

**Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины  
им. А.М. Никифорова МЧС России  
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России  
Санкт-Петербургский институт психологии и социальной работы**

**В.Ю. РЫБНИКОВ, Е.Н. АШАНИНА**

**ПСИХОЛОГИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ  
СПЕЦИАЛИСТОВ ОПАСНЫХ  
ПРОФЕССИЙ**

**Монография**

**Санкт-Петербург  
2011**

**УДК 159.9 : 614.84**

**Рыбников В.Ю.**

Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий : монография / В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина ; Всерос. центр. экстрен. и радиац. медицины МЧС России, С.-Петербур. ун-т ГПС МЧС России, С.-Петербур. ин-т психологии и соц. работы. – СПб. : Политехника сервис, 2011. – 120 с.

Монография посвящена исследованию психологии копинг (стресс-преодолевающего) поведения специалистов опасных профессий. В ней представлены результаты исследования феноменологии стресс факторов и копинг-поведения у сотрудников Государственной противопожарной службы (ГПС) МЧС России как ярких представителей специалистов опасных профессий и экстремальных видов профессиональной деятельности.

В монографии представлена авторская концепция оценки, прогнозирования и экстренной коррекции копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России. Концепция включает принципы, трехуровневую структурно-функциональную модель, психологические механизмы, психодиагностический алгоритм прогнозирования копинг-поведения и технологии экстренной коррекции психического состояния. В рамках указанной концепции копинг-поведение рассматривается как психодинамическое психолого-акмеологическое образование, детерминированное комплексом специфических профессиональных стресс-факторов, имеющее многокомпонентную структуру, которая может быть определена с помощью многомерных психодиагностических технологий, предусматривающих квалиметрию психологических факторов и детерминант копинг-поведения, ведущих симптомокомплексов личностных качеств и социально-средовых ресурсов личности.

**Рецензенты:**

доктор психологических наук профессор А.С. ЗАХАРЕВИЧ;  
доктор медицинских наук и доктор психологических наук  
профессор А.С. БЛАГИНИН

**ISBN 978-5-905687-11-2**

© Рыбников В.Ю., 2011  
© Ашанина Е.Н., 2011

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ОПАСНЫХ ПРОФЕССИЙ.....	7
1.1. Концептуальные основы, тезаурус, история, современные теории и концепции стресс-преодолевающего поведения .....	7
1.2. Современные направления и результаты отечественных и зарубежных психологических исследований копинг-поведения.....	19
1.3. Психологические особенности профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России.....	28
1.4 Резюме по главе.....	37
ГЛАВА 2. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ (КОНЦЕПЦИЯ, МОДЕЛЬ, ПРИНЦИПЫ) КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ГПС МЧС РОССИИ КАК СУБЪЕКТА ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	39
2.1. Концепция оценки, прогноза и экстренной коррекции копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России.....	39
2.2. Структурно-функциональная модель копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России как субъекта экстремальной профессиональной деятельности. ....	41
2.3. Принципы оценки, прогноза и экстренной коррекции копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России .....	48
2.4. Резюме по главе.....	50
ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ КОПИНГ ПОВЕДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ГПС МЧС РОССИИ КАК СУБЪЕКТА ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	52
3.1. Стресс-факторы профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России. ....	52
3.2. Базисные стратегии копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России, динамика и особенности их изменения в различных стрессовых ситуациях деятельности .....	54
3.3. Копинг-поведение и эффективность деятельности сотрудников ГПС МЧС России в экстремальных ситуациях.....	61
3.4. Взаимосвязь копинг-поведения, психосоматического здоровья и риска суицидального поведения сотрудников ГПС МЧС России.....	64
3.4.1 Состояние психосоматического здоровья и копинг-поведение.....	64
3.4.2 Самоубийства и копинг-поведение.....	66
3.5. Резюме по главе.....	72

ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ КАК ВЕДУЩИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ КОПИНГ ПОВЕДЕНИЯ СОТРУДНИ- КОВ ГПС МЧС РОССИИ.....	73
4.1. Особенности профессиональной мотивации сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения.....	73
4.2. Я - концепция сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения.....	75
4.3. Сравнение психологических особенностей сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения по данным «SACS» и «Поведение в конфликтных ситуациях».....	76
4.4. Результаты исследования психологических защит личности сотруд- ников ГПС МЧС России по данным теста «Индекс жизненного стиля».....	79
4.5. Сравнение психологических особенностей личности сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения по данным 16-факторного личностного опросника Кеттелла.....	81
4.6. Сравнение психологических особенностей личности сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения по дан- ным тестов СМИЛ, Прогноз-2.....	84
4.7. Интеллектуальные особенности личности сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения по данным тестов МИОМ и КОТ.....	87
4.8. Сравнение показателей служебной деятельности и психологических качеств у сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем ко- пинг-поведения.....	89
4.9. Разработка и апробация психодиагностической модели прогноза копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России.....	90
4.10. Резюме по главе.....	92
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	95
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	98

## ВВЕДЕНИЕ

Одним из перспективных направлений развития психологии безопасности, экстремальной психологии является проблема копинг-поведения (син. «копинг», от англ. «to cope» – совладать, преодолевать) [182, 183]. Теоретические основы проблемы (копинг-поведения) тесно связаны с проблемой стресса [362, 367]. Копинг и стресс – два нераздельных для человека процесса. В концепции стресса Г. Селье [296–299] и его последователей основное внимание уделялось анализу внешнего (стресс) фактора, однако, психологи, и, прежде всего R.S. Lazarus [178–180], обосновали положение о том, что способность личности преодолевать стресс в большинстве случаев более важна, чем природа и величина стресса, частота его воздействия. Это явилось теоретической основой развития транзакционной когнитивной теории стресса и копинг-поведения R.S. Lazarusa [180, 398–403].

В теории копинг-поведения важное значение имеют механизмы преодоления стресса, определяющие развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации или дезадаптации личности [1, 33, 46, 85–89, 155, 181, 277, 370].

В результате теоретических и экспериментальных исследований было показано, что для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личностного опыта и психологических резервов (личностные ресурсы или копинг-ресурсы) [9, 69, 133, 136, 150, 155, 172, 202]. Поэтому стресс-преодолевающее поведение стали рассматривать как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов [267, 301].

Поведенческие копинг-стратегии подразделяются на активные и пассивные, адаптивные и дезадаптивные [184, 320]. К активным относят стратегию «разрешение проблем», как базисную копинг-стратегию, включающую все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной или стрессовой ситуации и стратегию «поиск социальной поддержки», включающую поведение, направленное на получение социальной поддержки от среды [165, 177]. К пассивному копинг-поведению относятся варианты поведения, включающего базисную копинг-стратегию «избегание», хотя некоторые формы избегания могут носить и активный характер [183]. К личностно-средовым адаптивным ресурсам (копинг-ресурсам) относят уровень когнитивного развития, наличие социально-поддерживающей сети и ее эффективность, а также психологические особенности личности, обеспечивающие стрессоустойчивость [164, 228].

Исследования отечественных и зарубежных авторов [37, 43, 54, 72, 93, 106, 119, 322, 392–402], выполненные на контингентах лиц с делинквентным поведением, больных, представителей коммуникативных профессий, характеризующихся «эмоциональным выгоранием», позволили отметить неразрывную связь копинг-поведения и стресса, значимость когнитивной теории его преодоления, наличие содержательных компонентов копинг-поведения и достаточно слабую его разработанность в отношении специалистов экстремального профиля.

В настоящее время изучены механизмы копинг-поведения, копинг-стратегии и копинг-ресурсы сотрудников МВД России [182–185]. Однако механизмы копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России практически не изучены.

Экстремальный характер профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России обуславливает высокий уровень профессионального стресса, который приводит к снижению эффективности их профессиональной деятельности и определяет необходимость оценки и формирования адаптивных типов копинг-поведения в виде копинг-стратегий и копинг-ресурсов.

Экстремальные условия профессиональной деятельности, многочисленные факторы риска, высокая ответственность труда сотрудников ГПС МЧС России приводят к снижению продолжительности и качества их жизни, обуславливая высокий уровень психосоматической патологии. Первым этапом негативного воздействия этих условий и стресс-факторов являются разнообразные пограничные нервно-психические состояния и нарушения функционального характера. Это определяет высокую социальную значимость и необходимость постоянного совершенствования средств и способов коррекции дезадаптивных нервно-психических состояний у сотрудников ГПС МЧС России. Имеющиеся в литературе данные указывают на эффективность различных средств психологической коррекции сотрудников ГПС МЧС России.

В рамках этих мероприятий важное место принадлежит применению высокоэффективных методик коррекции стрессовых состояний у сотрудников ГПС МЧС России. Эта актуальная для МЧС России проблема активно разрабатывается. В настоящее время в практику психологической коррекции стрессовых состояний внедряются аудиовизуальные технологии, обладающие практичностью и многокомпонентностью воздействия [319]. Кроме того, в рамках экстремальной психологии развиваются технологии психологической коррекции на основе биологически обратной связи (БОС), ориентированные на регуляцию нарушенных функций и мобилизацию резервных возможностей личности [56]. Представляется актуальным изучение эффективности применения аудиовизуальных технологий и БОС (парциально и сочетано) для коррекции дезадаптивных нервно-психических состояний у специалистов ГПС МЧС России.

Таким образом, обоснование психологической концепции копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России, определение их базисных копинг-стратегий, личностных копинг-ресурсов, разработка психодиагностических процедур прогнозирования копинг-поведения и экстренной коррекции психического состояния является одной из актуальных проблем психологии безопасности.

Представленные в монографии теоретические и эмпирические данные отражают материалы исследований авторов по обоснованию концепции (структурно-функциональной модели, принципов, психологических механизмов) копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России, включая выявление психологических детерминант копинг-поведения, определение ведущих копинг-стратегий, личностных копинг-ресурсов, обоснование психодиагностического алгоритма прогнозирования копинг-поведения и средств экстренной его психологической коррекции.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ОПАСНЫХ ПРОФЕССИЙ

## 1.1. Концептуальные основы, тезаурус, история, современные теории и концепции стресс-преодолевающего поведения

Одним из доминирующих направлений исследований в современной мировой науке выступает интенсивное изучение феноменологии психологического стресса и последствий его негативного влияния на жизнедеятельность и здоровье человека [1, 2, 54, 120, 160, 201, 425]. Об актуальности этой проблемы свидетельствует и неуклонный рост числа публикаций по данной тематике. В исследованиях психологического стресса нашла отражение проблематика психозащитных механизмов, тесно связанных с совладающим поведением, под которым понимаются стратегии действий, предпринимаемые индивидом преимущественно сознательно и активно с целью преодоления стрессовых состояний и негативных переживаний [85–89, 241].

