывающим влияние на уровень переживания стресса и нервно-психической напряженности, являются индивидуально-психологические особенности спасателей МЧС. Практика показывает, что спасатели, которые не обладают нужными способностями и индивидуально-психологическими особенностями для успешного осуществления профессиональной деятельности, работают с худшими результатами, совершают большее число критических ошибок, обладают пониженным уровнем надежности в работе, чаще страдают от проявлений любого из видов стресса, нервно-психической напряженности и других видов дезадаптации.

Возникновение стресса и нервно-психической напряженности является важной проблемой современного общества и активно развивается в отечественной и зарубежной психологии. В последнее время большое внимание уделяется индивидуально-психологическим факторам возникновения стресса.

Трудность исследования индивидуально-психологических особенностей, стресса и нервно-психической напряженности давно осознана психологами, которые пытались определить взаимосвязи между данными феноменами. Значительный вклад в изучение стресса и нервно-психической напряженности

внесли такие ученые, как Г. Селье, Р. Лазарус, Л.А. Китаев-Смык, А.Б. Леонова, К. Маслач, Н.В. Самоукина, А.В. Бодров, Н.И. Наенко, А.Д. Макаренко и многие другие. Несмотря на значительное количество исследований феноменов психологической дезадаптации, по-прежнему продолжают споры в изучении взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей с уровнем переживания стресса и нервно-психической напряженности. Современными исследователями изучения данной взаимосвязи являются Л.Н. Молчанова, А.В. Захаров, С.В. Ильинский, А.В. Осипов, И.В. Лаухина, А.Л. Бубнов и другие.

Цель исследования: изучить взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей и уровня переживания стресса у спасателей ГУ МЧС России по Челябинской области.

Задачи исследования:

1. Изучить индивидуально-психологические особенности спасателей ГУ МЧС России по Челябинской области.

2. Определить уровень переживания стресса и нервно-психической напряженности спасателей ГУ МЧС России по Челябинской области.

3. Выявить взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей спасателей ГУ МЧС России по Челябинской области с уровнем переживания стресса и нервно-психической напряженностью.

4. Определить комплексы индивидуально-психологических особенностей, уровня переживания стресса и нервно-психической напряженности спасателей ГУ МЧС России по Челябинской области.

Объект: уровень переживания стресса и индивидуально-психологические особенности субъектов экстремальной деятельности.

Предмет: переживание стресса и индивидуально-психологические особенности спасателей МЧС России.

Гипотезы исследования:

– Уровень переживания стресса и нервно-психической напряженности взаимосвязан с индивидуально-психологическими особенностями спасателей МЧС.

– Существуют специфические комплексы индивидуально-психологических особенностей спасателей МЧС с уровнем переживания стресса и нервно-психической напряженностью.

Выборка исследования: В исследовании принимали участие спасатели федеральной противопожарной службы Главного управления МЧС России по Челябинской области, непосредственно принимающие участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и социально значимых происшествий. В количестве 51 человек (мужчины в возрасте от 20 до 45 лет со стажем работы от 1 года до 20 лет).

Методики исследования: индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик, пятифакторный опросник личности (NEO-FFi) Р. Мак-Крей, П. Коста в адаптации сотрудников института психологии РАН М.В. Бодунова, С.Д. Бирюкова, Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура–Тесье–Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой, методика «Прогноз» Ю.А. Баранова.

Методы математической обработки: критерий Колмогорова-Смирнова, критерий корреляции Спирмена, факторный анализ, IBM SPSS Statistics 23.0.

Апробация работы. Основные положения данного исследования обсуждались на международной студенческой научно-практической конференции «Психология в меняющемся мире: проблемы, гипотезы, исследования» (Челябинск, 2019); всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии» (Екатеринбург, 2019). По теме исследования опубликовано 2 работы.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ

1.1 Изучение проблематики стресса и нервно-психической напряженности в теоретических и эмпирических исследованиях

Понятие стресса впервые появилось в физиологии для определения неспецифической генерализованной реакции организма – общего адаптационного синдрома в ответ на любое негативное влияние окружающей среды. Позднее оно стало использоваться для описания состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.

Стресс – понятие, введенное канадским патологом и эндокринологом Г. Селье в 1936 г. для обозначения обширного круга состояний психического напряжения, обусловленных выполнением деятельности в особенно сложных условиях и возникающих в ответ на стрессоры. Г. Селье выделяет два вида стресса: дистресс и эустресс [1, 10].

По мнению Г. Селье эустрессом является стресс, который вызван положительными эмоциями. Такой вид стресса способствует мобилизации защитных сил организма и формируется под действием таких факторов как: положительный эмоциональный фон, возможность человеком строить позитивный прогноз на будущее на основе своего прошлого опыта, одобрение со стороны общества и другие различные внутренние ресурсы, которые помогают преодолеть стресс. Дистрессом он называет негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Такой вариант стресса подрывает здоровье человека и может привести к тяжёлым заболеваниям. Формированию данного стресса способствуют субъективные и объективные факторы, например, недостаток информации, невозможность справиться со стрессом с помощью внутренних ресурсов, по причине длительного и сильного воздействия стресса, построение негативного прогноза на будущее.

Г. Селье также выделил этапы протекания стрессового состояния у человека, к которым относятся: этап эмоциональной реакции тревоги, этап сопротивления и адаптации и этап истощения.

На первом этапе эмоциональной реакции тревоги организм первый раз сталкивается с воздействием фактора среды, возникает первая ответная реакция организма на травмирующие обстоятельства. Уровень сопротивляемости организма внешним раздражителям снижается, поведение человека изменяется на полностью противоположное, появляется напряженность в общении с окружающими, отчуждение в отношениях. У человека ослабевает способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение. В зависимости от личности данная фаза протекает по-разному, напряжение может нарастать от двух минут до нескольких недель.

На этапе сопротивления и адаптации организм максимально активизируется, сопротивление раздражителю усиливается. Организм постепенно приспосабливается к воздействию стрессового фактора. На этой стадии человек способен проанализировать сложившуюся ситуацию и найти эффективное решение, как справиться со стрессором. Продолжительность фазы так же индивидуальна: от нескольких минут и часов, до нескольких дней и недель.

Этап истощения характеризуется нарушением деятельности механизмов регуляции и борьбы организма с длительным воздействием стрессора. Энергетические ресурсы, которые имеются в организме, исчерпываются, человек чувствует вялость, упадок сил, моральное опустошение. Процесс принимает патологический характер и может завершиться болезнью, а в некоторых случаях даже смертью человека [10, 50, 51].

N. H. Rizvi, опираясь на исследования Г. Селье, выделил три подхода к определению понятия стресса. Стресс, как состояние «беспокойства» в организме, которое он стремится уменьшить. Стресс – как психологические и поведенческие реакции на окружающую среду, которые отражают внутренне «беспокойство» организма. И стресс как событие окружающей среды, которое заставляет организм принять решение об устранении угрожающего условия [5, 8].

Ф.З. Меерсон считает стресс стандартной реакцией организма на абсолютно любой новый фактор окружающей среды. По его мнению, именно стресс является

необходимым звеном более сложного адаптационного процесса личности человека [26, 34].

Р. Лазарус был следующим, кто изучал стресс. Он разделил понятия неспецифического стресса и психологического стресса, который возникает в ситуациях, представляющих в будущем опасность для человека и вызывающих стремление преодолеть угрожающую ситуацию, то есть избавиться от опасности. Стресс, по мнению Р. Лазаруса, это регуляционные, двунаправленные отношения, в которых среда воздействует на человека, а он в свою очередь воздействует на среду. Данное воздействие человека на среду это продукт когнитивных процессов, знания собственных возможностей и стратегии поведения в экстремальных условиях [28, 62].

Другой точкой зрения на понятие стресса является мнение Л.А. Китаева-Смыка. Он рассматривает стресс, как неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имеющих определенную значимость для человека [23, 24].

Существует множество различных подходов к классификации стресса. Многочисленные виды и подходы к объяснению данного феномена, которые складывались в процессе развития зарубежной и отечественной психологической науки, базируются на влиянии на личность человека различных факторов. Самым изучаемым в настоящее время видом является профессиональный стресс, он включает в себя другие различные классификации и направления.

А.Б. Леонова считает, что профессиональный стресс – это стресс, который возникает в ответ на трудности и требования со стороны профессии. Она в своем исследовании выделила подходы к изучению профессионального стресса. Первый подход – экологический, он рассматривает стресс, как дисбаланс между окружающей средой и внутренними личными ресурсами человека. Вторым является трансактный подход, описывает стресс как процесс развития

индивидуально-личностных форм адаптации к осложненным условиям деятельности [30, 61].

Р. Корсини и А. Ауэрбах определяют профессиональный стресс как результат взаимодействия людей и их профессиональной деятельности. Он характеризуется определенными изменениями, происходящими с людьми, которые не позволяют им нормально функционировать [7].

К. Маслач в процессе своего исследования сделала вывод о том, что профессиональный стресс – это многообразный феномен, который выражается в физических и психических реакциях на напряженные ситуации в процессе профессиональной деятельности человека [1, 8].

По мнению Ж. Шарит и Г. Сальвенди профессиональный стресс - это многомерный феномен, выражающийся в физиологических и психологических реакциях в ответ на сложную профессиональную ситуацию [7].

С. Касл, в результате своей работы, выделил две линии для определения понятия «стресс в труде» в узком и широком смысле.

По его мнению стресс в узком смысле – это завышенные требования окружающей среды к индивидуальным возможностям личности, т.е. перегрузка работой, которую человек не в состоянии выполнить. А в широком – это неадекватность, которая возникает в системе взаимоотношений «человек – среда». Данная среда включает связи между потребностями человека и возможностью их удовлетворения в профессиональной деятельности [21].

Н.В. Самоукина под профессиональным стрессом понимает такое напряженное состояние специалиста, которое возникает при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью. Она подразделяет его на три основных вида: информационный, эмоциональный и коммуникативный [48, 49].

1. Информационный стресс возникает в результате информационных перегрузок, когда сотрудник не может справиться с задачей и не успевает принимать важное решение в условиях ограниченного времени. Также данный

вид стресса может возникнуть из-за дефицита информации, который приводит к неопределенности в ситуации, слишком частого или неожиданного изменения информационных параметров профессиональной деятельности. Напряженность в данном случае может усиливаться, если принимаемое решение имеет высокую степень ответственности для субъекта деятельности.

