

# Психологический анализ структуры стрессоустойчивости спасателей

*Синишина В.М., соискатель научной степени кандидата психологических наук,  
Национального университета обороны Украины имени Ивана Черняховского  
(vsinishina@yandex.ru)*

---

В статье раскрыты и систематизированы современные подходы зарубежных и отечественных ученых к проблеме формирования психологической устойчивости личности спасателя к преодолению профессионального стресса.

Раскрывая проблему стресса через всесторонний анализ специальной литературы, автор приходит к выводу, что проблема формирования стрессоустойчивости личности в современном мире носит динамичный, интегрирующий характер, что влечет появление новых, ранее неизвестных проблем в современном мире, которые не располагают к стабильному развитию общества.

В частности, среди основных компонентов стрессоустойчивости личности спасателя автор выделяет: мотивационный, когнитивный, коннотативный, рефлексивно-ценностный, регуляторно-волевой и операционный. К основным признакам проявления профессионального стресса автор относит поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные.

**Ключевые слова:** стресс, дистресс, спасатели, формирование психологической устойчивости.

---

Современность предъявляет к субъекту деятельности повышенные требования к его творческой активности, умению находить новые пути решения проблем, умению по-новому подходить к ним, находить новые формы работы с персоналом, умению влиять на людей. За последние годы в жизни страны произошли серьезные изменения, которые касаются моральных, этических, жизненных, профессиональных норм поведения человека. Все это требует новых подходов к исследованию психосоциальных процессов в обществе, и в первую очередь в изучении феномена профессиональной самореализации личности [8].

На пути профессиональной реализации личности спасателя, одним из главных компонентов выступает формирование его стрессоустойчивости к негативным факторам профессионального стресса.

В современном мире проблема формирования психологической устойчивости личности к воздействию экстремальных условий жизнедеятельности становится предметом изучения многих наук и непосредственно психологии деятельности в особых условиях, экстремальной психологии, психологии труда, инженерной

психологии. В последнее время эта проблема активно изучается в организационной психологии в связи с появлением новых факторов деятельности.

С. Миронец (2002, 2007), исследуя феномен чрезвычайных ситуаций, указывает на то, что «...проблемы преодоления катастрофических и долгосрочных последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, на территории стран СНГ, да и всего мирового сообщества, в последнее время становятся приоритетными. Все чаще возникают чрезвычайные ситуации на специальных объектах, в закрытых для большинства граждан сферах деятельности. К перечисленным угрозам необходимо добавить также угрозы, которые возникают в связи с хранением химического и ядерного оружия, отработанными отходами энергетических, техногенных и крупных промышленных предприятий.

Ежегодно усиливается синергетический характер влияния чрезвычайных ситуаций не только на экономические последствия, но и на состояние общества в целом. «Появились и новые, нетрадиционные виды угроз – в информационной сфере деятельности, новые виды заболеваний, терроризм и др.» [9, с.166].

Весь мир стал свидетелем новых представлений о чрезвычайных ситуациях на опыте трагедии 11 сентября 2001 года в США, террористических актов в России, Европе, крупномасштабных техногенных катастроф, таких как катастрофа на Чернобыльской атомной станции, авария на Саяно-Шушенской ГЭС 17 августа 2009 года (Россия), авария на атомной станции возле г. Фокусима, Япония (март 2011 г).

Пути и средства повышения эффективности и безопасности человека в экстремальных условиях жизнедеятельности волнуют ученых всего мира. В последние годы существенный вклад в их решение внесли ученые: Г. Апанасенко, В. Бодров, Н. Богданович, М. Решетников, Н. Тарабрина, И. Коноплева, Н. Корольчук, В. Крайнюк, Г. Ложкин, В. Осёдло, С. Максименко, М. Магомед-Эминов, С. Миронец, А. Тимченко, В. Лебедев, Ю. Шойгу и др.

Специфика деятельности спасателей, особенности их профессиональной деятельности предполагают долгосрочное влияние на их психику стресс-факторов профессиональной среды, что в свою очередь предполагает снижение готовности специалистов к эффективному выполнению ими своих служебных обязанностей и ухудшению функциональных возможностей. Именно эти обстоятельства стали для нас приоритетными и решающими при формировании цели и задач нашего исследования.