Успешность адаптации личности к стрессам определяется уровнем развития у нее совладающего поведения, которое регулируется посредством применения собственных поведенческих стратегий (копинг-стратегий) на основе имеющегося личностного опыта и средовых копинг-ресурсов [202, 233]. Копинг-стратегии рассматриваются как актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессором [185, 187, 324]. Их развитию способствуют копинг-ресурсы, являющиеся относительно стабильными личностными и социальными характеристиками, обеспечивающими психологический фон для преодоления эмоционального стресса. Большинство авторов рассматривает совладающее поведение как разновидность социального поведения человека, феномен которого – привыкнуть либо уклониться от требований, предъявляемых кризисной (экстремальной) ситуацией, а также, возможно, предотвратить, своевременно разгадав ее неразрешимость или опасность.

Анализ литературы по рассматриваемой проблеме показал, что в современной психологической науке прослеживается тесная взаимосвязь копинг-поведения с таким понятием, как «стресс» [1, 2, 51–52, 69, 137]. Это связано с тем, что одним из главных факторов риска для жизненного успеха, благополучия и здоровья современного человека является стресс. Стресс стал типичным явлением, сопутствующим человеку в созданных им самим условиях жизнедеятельности. Широта и интенсивность распространения этого явления в настоящее время, как справедливо отмечают А.В. Бухвостов [68], И.Б. Лебедев [182–185] и другие авторы достигла столь значительных масштабов, что речь уже заходит об опасной и выходящей из-под контроля эпидемии со значительными разрушительными последствиями как для индивида, так и для общества: существенно снижается работоспособность, профессиональная надежность, ухудшается здоровье, качество и продолжительность жизни, увеличивается вероятность принятия ошибочных решений, провоцируются конфликтные ситуации в

семье и обществе. Как следствие, еще более нарастает напряженность. Создается замкнутый круг: изначальная причина усиливается её последствиями.

Как известно, понятие «стресс» было введено в науку более 75 лет назад канадским ученым Гансом Селье [296–299], одним из крупнейших физиологов XX века, который 4 июля 1936 г. в английском журнале «Nature» опубликовал работу под названием «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами», где приводились данные о стандартных реакциях организма на действие различных болезнетворных агентов. Г. Селье [296–299] открыл общий адаптационный синдром, описывающий характерную защитную реакцию организма на любое затруднение или экстраординарное воздействие. По своей сути эта реакция, которую и назвали стрессом (от англ. stress – «напряжение», «давление», «нажим»), отражает экстренную мобилизацию внутреннего «запаса» (резерва) сил организма для того, чтобы преодолеть препятствие или защититься от вредоносного влияния. Это более чем полезная витальная способность, позволяющая выживать в постоянно изменяющейся среде [150, 154].

Однако, на определенных стадиях своего развития стресс становится опасным для здоровья и жизнедеятельности: иногда в самом начале, когда сила экстремального воздействия явно превышает индивидуальные ресурсы, и главным образом на последней фазе, т.е. на стадии истощения, когда, несмотря на длительную мобилизацию внутренних сил устранить влияние стресс-фактора за счет резервных возможностей не удается. Поэтому ученые говорят о двух формах стресса [55, 100, 110]. Первый – продуктивный или эустресс (eustress), позволяет не только справиться с затруднением, но и накопить полезный опыт по преодолению сходных «трудных» ситуаций.

Второй – деструктивный или дистресс (distress), разрушает поведение, является источником многочисленных неприятных переживаний, социально-психологической напряженности, суицидов, конфликтов и болезней. Борьба с его проявлениями не только бесперспективно, но и вредно. Дистресс нужно стараться предотвратить или, если человек уже оказался в состоянии дистресса, его необходимо корректировать или лечить.

Ганс Селье [296–299] считал, что реакция живых организмов на неблагоприятный стимул имеет некие общие характеристики независимо от типа организма. Г. Селье [296] не выделял в этих реакциях чисто человеческие ответы на стимул. В итоге более чем 30-летнего периода существования стрессовой теории к концу 70-х годов XX века под ее эгидой чудом уживались совершенно разнородные исследования (реакция на холодовые воздействия, на услышанную в свой адрес критику, гипервентиляция легких в условиях форсированного дыхания, радость успеха, горечь утраты, усталость, унижение и т.п.).

Г. Селье [298–299] искренне полагал, что даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс, а состояние отсутствия стресса основоположник приравнивал к смерти. В конце своей жизни Г. Селье [299] писал, что стресс присущ не только животным, но и растениям.

Таким образом, к началу 80-х годов XX века учение о стрессе стало рассматриваться некоторыми учеными как некая космологическая система, спо-



собная быть «ведущим стимулом жизнеутверждения, созидания, развития». При этом анализ и рассмотрение понятия «стресс» было ориентировано главным образом в сторону экстремальности, а точнее воздействующих и приводящих к стрессу факторов, которые зачастую называют стресс факторами. Однако, практически не рассматривалось внутреннее состояние субъекта экстремального воздействия, его динамика и особенности.

Понятие и сам термин «стресс» очень скоро стало использоваться не только в физиологии и медицине, оно прочно «обосновалось» в психологии. Во первых, реакции на стрессогенные события не ограничиваются сугубо физиологическими изменениями в организме. Эмоциональное отношение к ситуации, ее осмысление и необходимость изменить свое поведение не только дополняют, но чаще всего и являются «пусковым механизмом» для экстренной мобилизации. Во вторых, по сравнению с экстремальными физико-химическими воздействиями среды (шум, вибрация, холод, жара, радиация и пр.), не менее существенными для человека являются такие факторы, как новизна ситуации, сложность решаемых задач, повышенная ответственность, социальные конфликты разной природы и др.

На этом основании известным американским психологом Рихардом Лазарусом [178–180] было введено понятие психологического стресса и предложена общая модель его развития. Часто человек не замечает опасности происходящего прямо у него на глазах или же, напротив, придает слишком большое значение мелочам и побочным обстоятельствам [178]. Если ситуация субъективно оценивается как потенциально опасная – в физическом или моральном смысле (например, боязнь не справиться с задачей, сделать ошибку, лишиться признанного статуса, оказаться в смешном положении и многое другое) - или же как препятствие для достижения важной цели, то возникают первичные проявления стресса. В противном случае стресс вообще не развивается, даже если существующая проблема может серьезно повредить человеку [180].

Р. Лазарус [178–180, 398–403], С. Фолькман [382–386] и др. в своих психологических работах начали разрабатывать концепцию психологического стресса, который в отличие от физиологической высокостереотипизированной (алгоритмической) стрессовой реакции на вредность (угрожающий, экстремальный фактор), рассматривается как реакция опосредованной оценкой угрозы и внутренними психологическими процессами. В связи с этим Р. Лазарус [178–180] отмечал, что не любое требование среды вызывает стресс, а лишь то, которое оценивается как угрожающее. Среди психологов уже тогда наметилась тенденция, которую можно обозначить как «отрицание неспецифичности ситуаций порождающих стресс».

Таким образом, в психологии было преодолено противоречие между «неспецифичностью стресса, как реакции на любое воздействие» (Г. Селье) и «зависимостью реакции от психологической оценки угрозы» (Р. Лазарус) в пользу последнего высказывания. Объем понятия «стресс», благодаря работам психологов, был резко сужен в сторону экстремальности и более личностно (психологически) ориентирован. Собственно с целью снятия противоречия между фи-

зиологической неспецифичностью и психологической избирательностью Р. Лазарус [178] вводит понятие «копинг», как способность к преодолению стресса.

В теории стресса и копинга Р. Лазаруса [398–403] важное значение отведено механизмам преодоления стресса, которые определяют развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации или дезадаптации личности.

S. Folkman и R.S. Lazarus [383–386] в своих исследованиях определили ключевую роль психологических факторов в регулировании результатов поведения в стрессе. Поведение рассматривается как результат транзакций (взаимодействий) между человеком и окружающей его средой, влияющих друг на друга.

Р. Лазарус [178–180] неоднократно подчеркивал, что способность преодолевать стресс, в большинстве случаев, более важна, чем природа, величина и частота стрессового воздействия. Поэтому поведение, направленное на устранение или уменьшение силы воздействия стрессирующего фактора на личность стали именовать «копинг-поведением» или совладающим (стресс-преодолевающим) поведением.

Начиная со второй половины XX века в зарубежной психологии появляются работы, посвященные изучению феномена копинг-поведения. Здесь следует отметить, что понятие «coping» в переводе с английского языка «cope» означает «преодолевать». В работах зарубежных авторов [370, 391] это понятие достаточно часто представляется посредством синонима «bewaltigung» («преодоление»). Отечественные исследователи понятие копинг-поведение интерпретируют как совладающее (преодолевающее стресс) поведение или психологическое преодоление стресса [165, 183].

Согласно В. Далю, слово «совладение» происходит от старорусского «лад», «сладить» и означает «справиться с чем-либо или кем-либо», «одолеть проблему», «привести в порядок», «подчинить себе обстоятельства». В работах современных психологов [15, 31, 55, 180, 272, 288] используется термин «совладание», так как его семантика и значение в наибольшей степени отражают суть предлагаемой концепции. Определение «coping» подразумевает индивидуальный способ совладания субъекта с затруднительной ситуацией, в соответствии с ее значимостью в жизни индивида и его личностно-средовыми ресурсами, которые во многом определяют поведение человека [303, 320]. В контексте дифференциально-психологического подхода «совладать с ситуацией» означает: своевременно и точно распознать причины, вызвавшие затруднительную ситуацию; адекватно отреагировать на те или иные обстоятельства: сладить с новыми условиями, возникшими в связи со сложившейся ситуацией; справиться с возникшей перед человеком задачей или трудностью; поладить с другими.

В настоящее время психология совладания рассматривается в качестве специальной области системного исследования интегральной индивидуальности человека, его взаимодействия со сложными социальными и профессиональными ситуациями.

На сегодняшний день выделяются три основных подхода в понимании определения «копинг». Эго-ориентированный подход (K. Menninger, V. Vaillant, N. Haan), берущий начало в психоаналитической теории Зигмунда Фрейда и работах по

анализу механизмов защиты Лины Фрейд, в котором процесс совладания (копинг-процесс) рассматривается в качестве специфического эго-механизма, направленного на продуктивную адаптацию личности в затруднительных ситуациях, к которому человек прибегает с целью избавления от внутреннего напряжения [388, 405]. Функционирование копинг-процессов предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности для совладания с проблемой и преодоления вызванного ей стресса. В случае неспособности личности к адекватному преодолению проблемы включаются защитные механизмы, способствующие пассивной адаптации.

Поэтому защитные механизмы определяются указанными ранее авторами как ригидные, дезадаптивные способы совладания с проблемой, препятствующие адекватной ориентации индивида – в реальной действительности. Иначе, копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго-процессов, но являются, по мнению N. Наан [388] разнонаправленными механизмами в преодолении проблем.