2. Эмоциональный стресс в профессиональной деятельности человека возникает в условиях действительной или предполагаемой опасности, различных переживаниях чувства вины, гнева, обиды. Переживание данного вида стресса сильно воздействует на личность, т.к. разрушаются установки и ценности, связанные с профессией [13, 18].

3. Коммуникативный стресс связан с проблемами общения в ходе профессиональной деятельности. Он может проявляться в раздражительности, разговоре на повышенных тонах, такое поведение может оказаться следствием неуверенности в себе, заниженной самооценки. Повышенная раздражительность легко может перейти в коммуникативную агрессию, которая проявляется в стремлении унижить и подавить другого человека, разрушить статус и авторитет какого-либо сотрудника, желании исключить определенного человека из коммуникативных контактов. Она может быть способом защиты, средством нападения в ситуации конфликта, либо же способом снять психологическое напряжение. Коммуникативный стресс частая причина неблагоприятного психологического климата в трудовом коллективе [48, 49, 63].

В.А. Бодров на основании различных исследований в области профессионального стресса составил классификацию характеристик профессиональной деятельности, которые могут рассматриваться как вероятные источники возникновения стресса. Он выделил организационные, рабочие и индивидуальные характеристики.

Под организационными характеристиками он определяет структуру, процессы и управление деятельностью. Таким образом, сюда включаются цели деятельности, обратная связь о ее результатах, профессиональная подготовка и

переподготовка, оценки деятельности, оплата труда, режим работы, организация рабочего места и т.д.

Рабочие характеристики, по его мнению, включают в себя содержание и средства работы, физико-химические и технические условия деятельности, социальные условия, которые включают в себя психологические характеристики климата.

В индивидуальные характеристики В.А. Бодров определил профессиональные навыки и умения, морально-нравственные и организационные аспекты личности специалиста, индивидуально-психологические качества, физиологические и физические особенности [5, 7].

Несмотря на многочисленные исследования в области изучения стресса не стоит забывать, что именно неоднозначность трактовки понятия «стресс» стала толчком для исследования отечественными авторами феномена нервно-психической напряженности, в котором подчеркивается необходимость изучения психологического функционирования человека в сложных условиях.

Состояние нервно-психической напряженности определяется как неспецифическая реакция активации организма и личности в ответ на воздействие сложной экстремальной ситуации, которая зависит не только от характера экстремальных факторов, но и от степени адекватности и восприимчивости к ним организма конкретного человека, а также от индивидуальных особенностей личностного отражения ситуации и регуляции поведения в ней [40].

В первоначальных исследованиях не прослеживается четкого разграничения между терминами «психологический стресс» и «психическая напряженность». Часто эти термины рассматриваются как синонимы, которые характеризуют особенности психических состояний в сложных условиях деятельности. Иногда стресс рассматривается как крайняя степень психической напряженности, оказывающая сильное и отрицательное влияние на деятельность, в то время как психическая напряженность характеризует повышенное или адекватное условиям функционирование организма и личности.

Стоит отметить, что понятие нервно-психической напряженности и напряжения, также не разделялось большинством авторов. Первым предложил разделять эти понятия В.Л. Марищук. Нервно-психическая напряженность по его мнению приводит лишь к временному снижению устойчивости психических процессов и работоспособности [32].

Е.П. Ильин поддерживает точку зрения В.Л. Марищука о разделении понятий напряженности и напряжения, но, по его мнению, напряженность больше характеристика профессиональной деятельности или сложившейся ситуации, нежели состояния [18].

Н.И. Наенко и О.В. Овчинников выделили в системе нервно-психической напряженности операциональную напряженность, которая связана с профессиональной деятельностью, с ее высоким темпом. При данном виде напряженности эмоциональные переживания являются вторичными. Но позднее в своем исследовании Н.И. Наенко приходит к мнению что, за термином напряжение стоит традиционное значение состояния повышенного функционирования организма. А уже термин нервно-психической напряженности определяет любые дезадаптационные психические состояния, возникшие в сложных окружающих условиях [40].

А.Д. Макаренко рассматривает нервно-психическую напряженность, как специфическое психическое состояние и называет ее статистической характеристикой эмоционального процесса и отмечает, что ее измерения необходимо проводить в рамках конкретной ситуации [31].

К.И. Воробьева и И.А. Заворотняя, также разделяют понятие напряжения и напряженности и подразделяют нервно-психическую напряженность на три группы в зависимости от интенсивности негативного воздействия и степени напряжения. К первой группе они относят слабое напряжение, когда негативная ситуация не расценивается, как травмирующая и активизации основных функций организма не происходит. Ко второй группе – умеренное напряжение. По их мнению, здесь экстремальная ситуация активизирует основные системы

организма, т.е. повышается продуктивность деятельности, возрастает эффективность основных свойств внимания, изменяется функция памяти, увеличивается продуктивность логического мышления и т.д. И к третьей группе относится чрезмерное напряжение, которое может возникать при выполнении экстремальных задач, и которое оказывает сильное влияние на эффективность деятельности спасателей. Происходит снижение объема внимания, продуктивности кратковременной памяти, ухудшение возможности решения логических задач, а также ухудшается координация деятельности. Повышение или понижение продуктивности зависит от степени подготовленности человека: при хорошей подготовленности экстремальные условия улучшают выполнение задачи, а при плохой – ухудшают [9, 18, 20].

Таким образом, разнообразное количество подходов и видов стресса (психологический, эмоциональный, профессиональный, информационный и т.д.), неоднозначность изучения нервно-психической напряженности в психологии является важной научной проблемой, так как оказывает большое влияние на работоспособность и производительность человека, общее состояние его здоровья, психическое состояние личности и создает огромную базу для последующего изучения. Именно на основании такой неоднозначности и многообразия в рамках психологических исследований был сделан выбор методик для диагностики уровня переживания стресса и нервно-психической напряженности в данном исследовании.

1.2 Психологические особенности профессиональной деятельности спасателей МЧС

Работа спасателей МЧС происходит в условиях чрезвычайной ситуации и является одним из видов деятельности людей, обладающих характерными, специфическими особенностями, кроме этого специфическая особенность целенаправленного рабочего процесса спасателей выражается в ее социальной значимости и экологической ценности [53].

Для начала разберемся в ключевых терминах и задачах деятельности спасателей МЧС России.

Согласно Федеральному Закону от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» чрезвычайная ситуация – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Согласно постановлению №1094 от 13 сентября 1996 г. «Положение о классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». В зависимости от масштаба и тяжести последствий чрезвычайные ситуации подразделяются на: локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, трансграничные. В зависимости от характера источника происхождения чрезвычайные ситуации подразделяются на: природные, техногенные, экологические, социальные [52].

Работа спасателей МЧС напрямую зависит, от поставленных перед ними задач:

- защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- осуществление целевых и научно-технических программ, направленных на предупреждение чрезвычайных ситуаций и повышение устойчивости функционирования организаций, а также объектов социального назначения в чрезвычайных ситуациях;
- обеспечение готовности к действиям органов управления, сил и средств, предназначенных и выделенных для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- сбор, обработка и выдача информации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

- подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях;
- прогнозирование и оценка социально-экономических последствий чрезвычайных ситуаций;
- создание резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- ликвидация чрезвычайных ситуаций;
- осуществление мероприятий по социальной защите населения, пострадавшего от чрезвычайных ситуаций, проведение гуманитарных акций;
- реализация прав и обязанностей населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, а также лиц, непосредственно участвующих в их ликвидации;
- международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций [57, 60].

Обобщая выше сказанное можно сделать вывод, что профессиональная деятельность спасателей объединяет обучающие элементы, элементы труда, элементы спортивных и боевых действий, она проходит в экстремальных условиях, заключается в спасении людей, тушении пожаров, ликвидации аварий, задержании преступников и т.д. Специфический вид деятельности требует от сотрудников успешных действий в критические моменты и готовности рисковать своей жизнью.

В современных условиях профессиональная деятельность спасателей стала гораздо труднее, интенсивнее и опасней, так как она связана с применением различных технических средств, вооружения, специальной техники. Их труд соединен с большими физическими и нервно-психическими нагрузками, которые обусловлены значительной степенью личного риска, ответственностью за людей, сохранностью материальных ценностей, с необходимостью быстрого принятия решения в условиях дефицита времени. Осложняет их деятельность также и то, что работа происходит в сложных и неблагоприятных условиях, но особенное влияние оказывают постоянные круглосуточные дежурства, которые не

соответствуют нормальному режиму сна и бодрствования, что является благоприятным фактором для развития стресса и нервно-психической напряженности [6, 12, 35].

А.В. Осипов приводит такие экспериментальные данные, по результатам которых после дежурств с тушениями пожаров работоспособность личного состава снижается до 76%. При этом показатели оценки утомления после суточных дежурств с тушениями пожаров колеблются от 54 до 68 относительных единиц, что соответствует пятой и шестой категориям тяжести труда. Таким образом, динамика работоспособности и степень утомления личного состава с учетом особенностей оперативно-служебной деятельности свидетельствуют о том, что труд пожарного по критериям тяжести относится к категориям тяжелого и очень тяжелого труда [42].

Большое влияние на деятельность спасателей оказывают негативные воздействия различных патогенных факторов [12]. Для экстремальных условий, в которых происходит работа, характерны сильные травмирующие воздействия событий и обстоятельств на психику сотрудников. Это влияние может быть сильным и однократным, с угрозой жизни и здоровью (при взрывах, обрушениях зданий, и т.д.), или многократным, которые требуют привыкания к часто воздействующим источникам стресса. Такое многократное воздействие характеризуется различным уровнем неожиданности и масштабности, может служить источником объективно или субъективно определенного стресса.

И.А. Поляков на основании различных опросов спасателей МЧС выделил несколько факторов деятельности, которые оказывают наибольшее влияние, по их мнению, на личность сотрудника: противоборство со стихией, переутомление, дефицит времени и информации, применение большого количества оборудования и инструмента [45].

Одним из характерных стрессогенных факторов в работе спасателей является режим тревожного ожидания при выполнении суточного боевого дежурства. У некоторых сотрудников беспокойство, связанное с ожиданием вызова, сопряжено

с реакцией, которая может быть больше реакции, возникающей во время действий в боевой обстановке. Во время дежурства человек должен быть в состоянии постоянной готовности, чтобы при наличии кризисной ситуации моментально прибыть на место происшествия для ее решения. Их деятельность также сопряжена со значительными физическими нагрузками, которые обуславливаются высокой скоростью действий при эвакуации пострадавших, разборе оборудования, экстренному спасению жизни человека и т. д.

