

**Социально-психологические особенности личности, работающей в условиях
чрезвычайных ситуаций**

Научный руководитель – Гудзовская Алла Анатольевна

Первушина Екатерина Александровна

Студент (бакалавр)

Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П.

Королева, Социально-гуманитарный институт, Самара, Россия

E-mail: pervushapsy@ya.ru

Техногенные катастрофы, как и природные явления – неотъемлемая часть человеческой жизни. В чрезвычайной ситуации (ЧС) происходит столкновение с множеством стрессоров, способных наносить серьезный ущерб личности и здоровью человека. Однако медицинские работники, спасатели, пожарные, военнослужащие и многие другие профессионалы, связанные с экстремальными условиями (ЭУ) деятельности, регулярно встречаются с повышенными физическими и эмоциональными нагрузками, что требует особых личностных качеств и высокого уровня стрессоустойчивости.

Травмирующими воздействиями на психику становится большая ответственность, опасность для жизни и здоровья, информационная перегрузка в условиях дефицита времени, внезапность возникновения экстремальных событий и прочее. Психологические исследования специалистов по ЧС выявили ведущие симптомы нервного напряжения: переживание психотравмирующих обстоятельств и интеллектуально-эмоционального тупика, обострение чувства вины и враждебности [3], выгорание, депрессия и ПТСР [6]. Понимание психологического профиля специалистов МЧС позволяет лучше организовать процесс отбора кандидатов, повысить эффективность подготовки и снизить риск профессионального выгорания. Кроме того, исследование социально-психологических характеристик помогает разрабатывать программы поддержки и реабилитации, улучшая качество жизни и работоспособность специалистов. К профессионально значимым качествам таких специалистов относят стрессоустойчивость [4, 7], которая позволяет эффективно справляться с неблагоприятными стресс-ситуациями. Устойчивость к стрессу включает поведение, мысли и действия, которые не являются исключительно врожденными, но которыми можно овладеть, повышая способность «оправляться» от экстремально-стрессогенных обстоятельств [5]. С более высоким уровнем стрессоустойчивости риск психотравмирующих последствий снижается [7]. В отечественной психологии представлены исследования стрессоустойчивости специалистов МЧС [2] и других специальностей, связанных с ЭУ [1].

Целью исследования стало выявление уровня стрессоустойчивости специалистов МЧС разного профиля и степени влияния чрезвычайно-экстремальных ситуаций на психику и поведение специалистов.

Мы предположили, что специалисты, работающие в условиях ЧС, имеют высокую стрессоустойчивость, осознанное использование адаптивных копинг-стратегий и преобладание интернального локуса контроля.

Выборку составили 30 человек: экспериментальная группа (ЭГ) из 15 специалистов МЧС (медицинские работники, пожарные, военнослужащие, промышленные альпинисты) и контрольная группа (КГ) из 15 работающих взрослых вне экстремальной сферы деятельности.

Методы исследования: «Шкала устойчивости» Коннор-Дэвидсона (CD-RISC-25) (ШУ) и авторская анкета для выявления уровня здоровья, вредных привычек, наличия в опыте

чрезвычайно-экстремальных ситуаций и переживаний травмирующего характера, а также субъективной оценки способов совладения с ними (копинг-стратегии).

Результаты. ШУ показала, что средний уровень стрессоустойчивости у ЭГ несколько выше (73,8 б) по сравнению с КГ (68,7 б). Различия не достигают уровня значимости. Представленность в группах людей с разными уровнями стрессоустойчивости практически не различается, несмотря на то, что в работе специалистов МЧС обилие стрессовых факторов. Интерпретация открытых ответов анкеты, описывающих поведение в отношении представленности в них копинг-стратегий, показала, что свое поведение в ЭУ специалисты МЧС описывают значительно чаще как совладающее, осознанное. В рамках исследования интернальности-экстернальности (опросник Д. Роттера) наибольшие различия по количеству испытуемых выявлено по следующему утверждению: «Что бы я ни планировал, я почти уверен, что мне удастся осуществить намеченное», где ЭГ (73,3%), а КГ (20,0%). Статистическая значимость различий: $p=0.001$.

Таким образом, по уровню стрессоустойчивости специалисты МЧС практически не отличаются от неспециалистов. Профессиональная деятельность не снижает их устойчивого отношения к ЭУ. Они обладают более развитыми адаптационными механизмами и способны эффективнее справляться со стрессовыми ситуациями. Специалисты МЧС осознанно используют совладающие стратегии поведения в ЭУ и имеют преобладание интернального локуса контроля.

Полученные результаты позволяют предположить, что высокий уровень устойчивости к стрессу может быть связан с особенностями профессиональной деятельности специалистов МЧС, включая регулярные тренировки, опыт работы в ЭУ и специфические требования к личностным качествам.

Источники и литература

- 1) Александров Б.В., Кечил Д.И. Детерминанты психологической устойчивости сотрудников уголовно-исполнительной системы в экстремальных условиях профессиональной деятельности // Человеческий капитал. 2023. №. 12-1. С. 180.
- 2) Коваль Н.А. Модель личностной и профессиональной надежности специалистов МЧС // Поведенческие теории и практика российской науки. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2021. С. 102-105.
- 3) Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. М.: Эксмо. 2005. 960 с.
- 4) Berger W., Coutinho E.S.F., Figueira I. et al. Rescuers at risk: a systematic review and meta-regression analysis of the worldwide current prevalence and correlates of PTSD in rescue workers // Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 2012. № 47. S. 1001-1011. DOI: 10.1007/s00127-011-0408-2.
- 5) Mao X., Chen K., Hu X. et al. Establishment of the Psychometric Properties of a Disaster Resilience Measuring Tool for Healthcare Rescuers in China // A Cross-Sectional Study. Int J Disaster Risk Sci. 2021. № 12. S. 381-393. DOI: 10.1007/s13753-021-00342-w.
- 6) Vaghri E., Sotodehasl N. et al. Examining the Relationship between Self-Efficacy and Resilience with Psychological Preparation and Mediating Role of Stress Coping Styles in RCS Rapid Response Teams // Sci J Rescue Relief. 2024. № 16(3). S. 140-147.
- 7) Williams R.J. Spirituality and its Contribution to Increasing Psychological Resilience and Decreasing Burnout amongst First Responders in the City of Johannesburg. 2021.