Согласно второй концепции, совладание обусловлено относительно устойчивыми личностными предпосылками, предопределяющими реакцию человека на тот или иной стрессовый фактор [409]. Согласно этой теории, именно устойчивые черты личности являются основным фактором, предопределяющим выбор человеком того или иного способа поведения в стрессовой ситуации. A.G. Billings, R.H. Moos [370] выделили три способа совладания со стрессовой ситуацией: оценка ситуации; вмешательство в ситуацию; избегание. R. Moose [409] различает активные и пассивные способы реагирования на стресс, при этом первые считаются проявлением конструктивного поведения, вторые неконструктивного.

R. Lazarus и S. Folkman [398–403] разработали когнитивно-феноменологическую теорию совладания со стрессом, которая относится к третьему направлению и является на сегодняшний день наиболее распространенной. Согласно третьей концепции, копинг выступает как динамический процесс, который определяется субъективностью переживания ситуации и многими другими факторами. Теория совладания со стрессом исходит из предпосылки, определяющей совладание в качестве динамического процесса, зависящего как от специфики ситуации, фазы столкновения со стрессовым фактором, так и когнитивной оценки стрессора самим человеком.

R. Lazarus и S. Folkman [178–180, 398–403] обозначили психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. Активная форма копинг-поведения, или активное преодоление, является целенаправленным устранением или изменением влияния стрессовой ситуации, ослаблением стрессовой связи личности с его окружающей средой.

Пассивное копинг-поведение или пассивное преодоление, определяется как интрапсихические способы совладания со стрессом с использованием различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены

на редукцию эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации [180].

В результате теоретических и экспериментальных исследований было показано, что для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личностного опыта (личностные ресурсы или копинг-ресурсы). Поэтому совладающее (стресс-преодолевающее) поведение стали рассматривать как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов [182–184].

Копинг-стратегии – это способы управления стрессорирующим фактором, возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу, копинг-ресурсы – относительно стабильные характеристики людей и социума и способствующие развитию способов совладания с ним [174, 184].

В работах J.C. Coyne [376], R.S. Lazarus [398–403], S. Folkman и R.S. Lazarus [383–386], D.J. Terry [421], Н.А. Сироты [303, 304], В.М. Ялтонского [383] было показано, что успешность адаптации к жизненным стрессам определяется эффективностью развития копинг-ресурсов. Низкое развитие копинг-ресурсов способствует формированию пассивного дезадаптивного копинг-поведения, социальной изоляции и дезинтеграции личности в сложных, напряженных или экстремальных ситуациях.

S. Folkman [382] выделяет следующие виды копинг-ресурсов: физические (здоровье, работоспособность, выносливость и т. д.), психологические (убеждения, самооценка, локус контроля, мораль, воля и т. д.), социальные (индивидуальная социальная сеть – семья, друзья и другие виды социально-поддерживающей системы) и подразделяет их на два вида копинг-ресурсов: личностные и средовые.

В настоящее время к копинг-ресурсам личности относят: развитость когнитивной сферы, позволяющей адекватно оценивать воздействие стресс фактора и социальной среды, окружающей человека; представления человека о себе (Я-концепция); умение контролировать свою жизнь, брать на себя ответственность за нее (интернальный локус контроля); умение общаться с окружающими, определенная социальная компетентность, стремление быть вместе с людьми (аффилиация); умение сопереживать окружающим, проживать вместе с ними какой-то отрезок их жизни, накапливая при этом свой собственный опыт (эмпатия); позиция человека по отношению к жизни, смерти, любви, одиночеству, вере, духовность человека, вера в бога и т.д.; волевая и ценностная мотивационная структура личности [293, 303, 322, 337, 342, 357].

Ресурсы социальной среды тоже определяют поведение человека. К ним относятся: система социальной поддержки или социально-поддерживающая сеть – это окружение, в котором живет человек, т.е. его микро окружение - семья, друзья, и макро окружение - общество в целом [37, 180].

Социально-поддерживающим процессом, который также является ресурсом преодоления стресса [55, 101, 272], называется наличие социально-поддерживающей сети, умение ее находить и воспринимать (использовать), а также умение оказывать социальную поддержку.

Таким образом, в когнитивной теории стресса Р. Лазарус [178–180] и его последователи, поведение человека рассматривают не просто как результат воздействия социальной среды, а как возникновение определенных поведенческих стратегий личности в результате преломления требований среды через определенный личностный опыт.

В настоящее время постепенно ориентированность внимания исследователей на то, как люди отвечают на стресс, как они его преодолевают, становится важным направлением профилактики различных соматических и психосоматических заболеваний. Концепция копинга становится одним из центральных аспектов современной теории стресса, а копинг-преодоление стресса, начинает рассматриваться как стабилизирующий фактор, который может помочь личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса или, точнее, стресс факторов.

В работе R.S. Lazarus и S. Folkman [403] отмечено, что взаимодействие среды и личности регулируется двумя ключевыми процессами: когнитивной оценкой и «копингом». Это связано с тем, что в процессе эволюции человека важную роль играет именно когнитивная оценка ситуации (проблемы). Человек преодолевает трудности, оценивая их значимость для себя, и от этого зависит интенсивность и характер эмоций, которые человек выражает, встречаясь с различными проблемами.

Как известно, эмоции регулируют два основных вида активности человека [3, 16, 36, 53, 89]. Первая – информационная когнитивная активность, определяющая наши знания, мысли, о мире, представления о том, как он функционирует [100, 181]. Вторая – оценочная когнитивная активность, в результате которой определяется часть информации, которая должна быть извлечена, и является важной для благополучия конкретной личности – «что это значит для меня лично?» [185].

Кроме того, различают два вида когнитивной активности – первичная и вторичная оценка. Первичная оценка связана с информацией о том, что произошло, что влияет на благополучие индивида. Она, как указывают R.S. Lazarus и S. Folkman [386], характеризует три вида стресса – вред (ущерб), отражающий связь с предшествующим опытом; угроза, отражающая предвкушаемый ущерб и вызов, обращенный к потенциальным ресурсам личности.

C.S. Garver [373] выдвинул гипотезу о том, что оценка события зависит от объема имеющихся у личности ресурсов, позволяющих справиться с этим событием. В этом случае, если индивид оценивает ресурсы как недостаточные, неадекватные, то событие воспринимается им как угроза. Обычно устойчивые к стрессу индивидуумы, адекватно оценивают свои ресурсы и воспринимают стрессогенные события как изменяемые. Первичная оценка позволяет индивиду решить вопрос – является ли данная ситуация угрожающей или она относится к ситуации изменения, которая не содержит в себе угрозы его благополучию. Она позволяет оценить силу оказываемого стрессового воздействия, сопоставить возможность наносимого им вреда с конституцией индивидуума.

Как отмечает N. Наан [388], вторичная оценка дополняет первичную оценку. Она определяет, какими методами можно повлиять на негативное событие и его исход, то есть определяет процесс выбора механизмов и ресурсов преодоления стресса. С ее помощью человек решает, что он может сделать в данной ситуации. После когнитивной оценки ситуации человек приступает к выработке механизмов преодоления стресса, т.е. к копинг-процессу. Если у животных поведенческий ответ на стресс или неблагоприятные воздействия среды проявляется преимущественно избеганием, уходом от угрожающей ситуации или агрессией, то у человека при преодолении стресса – включаются когнитивные мыслительные процессы принятия адаптационного решения [1376].

R. Lazarus [398–401], Л.И. Вассерман и соавт. [70, 71] различают три основных типа стратегии совладания с угрожающей ситуацией: 1) механизмы защиты Эго; 2) прямое действие – нападение или бегство, которое сопровождается гневом, агрессией или страхом; 3) совладание (копинг) без аффекта, когда реальная угроза отсутствует, но потенциально существует.

R. Lazarus и S. Folkman [403] отмечают, что копинг выполняет две основные функции: регуляцию эмоций (копинг, нацеленный на эмоции) и управления проблемами, вызывающими дистресс (копинг, нацеленный на проблему). Обе эти функции используются человеком в большинстве стрессовых ситуаций. Их количественное соотношение зависит от того, как стрессовые ситуации оценены, т.е. от их когнитивной оценки конкретной личностью.

A.G. Billings [378] и R.H. Moos [409] различают три вида копинга: копинг, нацеленный на оценку; копинг, нацеленный на проблему; копинг, нацеленный на эмоции. Рассмотрим их кратко.

Копинг, нацеленный на оценку, эти авторы рассматривают как преодоление стресса, включающее в себя попытки определить значение ситуации и ввести в действие стратегии – логический анализ, когнитивная переоценка и др.

Копинг, нацеленный на проблему, A.G. Billings [378] и R.H. Moos [409] рассматривают как совладание со стрессом, имеющее целью модифицировать, уменьшить или устранить источник стресса. Копинг, нацеленный на эмоции, они определяют как преодоление стресса, включающее в себя когнитивные, поведенческие усилия, с помощью которых конкретная личность пытается уменьшить эмоциональное напряжение и поддержать аффективное равновесие.

J.C. Coyne [376] рассматривает понятие «копинг» или «преодоление стресса», как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. В своих ранних работах R.S. Lazarus [398], определяет «копинг» как когнитивную деятельность, включающую оценивание предполагаемого ущерба, вреда (первичная оценка) и оценивание некоторых действий по преодолению ущерба (вторичная оценка).

Процесс преодоления стресса (копинг-процесс) осуществляется посредством использования различных поведенческих стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов [180]. Большинство авторов поведенческие копинг-стратегии подразделяет на активные и пассивные [180, 408, 410]. К актив-

ным стратегиям относят стратегию «разрешение проблем», как базисную копинг-стратегию, включающую все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной и/или стрессовой ситуации и стратегию «поиск социальной поддержки», включающую поведение, направленное на получение социальной поддержки от среды. К пассивному копинг-поведению относятся варианты поведения, включающего в базисную копинг-стратегию «избегание», хотя, как известно, некоторые формы избегания могут носить и активный характер [400].

Таким образом, в настоящее время к базисным стратегиям стресс-преодолевающего поведения (копинг-стратегиям) относятся три основных стратегии – «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки» и «избегание».

Вместе с тем в зарубежной психологической и психотерапевтической научной литературе психологическая защита определяется как понятие, близкое копинг-поведению (от англ. to cope – «совладать»). Задача копинг-поведения (совладания) состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо просто игнорировать их присутствие. В отличие от неосознаваемых, пассивных механизмов психологической защиты копинг-механизмы осознаются индивидом. Они носят конструктивный характер, пластичны, приспособлены к требованиям, направлены на активное разрешение проблемной ситуации и стратегию поиска социальной поддержки от среды. Несмотря на возросший в последние годы научный интерес к проблемам защитно-совладающего поведения индивида, в отечественной науке данные вопросы изучены недостаточно как на теоретическом, так и на эмпирическом уровне, на что неоднократно указывали многие российские психологи [303].

Анализ научной литературы по рассматриваемой проблеме показал, что для преодоления стресса важен не просто тот или иной тип стратегии копинг-поведения, а, скорее всего, их оптимальное соотношение. Это следует из анализа данных по изучению копинг-стратегий у больных алкоголизмом и наркоманией, врачей, педагогов, сотрудников МВД и студентов [10, 39, 55, 88, 273].