Кроме этого профессиональная деятельность спасателей, характеризуется часто возникающим столкновением с риском и опасностью.

Риск – это ситуативная характеристика деятельности, состоящая в неопределенности ее исхода и возможных неблагоприятных последствиях в случае неуспеха. Переживание опасности проявляется по-разному и может выступать в одних случаях как фактор, предостерегающий, мобилизирующий и активизирующий человека, а в других – как фактор, нарушающий поведение и действия человека и угнетающий его активность.

Наличие факторов риска создает трудности в работе специалистов экстремального профиля, ухудшает их физическое и психическое состояние, что влияет на эффективность осуществления профессиональной деятельности. Отрицательное воздействие этих факторов значительно снижается, если сотрудники своевременно психологически подготовлены к работе в сложных условиях и организм их адаптирован к этим условиям.

Экстремальные ситуации и чрезвычайные обстоятельства, которые являются неотъемлемой составляющей профессионального опыта специалистов экстремального профиля, создают и экстремальные условия их деятельности в связи с опасностью для собственной жизни, физического и психического здоровья коллег, а также с угрозой жизни и здоровью окружающих. В связи с этим выделяется три группы стрессогенных факторов профессиональной деятельности:

1. Объективные факторы: угроза собственной жизни, жизни товарищей по службе, некоторых категорий граждан (женщин, детей, стариков).

2. Специфичные факторы: режим тревожного ожидания при несении суточного боевого дежурства.

3. Субъективные факторы: недостаток опыта, психологическая неподготовленность, низкая эмоциональная устойчивость [44].

Таким образом, основными факторами риска, вызывающими нервно-психическую напряженность и стресс у спасателей МЧС в боевых ситуациях являются:

- опасность;
- ответственность за решение боевой задачи;
- увеличение темпа действий и сокращение времени на их выполнение;
- постоянный анализ и прогнозирование результатов своей деятельности и деятельности других субъектов экстремальной ситуации;
- привлечение многообразных сил, средств и методов, т.е. деятельность осуществляется как комплексная и коллективная;
- нравственная и юридическая ответственность за благополучие пострадавших и коллег (особенно высока ответственность за здоровье и жизнь человека);
- дефицит времени (условия, в которых успешное выполнение задачи невозможно простым увеличением темпа действий, а необходимо изменение структуры деятельности);
- внезапность (неожиданное изменение обстановки в ходе выполнения задачи);
- недостатки в информационном обеспечении (отсутствие, недостаток или противоречивость информации об условиях выполнения, содержания задачи);
- новизна (наличие ранее неизвестных элементов в условиях выполнения или в самой задаче);
- работа в загазованном, задымленном помещении; напряженность, возникающая в процессе межличностного взаимодействия;

- постоянная согласованность с оперативной обстановкой и конкретными оперативно-тактическими ситуациями;
- эмоциональная насыщенность переживаний, связанных с контактами с телами погибших;
- водолазные работы, при которых воздействует агрессивная окружающая среда (давление, плохая видимость и т.д.);
- хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность (необходимость поддерживать состояние готовности во время дежурства) [33, 49].

Форма ответных реакций на стресс обуславливается интенсивностью стресса, социальной ситуацией, в которой действует специалист, и его индивидуальными особенностями. Нельзя полностью утверждать, что основные причины стресса находятся только в рабочей обстановке, личная жизнь человека также в значительной степени определяет основания для неблагоприятного эмоционального самочувствия.

Таким образом, труд спасателя МЧС можно отнести к тем видам деятельности, которые характеризуются такой отличительной особенностью, как часто возникающее столкновение с риском и опасностью; их работа сопряжена со значительными физическими и психо-эмоциональными нагрузками. Экстремальные ситуации и чрезвычайные обстоятельства, которые являются неотъемлемой составляющей их профессионального опыта, создают экстремальные условия их деятельности, которые связаны с опасностью для собственного физического и психического здоровья, жизни и здоровья коллег, окружающих людей и т.д. Все это в высокой мере провоцирует возникновение стресса и нервно-психической напряженности, которые характеризуются повышенной утомляемостью, постоянным психическим и физическим напряжением, снижением работоспособности, неадекватной реакцией на внешние раздражители и т.д. оказывает влияние на личную жизнь сотрудника и его индивидуально-психологические характеристики.

1.3 Индивидуально-психологические особенности личности спасателя МЧС, влияющие на уровень переживания стресса и нервно-психической напряженности

Специфические условия профессиональной деятельности спасателей МЧС предъявляют повышенные требования к их личности. Индивидуально-психологические характеристики спасателей являются одним из основных факторов уровня переживания стресса и нервно-психической напряженности.

Практика показывает, что спасатели, которые не обладают нужными способностями и индивидуально-психологическими особенностями для успешного осуществления профессиональной деятельности, работают с худшими результатами, совершают большее число критических ошибок, обладают пониженным уровнем надежности в работе, чаще страдают от проявлений профессионального стресса [4, 56].

В своих исследованиях многие авторы раскрывают понятие индивидуально-психологических особенностей личности спасателей, и указывают характеристики, которые способствуют снижению уровня переживания стресса и нервно-психической напряженности или наоборот повышают риски их появления в структуре личности спасателя.

Е.П. Ильин обосновывает точку зрения о влиянии типологических характеристик человека на эффективность и надежность его деятельности, особенно в экстремальных условиях. В своем исследовании он экспериментально показал, что определенное сочетание типологических особенностей свойств нервной системы обуславливает ряд моментов, связанных с надежностью деятельности человека. Им было выявлено, что устойчивость к неблагоприятным состояниям определяется некоторым комплексом особенностей проявления различных свойств нервной системы. Например, слабая нервная система одновременно повышает устойчивость к монотонному труду, но является неблагоприятным фактором для экстремальных условий. А также при определенном сочетании с другими типологическими особенностями лица со

слабой нервной системой становятся неустойчивыми к монотонному фактору, так как у них быстро развивается состояние психического пресыщения [18, 54].

В.А. Бодров приходит к выводу, что наиболее важное место занимает мотивация личности. С точки зрения вероятности возникновения несчастных случаев и аварийности представляют интерес некоторые особенности проявления мотивации:

- под влиянием сильной мотивации событие, которое является нежелательным, кажется менее вероятным, чем на самом деле;
- при выполнении простейших или особо трудных заданий сила мотивации существенно снижается;
- лица со слабым типом нервной системы предпочитают как более простые, так и нередко очень сложные задачи;
- лица, с которыми часто происходили несчастные случаи, больше ориентируются на избежание неудач, чем на достижение цели;
- чем сильнее мотив достижения цели, тем больше переживается угроза ее не достижения [6].

Указанные особенности мотивации ситуативно проявляются не только в связи с ее целенаправленным формированием и влиянием личного опыта трудового поведения, но и в связи с проявлениями устойчивой индивидуальной системой ценностей, ориентации, стремлений и т. д. Выраженная дифференциация побудительных сил и направленности поведения обуславливает необходимость их учета в системе определения и формирования профессиональной пригодности сотрудников [14].

В своем исследовании Л.Н. Молчанова и Е.Е. Старкова определяют влияние на уровень переживания стресса таких индивидуально-личностных характеристик как: самооценка, интровертированность, экстравертированность, эмотивность, ригидность, мотивация, эгоизм. Стоит отметить, что характеристика интроверсии-экстраверсии оказывает большое влияние на профессиональную деятельность и уровень стресса. Экстраверты сложнее переживают монотонность деятельности,

следовательно, быстрее устают, в связи, с чем они сложнее переносят подобный стресс, в сравнение с интровертами. В последующим исследовании Л.Н. Молчановой и А.И. Редькина помимо вышеперечисленных характеристик добавляют понятие именно «разумного» эгоизма сотрудника, которое относится к изменению ситуации в соответствие с целью профессиональной деятельности и ожидаемым результатом ситуативного профессионального взаимодействия [11, 38, 39].

М.Е. Зеленова, А.В. Захаров в своем исследовании выделили две полярные группы качеств, которые негативно влияют на возникновения стресса.

Первая группа характеризуется как тревожные, возбудимые, эмоционально-лабильные, вспыльчивые и склонные к аффективному реагированию личности, также они обладают недостаточно развитым самоконтролем поведения и стремятся занимать доминирующую позицию в межличностном взаимодействии.

Вторая группа, которая характеризуется высоким уровнем переживания стресса, относится к открытым, склонным к доверительному общению с окружающими, чувствительным личностям с художественным восприятием окружающей действительности. На основе их исследования также были выявлены качества, которые препятствуют возникновению стресса: эмоциональная зрелость, уравновешенность, свобода, уверенность в своих силах, гибкость, решительность [15].

В исследовании А.В. Протасова и И.Д. Черноусовой были сделаны выводы о важности для спасателя таких индивидуально-психологических характеристик как: ответственность, самоконтроль, профессиональная самооценка, склонность к риску, мужественность т.д. Исследователи приходят к выводу, что данные индивидуально-психологические качества мобилизуют спасателей на активные действия и помогают выйти из сложившейся экстремальной профессиональной ситуации [47].

О склонности к риску в системе индивидуально-психологических особенностей спасателей в своем исследовании пишет А.В. Осипов. Он также

определяет ее, как мобилизирующее свойство личности, которое помогает спасателям справляться с экстремальными и травмирующими условиями деятельности. Помимо выявления склонности к риску у спасателя, он сделал вывод о развитии у спасателя такого типа личности, в котором преобладают преимущественно маскулинные качества. Данные качества будут связаны с развитием физической и социальной активности. В данном случае для спасателей будет характерна активная позиция, высокий уровень жизнелюбия, уверенность в себе, позитивная самооценка, мотивация достижения [42].

Еще одними важными индивидуально-психологическими характеристиками личности спасателя, на которые в своем исследовании делают упор С.В. Ильинский и Е.А. Гладышева, являются тревожность и нервно-психическая устойчивость. Тревожность, по их мнению, влияет на эффективность деятельности, то есть способствует положительной динамике деятельности в простых ситуациях, и является барьером в сложных ситуациях. Следовательно, у людей в высоком уровне тревожности наиболее часто наблюдается возникновение стресса [19]. Психологическая устойчивость – это совокупность врожденных и приобретенных качеств личности, резервных возможностей организма, которые обеспечивают оптимальное функционирование личности в сложных травмирующих ситуациях профессиональной среды [3]. Спасатели, у которых наблюдается более высокий уровень устойчивости, по сравнению с остальными, обладают большей рациональностью и уровнем напряжения в экстремальной ситуации. Психологическая устойчивость позволяет личности наиболее эффективно справляться со стрессом.