В этом аспекте физиологические представления о стрессе, выдвинутые Г. Селье, в наше время становятся достоянием истории науки, нежели современным научным подходом к разрешению данной проблемы. Современные знания о структуре профессионального стресса, в первую очередь психологические последствия его влияния, в большей степени изменились в сторону усложнения самого понимания стресса и его составляющих. Это относится не только к определению самого понятия «стресс», но и методов оценки влияния стресса на непосредственные и отсроченные его последствия [7, с. 87].

Следует отметить, что в настоящее время в научной литературе понятие «стресс» используется в разных значениях [1, 5, 11 и др].

1) Стресс как событие, нарушающее гомеостаз, несущее дополнительную нагрузку. В этом случае стресс можно рассматривать как событие, нарушающее, отягощающее, усложняющее взаимодействие человека со средой, фактически как «стрессора».

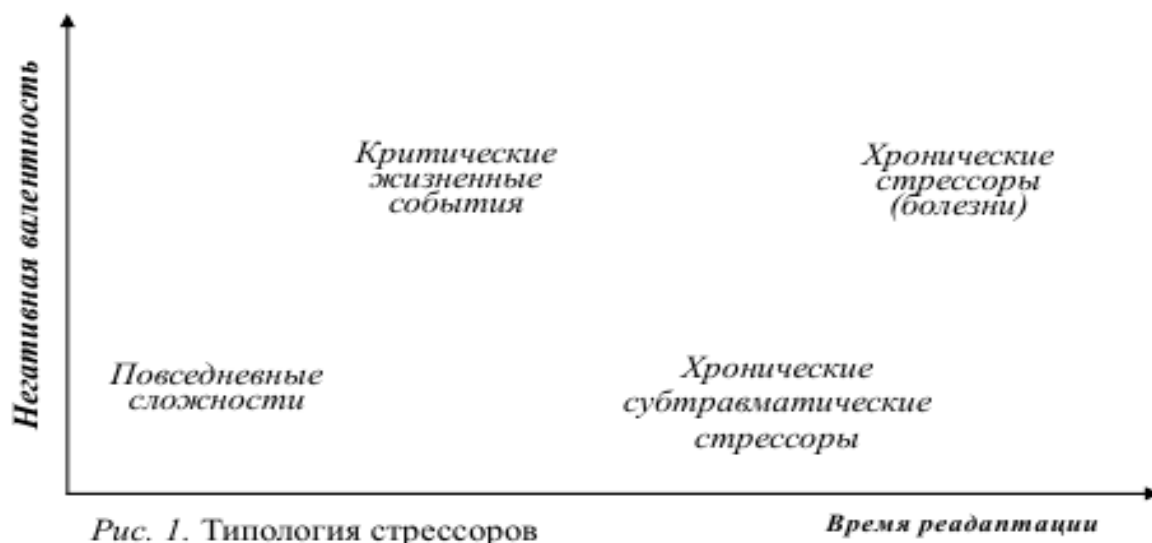
2) Стресс как реакция или состояние психофизиологического напряжения, возникающего под влиянием сильных физических или психосоциальных воздействий. В этом смысле стресс является реакцией целостного организма на определенное событие.

3) Стресс как транзактный процесс – непрерывный процесс взаимодействия индивида и окружающего мира. Такой подход разрабатывается в рамках концептуальной модели Р. Лазаруса. Согласно этой модели стресс начинается с оценки события (потенциального стрессора) и собственных ресурсов по его преодолению. В результате оценки возникают связанные со стрессом эмоции, осуществляются внешние или внутренние адаптивные действия (копинг). В таком понимании стресс является динамическим процессом, который протекает в постоянном взаимодействии индивида с окружающим миром.

Каждое из рассмотренных значений понятия «стресс» имеет концептуальную основу. При этом различные подходы к определению стресса являются скорее взаимодополняющими целостную картину поведения человека в процессе адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности.