Проблема стрессоустойчивости и надежности профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля (подводников, летчиков, сотрудников МВД, спасателей МЧС России и некоторых других) является ведущей в рамках основных проблем психологии труда, инженерной психологии, эргономики, психологии безопасности, экстремальной психологии [293]. Как справедливо отмечает И.Б. Лебедев [182], не достаточно ясна значимость и, самое главное, соотношение базовых стратегий копинг-поведения специалистов экстремального профиля в различных по уровню стрессогенности ситуациях. Чем и была обусловлена постановка этого вопроса в качестве одной из задач проведения исследования, результаты которого представлены в настоящей монографии.

Среди различных контингентов специалистов экстремального профиля особая роль принадлежит сотрудникам ГПС МЧС России, выполняющим сложные служебные задачи по ликвидации пожаров и оказанию помощи по-

страдавшим. Профессиональная деятельность сотрудников МЧС ГПС России всегда была экстремальной и стрессовой [35, 41].

По мнению Р. Лазаруса и С. Фолькмана [178, 383 ], как отмечалось ранее, копинг выполняет две основные функции: регуляции эмоций (копинг, направленный на эмоции) и управление проблемами, вызывающими дистресс (копинг, нацеленный на проблему). Эти функции используются в большинстве стрессовых ситуаций, а пропорциональное представительство каждой функции изменяется в зависимости от того, как стрессовые ситуации оценены. Копинг, нацеленный на эмоции, определяется как когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия, с помощью которых личность пытается редуцировать эмоциональное напряжение, эмоциональный компонент дистресса. Усилия, с помощью которых личность пытается устранить угрозу (влияние стрессора), определяется как копинг, нацеленный на проблему.

В связи с этим, понятие «копинг» или «преодоление стресса» рассматривается Р. Лазарусом [178] как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям в условиях стресса.

В связи с этим, как справедливо отмечено в работах Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой [72], Е.В. Либиной [186], Н.А. Сироты [303, 304], человеческий стресс можно рассматривать как психологическое состояние, а точнее психологическое напряжение организма, возникающее, во-первых, между разными семантическими уровнями сознания, во-вторых, между сознательными и бессознательными составляющими психики, и, в-третьих, между психикой и физиологией организма в целом. Это стрессовое напряжение делимо подобным образом лишь условно для его изучения. На самом деле оно едино, цельно и неразрывно связано с той психологической ситуацией, в которой организм оказался. Связь эта осуществляется через механизмы оценки ситуации.

Согласно мнению А.Р. Лурия [194], S.A. Cohen , Т.А. Wills [375], S. Zeitlin, G. Williamson [425], механизм оценки ситуации, в свою очередь, зависит от семантической уровневости психики, ибо каждый уровень - это не просто «семантическое поле» сознания, но и определенная «картина мира», определенный взгляд на мир, мировоззрение.

Исходя из этого, А.Р. Лурия [194] предложил четыре семантических уровня психики и эмоционально-оценочный уровень (внезнаковый), которые участвуют у современного человека в рефлексии стрессовой ситуации. По мнению А.Р. Лурия [194], ситуации, получаемые каждым из уровней, чаще всего между собой не совпадают, но при этом существуют верхние, с точки зрения принципа научности, уровни (например, системный) и нижние (примитивное мышление). Верхние уровни являются доминирующими в рефлексии и регуляции поведения по сравнению с нижними уровнями (по крайней мере, в обычных и стандартных ситуациях) [58].

И.Б. Лебедев в своей диссертационной работе отмечает [184], что эти важные теоретические положения раскрывают механизмы копинг-поведения и позволяют дать определение психологического стресса как напряжения, возникающего



между различными рефлексивными уровнями психики (можно сказать между сознанием и бессознательным, биологическим и социальным) и формализующееся в нарушении взаимодействия в системе «сознание – деятельность».

Таким образом, если стресс – это результат нарушения равновесия между организмом и средой, то копинг-поведение – это процесс восстановления этого равновесия, обеспечение жизнедеятельности и защитная реакция организма и его психики. Рассмотрим эту концептуальные положения более подробно.

Как известно, по мере усиления стрессового характера ситуации человеческая психика реагирует ограничением сознательного влияния на деятельность и возрастанием роли бессознательного (биологического, связанного со страхом, защитой) в поведении.

На начальной стадии исследования мы совместно с А.В. Бухвостовым [37] предположили, что существуют различные типы стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России

Первый тип ситуаций связан с повседневной деятельностью сотрудников ГПС МЧС России и характеризуется условиями деятельности, к которым сотрудник привык, т. е. он знает как, когда и что надо делать, у него существует набор привычных способов поведения и действий в данных ситуациях. Эти ситуации не представляют угрозу для сотрудника, во всяком случае, они так оцениваются им самим. Ситуации второго типа характеризуются нарушением параметров привычности, стандартности поведения в целом или какого-то конкретного действия. Эти ситуации, как и первые, не несут в себе угрозу для жизни и здоровья сотрудника. Однако, вызывают у него эмоциональное напряжение.

Ситуации третьего типа отличаются от ситуаций первого типа наличием элементов опасности и риска, вместе с тем деятельность в условиях этих ситуаций осуществляется по известным сотруднику канонам и стандартам (например, пожарный ликвидирует очаг возгорания – действие опасное, но знакомое).

И, наконец, ситуации четвертого типа возникают в условиях опасности и риска, а также полной или почти полной неизвестности относительно алгоритмов своей деятельности для достижения поставленной цели (например, сотруднику надо участвовать в ликвидации крупномасштабного пожара на необычном объекте).

В ответ на воздействие ситуации любого типа поведение сотрудников может быть 1) адаптивным (т. е. адекватным ситуации и нацеленным на разрешение проблем, вызванных ситуацией), 2) псевдоадаптивным (имитирующим деятельность, но не достигающим цели или толь частично достигающим), 3) дезадаптивным (уклоняющимся от разрешения проблемы).

Принципиальная модель реагирования на стрессор в копинг-поведении включает в когнитивные оценки (первичные и вторичные), а также эмоционально-оценочные реакции. Первичная оценка стрессора приписывает ему сначала определенный знак, т.е. стрессор (событие, ситуация) оценивается либо как позитивное (благоприятное), либо как негативное (вредоносное, опасное, угрожающее жизни и т.п.), а также как нейтральное. Затем, исходя из первичной когнитивной оценки события, происходит неосознаваемое включение эмо-

ционально-оценочных реакций, которые подконтрольны когнитивной оценке и ею регулируются.

После включения эмоциональной оценки формируется определенное управляемое психическое состояние (в условиях которого протекает ответное поведение). На третьем этапе реагирование на стрессор включается вторичная когнитивная оценка, которая по механизму организации обратной связи либо одобряет первичную оценку и деятельность на его основе (при этом возможна некоторая корректировка психического состояния и поведения), либо, если деятельность и психическое состояние оцениваются как неправильные, выполняет функции психологической защиты.

Стрессовая ситуация приводит к напряжению и даже разрыву связей (частичному или полному) в системе единства и взаимодействия сознания и деятельности. При этом, чем более выражено стрессовое напряжение, тем в меньшей мере сознание регулирует поведение и деятельность в целом.

Эта ситуация объясняется резкой активацией психических бессознательных процессов при стрессе. Перефразируя знаменитое высказывание З. Фрейда, можно утверждать, что «стресс является королевской дорогой в бессознательное». В целом поведение человека в экстремальных условиях, в том числе сотрудников ГПС МЧС России, в стрессовой ситуации можно выразить следующим вербальным алгоритмом: стрессор – сознание (ослабление) – бессознательное (усиление) – поведение, что осуществляется через разные уровни копинг оценки.

При этом, как справедливо отмечают С.Д. Watson, J. Fultz и Р.А. Schoenrade [366], важно учитывать, что стресс – это не просто конфликт в системе «когнитивное – эмоциональное» (Лазарус), а скорее в системе личностной психосемантики (значений, личностных смыслов), чаще обозначает в современной психологии как сознательные и бессознательные процессы.

Согласно мнению N. Volger [371] и J. Kagan [395], человеческий стресс опосредуется когнитивной оценкой угрозы, но в силу сложной семантической организации (психосемантической многоуровневости) сознания современного человека когнитивная оценка угрозы является сложным многоплановым явлением, таящем в себе не одну оценку, а как бы несколько и разных уровней.

Ведущая когнитивная оценка, как отмечено J. Kagan [395], является осознанной, а другие – скрытыми для осознания. По мере усиления стрессового характера ситуации скрытые когнитивные оценки угрозы начинают все в большей мере усиливать свое влияние на поведение и ограничивать зону сознания.

Данное явление, как отмечает И.Б. Лебедев [184–185], наиболее наглядно должно проявляться в копинг-поведении специалистов экстремального профиля деятельности, т.е. экстремальных профессий, в том числе - сотрудников ГПС МЧС России, что и будет рассмотрено нами в материалах экспериментальных исследований.

Таким образом, материалы выполненного анализа данных научной литературы позволили отметить неразрывную связь копинг-поведения и стресса, значимость когнитивной теории его преодоления, наличие содержательных ком-

понентов копинг-поведения и достаточно слабую его разработанность в отношении специалистов экстремального профиля.

На основе анализа современных теорий, механизмов и представлений исследователей и ученых о механизмах психологической защиты и копинг-поведения были определены направления собственного исследования, ориентированного на установление психологических механизмов, психологических особенностей стресс-преодолевающего (копинг) поведения сотрудников ГПС МЧС России с учетом их деятельности в экстремальных ситуациях.

## **1.2. Современные направления и результаты отечественных и зарубежных психологических исследований копинг-поведения**

Введение в научный обиход термина «копинг» неизбежно привело к вопросу о соотношении понятий «механизмы психологической защиты» и «копинг-механизмы». Единое мнение по этой проблеме отсутствует, а точки зрения колеблются от признания только психологической защиты (подразделяя ее на активную и пассивную), признания параллельного существования психологической защиты и копинг-механизмов, до рассмотрения психологической защиты в качестве пассивного вида копинг-поведения. Среди отечественных исследователей понятия «механизмы психологической защиты» и «механизмы совладания» рассматриваются как дополняющие друг друга важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования на стрессовые ситуации.

Однако, ряд авторов справедливо отмечает трудность разделения этих процессов на практике, поскольку все они имеют одинаковые цели – и психологическая защита, и копинг-поведение начинают действовать для преодоления субъективно трудных (проблемных, стрессовых) для личности ситуаций [376].

Определяя различие между механизмами совладания и механизмами психологической защиты, мы опираемся на подход, принятый рядом отечественных и зарубежных исследователей, согласно которому копинг-механизмы используются индивидом сознательно и направлены на активное изменение ситуации, а психозащитные механизмы – неосознаваемы, пассивны и направлены на смягчение психического дискомфорта [164–166].