С.А. Иващенко в результате своего исследования на выявление значимых индивидуально-психологических характеристик спасателей пришла к выводу, что на уровень переживания стресса и нервно-психическую напряженность оказывают влияния такие характеристики личности как показатели личностной и ситуативной тревожности, нейротизма, экстраверсии и интроверсии, самоконтроль прямого и откровенность в отношениях с окружающими,

стремление к изменениям и нововведениям, добросовестность и ответственность, высокий уровень организации интеллектуальной деятельности, эмоциональная стабильность, высокая самооценка, высокий уровень самоконтроля, умеренно выраженный уровень притязаний, толерантность. Она отмечает, что пониженный уровень нормативности личности, то есть отказ от подчинения правилам и приказам снижает уровень переживания стресса и нервно-психическую напряженность личности спасателя. А также делает вывод о том, что индивидуально-психологические особенности спасателя, от которых зависит уровень переживания стресса и проявление нервно-психической напряженности связаны с возрастом, стажем работы, спецификой профессиональной деятельности [16, 17].

М.А. Кремень в своей работе выделяют так называемую группу риска, спасателей, индивидуально-психологические характеристики которых, оказывают отрицательное влияние на возникновение стресса. К ним он относит низкую эмоционально-волевую устойчивость, тревожность, ранимость, стеснительность, но отмечает, что данные характеристики могут корректироваться благодаря специальным тренировкам в экстремальных условиях [2].

Наиболее интересные результаты были получены И.В. Лаухиной в своем исследовании, на основании которого ей была разработана классификация индивидуально-личностных качеств спасателя МЧС, необходимых для эффективного выполнения профессиональной деятельности. Данная классификация включает в себя пять групп, каждая из которых имеет свою направленность [29].

В первую группу были выделены качества, социальной сферы или отношение к обществу: патриотизм, верность профессиональному долгу, честь, ответственность, самоотверженность.

Вторая группа – профессиональная сфера, качества, показывающие отношение к своей профессиональной деятельности: трудолюбие, дисциплинированность,

настойчивость, мужество, выдержка, смелость, решительность, рискованность, самообладание, принципиальность, бескорыстие.

Третья группа – сфера межличностного общения, отношение к членам служебного коллектива: общительность, терпимость, доброжелательность, отзывчивость, чуткость, вежливость.

Четвертая группа – эмоциональная сфера, отношение к жизни: оптимизм, жизнерадостность, увлеченность, активность.

Пятая группа – сфера собственного «Я», отношение к себе: самостоятельность, скромность, аккуратность, взыскательность, организованность.

Предложенная модель включает в себя такую характеристику личности спасателя, которая должна обладать способностями к принятию правильных решений, подавлению неуверенности, возможности определять характер и содержание своей профессиональной деятельности в экстремальной ситуации, предоставлению эффективных способов достижения поставленных целей [22, 29].

Е.Ю. Пасовец и Е.А. Чумила отмечают, что кроме индивидуально-психологических характеристик спасателя, одной из базовых характеристик является также физическая работоспособность. Под физической работоспособностью они понимают способность личности поддерживать заданную мощность нагрузки и противостоять утомлению, то есть это возможности человека поддерживать двигательную деятельность без снижения ее эффективности. Данная характеристика, по их мнению, также способствует уменьшению нервно-психического напряжения в процессе профессиональной деятельности [43].

По мнению Б.А. Ясько на развитие стресса и нервно-психической напряженности оказывает влияние такая характеристика личности спасателя, как повышенный уровень ответственности за себя, за своих коллег и за профессиональную деятельность [61].

В.В. Михайлова в своей исследовательской работе отмечает, что на успешное осуществление деятельности и возникновение стресса и нервно-психической напряженности оказывают влияние уверенность в собственном успехе, эмоциональная устойчивость, готовность к активной деятельности, характеристики внимания, собранность и бдительность, а также специфические знания, умения и навыки [37].

А.В. Шленков, проводя свое исследование, выделил индивидуально-психологические особенности начальника караула, которые оказывают влияние на успешное выполнение профессиональной деятельности и возникновение психических дезадаптаций. По степени значимости он распределил качества в таком порядке: смелость и уверенность в себе, способность принять верное решение при недостатке времени и информации, ответственность, способность к обдуманному профессиональному риску [55, 58].

А.В. Кравцов и Ю.Г. Хлоповских разработали список качеств, которыми должен обладать спасатель МЧС, на основании экстремальных условий их профессиональной деятельности, а также ее стрессогенности для человека. В зависимости от выполняемого вида деятельности в список были включены: ответственность, смелость, эмоциональная устойчивость, решительность, твердый характер, сила воли, самооценка, уравновешенность, умение распределять внимание, склонность к риску, способность располагать к себе людей (умение найти нужный тон, целесообразную форму общения в зависимости от психологического состояния собеседника), способность брать на себя ответственность [25].

По мнению авторов эмоциональная устойчивость помогает спасателям эффективнее справляться со стрессом, уверенно применять усвоенные навыки, принимать адекватные решения в обстановке дефицита времени. Эмоционально устойчивые личности характеризуются, как активные, неимпульсивные и настойчивые. Самооценка спасателя влияет на надежность его профессиональной деятельности, а также определяет уровень склонности к риску. Так завышенная

самооценка обуславливает повышенную склонность к риску, а повышенная склонность к риску наделяет действия спасателя надежностью, у них возникает чувство удовлетворения в своих силах, в результате чего уменьшается уровень нервно-психической напряженности [25].

Таким образом, обобщая выводы различных авторов, можно выделить наиболее важные индивидуально-психологические характеристики спасателей. К ним относятся: экстраверсия, интроверсия, тревожность, открытость, лабильность, нервно-психическая устойчивость, уверенность в себе, ответственность, самообладание, склонность к риску и т.д. Все эти качества проявляются в зависимости от направленности выполняемых профессиональных задач и непосредственно связаны с уровнем профессиональной успешности, влияют на адаптацию к экстремальным условиям деятельности, а также оказывают влияние на уровень переживания стресса и нервно-психической напряженности спасателями МЧС России.

ГЛАВА 2 ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель, задачи, объект и предмет исследования

Данное исследование проводилось по запросу главного управления МЧС России по Челябинской области. В исследование принимали участие 51 спасатель различных подразделений в возрасте от 20 до 45 лет, с разным уровнем трудового стажа.

Цель исследования: изучить взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей и уровня переживания стресса у спасателей ГУ МЧС России по Челябинской области.

Задачи исследования:

1. Изучить индивидуально-психологические особенности спасателей ГУ МЧС России по Челябинской области.

2. Определить уровень переживания стресса и нервно-психической напряженности спасателей ГУ МЧС России по Челябинской области.

3. Выявить взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей спасателей ГУ МЧС России по Челябинской области с уровнем переживания стресса и нервно-психической напряженностью.

4. Определить комплексы индивидуально-психологических особенностей, уровня переживания стресса и нервно-психической напряженности спасателей ГУ МЧС России по Челябинской области.

Объект: уровень переживания стресса, нервно-психическая напряженность и индивидуально-психологические особенности субъектов экстремальной деятельности.

Предмет: переживание стресса, нервно-психическая напряженность и индивидуально-психологические особенности спасателей МЧС России.

Гипотезы исследования:

- Уровень переживания стресса и нервно-психической напряженности взаимосвязан с индивидуально-психологическими особенностями спасателей МЧС.

- Существуют специфические комплексы индивидуально-психологических особенностей спасателей МЧС с уровнем переживания стресса и нервно-психической напряженностью.

Выборка исследования:

В исследовании принимали участие спасатели федеральной противопожарной службы Главного управления МЧС России по Челябинской области, непосредственно принимающие участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и социально значимых происшествий. В количестве 51 человек (мужчины в возрасте от 20 до 45 лет со стажем работы от 1 года до 20 лет).

Методики исследования:

Для изучения индивидуально-психологических особенностей были использованы методики: индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик, Пятифакторный опросник личности (NEO-FFi) Р. Мак-Крей, П. Коста в адаптации сотрудников института психологии РАН М.В. Бодунова, С.Д. Бирюкова. Для изучения проявления уровня стресса были использованы: шкала психологического стресса PSM-25 Лемура–Тесье–Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой, методика «Прогноз» Ю.А. Баранова.

Методы математической статистики: критерий Колмогорова–Смирнова, критерий корреляции Спирмена, факторный анализ, IBM SPSS Statistics 23.0.

Этапы исследования

1. Предварительный этап. Анализ теоретического материала по теме. Определение специфики, методов и задач исследования. Выбор методик исследования подверженности стрессу и индивидуально-психологических особенностей спасателей. Создание выборки и планирование исследования.

2. Диагностический этап. Проведение психодиагностического исследования с целью выявления индивидуально-психологических особенностей и уровня стресса спасателей МЧС.

На данном этапе исследования была проведена первичная диагностика сотрудников подразделений Главного управления МЧС России по Челябинской

области. Для диагностики использованы методики, которые в соответствии с нормативными правовыми актами входят в состав мониторингового психодиагностического обследования разработанного для сотрудников МЧС России.

3. Количественная и качественная интерпретация полученных психодиагностических данных. Математическая обработка полученных данных с помощью коэффициента корреляции r_s Спирмена и факторного анализа. Вся математическая обработка данных проведена при помощи статистического пакета IBM SPSS Statistics 23.0.

4. Проведение анализа и обобщение результатов.

2.2. Методики исследования

Пятифакторный личностный опросник Р. Мак-Крея, П. Коста (адаптация сотрудников института психологии РАН М.В. Бодунова, С.Д. Бирюкова)

Данная методика используется для отбора сотрудников для службы в экстремальных условиях, для исследования профессиональной деформации сотрудников, для работы с группой повышенного внимания.

Стимульный материал состоит из 60 утверждений. Испытуемый должен выбрать один из вариантов ответа: «ПНС» – полностью не согласен или считаю утверждение определено ложным (неверным); «НС» – не согласен или считаю утверждение скорее ложным (неверным); «Б» – безразличен к утверждению или не могу решить, верно это утверждение или нет; «С» – согласен или считаю утверждение истинным (верным); «ПС» – полностью согласен или считаю утверждение определено истинным (верным).