В зависимости от уровня значимости (стрессогенности) и времени, необходимого личности на реадaptацию, Л.И. Вассерман [6, с. 8]. предлагает стрессовые события систематизировать следующим образом: критические жизненные или травмирующие события; повседневные сложности (трудности, неприятности) или повседневные микрострессоры (daily hassles); хронические стрессоры; хронические субтравматические стрессоры.

М.Перре, Р.Бергер, П.Вильгельм, (1998) при систематизации стрессоров выделяют диапазон их валентности от низкой до высокой. Время, требуемое на реадaptацию, при повседневных сложностях составляет минуты или часы, при критических жизненных событиях – недели или месяцы, хронические стрессоры иногда длятся годами. Иллюстрацией служит рис. 1 [4, с. 10-11].



Для более подробного анализа стрессовых ситуаций используются объективные и субъективные параметры:

- - объективные, позволяющие дать условно объективную характеристику ситуации на основании критериев внешней (экспертной) оценки;
- - субъективные, отражающие субъективную интерпретацию ситуации в контексте особенностей личного жизненного опыта и системы отношений.

Все эти параметры, присутствуют в профессиональной деятельности специалистов спасательных подразделений, что подтверждает актуальность проблемы формирования готовности к эффективному преодолению стресса в их профессиональной деятельности (табл. 1).

Таблица 1.

## Объективные и субъективные параметры стресса

Объективные параметры стресса	Субъективные параметры стресса
1. Валентность - степень стрессогенности, условная тяжесть, сложность ситуации.	1. Валентность - субъективное значение ситуации, которое влияет на ее стрессогенность, субъективная оценка значимости ситуации.
2. Контролируемость - возможность изменения ситуации, контроля над ней, зависимость ее исхода от действий индивида.	2. Контролируемость - субъективная оценка способности личности контролировать стрессовую ситуацию, оказывать влияние на ее течение и исход.
3. Изменчивость – вероятность самопроизвольного изменения ситуации, изменения в результате собственной динамики (например погодных условий).	3. Изменчивость – субъективная оценка вероятности того, что стрессовая ситуация изменится самостоятельно, без участия и вмешательства субъекта.
4. Неопределенность – степень информативности факторов, определяющих ситуацию, возможности для ясного понимания ее смысла и значения для личности.	4. Неопределенность – субъективная оценка неясности ситуации.
5. Повторяемость – вероятность повторения стрессовой ситуации.	5. Повторяемость – субъективная оценка повторяемости стрессовой ситуации.
	6. Осведомленность – степень личного опыта в подобных ситуациях.

Развитие комплексного компонента негативных воздействий профессионального стресса на психику личности все чаще приводит к невозможности своевременной адаптации и подтверждает необходимость дальнейшего совершенствования и создания новых подходов к формированию психологической стрессоустойчивости специалистов экстремальных профессий в процессе их профессионализации.

Анализ особенностей профессиональной деятельности спасателей дает основания полагать, что стрессоустойчивость и надежность специалиста определяется многими психологическими и психофизиологическими факторами, а также степенью их соответствия количественным и качественным характеристикам профессиональной деятельности.

Психологический стресс (дистресс) у профессиональных спасателей может проявляться в изменениях разных функциональных систем организма, а его интенсивность нарушений колебаться от незначительного изменения эмоционального настроения до серьезных соматических расстройств, вплоть до развития серьезных заболеваний.

Стрессовые реакции, на наш взгляд, применительно к профессиональной деятельности спасателей могут быть распределены на: поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные и физиологические проявления (рис. 2).