Поэтому любой психически здоровый индивид сначала прибегает к здоровым формам копинг-поведения, и лишь когда ситуация выходит за пределы его возможностей, обращается к защитным механизмам. Отсюда мы считаем вполне логичным объединение психологической защиты и совладающего поведения в целостный, единый конструкт «защитно-совладающее поведение».

Однако, несмотря на актуальность проблемы копинг-поведения и совладания со стрессом, в отечественной психологии она продолжает оставаться малоизученной как относительно интенсивного развития других областей психологического знания, так и относительно состояния этой сферы психологии в других странах. Вместе с тем, в последние годы повышенный интерес исследователей вызывает проблема стрессоустойчивости и совладания в профессиональной деятельности. В настоящее время достаточно большое число зарубежных

исследований посвящено изучению различных психологических, физиологических, социальных и медицинских аспектов копинг-поведения [364–366, 368, 373, 376, 393, 410–413, 424–427].

С начала 1990-х годов исследование копинг-поведения становится областью научных изысканий и отечественных ученых. Различными авторами проводится изучение не только поведения здоровых лиц (врачей, психологов, психотерапевтов, студентов, учителей, менеджеров, медицинских сестер, спортсменов), но и лиц с различными хроническими заболеваниями (алкоголизм, наркомания, неврозы, психосоматические заболевания и др.).

Сравнительно небольшое количество работ по изучению феномена копинг-поведения все же позволяет выделить основные направления исследований отечественных ученых.

Р.К. Назыров [227, 228] описал особенности копинг-поведения как механизмов совладения со стрессом в поведенческой, когнитивной (познавательной) и эмоциональной сферах у больных неврозами, врачей-психиатров, врачей-интернов в сравнении со здоровыми людьми. В результате отмечено, что здоровые люди для преодоления трудностей использовали поведенческие стратегии «сотрудничество» – обращались за помощью к окружающим, «отвлечение» – переключались на второстепенные действия, несвязанные с решением проблемы; когнитивные стратегии «активное избегание в мыслях» – уход в мир фантазий, «фатализм» – уход от ответственности за решение проблем за счет понимания ситуации как жизненной предопределенности; эмоциональную стратегию «оптимизм», которая способствует более успешному решению проблем.

Для психиатров и врачей-интернов характерно использование поведенческой стратегии «отвлечение»; а также когнитивных стратегий «проблемный анализ» – рассмотрение возможных вариантов решения проблем; «самообладание» – сохранение контроля над сложившейся эмоционально-стрессовой ситуацией; и эмоциональной копинг-стратегии «оптимизм» [228].

Е.Н. Юрасова [361] выявила различия в уровне развития механизмов совладания у студентов-психологов и студентов-педагогов, а также показала их влияние на состояние нервно-психического здоровья. Ею показано, что у студентов младших курсов обеих специальностей преобладают копинг-стратегии «сотрудничество», «обращение за советом» – в поведенческой сфере, «проблемный анализ», «сохранение самообладания» – в когнитивной сфере и «оптимизм» – в эмоциональной сфере. Все указанные стратегии являются адаптивными. В процессе обучения совладающее поведение у студентов обеих специальностей значительно изменяется. У будущих педагогов на старших курсах происходило снижение эффективности используемых стратегий, а у психологов – повышение. Автор утверждает, что освоение эффективных поведенческих стратегий совладания со стрессом является фактором, снижающим уровень невротичности [361].

Выполненные Т.А. Даниловой [106] и С.А. Лигер [187] исследования посвящены исследованию копинг-поведения здоровых лиц и оценке влияния копинг-поведения специалистов на профессиональную деятельность.

С.А. Лигер [187] исследовала психологические особенности копинг-поведения молодых врачей в первые годы их профессиональной деятельности и студентов медиков первого года обучения. Успешность адаптации студентов к обучению в вузе, а молодых врачей к профессиональной деятельности обеспечивается высоким уровнем развития поведенческих стратегий и ресурсов личности. Была прослежена взаимосвязь между низким уровнем развития стратегии разрешения проблем и склонностью личности к уходу от ответственности, а также между осуществлением поиска социальной поддержки и развитием коммуникативных навыков.

Т.А. Данилова [106] изучала личность учителей средних школ и студентов педагогических вузов и получила психологические характеристики поведенческих стратегий и ресурсов их личности. Она показала, что для поведения учителей средних школ и студентов педагогических вузов характерно комбинированное использование активных и пассивных поведенческих стратегий в различных сферах их деятельности. На формирование ригидных стратегий поведения у учителей существенное влияние оказывало наличие авторитарных тенденций в их педагогической работе. У студентов наблюдалось выраженное избегание решения проблем, связанных с профессиональной деятельностью. Это выражалось в том, что жизненные цели были ориентированы не на педагогическую деятельность школьного учителя, а на другие варианты трудоустройства и жизненные планы [106].

Н.Ф. Михайлова [221] изучила особенности индивидуального и семейного стресса и его преодоления у здоровых лиц, а также влияние личностных характеристик и семейного функционирования на копинг-поведение. Была установлена связь между высокой эффективностью совпадающего поведения и удовлетворенностью семейными взаимоотношениями. Были обнаружены различия в преодолении стресса у членов семей, характеризующихся низкой удовлетворенностью семейной сплоченностью и семейной адаптацией. Этот автор установил, что низкая удовлетворенность семейным функционированием оказывает наиболее выраженное негативное влияние на подростков, снижая их устойчивость к стрессовым воздействиям [221].

В докторской диссертации Н.А. Сирота [303] исследовала копинг-поведение подростков, воспитывающихся в семье, в детском доме и подростков с аддиктивным поведением. В результате этого исследования были сделаны следующие выводы о том, что в подростковом возрасте развиваются как базисные, так и ситуационно-специфические копинг-стратегии, определяющие формирование индивидуального копинг-поведения, которое по мере взросления становится основой жизненного стиля личности». Для воспитывающихся в семье подростков характерно использование активных поведенческих стратегий, направленных на разрешение проблем и поиск социальной поддержки. Воспитывающиеся в детском доме подростки используют в качестве ведущей стратегию избегания; подростки с аддиктивным поведением – стратегию поиска социальной поддержки. Использование подростками, воспитывающимся вне семьи и подростками с аддиктивным поведением, несвойственных возрасту «детских»

копинг-стратегий способствовало формированию дезадаптивных форм поведения в повседневной жизни [303].

В докторской диссертации В.М. Ялтонского [363] изучены особенности копинг-поведения здоровых подростков и больных наркоманией. Автор отмечал, что у здоровых подростков в структуре копинг-поведения наблюдается выраженное преобладание активных копинг-стратегий.

Копинг-стиль больных наркоманией подростков характеризовался преобладанием копинг-стратегий избегания, умеренно выраженной копинг-стратегий разрешение проблем, более низкой выраженностью стратегии поиск социальной поддержки. В.М. Ялтонский [363] сделал выводы о том, что, во-первых, развитие эмпатии и аффилиации, как коммуникативных навыков, уменьшает стрессовое воздействие и положительно влияет на другие составляющие совпадающего поведения у здоровых подростков.

Во-вторых, недостаточно развитые коммуникативные навыки подростков, больных наркоманией, оказывает слабый антистрессовый эффект и недостаточное функционирование активных копинг-стратегий. Социально-поддерживающий процесс преодоления стресса у здоровых подростков характеризуется разветвленной структурой социальных сетей «семья», «друзья», «значимые другие», активным использованием стратегии поиск социальной поддержки, высоким уровнем восприятия социальной поддержки. Для социально поддерживающего процесса подростков, больных наркоманией, характерно функционирование распадающейся социальной сети, не обеспечивающей потребность в социальной поддержке, низкая интенсивность использования стратегии поиск социальной поддержки и низкое ее восприятие [363].

Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский [304] исследовали больных наркоманией молодого и зрелого возраста, находящихся на принудительном лечении. Они установили, что ведущей в поведении этих подростков является стратегия «избегание». Наиболее редко больные использовали стратегии «активного разрешения проблем» и «поиска социальной поддержки». Для «избегания» решения проблем больные использовали психофармакологические способы и механизмы психологической защиты. Защитные механизмы выступали, в этом случае, как пассивная стратегия совладания со стрессом, с помощью которой индивид активно (конструктивно) или пассивно (неконструктивно) уменьшал эмоциональный компонент дистресса.

Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский [304] установили, что употребление психоактивных веществ более вероятно, когда степень жизненного стресса высока и когда ресурсы личности и среды истощены. Авторы определили, что больным наркоманией свойственна низкая эффективность функционирования блока личностно-средовых ресурсов – это негативная, слабосформированная Я-концепция, низкий уровень восприятия социальной поддержки, эмпатии, аффилиации, интернального локуса контроля, отсутствие эффективной социальной поддержки со стороны окружающей макро и микро социальной среды и т.д.

Л.И. Вассерман [70] провел исследование особенностей и уровня самооценки в системе интерперсональных отношений у больных невротическими и

неврозоподобными расстройствами различного генеза. В.А. Ташлыков [320] исследовал личностные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных неврозами в процессе психотерапии. Л.П. Тер-Багдасян [322] провел исследование динамики клинических и психологических характеристик больных неврозами в процессе групповой психотерапии. Эти авторы описали психологические особенности поведенческих копинг-стратегий и личностных ресурсов в представленных группах больных. Они отметили, что в процессе развития алкогольной зависимости формируется дезадаптивные поведенческие паттерны, препятствующие адекватному совладанию со стрессом, а формирование зависимости от алкоголя становится вероятным на фоне длительного стрессового воздействия высокой интенсивности из-за недостаточности психологических механизмов совладания и стрессопротективного эффекта [322].

Злоупотребление алкоголем при этом становится доминирующим способом преодоления эмоционального дистресса, ухода от жизненных проблем и достижения иллюзорного благополучия и преодоления стресса.

Существует ряд исследований, например А.Е. Личко [188], подчеркивающих тесную взаимосвязь жизненных стрессовых событий и употребления психоактивных веществ.

В работе Р.С. Лазаруса [180] показано, что возможными причинами употребления наркотиков являются: низкая устойчивость к психическим перегрузкам, к стрессам, сниженная приспособляемость к новым сложным ситуациям, плохая переносимость конфликтов.

А.Г. Маклаков [196] полагает, что любое хроническое заболевание, особенно психосоматического генеза, необходимо рассматривать как особого вида хронический стресс, растянутый во времени.

Г.С. Човдырова [344–345] установила, что лица, страдающие фрустрационной непереносимостью склонны к злоупотреблению алкоголем для снятия симптома фрустрации в стрессовых ситуациях, как способа избегания затруднительного положения. Избегание, в форме выпивки, является пассивной реакцией на ситуацию, которая приводит к еще большему напряжению и конфликтам. Неудачное решение или уход от решения увеличивает количество вновь возникших проблем.

Ц.П. Короленко [162–163] описал стратегии аддиктивного поведения, которые используются личностью как псевдоадаптивный способ совладения со стрессом.