Методика позволяет измерять степень выраженности каждого из пяти факторов: «нейротизм», «экстраверсия», «открытость опыту», «согласие», «сознательность».

Шкала «Нейротизм» отражает способность к приспособлению, эмоциональную устойчивость или неустойчивость. Включает в себя такие индивидуально-психологические качества как: тревожность, злобная враждебность, депрессия, застенчивость, импульсивность, ранимость.

Шкала «Экстраверсия» данной методики измеряет количественную сторону и интенсивность межличностного взаимодействия и общения и включает такие характеристики личности: сердечность, стадность, асертивность (настойчивость), активность, поиск возбуждения, положительные эмоции.

Шкала «Открытость опыту» выявляет людей, обладающих гибкостью ума, активным воображением, эстетическим чувством, независимых в своих суждениях, внимательных к чувствам других, принимающих и отстаивающих новые идеи и нетрадиционные ценности. В данную шкалу авторами были включены такие показатели как: воображение, эстетика, чувства, действия, идеи, ценности.

Шкала «Согласие» отражает полярные межличностные тенденции от жалости и сострадания до антагонизма, включает в себя: доверие, прямоту, альтруизм, покладистость, скромность, мягкость.

Шкала «Сознательность» измеряет степень упорства, организованности и последовательности в достижении целей. В данную шкалу были включены: компетентность, организованность, чувство долга, стремление к достижениям, самодисциплина, осмотрительность [36, 59].

«Индивидуально-типологический опросник» Л.Н. Собчик.

Данная методика позволяет определить типологические особенности индивида, ведущие черты его характера, способствует выявлению спектра наиболее подходящих каждому конкретному обследуемому лицу видов профессиональной деятельности и преобладающих деловых качеств. По результатам обследования легко понять, насколько уравновешенным является индивид, какие особенности его характера акцентуированы, в благоприятной ли он находится ситуации или дезадаптирован.

Стимульный материал состоит из 91 утверждения, на которые испытуемый выбирает один из двух вариантов ответа: «верно», «неверно».

Методика измеряет степень выраженности полярных факторов: экстраверсия – интроверсия, спонтанность – сензитивность, агрессивность – тревожность и ригидность – лабильность.

Описание шкал:

Шкала «Ложь» предназначена для определения неискренности, тенденции показать себя в лучшем свете.

Шкала «Аггравация» определяет стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера.

Шкала «Экстраверсия» включает в себя открытость и общительность личности, стремление к расширению круга контактов.

Шкала «Спонтанность» определяет уровень непредсказуемости в высказываниях и поступках.

Шкала «Агрессивность» включает в себя упрямство и своеволие в отстаивании своих интересов.

Шкала «Ригидность» включает в себя показатель инертности установок, критичность в отношении иных мнений, стремление к отстаиванию своих взглядам и принципов.

Шкала «Интроверсия» включает в себя замкнутость личности, обращенность в мир субъективных представлений и переживаний.

Шкала «Сензитивность» предназначена для определения впечатлительности личности, склонность к рефлексии, пессимистичность в оценке перспектив.

Шкала «Тревожность» описывает эмоциональность, восприимчивость и незащищенность личности.

Шкала «Лабильность» включает в себя мотивационную неустойчивость, сентиментальность, стремление личности к эмоциональной вовлеченности [59].

Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура–Тесье–Филлиона (адаптация Н.Е. Водопьяновой)

Данная методика предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Цель – измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. Методика была первоначально разработана во Франции, затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии.

Стимульный материал методики состоит из ряда утверждений, характеризующих психическое состояние, испытуемый должен выбрать цифру от 1 до 8, которая наиболее точно определяет его переживания. Цифры определяют частоту переживания:

- 1 – «никогда»;
- 2 – «крайне редко»;
- 3 – «очень редко»;
- 4 – «редко»;
- 5 – «иногда»;
- 6 – «часто»;
- 7 – «очень часто»;
- 8 – «постоянно (ежедневно)».

Данные обрабатываются посредством складывания всех ответов интегральный показатель психической напряженности (ППН). Чем больше показатель психической напряженности, тем выше уровень психологического стресса.

Показатель психической напряженности меньше 100 баллов свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам;

Показатель психической напряженности в интервале 100-154 баллов – средний уровень стресса;

Показатель психической напряженности больше 155 баллов – высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов

для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни [27].

Методика «Прогноз» Баранова Ю.А.

Данная методика предназначена для первоначального ориентированного выявления лиц с признаками нервно-психической напряженности. Она позволяет выявить отдельные преболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Разработана на базе Ленинградской Военно-Медицинской Академии им. С.М. Кирова.

Методика содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Результаты тестирования выражаются количественным показателем, на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов.

Описание шкал:

1. Шкала НПН – позволяет определить уровень нервно-психической напряженности. Показатель по шкале НПН получают суммированием количества плюсов и количества минусов (за каждое совпадение – 1 балл). Полученный результат переводится в стэны.

1-2 стэна – Низкий уровень нервно-психической устойчивости. Высокая вероятность нервно-психических срывов, повышенный уровень нервно-психической напряженности личности. Необходимо дополнительное медицинское обследование психиатра, невропатолога.

3-5 стэн – Уровень нервно-психической устойчивости ниже среднего. Вероятны нервно-психические срывы, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о профессиональной пригодности.

6-8 стэн – Средний уровень нервно-психической устойчивости. Нервно-психические срывы маловероятны.

9-10 стэн – Высокий уровень нервно-психической устойчивости. Нервно-психические срывы крайне маловероятны, низкий уровень нервно-психической напряженности. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие пониженный уровень нервно-психической напряженности.

2. Шкала искренности – показывает степень искренности испытуемого при ответе на вопросы методики. При высоком значении более 10 баллов можно говорить о недостоверности результатов и необходимости повторного тестирования [46].

2.3. Методы математической обработки данных

В качестве методов математической обработки данных в исследовании использовались: критерий Колмогорова-Смирнова, коэффициент корреляции r_s Спирмена, факторный анализ.

Критерий Колмогорова-Смирнова (первичные описательные статистики) использует числовые характеристики распределения признака, измеренного на определенной выборке. Выявляется среднее значение и уровень нормальности распределений. Зная среднее значение можно оценить показатели каждого испытуемого относительно остальных. Среднее значение относится к показателям центральной тенденции и отражает степень выраженности показателя в группе.

Коэффициент корреляции r_s Спирмена является непараметрическим критерием, позволяет определить силу и направление корреляционной связи между двумя признаками в одной группе.

Факторный анализ используется при обработке больших массивов экспериментальных данных. Комплекс аналитических методов, позволяющих выявить скрытые латентные признаки, а также причины их возникновения и внутренние закономерности взаимосвязи.

Расчет статистических данных исследования производился в статистическом пакете IBM SPSS Statistics версия 23.0 [41].

ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И УРОВНЯ СТРЕССА СПАСАТЕЛЕЙ МЧС РОССИИ

3.1 Анализ уровня переживания стресса, нервно-психической напряженности и индивидуально-психологических особенностей спасателей МЧС

Для анализа уровня переживания стресса и нервно-психической напряженности использовалась шкала психологического стресса PSM-25 Лемура–Тесье–Филлиона (адаптация Н.Е. Водопьяновой) и методика «Прогноз» Ю.А. Баранова.

По результатам диагностики спасателей ГУ МЧС России по Челябинской области были рассчитаны средние значения, стандартные отклонения, а также определен тип распределения каждой переменной, соответствующей каждой шкале психодиагностических методик: шкала психологического стресса PSM-25 и методика «Прогноз». Проверка на нормальность распределения осуществлялась с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1– Данные по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» и «Прогноз»

Переменная	Среднее значение	Стандартное отклонение	Норма	Значение Z Колмогорова-Смирнова	Уровень значимости
Уровень переживания стресса	37,2	10,6	<100	0,140	0,014
Нервно-психическая напряженность	6,6	2,2	15-32	0,153	0,005

Результаты исследования распределения по шкалам уровня переживания стресса и нервно-психической напряженности свидетельствуют о том, что данные шкалы имеют распределение отличное от нормального.

Средние значения по уровню переживания стресса и нервно-психической напряженности у спасателей МЧС России значительно ниже средних значений,

полученных при стандартизации методик. Исходя из этого можно сделать вывод о состоянии психологической адаптированности спасателей ГУ МЧС России по Челябинской области к экстремальным рабочим нагрузкам. По результатам диагностики полученные показатели уровня переживания стресса и нервно-психической напряженности у всех спасателей ниже нормы.

Для анализа индивидуально-психологических особенностей были использованы методики индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик и пятифакторный опросник личности Р. Мак-Крея, П. Коста (адаптация сотрудников института психологии РАН М.В. Бодунова, С.Д. Бирюкова).

По результатам диагностики спасателей МЧС были рассчитаны средние значения и стандартные отклонения, а также определен тип распределения каждой переменной, соответствующей каждой шкале психодиагностических методик индивидуально-типологический опросник и пятифакторный опросник личности. Проверка на нормальность распределения осуществлялась с помощью критерия Колмогорова-Смирнова.

Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты анализа нормальности распределений по методикам «Пятифакторный опросник личности» и «индивидуально-типологический опросник»

Переменная	Среднее значение	Стандартное отклонение	Норма	Значение Z Колмогорова-Смирнова	Уровень значимости
Пятифакторный опросник личности					
Нейротизм	10	4,8	19±7	0,088	0,2
Экстраверсия	33,5	4,2	32±7	0,117	0,8
Открытость опыту	26,2	3,9	30±6	0,089	0,2
Согласие	29,6	3,7	30±6	0,118	0,073
Сознательность	38,5	4,7	32±8	0,138	0,017
Индивидуально-типологический опросник					
Экстраверсия	7	1,7	3-4	0,168	0,001
Спонтанность	5,9	1,7	3-4	0,166	0,001
Агрессивность	4	1,6	3-4	0,171	0,001
Ригидность	5,7	1,3	3-4	0,195	0,001
Интроверсия	2,6	1,8	3-4	0,146	0,008

Переменная	Среднее значение	Стандартное отклонение	Норма	Значение Z Колмогорова-Смирнова	Уровень значимости
Индивидуально-типологический опросник					
Сензитивность	4,9	1,2	3-4	0,194	0,001
Тревожность	2,7	1,1	3-4	0,206	0,001
Лабильность	5,8	1,1	3-4	0,205	0,001

Результаты исследования нормальности распределения шкал «нейротизм», «экстраверсия», «открытость опыту», «согласие» методики «Пятифакторный опросник личности» является нормальным, что свидетельствуют об отсутствие статистически значимых различий. Результат исследования нормальности распределения шкалы «сознательность» является отличным от нормального.