**Рис. 2. Структура признаков проявления профессионального стресса у спасателей**

Все разнообразие **поведенческих проявлений стресса** можно разделить на четыре группы:

- *нарушение психомоторики* – могут проявляться в излишнем напряжении мышц, проявлении тремора, смене дыхательного ритма, изменении речи, ухудшении сенсомоторных реакций;
- *нарушения режима* – выражаются в сокращении времени на отдых (сон), смещении рабочих циклов на ночное время, отказе от полезных привычек (зарядка, здоровая пища, активный отдых) и замене их на неадекватные способы компенсации стресса (алкоголь, курение);
- *профессиональные нарушения* – могут выражаться в увеличении числа ошибочных действий при выполнении обыденных рабочих операций (действий), в хроническом дефиците времени, низкой продуктивности профессиональной деятельности. Ухудшается слаженность движений, их точность;
- *нарушение социально-ролевых функций* – выражается в сокращении времени, что выделяется на общение с близкими и друзьями, проявлении признаков антисоциального поведения. При этом человек, который пребывает под воздействием длительного стресса, хуже воспринимает социальные нормы и стандарты, что может проявляться в снижении интереса к себе. Дистресс также оказывает негативное влияние на социальные связи с другими людьми.

*Интеллектуальные* изменения проявляются в различных нарушениях внимания, продуктивности мышления, памяти и др.

*Физиологические проявления* стресса касаются практически всех функциональных систем человека (пищеварения, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

*Эмоциональные проявления* стресса касаются характеристик общего эмоционального фона. При длительном переживании негативного стресса, человек становится более тревожным по сравнению с его нормальным состоянием, чаще проявляется неуверенность в себе (пессимизм), вплоть до глубоких депрессивных состояний.

При наличии определенных предпосылок все вышеупомянутые изменения выходят за рамки психологической нормы и приобретают черты психопатологии, которые чаще всего проявляются в виде разных невротозов (астенического, тревожного ожидания и т.д.).

В этой ситуации меняется представление о теоретических и практических подходах к профессионализации личности спасателя, о сущности и содержании его профессионально-личностного развития в условиях постоянно интегрирующих процессов негативного влияния профессиональной среды, динамического изменения и постоянного расширения функционального компонента в процессе профессионализации специалистов (И. Коноплева, В. Мясищев, С. Максименко, С. Миронец, В. Корольчук, А. Тимченко и др.).

Социальная значимость деятельности спасательных подразделений, постоянное повышение ее роли в обеспечении безопасности жизнедеятельности населения вызывает необходимость разработки и реализации новых технологий профессиональной подготовки и личностного становления данной категории специалистов. Становление личности специалиста Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям осуществляется в процессе ее профессионализации и определяется правами, обязанностями и этическими нормами, которые находят свое отражение в свойствах и качествах зрелой личности, способной целенаправленно изменять внутренний и внешний мир по своим собственным законам. В процессе формирования психологической готовности спасателей особое внимание должно уделяться развитию у них профессионально-важных качеств (В. Панок, Н. Чепелева, А. Бондаренко) [10, с. 77]. Это имеет важное значение для создания современной системы подготовки спасателей, которая способна сформировать устойчивость к деятельности в условиях интенсивного профессионального стресса.

Формируя целостную систему подготовки спасателей к профессиональной деятельности, мы учитывали работы М. Дьяченко, Л. Кандыбович, В. Крайнюк, А.Тимченко, С. Яковенко, В. Моляко, которые выделяют две подсистемы стрессоустойчивости: долговременную, которая является устойчивой системой личностных, субъектных, индивидуальных профессионально важных качеств, и динамическую, которая является ситуативным личностным образованием [9].

Понятие "устойчивости" широко представлено в психологической литературе [1, 3, 8, 11, 12 и др.]. Обычно под устойчивостью специалиста к профессиональному

стрессу понимают такое свойство личности, в котором проявляется интенсивность, действенность и устойчивость профессиональной направленности. Профессиональная устойчивость характеризуется слиянием рабочего со своей профессией, когда профессиональная деятельность стала его трудовой доминантой. На наш взгляд понятие эмоциональной и профессиональной стрессоустойчивости взаимосвязаны. Профессиональная устойчивость непосредственно зависит от сопротивляемости организма спасателя негативному воздействию профессионального стресса и его функционального состояния.

## ВЫВОДЫ

Таким образом теоретический анализ научных трудов отечественных и зарубежных ученых позволил нам выделить значимые компоненты в формировании стрессоустойчивости спасателей к негативному влиянию на их работоспособность и функциональное состояние. Структура стрессоустойчивости должна включать такие компоненты, как: мотивационный, когнитивный, коннотативный, рефлексивно-ценностный, регуляторно-волевой и операционный.