В этих работах было отмечено, что, прибегая к формам аддиктивного поведения, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия. Выбор аддиктивной стратегии поведения обусловлен трудностями в адаптации к проблемным жизненным ситуациям: сложные социально-экономические условия, многочисленные проблемы и разочарования, крушение идеалов и ценностей, конфликты в семье и на работе, утрата близких, резкая смена привычных стереотипов. Желание изменить настроение по аддиктивному механизму достигается с помощью различных аддиктивных агентов, к которым, прежде всего,

относятся вещества, изменяющие психическое состояния: алкоголь, наркотики, лекарственные препараты, токсические вещества [162, 163].

По мнению Ц.П. Короленко [162] искусственному изменению настроения способствует также и вовлеченность в какие-то виды активности – азартные игры, компьютер, секс, переедание или голодание, работа, длительное прослушивание ритмичной музыки. Разрушительный характер аддикции проявляется в том, что в этом процессе устанавливаются эмоциональные отношения, связи не с другими людьми, а с неодушевленными предметами или явлениями.

Эмоциональные отношения с людьми теряют свою значимость, становятся поверхностными. Способ аддиктивной реализации из средства постепенно превращаются в цель. Отвлечение от сомнений и переживаний в трудных ситуациях, как отмечает Ц.П. Короленко [163], периодически необходимо всем, но в случае аддиктивного поведения оно становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности.

Анализ научной литературы по рассматриваемой проблеме показал, что важным аспектом психологических исследований копинг-поведения является изучение социальной поддержки как фактора, уменьшающего стресс. Авторами исследовалась значимость социальной поддержки в совладании с проблемой, изучалось восприятие социальной поддержки больными алкоголизмом и наркоманиями. Так, В.М. Ялтонский [363] установил, что люди, получающие эффективную помощь (социальную поддержку) от семьи, друзей, значимых для них лиц и социальных сообществ, отличаются более лучшим состоянием здоровья.

Рядом авторов были проведены исследования, посвященные изучению особенностей защитных механизмов у пациентов с алкогольной или наркоманической зависимостью [227, 421]. Они установили, что отрицание болезни несет в себе функцию защиты «Я» и является частью общей структуры отношения к болезни.

Большая выраженность «отрицания» у больных алкоголизмом по сравнению со здоровыми рассматривается двояко: как следствие болезни и как преморбидная черта личности, способствующая возникновению болезни. Отмечено превалирование у этой группы пациентов защитного механизма «отрицание», при этом механизм «компенсации» использовался ими очень редко. По мере течения болезни выраженность механизма «отрицание» уменьшалась. Было выделено два основных направления, по которым идет формирование типов отношения к болезни у больных алкоголизмом – лица, у которых не отмечались расстройства личности в преморбиде; лица с выраженными преморбидными личностными особенностями и стойкими аффективными нарушениями (тревога, внутреннее напряжение, дистимия).

В первом случае, у пациентов формировался гармоничный, эргопатический и анозогнозический типы отношения к болезни, а их защитное поведение отражало «собственно алкогольные» характеристики (легковесность, некритичность к своему состоянию и т. п.) и характеризовалось, в основном, низкой способностью разнообразить средства компенсации внутреннего дискомфорта. Чем бо-



лее выраженным оказывались средства компенсации психологического дискомфорта, тем легче такие лица переносили жизненные трудности, более устойчивы к развитию различных заболеваний.

Н.А. Сирота [303] показала важную роль социально-поддерживающего процесса в преодолении стрессовых и проблемных ситуаций. Она утверждает, что социально-поддерживающий процесс состоит из следующих звеньев:

1) поведенческая стратегия «поиск социальной поддержки» как способность человека находить лиц, готовых оказать ему помощь;

2) сети социальной поддержки - структуры, способные оказать человеку поддержку (члены семьи, родственники, друзья, коллеги по работе, педагоги, члены различных общественных организаций и т. д.);

3) восприятие социальной поддержки как способность человека принимать помощь от окружающих.

Н.А. Сирота [303] установила, что у подростков с аддиктивным поведением недостаточно развиты звенья социально-поддерживающего процесса, т.к. у них наблюдается особенно низкий уровень восприятия социальной поддержки со стороны семьи, а также сверстников, не связанных с наркотиками, значимых других. При этом они имеют достаточно высокий уровень выраженности поведенческой стратегии поиск социальной поддержки, а невозможность получить необходимую поддержку в семье и у близких людей приводит подростков с аддиктивным поведением в наркотизирующиеся группы [303].

В.М. Ялтонский [363] отмечал, что в процессе перехода от аддиктивного поведения к наркомании у подростков происходит деформация стратегии поиск социальной поддержки. Так, у подростков, больных гашишной наркоманией, ведущей поведенческой стратегией является «избегание», промежуточное положение занимает «стратегия разрешения проблем», наиболее слабо выражена «стратегия поиска социальной поддержки».

Во втором случае развивался сенситивный тип отношений, дополненный компонентами других типов в зависимости от преобладания тех или иных аффективных нарушений. У данной группы наблюдалась низкая фрустрационная толерантность, приводящая к перенапряжению защитных систем и неспособности защитных механизмов справиться с внутренним дискомфортом, ведущим защитным механизмом являлся механизм «регрессии».

Л.И. Вассерман [70, 71] выявил, что алкогольная анозогнозия является системой, состоящей из различных защитных механизмов, играющих различную роль на каждом этапе конфликта, связанного с алкоголем. Так, на этапе ремиссии действие защиты в сочетании с механизмами совладания способствует адаптации пациента к трезвой жизни и те же самые механизмы, которые служили для оправдания пьянства, могут эффективно применяться для достижения устойчивого воздержания.

Н.А. Сирота [303] выявила, что подростки при помощи гашиша и других психоактивных веществ за счет изменения своего психического состояния пытались «уйти» от реальной действительности, давления среды, избежать решения сложных проблем.

Стратегия избегания у них была представлена различными формами защитных, пассивных, подсознательных механизмов преодоления стресса. Подростки игнорировали, подавляли, не воспринимали критически противоречащую представлениям о себе информацию или использовали ее частично. Неприятные ситуации «забывались», а психическое напряжение снижалось фармакологическими способами, путем физической или вербальной агрессии на посторонних лиц.

В работе И.Б. Лебедева [184], при оценке взаимосвязи копинг-поведения сотрудников МВД России с риском суицидального поведения, установлена достаточно тесная связь дезадаптивных стратегий копинг-поведения сотрудников ОВД с уровнем риска самоубийств.

Кроме того, И.Б. Лебедевым [183–185] было выявлено, что в раскрытии психологических механизмов копинг-поведения сотрудников МВД России важная роль принадлежит пониманию роли бессознательных и сознательных психических компонентов психики, выступающих в качестве взаимодополняющих и взаимодействующих многоуровневых детерминант поведения человека в условиях стресса.

Психологический стресс и копинг-поведение, отмечает И.Б. Лебедев [185], опосредуются многоуровневой психосемантической организацией сознания и многомерной когнитивной оценкой угрозы, анализ которой выполняется на различных уровнях психики. При этом ведущая когнитивная оценка является осознанной, а другие скрытыми для сознания.

По мере усиления стрессового характера ситуации скрытые когнитивные оценки угрозы начинают все в большей мере усиливать свое влияние на поведение и ограничивать зону сознания. Результаты исследования базисных копинг-стратегий у сотрудников МВД с различным уровнем психосоматического здоровья показали, что стратегии копинг-поведения тесно связаны с уровнем психосоматического здоровья сотрудников ОВД, определяют их эффективность служебной деятельности.

В работах Г.С. Корытовой [164–166] применительно к педагогической деятельности, связанной с хроническим эмоциональным стрессом, эмоциональным выгоранием, на основе полученных автором эмпирических исследований сформулирована и концептуально обоснована теоретическая модель защитно-совладающего поведения субъекта в профессиональной педагогической деятельности, которая получила эмпирическое подтверждение в ходе экспериментального исследования. Г.С. Корытовой [164] в научный и понятийный аппарат психологии с позиций системного подхода введено понятие «защитно-совладающее поведение», рассматриваемое автором как интегральное образование, опосредованное внутренней психической активностью субъекта, состоящее из большого числа структурных элементов (неосознаваемых механизмов психологической защиты и осознанных механизмов совладания), иерархически организованные в более сложные и крупные подструктуры (в зависимости от уровня и степени их зрелости, адаптивности, активности), одновременно обладающие как общими, так и специфическими чертами, имеющие собственную

динамику развития и формирования в зависимости от субъект–субъектного или субъект–объектного содержания профессиональной деятельности.

Г.С. Корытова [165] показала, что структура профессиональной педагогической деятельности наряду с личностным, деятельностным и коммуникативным компонентами дополнена взаимосвязанным с ними эмоциональным компонентом, континуум которого представлен двумя полюсами феноменологических проявлений: позитивным (эмоциональная устойчивость) и негативным (эмоциональное выгорание) в зависимости от модуса явлений, препятствующих или способствующих реализации потребностей, целей и намерений субъекта педагогической деятельности.

В ходе диссертационного исследования, Г.С. Корытовой [164] выполнено также сравнительное исследование и выявлена специфика защитно-совладающего поведения в зависимости от фактора «профессиональная принадлежность» у различных категорий педагогических работников («педагоги-руководители», «школьные учителя», «педагоги-психологи», «преподаватели вузов», «воспитатели дошкольных образовательных учреждений» и «студенты - будущие педагоги»), а также проведено сопоставление механизмов психологической защиты и совладания у представителей субъект–субъектной и субъект–объектной профессиональной деятельности.

Это позволило автору продемонстрировать многофакторное социально-демографическое, биографическое и личностное влияние (возраста, пола, стажа профессиональной деятельности, национальной принадлежности, а также доминантности, избыточного контроля, личностной тревожности, аффективной неустойчивости и других личностных свойств) на выраженность и степень напряженности актуальных механизмов психологической защиты и копинга у педагогов, с эмпирической верификацией феномена эмоционального выгорания как одного из дезадаптивных защитных механизмов [165].

Таким образом, исследования особенностей копинг-поведения человека, его психологических механизмов и содержательных компонентов только начинают разворачиваться. Выполненные исследования в основном раскрывают механизмы и стратегии копинг-поведения больных наркоманией, алкоголизмом, представителей «эмоционально-зависимых» профессий (врачей, учителей), отдельные исследования посвящены изучению копинг-поведения сотрудников МВД России, однако они практически не касаются сотрудников ГПС МЧС России, деятельность которых проходит в экстремальных условиях.

Исключением является исследование А.В. Бухвостова [68], посвященное изучению копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России. Однако, это исследование выполнено совместно с нами и полученные указанным автором результаты были дополнены и обобщены нами и представлены в настоящем исследовании в качестве одного из разделов монографии.

Как отмечалось ранее, копинг-поведение специалистов опасных профессий имеет свои специфические особенности и тесно связано со спецификой профессиональной деятельности специалистов различного профиля. В связи с этим представляется необходимым кратко рассмотреть психологические особеннос-

сти профессиональной деятельности сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России.