Такие полученные данные только подтверждают, что факторы данной методики являются чувствительными, устойчивыми и надежными. Все это также подтверждено богатой историей психометрических исследований данной методики [59].

Результаты исследования нормальности распределения всех шкал методики «Индивидуально-типологический опросник» Л.Н. Собчик является отличным от нормального.

Средние значения показателей «экстраверсия», «открытость опыту», «согласие», «сознательность» пятифакторного опросника личности совпадают со средними значениями, полученными при стандартизации методики. Среднее значение показателя «нейротизм» этой же методики ниже среднего значения, полученного при стандартизации методики.

Средние значения показателей «экстраверсия», «спонтанность», «ригидность», «лабильность» методики индивидуально-типологический опросник выше средних значений, полученных при стандартизации методики. Средние значения показателя «тревожность», «интроверсия», «агрессивность», «сензитивность» этой же методики совпадают со средними значениями, полученными при стандартизации методики.

Таблица 3 – Данные по методикам «Пятифакторный опросник личности» и «индивидуально-типологический опросник»

Переменная	Ниже нормы		Норма		Выше нормы	
Пятифакторный опросник личности						
	Кол-во чел.	Кол-во чел., %	Кол-во чел.	Кол-во чел., %	Кол-во чел.	Кол-во чел., %
Нейротизм	34	66,6%	17	33,4%	0	0%
Экстраверсия	0	0%	47	92%	4	8%
Открытость опыту	8	15,7%	43	84,3%	0	0%
Согласие	3	5,9%	48	94,1%	0	0%
Сознательность	0	0%	32	62,7%	19	37,3%
Индивидуально-типологический опросник						
Экстраверсия	0	0%	5	9,8%	46	90,2%
Спонтанность	0	0%	14	27,4%	37	72,6%
Агрессивность	9	17,6%	25	49%	17	33,4%
Ригидность	1	1,9%	8	15,7%	42	82,4%
Интроверсия	26	51%	18	35,2%	7	13,8%
Сензитивность	1	1,9%	16	31,5%	34	66,6%
Тревожность	22	43,2%	26	50,9%	3	5,9%
Лабильность	0	0%	7	13,8%	44	86,2%

В результате проведенного статистического анализа были получены следующие результаты (таблица 3).

Как видно из таблицы, спасатели МЧС России по показателю «нейротизм» преимущественно дают ответы, которые попадают ниже нормы (66,6%) и в норму (33,4%), ответы выше нормы отсутствуют. Это означает, что спасатели эмоционально устойчивые личности, с пониженным уровнем тревожности и враждебности.

По показателю «экстраверсия» пятифакторного опросника личности большая часть ответов испытуемых в норме (92%), оставшиеся 8% выше нормы. Ответы ниже нормы отсутствуют. По показателю «экстраверсия» индивидуально-типологического опросника, полученные данные также попадают в норму (9,8%) и выше нормы (90,2%), ответы ниже нормы отсутствуют. Это означает, что спасатели общительные, настойчивые и активные личности.

По показателям «открытость опыту» и «согласие» большая часть, полученных ответов в норме 84,3% и 94,1% соответственно. Ответы остальных испытуемых ниже нормы 15,7% и 5,9% соответственно, ответы выше нормы отсутствуют. Это

означает, что спасатели обладают в меру выраженным активным воображением, внимательны к чувствам других людей, проявляют чувство альтруизма.

По показателю «сознательность» полученные ответы попадают в норму (62,7%) и выше нормы (37,3%), ответы ниже нормы отсутствуют. Это означает что спасатели организованные, самодисциплинированные и осмотрительные личности.

По показателю «интроверсии» у 51% испытуемых ответы попадают ниже нормы, у 35,2% спасателей ответы в норме, 13,8% ответили выше нормы. Это означает, что спасатели незамкнутые и общительные личности.

По показателю «тревожности» большее количество ответов спасателей МЧС попадают в норму (50,9%) или ниже нормы (43,2%), ответы 5,9% испытуемых попали в выше нормы. Это означает, что большая часть спасателей эмоционально стабильные личности.

По показателям «спонтанность» (72,6%), «лабильность» (86,2%) большая часть ответов испытуемых выше нормы, остальные ответы в норме (27,4% и 13,8% соответственно). Это означает, что спасатели могут быть непредсказуемы в высказываниях, сентиментальные и эмоционально вовлеченные личности.

По показателям «ригидность» (82,4%) и «сензитивность» (66,6%) большая часть ответов также выше нормы, в норму попадает 15,7% и 31,5% соответственно, оставшиеся ответы ниже нормы (по 1,9%). Это означает, что спасатели инертны в своих установках, склонны к отстаиванию своих интересов и склонные к рефлексии личности.

Таким образом, по результатам первичного статистического анализа спасателей ГУ МЧС России по Челябинской области, которые принимают участие в данном исследовании, их можно охарактеризовать как психологически адаптированных к экстремальным рабочим нагрузкам, со сниженным уровнем стресса и нервно-психической напряженности, тревожности и уровня импульсивности личностей. Они проявляют себя как общительные и организованные личности, готовые к переменам, склонные к осмотрительности,

самодисциплине и альтруизму. У них преобладает инертность собственных убеждений, но при этом они непредсказуемы в своих высказываниях и поступках, сентиментальны и склонны к рефлексии.

3.2 Описание результатов полученных взаимосвязей индивидуально-психологических свойств и уровня стресса спасателей

Для подтверждения первой гипотезы были исследованы взаимосвязи уровня переживания стресса и нервно-психической напряженности с индивидуально-психологическими особенностями.

Гипотеза №1: Уровень переживания стресса и нервно-психической напряженности взаимосвязан с индивидуально-психологическими особенностями спасателей МЧС.

Уровень переживания стресса исследовался с помощью методики «Шкала психологического стресса PSM-25», уровень нервно-психической напряженности с помощью методики «Прогноз». Индивидуально-психологические особенности личности диагностировались с помощью методик «Пятифакторный опросник личности» и «Индивидуально-типологический опросник».

Взаимосвязь показателей исследовалась с помощью критерия корреляции r_s Спирмена.

Результаты взаимосвязей уровня переживания стресса и нервно-психической напряженности с индивидуально-психологическими особенностями спасателей МЧС России представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей и уровня стресса спасателей МЧС России

Шкалы		«Шкала психологического стресса PSM-25»	Методика «Прогноз»
		Уровень переживания стресса	Нервно-психическая напряженность
Пятифакторный опросник личности	Нейротизм	0,445**	0,380**
	Экстраверсия	- 0,187	- 0,277*
	Открытость опыту	0,049	- 0,145
	Согласие	- 0,287*	- 0,366**
	Сознательность	- 0,378**	- 0,337*

Шкалы		«Шкала психологического стресса PSM-25»	Методика «Прогноз»
		Уровень переживания стресса	Нервно-психическая напряженность
Индивидуально-типологический опросник	Экстраверсия	- 0,089	- 0,009
	Спонтанность	- 0,278*	- 0,103
	Агрессивность	0,099	0,036
	Ригидность	- 0,188	- 0,046
	Интроверсия	0,087	0,047
	Сензитивность	0,123	0,075
	Тревожность	0,169	0,106
	Лабильность	- 0,046	- 0,187

Условные обозначения: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

В результате исследования была выявлена прямая взаимосвязь уровня переживания стресса и нервно-психической напряженности с нейротизмом ($r_s = 0,445$, $**p \leq 0,01$; $r_s = 0,380^{**}$, $**p \leq 0,01$). Это означает, что чем ниже нейротизм, тем ниже уровень переживания стресса и нервно-психическая напряженность. Такая взаимосвязь свидетельствует о том, что чем меньше в структуре личности у спасателя проявляются тревожность, злобная враждебность, депрессия, импульсивность, застенчивость и ранимость, тем ниже у личности уровень переживания стресса и нервно-психической напряженности. Полученные данные подтверждаются результатами многочисленных эмпирических исследований.

Выявлены обратные взаимосвязи уровня переживания стресса и нервно-психической напряженностью с индивидуально-психологическими особенностями по шкалам: «согласие» и «сознательность». Обратная взаимосвязь уровня переживания стресса и нервно-психической напряженности с согласием ($r_s = -0,287$, $*p \leq 0,05$; $r_s = -0,366$, $*p \leq 0,05$) означает, что чем выше уровень согласия личности, тем ниже уровень переживания стресса и нервно-психической неустойчивости. Следовательно, на уменьшения уровня переживания стресса и нервно-психической напряженности личности спасателя оказывают влияния такие характеристики, как доверие, прямота суждений, альтруизм, покладистость, скромность и мягкость. Обратная взаимосвязь уровня переживания стресса и нервно-психической напряженности с сознательностью ($r_s = -0,378$, $**p \leq 0,01$; $r_s =$

-0,337, * $p \leq 0,05$) означает, что чем выше уровень сознательности, тем ниже уровень переживания стресса и нервно-психической неустойчивости. Таким образом, чем выше степень упорства, организованности и последовательности в достижении целей у спасателя, осмотрительности и самодисциплины, тем меньше у него уровень переживания стресса и нервно-психической напряженности, приобретенной в результате профессиональной деятельности.

Обратная взаимосвязь была получена между уровнем переживания стресса и шкалой «спонтанность» индивидуально-типологического опросника ($r_s = -0,278$, * $p \leq 0,05$). Это означает, что чем больше «спонтанность», тем ниже уровень переживания стресса. Это говорит о том, что чем сильнее в структуре личности проявляются стремление к лидерству, раскованность в самоутверждение, непредсказуемость в поступках и высказываниях, тем ниже уровень переживания стресса данной личности.

Также обратная взаимосвязь была получена между нервно-психической напряженностью и шкалой «экстраверсия» пятифакторного опросника личности ($r_s = -0,277$, * $p \leq 0,05$). Это означает, что чем сильнее выражены такие характеристики личности как, сердечность, активность, настойчивость, повышен уровень интенсивности межличностного взаимодействия и общения и преобладают положительные эмоции у личности, тем ниже нервно-психическая напряженность, связанная с профессиональной деятельностью личности спасателя МЧС России.