*Мотивационный компонент:* мотивы, связанные с отношением к профессиональному усовершенствованию; осознанность и выраженность профессиональной направленности личности; мотивы связаны с развитием профессионально-значимых качеств спасателя; мотивы достижения успеха.

*Когнитивный компонент:* предметно-специфические знания; знания о динамическом развитии профессиональной среды; знание о принципах, направления профессиональной деятельности; знание о соответствии собственных личностных качеств требованиям профессии.

*Коннотативный компонент:* владение средствами организации и творческого решения задач предстоящей деятельности; умения и навыки профессиональной устойчивости поведения; умение перестраивать поведение и деятельность в реальных условиях обстановки (адаптивные возможности личности).

*Рефлексивно-ценностный компонент:* способность к рефлексии; ценностные ориентации профессиональной деятельности; готовность к продуктивному общению и установления доверительных отношений (уровень развития коммуникационной сферы и эмпатий).

*Регуляторно-волевой компонент:* Волевая регуляция в процессе деятельности; способность к саморегуляции; волевая регуляция в процессе профессионализации; уровень развития саморегуляции.

*Операционный компонент:* Волевая регуляция предстоящей деятельности; способность к саморегуляции; волевая регуляция на этапе саморазвития; саморегуляция.

Мы полагаем, что для комплексного изучения проблемы негативного влияния стресса на спасателя при выполнении своих обязанностей, нам необходимо отчетливо представлять его структурные компоненты и характеристики. Такими характеристиками профессионального стресса могут быть: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные.



---

## Литература

1. *Абабков В.А., Пере М.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
2. *Бовина И.Б.* Риск: социально-психологический взгляд // Психология и право. – 2011. – №4. [Электронный ресурс]. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n4/49292.shtml> (дата обращения: 24.09.2013).
3. *Богданович Н.В., Делибалт В.В., Дегтярев А.В.* К вопросу обоснования модели профессиональной деятельности // Психологическая наука и образование. – 2012. – №2. [Электронный ресурс]. URL: [http://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2012/n2/53517.shtml](http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n2/53517.shtml) (дата обращения: 24.09.2013).
4. *Вассерман Л. И.* Совладание со стрессом. Теория и практика. Учебно-методическое пособие / Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонов Е.А. / Под. науч. ред. проф. Л.И. Вассермана – СПб. : Речь, 2010. – 192 с.
5. *Коноплева И.Н., Калягин Ю.С.* Саморегуляция психических состояний как элемент психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях // Психология и право. – 2011. – №4. [Электронный ресурс]. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n4/49298.shtml> (дата обращения: 24.09.2013).
6. *Коханов В.П., Краснов В.Н.* Психиатрия катастроф и чрезвычайных ситуаций. – М. : Практическая медицина, 2008. – 448 с.
7. *Крайнюк В. Н.* Психология стрессоустойчивости личности. Монография. / В. Н. Крайнюк. – К. : Ника – Центр, 2007. – 328 с.
8. *Максименко С. Д., Осёдло В.И.* Субъектный подход в изучении профессиональной самореализации / С. Д. Максименко, В. И. Осёдло // Электронный журнал «Психология и право» – 2011. – № 1. [Электронный ресурс]. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n1/39330.shtml> (дата обращения: 24.09.2013).
9. *Миронец С.Н.* Теоретические подходы психологического обеспечения аварийно-спасательных подразделений МЧС Украины. // Актуальные проблемы психологии. [Сборник научных трудов Института психологии им. Г.С.Костюка АПН Украины]. / Под. общей ред. академика С.Д. Максименко. – К. : ЧП Осадчий. –2002, т. IV, ч. 5. – С. 166–174.
10. *Основи практичної психології: підручник для студентів вищих закладів освіти* / [под. ред. Панок В.Г., Титаренко Т.М]. – К.: Либідь, 1999. – 476 с.
11. *Тарабрина, Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса [Практикум] / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.

12. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика [Монография] / Н.В. Тарабрина. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 296 с.

---

# Psychological analysis of stress resistance in professional rescuers

*Sinishina V.M., Doctoral Candidate in Psychology, National University of Defense of Ukraine named after Ivan Chernyakhovsky (vsinishina@yandex.ru)*

---

The article reveals and systematize the modern approaches of foreign and domestic scholars to the problem of the formation of personal psychological resistance to work stress in rescuers. Revealing the problem of stress through a comprehensive analysis of the literature, the author comes to the conclusion that the problem of the formation of stress resistance in the modern world has dynamic, integrating nature, causing the emergence of new, previously unknown problems in today world which do not lead to stable development of the society. In particular, among the main components of the individual stress resistance in rescuers, the author highlights: motivational, cognitive, connotative, reflexive and evaluative, regulatory-willed and operational components. As the key elements of manifestations of occupational stress, the author discusses behavioral, intellectual, physiological, emotional ones.

**Keywords:** stress, distress, rescuers, formation of psychological stability.

---

## References

1. *Ababkov V.A., Pere M.* Adaptacija k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii. SPb.: Rech', 2004. 166 s.
2. *Bovina I.B.* Risk: social'no-psihologicheskij vzgljad // Psihologija i pravo. 2011. 4. [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n4/49292.shtml> (data obrashhenija: 24.09.2013).
3. *Bogdanovich N.V., Delibalt V.V., Degtjarev A.V.* K voprosu obosnovanija modeli professional'noj dejatel'nosti // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie. 2012. № 2. [Jelektronnyj resurs]. URL: [http://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2012/n2/53517.shtml](http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n2/53517.shtml) (data obrashhenija: 24.09.2013).
4. *Vasserman L.I.* Sovladanie so stressom. Teorija i praktika: Ucheb.-metod. posobie / L.I. Vasserman, V.A. Ababkov, E.A. Trifonov / Pod. nauch. red. prof. L.I. Vassermana. SPb.: Rech', 2010. 192 s.
5. *Konopleva I.N., Kaljagin Ju.S.* Samoreguljacija psihicheskikh sostojanij kak jelement psihologicheskoy gotovnosti k dejatel'nosti v jekstremal'nyh uslovijah // Psihologija i pravo. 2011. №4. [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n4/49298.shtml> (data obrashhenija: 24.09.2013).

6. *Kohanov V.P., Krasnov V.N.* Psihijatrija katastrof i chrezvyčajnyh situacij. M. : Praktičeskaja medicina, 2008. 448 s.
7. *Krajnjuk V.N.* Psihologija stressoustojčivosti lichnosti: Monografija / V. N. Krajnjuk. K.: Nika – Centr, 2007. 328 s.
8. *Maksimenko S. D., Osjodlo V.I.* Subektnyj podhod v izučenii professional'noj samorealizacii / S. D. Maksimenko, V. I. Osjodlo // Jelektronnyj zhurnal «Psihologija i pravo» – 2011. – № 1. [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n1/39330.shtml> (data obrashhenija: 24.09.2013).
9. *Mironec S.N.* Teoreticheskie podhody psihologičeskogo obespečenija avarijno-spasatel'nyh podrazdelenij MChS Ukrainy // Aktual'nye problemy psihologii [Sb. nauchn. tr. inta psihologii im. G.S. Kostjuka APN Ukrainy] / Pod obshh. red. akad. S.D. Maksimenko. K.: ChP Osadchij, 2002. T. IV. Ch. 5. S. 166–174.
10. Osnovi praktičnoï psihologii: pidručnik dlja studentiv višhjih zakladiv osviti / [pod. red. Panok V.G., Titarenko T.M]. K.: Libid', 1999. 476 s.
11. *Tarabrina N.V.* Praktikum po psihologii posttravmatičeskogo stressa [Praktikum] / N. V. Tarabrina. – SPb.: Piter, 2001. 272 s.
12. *Tarabrina N.V.* Psihologija posttravmatičeskogo stressa. Teorija i praktika [Monografija] / N.V. Tarabrina. – M. : Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2009. 296 s.