### **1.3. Психологические особенности профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России**

Профессия пожарного (в нашем случае – это сотрудник ГПС МЧС России) возникла в связи с необходимостью предотвращения или ликвидации пожаров. Она относится к группе охранных профессий, не создающих материальных ценностей, а охраняющих их от уничтожения огнем [34, 207, 209]. В своей деятельности пожарные имеют дело как с людьми, так и с материальными объектами. Исходя из распространенного деления профессий по системам взаимодействия субъект–объект труда, профессия пожарного относится к профессиям, где взаимодействие происходит в системе «человек – среда – человек» [42].

Всемирная Организация Здравоохранения относит профессию пожарного к числу десяти сложнейших и экстремальных профессий на Земле [209]. Пожары всегда были одним из тяжелых бедствий и по мере развития технического прогресса обстановка с ними ухудшается [40].

Как отмечает Ю.Л. Воробьев [78], пожары на Руси издревле были одним из самых тяжелых народных бедствий. Во второй половине XIX века в Российской империи произошло около 2 млн. пожаров (до 40 тыс. в год), ежегодно жертвами огня становилось более 1000 человек, а материальный ущерб от пожаров составлял 500 млн. золотых рублей.

В 2010 году по официальным данным МЧС России в Российской Федерации произошло 179 тыс. 98 пожаров, при которых погибло 12 тыс. 983 человек. На пожарах получили травмы 13 тыс. 67 человек. Растет число поджогов, лесных пожаров. Темпы роста числа пожаров и ущерба от них в России в 2,8–3,0 раза превышают аналогичные показатели развитых стран мира. В среднем за год только на пожарах погибает 35–45 сотрудников ГПС [98, 99].

Эффективность тушения пожаров определяется многими факторами, среди которых важным является профессиональная деятельность пожарных, сотрудников ГПС МЧС России. Это определяет актуальность краткого рассмотрения психологических особенностей их профессиональной деятельности.

Наиболее типовой должностью сотрудника ГПС МЧС России является должность начальника караула.

Как отмечает Н.Н. Брушлинский [64], деятельность начальника караула является характерной (ключевой) для оперативной деятельности, поскольку начальник караула возглавляет основную тактическую единицу в ГПС – караул.

Должность начальника караула по основному виду деятельности относится к оперативно-тактической; по категории – к исполнительской; по степени сложности выполняемых функций – к 7 степени по 10-балльной шкале [98]. При этом учитываются следующие признаки сложности: характер и содержание труда; их экстремальность и разнообразие, комплексность, самостоятель-

ность; масштаб и сложность руководства; дополнительная ответственность (материальная и моральная) [99].

Функции начальника караула заключаются в поддержании постоянной боевой готовности караула, руководстве тушением пожаров и работой личного состава до прибытия старшего начальника [59]. Он отвечает за эксплуатацию, техническое состояние пожарно-технического вооружения, средств связи и сигнализации в своем подразделении, а также применяет на практике современные формы и методы обучения и воспитания при первоначальной, боевой, служебной и специальной подготовке личного состава; обеспечивает правильную эксплуатацию служебных и бытовых помещений части, а также их противопожарное состояние [59].

Начальник караула должен знать требования приказов, уставов, наставлений и распоряжений вышестоящих органов, методических, нормативных и других руководящих документов по своему направлению деятельности в объеме, необходимом для выполнения поставленных задач; деловые и морально-психологические качества подчиненного личного состава караула; район выезда пожарной части; наличие ведомственных пожарных частей, добровольных пожарных дружин (команд); правила охраны труда, техники безопасности и пожарной безопасности и др. [79].

Деятельность караула – это процесс выполнения задач на боевом дежурстве. Этими задачами являются: обеспечение постоянной готовности караула к ведению боевых действий при тушении пожаров в период дежурства, создание условий для быстрого восстановления караульной службы при ее нарушении после выполнения боевой задачи и т.д.

Основной боевой задачей является локализация и ликвидация пожара в сроки и в размерах, определяемых возможностями привлеченных к его тушению сил и средств пожарной охраны. В обобщенном виде правила и положения по ведению боевых действий изложены в Боевом уставе пожарной охраны, который определяет основные положения по организации, руководству, правилам и порядку ведения боевых действий в процессе тушения пожаров [59].

Боевые действия по тушению пожаров (далее - боевые действия) включают в себя: обработку вызовов; выезд и следование к месту вызова (пожара); разведку; спасение людей и имущества; боевое развертывание; ликвидацию горения, пожара; выполнение специальных работ, сбор и возвращение в подразделение [59, 98, 99].

Сообщение о пожаре начальнику караула поступает от дежурного диспетчера, который принимает и фиксирует информацию о пожаре оценивает ее и принимает решение; после чего подается сигнал «Тревога». Начальник караула получает от диспетчера команду на выезд на пожар, а также, при необходимости, оперативный план пожаротушения и иную информацию о горящем объекте и выезжает с караулом к месту вызова.

По прибытии к месту вызова (пожара) начальник караула чаще всего сам организует тушение пожара. При крупномасштабном пожаре развертывается штаб пожаротушения, который руководит действиями нескольких караулов.

Начальник караула руководит личным составом караула при ведении боевых действий по тушению пожара, в том числе: обеспечивает взаимодействие отделений караула, а также караула и соседних подразделений; ставит задачи личному составу караула; обеспечивает выполнение команд и сигналов; контролирует соблюдение правил техники безопасности личным составом; контролирует работу подчиненного личного состава на специальной пожарной технике и оборудовании; поддерживает связь со старшим должностным лицом на пожаре, своевременно докладывает ему об изменениях обстановки [98].

Одним из напряженных моментов деятельности является разведка, которая ведется непрерывно с момента выезда на пожар и до его ликвидации. При организации разведки начальник караула в случае, если он является руководителем тушения пожара, определяет направления проведения разведки и лично проводит ее на наиболее сложном и ответственном направлении.

Пожарные, ведущие разведку, обязаны иметь при себе необходимые средства индивидуальной защиты, спасания, связи, тушения, приборы освещения, а также инструмент для вскрытия и разборки конструкций. Применение изолирующих противогазов в непригодной для дыхания среде ограничивает их подвижность и обзорность, а при сильном задымлении помещений газом дымозащитник практически теряет важнейший зрительный источник информации. Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания снижает также разборчивость речи остроту слуха работающего.

На первом этапе руководитель тушения пожара отбирает и запоминает поступающую к нему по различным каналам информацию, которая может иметь прямое отношение к его будущему решению. На втором этапе руководитель тушения пожара оценивает обстановку и на основании сравнения делает один из выводов [130] – ситуация соответствует одной из известных ему по опыту ситуаций; ситуация сходна с несколькими аналогичными, но не соответствует ни одной из них; ситуация является абсолютно новой, необычной, нестандартной.

Этот этап очень важен, так как если в ходе его произошла ошибка в оценке обстановки руководителем тушения пожара, то в дальнейшем ее труд устранить. Далее руководитель тушения пожара вырабатывает варианты решений на основании методов, полученных им в процессе обучения или накопления опыта. Эти методы могут быть стандартными или новыми. В условиях ограниченного времени без применения первых не обойтись, они изложены в уставах, наставлениях и в различных оперативно-управленческих руководящих документах.

Однако, для успешного руководства необходимы новые, оригинальные методы решения проблемных ситуаций, возникающие на пожарах. В этом должен проявляться творческий подход руководителя тушения пожара к выполнению задачи. Новые идеи и методы рождаются при тушении не всех пожаров, но они неопределимы в критических, казалось бы, безвыходных ситуациях [208].

После выработки вариантов решений начальник караула принимает окончательное решение. Поскольку решение руководителя тушения пожара неизбежно содержит элемент риска и неопределенности, он должен уметь разобратся, когда риск допустим, а когда – нет. Решения принимает руководитель

тушения пожара, а эффективность реализации этих решений зависит от исполнителей.

Изучение пожаров является необходимым условием повышения качества организации пожаротушения, совершенствования боевой готовности и улучшения качества подготовки. После пожара начальник караула заполняет карточку боевых действий караула на пожаре. На этом основании проводится анализ боевых действий. Начальник караула несет персональную ответственность за гибель людей на пожаре и это определяет высокий уровень его ответственности [59, 79].

Помимо выездов на пожары, частота которых различна в зависимости от времени года, суток и дислокации части, начальник караула для обеспечения боевой готовности караула занимается рядом других вопросов. Он организует и проводит с личным составом классно-групповые занятия по изучению теоретических вопросов, касающихся пожарно-технического вооружения и техники, пожарной профилактики и тактики тушения, организации службы, разбору пожаров и других специальных вопросов. На практических занятиях и тренировках он занимается с личным составом отработкой навыков по физической, пожарно-строевой, пожарно-тактической, психологической подготовке, а также участвует в проведении различных учений [59, 79].

Кроме того, начальник караула контролирует постановку техники в боевой расчет (проведение технического обслуживания, проверки, ремонта и ухода за техникой, снаряжением, индивидуальными и групповыми средствами защиты, средствами связи) и ведет оперативно-служебную документацию в дежурном карауле [240].

Таким образом, содержание деятельности начальника караула схематично включает четыре основных блока: тушение пожаров; организация и проведение теоретических и практических занятий; контроль и организация службы в карауле; ведение регламентированной документации.

Анализ практического опыта тушения пожара показывает, что наиболее распространенными ошибками в деятельности руководителя тушения пожара являются: несвоевременное и неправильное проведение разведки; неверное определение решающего направления боевых действий подразделений, ошибочный или неправильный расчет сил и средств для тушения пожара, несвоевременное использование ближайших источников воды, несвоевременный вызов дополнительных сил и средств, использование пожарной техники не на полную мощность, несвоевременная организация эвакуации людей, животных, материальных ценностей.

Из перечня ошибок видно, что в их основе лежат гностические и личностные (отсутствие организаторских способностей) факторы, санитарно-гигиенические условия деятельности, тяжесть и напряженность труда начальников караулов [59, 79].

Караульная служба в пожарных частях ГПС осуществляется посредством посменного несения боевого дежурства, осуществляемого в целях непрерывного поддержания боевой готовности. Продолжительность смены 24 часа. Караулы

пожарных частей делятся на отделения по количеству пожарной автотехники, состоящей в боевом расчете. Отделения состоят в среднем из 4–5 человек, караул обычно из двух отделений. Служба караула строится по определенному распорядку дня, но жестко с распорядком дня не связана, поскольку в отличие от ряда других профессии караул может быть поднят по тревоге в любое время суток.

Дежурный караул во главе с его начальником может находиться во время дежурства как в пожарной части, так и вне ее. В зависимости от складывающейся оперативной обстановки количество вызовов может быть разным. Выезд по вызову должен осуществляться не более чем за 50 с. Это требует от пожарной службы высокого уровня психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях и определяет большую значимость их копинг-поведения. Радиус выезда пожарных автомобилей, как правило, не превышает 6 км. Среднее время прибытия первого пожарного подразделения равняется около 11 мин., при этом реальный разброс показателей колеблется в диапазоне от 1 мин. до 30 мин. Среднее время тушения пожара – 57 мин., хотя тушение пожара может требовать от нескольких минут до нескольких часов и даже суток [40–42, 79].