Таким образом, по результатам проведенного корреляционного анализа были выявлены значимые взаимосвязи. Исходя из них можно сделать вывод о том, что наиболее значимыми индивидуально-психологическими характеристиками личности спасателя МЧС, которые оказывают непосредственное влияние на возникновение нервно-психической напряженности и повышенного уровня переживания стресса, являются: пониженный уровень тревожности, ранимости, застенчивости, импульсивности, депрессивности; и повышенный уровень доверия, альтруизма, скромности, организованности, упорства, активности,

настойчивости, общительности, самодисциплины, осмотрительности, а также у спасателя присутствует прямота суждений, наличие лидерских качеств, непредсказуемость в поступках и высказываниях, скромность.

3.3 Анализ структуры индивидуально-психологических особенностей спасателей МЧС России

Для подтверждения второй гипотезы проводился анализ структуры индивидуально-психологических особенностей, уровня переживания стресса и нервно-психической напряженности спасателей МЧС России.

Гипотеза №2: Существуют специфические комплексы индивидуально-психологических особенностей спасателей МЧС с уровнем переживания стресса и нервно-психической напряженностью.

Результаты факторного анализа структуры индивидуально-психологических особенностей спасателей МЧС России представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Структура индивидуально-психологических особенностей спасателей МЧС России.

Показатели	Факторы					
	1	2	3	4	5	6
Шкала психологического стресса PSM-25						
Уровень переживания стресса			- 0,713			
Методика «Прогноз»						
Нервно-психическая напряженность	-0,672					
Пятифакторный опросник личности						
Нейротизм	- 0,794					
Экстраверсия	0,631	0,605				
Открытость опыту		0,624				0,415
Согласие	0,435				- 0,629	
Сознательность	0,783					
Индивидуально-типологический опросник						
Экстраверсия		0,778				
Спонтанность			0,691			
Агрессивность					0,685	
Ригидность			0,619		0,551	

Показатели	Факторы					
	1	2	3	4	5	6
Индивидуально-типологический опросник						
Интроверсия		- 0,723				
Сензитивность				0,823		
Тревожность				0,814		
Лабильность						0,859
Доля дисперсия, %	16,492	13,645	10,675	10,548	9,703	8,946

Первый фактор, который имеет самую максимальную долю дисперсии (16,492%) и включает в себя пять шкал: шкалу методики «Прогноз» и четыре шкалы «Пятифакторного опросника личности». Это шкалы: нервно-психическая напряженность, нейротизм, экстраверсия, согласие, сознательность. Данный фактор является биполярным на одном его полюсе нервно-психическая напряженность объединяется с нейротизмом, а на другом полюсе им противопоставляется объединение между шкалами экстраверсия, согласие и сознательность.

Второй фактор с долей дисперсии 13,645% включает в себя четыре шкалы: шкалу экстраверсия и открытость опыту пятифакторного опросника личности и шкалу экстраверсия и интроверсия индивидуально-типологического опросника. Данный фактор также является биполярным, шкала интроверсии на одном полюсе противопоставляется объединению шкал экстраверсии методик пятифакторный опросник личности и индивидуально-типологический опросник и открытость опыту.

Третий фактор с долей дисперсии 10,675% включает в себя три шкалы: шкалу уровень переживания стресса методики PSM-25 и шкалы спонтанность и ригидность индивидуально-типологического опросника. Данный фактор также является биполярным, уровень переживания стресса в факторе противопоставляется спонтанности и ригидности личности.

Четвертый фактор с долей дисперсии 10,548% включается в себя две шкалы индивидуально-типологического опросника: сензитивность и тревожность.

Пятый фактор с долей дисперсии 9,703% включает в себя три шкалы и является биполярным. На одном полюсе шкала согласие пятифакторного опросника личности, противопоставляется объединению шкал агрессивность и ригидность индивидуально-типологического опросника на другом полюсе.

Шестой фактор с долей дисперсии 8,946% в себя две шкалы: шкалу открытость опыту пятифакторного опросника личности и шкалу лабильность индивидуально-типологического опросника.

Таким образом, наиболее значимыми для данного исследования являются первый и третий факторы, рассмотрим их подробнее.

Первый фактор является биполярным и имеет самую максимальную долю дисперсии (16,492%). На одном его полюсе нервно-психическая напряженность, объединена с тревожностью, импульсивностью, враждебностью, ранимостью и депрессивностью и противопоставляется сердечности, активности, доверию, альтруизму, организованности, самодисциплине и осмотрительности на другом полюсе. Его можно обозначить, как фактор «Нервно-психическая напряженность».

Третий фактор, который можно обозначить, как фактор «Переживание стресса» также является биполярным и имеет долю дисперсии 10,675%. Уровень переживания стресса на одном полюсе противопоставляется таким качествам личности, как спонтанность и лабильность. Спонтанность личности в данном случае проявляется в непредсказуемости в высказываниях и поступках, а лабильность в непоколебимости внутренних установок и стремлении к отстаиванию своих взглядов и принципов.

Таким образом, несмотря на то, что обычно феномен нервно-психической напряженности и стресса взаимосвязаны, в структуре, полученной в рамках данного исследования, они находятся в разных факторах и никак не связаны между собой, а также объединяются с совершенно разными индивидуально-психологическими характеристиками личности спасателя. Нервно-психическая напряженность, объединяется с тревожностью, импульсивностью и

враждебностью, и противопоставляется сердечности, активности, доверию, альтруизму, организованности, самодисциплине и осмотрительности. А показатель уровня переживания стресса противопоставляется таким качествам личности, как непредсказуемость в высказываниях и поступках и стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов.

ВЫВОДЫ

1. Были изучены индивидуально-психологические особенности спасателей МЧС России. На основании методик «Пятифакторный опросник личности» и «Индивидуально-типологический опросник» было выявлено, что спасатели МЧС проявляют себя как личности с пониженным уровнем тревожности и импульсивности. Являются общительными и организованными личностями, готовыми к переменам, склонными к осмотрительности, самодисциплине и альтруизму. У них преобладает инертность собственных убеждений, но при этом они непредсказуемы в своих высказываниях и поступках, они сентиментальны и склонны к рефлексии.

2. По результатам исследования был определен уровень стресса и нервно-психической напряженности спасателей МЧС России с помощью шкалы психологического стресса PSM-25 Лемура–Тесье–Филлиона (адаптация Н.Е. Водопьяновой) и методика «Прогноз» Баранова Ю.А. Таким образом, спасателей МЧС можно охарактеризовать как психологически адаптированных к экстремальным рабочим нагрузкам, со сниженным уровнем стресса и нервно-психической напряженности личностей.

3. Были выявлены взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей спасателей с уровнем переживания стресса и нервно-психической напряженностью. Таким образом, наиболее значимыми индивидуально-психологическими характеристиками личности спасателя МЧС, оказывающими непосредственное влияние на возникновение нервно-психической напряженности и повышенного уровня переживания стресса, являются: пониженный уровень тревожности, ранимости, застенчивости, импульсивности, депрессивности; и повышенный уровень доверия, альтруизма, скромности, организованности, упорства, активности, настойчивости, общительности, самодисциплины, осмотрительности, а также у спасателя присутствует прямота суждений, наличие лидерских качеств, непредсказуемость в поступках и высказываниях, скромность.

4. В результате исследования была определена структура индивидуально-психологических особенностей спасателей МЧС России. Были выделены два наиболее значимых фактора: фактор «Нервно-психическая напряженность» и «Переживание стресса». Таким образом, в полученной структуре феномен стресса и нервно-психической напряженности находятся в разных факторах и никак не связаны между собой, а также объединяются с совершенно разными индивидуально-психологическими характеристиками личности спасателя. Нервно-психическая напряженность, объединяется с тревожностью, импульсивностью и враждебностью, и противопоставляется сердечности, активности, доверию, альтруизму, организованности, самодисциплине и осмотрительности. Уровень переживания стресса противопоставляется таким качествам личности непредсказуемость в высказываниях и поступках и стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, был проведён анализ литературы на тему стресса, нервно-психической напряженности, также была проанализирована психологическая характеристика профессиональной деятельности спасателей. В результате анализа можно сделать вывод о том, что деятельность спасателей относится к категориям тяжелого и очень тяжелого труда. Это связано с тем, что происходит постоянное столкновение с опасностью, травмирующими ситуациями, также особое влияние оказывает режим тревожного ожидания при ведении суточного дежурства и постоянное столкновение с риском. Так же были проанализированы индивидуально-психологические особенности спасателей МЧС, которые оказывают прямо влияние на возникновения психических дезадаптаций. Такими основными характеристиками являются: экстраверсия, интроверсия, тревожность, открытость, лабильность, нервно-психическая устойчивость, уверенность в себе, ответственность, самообладание, склонность к риску и т.д. Все эти качества проявляются в зависимости от направленности выполняемых профессиональных задач и непосредственно связаны с уровнем профессиональной успешности.

В результате исследования были определены индивидуально-психологические характеристики личного состава. Таким образом, личный состав характеризуется психологической адаптированностью к экстремальным рабочим нагрузкам, сниженным уровнем стресса, нервно-психической напряженности, тревожности и уровня импульсивности. Они проявляют себя как общительные и организованные личности, готовые к переменам, склонные к осмотрительности, самодисциплине и альтруизму. У них преобладает инертность собственных убеждений, но при этом они непредсказуемы в своих высказываниях и поступках, они сентиментальны и склонны к рефлексии.

В данной работе исследовались взаимосвязь уровня переживания стресса и нервно-психической напряженности с индивидуально-психологическими особенностями спасателей ГУ МЧС России по Челябинской области. Были выделены индивидуально-психологические характеристики, оказывающее

непосредственное влияние на уровень переживания стресса и нервно-психической напряженности: пониженный уровень тревожности, ранимости, застенчивости, импульсивности, депрессивности; и повышенный уровень доверия, альтруизма, скромности, организованности, упорства, активности, настойчивости, общительности, самодисциплины, осмотрительности, а также у спасателя присутствует прямота суждений, наличие лидерских качеств, непредсказуемость в поступках и высказываниях, скромность.

Таким образом, были решены все поставленные задачи и подтверждены гипотезы данного исследования.

Результаты данного исследования могут быть использованы при психологическом отборе кандидатов на службу в МЧС России. Также использоваться при психологической профилактике и коррекции проявлений стресса и нервно-психической напряженности спасателей МЧС.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов / Г. С. Абрамова. – изд 6-е., перераб. и доп. – М : Академический Проект, 2001. – 480 с.
2. Афанасьев, П.А. Индивидуальные психологические особенности спасателей-пожарных при профессиональном отборе / П.А. Афанасьев, М.А. Кремень // Обеспечение безопасности жизнедеятельности: проблемы и перспективы.– 2013. – №2. – С. 15-16.
3. Берг, Т.Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления. / Т.Н. Берг // Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 63 с.
4. Бигунец, В.Д. / Физиолого-гигиеническая характеристика профессиональной деятельности спасателей МЧС России: автореферат дис. ...канд.мед. наук / В.Д. Бигунец. – Спб., 2004. – 24 с.
5. Бодров, В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
6. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
7. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
8. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
9. Воробьева, К.И. Личностные детерминанты нервно-психической напряженности и их учет в профессиональной диагностике спасателей / К.И. Воробьева, И.А. Заворотняя // Психология в экономике и управлении. – 2014. – №1. – С. 76 – 79.
10. Головин, С.Ю. Словарь Практического психолога / С.Ю. Головин. – М.: АСТ, 1998. – 662 с.,
11. Деревянко, В.М. Развитие коммуникативных способностей сотрудника МЧС России / В.М. Деревянко, И.В. Жердев // Проблемы

обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2014. – №1. – С. 436-437.

12. Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России: метод. рекоменд. Изд. 2-е. М., 2001. 256 с.

13. Дмитриева, Ю.А. Модель дифференциации субъектов по уровню переживания стресса и стрессонаполненности жизни / Ю.А. Дмитриева, С.Ю. Коробова // Вестник Удмуртского университета. – 2018. – №2. – С. 159 – 165.

14. Жуланов А.В. Психологические основы успешности профессиональной деятельности в экстремальных условиях. // Деятельность сотрудников органов внутренних дел при чрезвычайных обстоятельствах: сб. науч. тр. / под общ. Ред. В.И. Косяченко. – Волгоград: ВА МВД России, 2009. – 240 с.

15. Зеленова, М.Е. Выгорание и стресс в контексте профессионального здоровья военнослужащих / М.Е. Зеленова, А.В. Захаров // Социальная психология и общество. – 2014. – №2. – С. 50-70.

16. Земскова, А.А. Копинг-стратегии у сотрудников МЧС России с различными уровнями креативности / А.А. Земскова, Н.А. Кравцова // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2015. – №2. – С. 26-42.

17. Иващенко, С.А. Изучение индивидуально-психологических особенностей спасателей МЧС России: автореферат дис. ...канд.психол. наук / С.А. Иващенко. – Спб., 2003. – 24 с.

18. Ильин, Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологического состояния / Е.П. Ильин // Психические состояния: [хрестоматия] / сост. Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – (Хрестоматия по психологии). – 505 с.

19. Ильинский, С.В. Особенности стрессоустойчивости сотрудников противопожарной службы / С.В. Ильинский, Е.А. Гладышева // Вестник

Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2013. – №2. – С. 34-45.

20. Карташова, К.С. Психология стресса: учеб.-метод. Пособие / К.С. Карташова. – Красноярск: Сиб. Федер. Ун-т, 2012. – 35 с.

21. Касл, С.В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде//Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия / Под ред. А.Б. Леоновой, О.Н. Чернышевой, – М., 1995. – С. 144-178.

22. Квашнина, Г.А. Экстремальные условия выполнения профессиональных задач и их влияние на эффективность деятельности / Г.А. Квашнина // Вестник ВГТУ. – 2009. – №12. – С. 22-26.

23. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык; АН СССР, Ин-т психологии. – М. : Наука, 1983. – 368 с.

24. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. — М.: Академический Проект, 2009. – 943с.;

25. Кравцов, А.В. Психологические требования к сотруднику ГПС МЧС России / А.В. Кравцов, Ю.Г. Хлоповских // Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2014. – №1. – С. 329-331.

26. Крылова, Е.А. Взаимосвязь нервно-психической напряженности с индивидуально-психологическими особенностями спасателей МЧС России // Психология в меняющемся мире: проблемы, гипотезы, исследования: сборник материалов международной студенческой научно-практической конференции / под ред. Е.А. Рыльской, А.С. Мальцевой. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2019 (в печати).

27. Кузнецова, Е.В. Психология стресса и эмоциональное выгорание: учеб. Пособ. Для студ. Факультета психологии. / Е.В. Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева – Куйбышев, 2012. – 96 с.

28. Куприянов, Р.В. Психодиагностика стресса: практикум / Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина // М-во образ. И науки РФ, Казан. Гос. технол.ун-т. – Казань: КНИТУ. – 2012. – 212 с.
29. Лазарус Р., Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус; под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970.- 328 с.;
30. Лаухина, И.В. Формирование личностных качеств у сотрудников ГПС МЧС России в период профессионального становления: автореферат дис. ...канд.психол. наук / И.В. Лаухина. – Спб., 2009 – 23 с.
31. Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М.: МГУ, 2003. – 394 с.
32. Макаренко, М.А. Деятельность психолога по диагностике эмоциональной напряженности операторов боевого расчета: автореферат дис. ... канд. психол. наук / М.А. Макаренко. – Т.: Изд-во ТГУ, 2000. – 22 с.
33. Марищук В.Л. Функциональные состояния и работоспособность / В.Л. Марищук // Методология исследований по инженерной психологии и психологии труда. Ч.1 / Под ред. А.А. Крылова. – Л., 1974. – С. 87-95.
34. Маркова, А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с.
35. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика. М.: Наука, 1981.
36. Методические рекомендации по психологической профилактике и коррекции в МЧС России. Серия: Библиотека психолога МЧС России. – М., ФКУ ЦЭПП МЧС России, 2016. – 300 с.
37. Митина, О.В. Разработка русскоязычной версии методики «Тест имплицитного позитивного и негативного аффекта» / О.В. Митина, М.А. Падун, А.Н. Зелянина // Психологический журнал. – 2017. – том 38 №2. – С. 104 – 121.
38. Михайлова, В.В. Повышение эффективности формирования психологической готовности курсантов вузов ГПС МЧС России к

деятельности в условиях риска: автореферат дис. ...канд.психол. наук / В.В. Михайлова. – Спб., 2008. – 27 с.

39. Молчанова, Л.Н. Трансформация состояния психического выгорания в личностные свойства как проявление профессиональной деформации представителей профессий помогающего типа / Л.Н. Молчанова, Е.Е. Старкова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2013. – №3. – С. 40-44.

40. Молчанова, Л.Н. Жизнестойкость как детерминанта состояния психического выгорания у спасателей МЧС / Л.Н. Молчанова, А.И. Редькин // ПНиО. – 2014. – №1. – С. 216-223.

41. Наенко, Н.И. Психическая напряженность [Текст] / Н. И. Наенко. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 112 с.

42. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 392 С.

43. Осипов, А.В. Профессионально-важные качества сотрудников пожарно-спасательных формирований на разных этапах профессионального становления: автореферат дис. ... канд. психол. наук / А.В. Осипов. – Ростов-на-Дону, 2009. – 25 с.

44. Пасовец, Е.Ю. Характеристика и методы контроля физической работоспособности как основы профессиональной деятельности спасателя-пожарного / Е.Ю. Пасовец, Е.А. Чумила // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2017. – №8. – С. 376-378.

45. Петрова, Ю.В. Стресс и готовность к риску сотрудников МЧС / Ю. В. Петрова, Н.В. Жигинас // Вестник ТГПУ. – 2014. – №1. – С.52-55.

46. Поляков, И.А. Психологические особенности профессиональной деятельности горных спасателей / И. А. Поляков // Коченовские чтения «Психология и право в современной России». – 2012. – №1. – С. 45-47.

47. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 С.
48. Протасов А.В., Профессионально-важные качества пожарных / А.В. Протасов, И.Д. Черноусова // Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2014. – №1. – С. 351-353.
49. Самоукина, Н.В. Экстремальная психология / Н.В. Самоукина. – М.: ЭКМОС, 2000. – 288 с.
50. Самоукина, Н. В. Психология профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. – М.: ЭКМОС, 1999. – 351 с
51. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.
52. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М.: МЕДГИЗ, 1960. – 254с.
53. Сидоров, П.И. Психология катастроф: Учебник для вузов / П.И. Сидоров, И.Г. Мосягин, С.В. Маруняк // Архангельск: Издательский центр СГМУ, 2007. – 656 с.
54. Слауцкий, С.В. Специфика профессиональной деятельности сотрудников МЧС России / С.В. Слауцкий, Н.П. Заряева // Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2015. – №1. – С. 269-271.
55. Тихомирова, О.В. Индивидуально-психологические особенности личности в профессиональной деятельности сотрудников МЧС (постановка проблемы) / О.В. Тихомирова // Общество и право. – 2008. – №1 (19). – С. 286 – 289.
56. Тихонов А. И. Формирование готовности к риску в предбоевой и служебной подготовке // Вестн. Юр ид. ин-та МВД России. – М.; Казань, 2011. – С. 263-268.

57. Толочек, В.А. Современная психология труда: Учебное пособие.— СПб.: Питер, 2005. — 479 с.
58. Шойгу, С.К. Учебник спасателя / С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов и др.; под общ. ред. Ю. Л. Воробьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: «Сов. Кубань», 2002. – 528 с.
59. Шленков, А.В. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России: концепция, принципы, технологии: автореферат дис. ... д-ра. психол. наук / А.В. Шленков. – СПб., 2010. – 43 с.
60. Шмелев, А.Г. Психодиагностика личностных черт / А.Г. Шмелев. – СПб.: Речь, 2002. – 480 с.
61. Шувалов М.Г. Основы пожарного дела: Учеб. для рядового и мл. нач. состава противопожар. службы. – 4-е изд., испр. И доп. – М.: Стройиздат, 1998. – 472 с.
62. Ясько, Б.А. Современные теоретические и методологические подходы к исследованию организационного стресса / Б.А Ясько // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. – №3. – С. 163–166.
63. Lazarus R.S. Transactional theory and research on emotions and coping / Lazarus R.S. and Folkman S // European journal of personality, 1987. - № 1. - P. 141-169.
64. The burden of full and subsyndromal posttraumatic stress disorder among police involved in the World Trade Center rescue and recovery effort / R.H. Pietrzak, C.B. Schechter, E.J. Bromet [et al.] // Journal of Psychiatric Research. - 2012. - Vol. 46, № 7. - P. 835-842.