При тушении пожара личный состав дежурного караула попадает в особые условия, поскольку боевые действия сопровождаются воздействием целого ряда вредных и опасных факторов, которые многократно превышают нормативные уровни, и их снижение до приемлемых санитарно-гигиенических норм практически невозможно. Такими факторами являются сильное задымление, высокая температура, влажность, шум, гипоксия, токсичные продукты горения, химические агрессивные вещества, радиоактивность, большие физические нагрузки и т.д. [98, 99].

В зоне пожара наблюдается высокая плотность дыма, ограничивающая видимость и действия личного состава. Тушение пожаров происходит, как правило, при высокой температуре окружающей среды и повышенной влажности воздуха. Напряженная физическая работа в этих условиях вызывает нарушение водно-солевого баланса, терморегуляции организма, ухудшение самочувствия, головные боли, нежелание двигаться, заторможенные реакции [242].

При выполнении боевой работы пожарные подвергаются воздействию тепловых потоков большой мощности, открытому пламени, искрам, в результате которых могут быть ожоги кожного покрова. Наиболее тяжелым фактором при тушении пожара является возможность воздействия различных доз радиации на организм пожарного [230–231].

Помимо этого тушение пожаров у начальников караулов связано с нервно-психическим напряжением, вызванным высокой степенью личного риска, ответственностью за выполнение боевой задачи, жизнь людей и сохранность материальных ценностей, а также необходимостью принятия решения в условиях дефицита времени [79, 242].

Для предотвращения или уменьшения воздействия на личный состав дежурного караула в процессе дежурства или тушении пожаров опасных или вредных производственных факторов используются средства индивидуальной защиты. Наиболее распространенным изолирующим костюмом в подразделении-



ях пожарной охраны является теплоотражательный костюм. Снаряжение пожарного состоит из куртки, брюк, каски, пояса, карабина пожарного поясного, рукавиц и резиновых сапог. В зимнее время выдается куртка, брюки, подшлемник для защиты от холода. Самым распространенным средством защиты органов дыхания являются противогазы [230].

В сложных условиях агрессивной среды практически прекращается информационный обмен между пожарными, а использование средств связи (переносные радиостанции, полевые телефонные аппараты, переговорные устройства) не всегда эффективно. В боевой обстановке такое положение дел может привести к травмированию или даже гибели пожарного [259, 307].

Исследования по выявлению степени напряженности и тяжести работ в специальной одежде и противогазе показали, что частота сердечных сокращений у газодымозащитников гораздо выше при выполнении ими одной и той же работы в противогазах, чем без них. Противогаз, увеличивая функциональную нагрузку на организм человека, требует большого внимания, воли, дополнительного физического и психического напряжения, что, по данным М.И. Марьина [207–210], приводит к затратам энергии на 30 % больше, чем при выполнении той же работы без противогаза.

Проведенный М.И. Марьиным [207–210] выборочный опрос начальников караулов показал, что 90 % из них считают свой труд тяжелым. Из всех неблагоприятных факторов, влияющих на тяжесть труда в процессе службы, начальниками караулов отмечены «большие нервно-психические нагрузки» (57 %), «необходимость принятия решений в короткое время» (36 %), «опасность для жизни» (34 %) и «большое количество обязанностей» (33 %). Отмеченные факторы при всей субъективности выбора отражают специфику оперативной деятельности сотрудника ГПС МЧС России. Тяжесть труда, помимо отмеченного, можно оценить через такие его характеристики, как опасность работы и наличие ситуаций, когда нужно мгновенно собраться, принять решение и действовать. Опасной свою работу назвали 87% начальников караулов, а 59% отметили очень частое возникновение ситуаций, когда нужно мгновенно собраться, т.е. мобилизоваться [210].

По данным этого опроса [210], 13 % начальников караулов считают, что потеряли здоровье на службе, 41 % опрошенных отметили затрудненное засыпание и раннее пробуждение. Наиболее частыми состояниями среди опрошенных, отмечаемыми в ходе дежурства, явились усталость, головные боли и раздражительность.

Изучение изменения работоспособности дежурных караулов городских пожарных частей ряда регионов показало значительную нагрузку, которую испытывали сотрудники подразделений ГПС [210–211]. Примененный интегральный подход к оценке функционального состояния позволил получить объективные данные об изменении работоспособности сотрудников в течение суточных дежурств в карауле. Показано, что интегральный показатель работоспособности после тушения пожаров относительно исходного состояния резко па-

дает, при этом обнаруживается непрерывное снижение работоспособности к концу дежурства.

Это свидетельствует о том, что функциональное состояние пожарных во время дежурства не восстанавливается, происходит непрерывное накопление утомления, сохраняющееся на высоком уровне до конца дежурства. Восстановление работоспособности обследованных лиц в последующие два-три дня отдыха не у всех проходит достаточно эффективно – достоверно сниженный уровень работоспособности при заступлении на боевое дежурство обнаруживают у 10–15 % сотрудников [207].

Расчетная величина коэффициента утомления в течение суток колеблется от 54 до 68 отн. ед., что свидетельствует о высокой вероятности возникновения заболеваний, формирования реакций, характерных для патологического функционального состояния организма. Служба в таких условиях, по данным М.И. Марьина [209, 210], относится к 5–6-й категориям тяжести труда.

Для пожарного характерным является режим ожидания. Находясь постоянно в состоянии оперативного покоя, сотрудник ГПС должен сохранять готовность к экстренным действиям. Это является одной из форм монотонии, которая также приводит к быстрому утомлению. У некоторых пожарных волнение, вызванное ожиданием пожара, сопровождается реакцией, которая может превосходить реакцию, возникающую в период боевых действий.

Неучтенным стрессогенным фактором в службе пожарных является сигнал тревоги. В первые 25–30 с после подъема по тревоге частота сердечных сокращений повышается в среднем на 47 уд./мин, а по прибытию к месту пожара пульс может достигать 150 ударов. Пожарный не может выполнить работу, если при ее выполнении частота сердцебиений через 5 мин достигает 180 уд./мин и более [208–210].

Эмоциональный стресс, возникающий с получением сигнала на выезд, длительное время не исчезает и после возвращения с пожара [79, 259]. Отмечается также появление у пожарных во время тушения амнезии (провалов в памяти), когда пожарный не в состоянии описать последовательность своих действий.

Оценка психического состояния сотрудников ГПС после боевых действий по ликвидации последствий аварий и стихийных бедствий показала, что значительное число пожарных находится в состоянии психической дезадаптации. Сотрудники с состояниями психической дезадаптации характеризуются выраженными сдвигами функций энергообеспечивающих систем организма, различных психических процессов, а также проявлениями, свойственными состояниям между нормой и заболеванием. Эти расстройства характеризуются вялостью, ощущением шума, тяжести в голове, апатией, пониженным настроением, чувством внутренней напряженности, усталости, моторной заторможенностью и требуют проведения психологической коррекции, позволяющей устранить эти расстройства и предупредить нежелательные последствия. По нашему мнению, многие из этих негативных последствий профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России могут быть преодолены за счет качественного их психологического отбора с учетом прогнозирования их копинг-поведения в

экстремальных условиях, а также экстренной коррекции дезадаптивных нервно-психических состояний с помощью психофизиологических методик.

В современных условиях труд пожарного стал несравнимо сложнее, напряженнее и опаснее, что способствует не только развитию утомления, но и может быть причиной заболеваний и травматизма. Заболеваемость, инвалидность и смертность среди личного состава пожарной охраны находятся в прямой зависимости от условий труда, особенностей служебной деятельности, характера выполняемых функций [12].

По данным зарубежных исследований, пожарные чаще страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы (67–70 % от числа всех болезней), центральной нервной системы, кожных покровов, костно-мышечной системы [408].

Анализ показателей заболеваемости с временной утратой трудоспособности позволил выявить различия между значениями этих показателей в подразделениях разных категорий. В оперативных подразделениях ГПС уровень заболеваемости статистически достоверно выше, чем в объектовых и технических [207].

Профессиональная деятельность пожарного способствует возникновению простудных, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней костно-мышечной системы, почек, травматизма, психических расстройств. В отличие от общероссийской тенденции, в системе ГПС отмечается рост травматизма [307]. Анализ показывает, что уровень травматизма в системе ГПС в 2,5–3,3 раза выше, чем в среднем по России.

По данным М.И. Марьина [207], по отраслевому признаку коэффициент частоты производственного травматизма в системе ГПС (1,6 случаев на 100 работающих) уступает лишь угольной промышленности, которая лидирует по этому показателю (3,3 случаев на 100 работающих) среди других отраслей промышленности.

Следует заметить, что коэффициент тяжести травматизма у пожарных ниже, чем в других ведущих отраслях экономики. Это может быть обусловлено более высокой психологической готовностью пожарных к работе в экстремальных условиях, чем работников других отраслей. Однако следует помнить, что частота несчастных случаев со смертельным исходом у пожарных выше, чем в среднем по России.

Существующее положение позволило отнести сотрудников ГПС, прежде всего пожарных оперативных и специализированных подразделений, по уровню производственного травматизма и частоте смертельных исходов к группам высокого профессионального риска [79].

Специфические условия профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России вызывают определенную неудовлетворенность службой. Проведенный М.И. Марьиным [207–210] выборочный опрос начальников караулов показал, что больше половины начальников караулов (56 %) не удовлетворены оплатой своего труда, 53 % – низким техническим обеспечением и 44 % – тем, что работа беспокойная, нервная, напряженная. Далее по убывающей называют опасность службы для жизни и наличие большого числа обязан-

ностей. Небольшое число лиц отметило, что «приходится часто снимать напряжение алкоголем» и «конфликты с руководством».

Однако при наличии негативных характеристик деятельности большинство опрошенных считают, что их ожидания от службы в ГПС оправдались (56 %), служба им нравится (74 %) и перейти на другую службу они не хотели бы (88 %). Однако эти исследования проводились более 10 лет тому назад, когда пожарные входили в состав МВД, и не были ориентированы на выявление профессиональных стресс факторов с учетом работы в новых социально-экономических условиях в составе МЧС России.

В результате исследования [207] была разработана психограмма начальника караула пожарной части. По его данным, у начальников караулов ведущими группами психологических свойств являются волевые, коммуникативные, мыслительные (когнитивные) группы качества, включая наблюдательность. В эти группы входят такие психологические качества, как: смелость; способность брать на себя ответственность в сложных ситуациях; уверенность в себе и способность принять правильное решение при недостатке необходимой информации при отсутствии времени на ее осмысление; профессиональная наблюдательность; способность к быстрдействию в условиях дефицита времени; умение давать четкие, ясные формулировки при сжатом изложении мысли (при ответах и постановке вопроса); способность объективно оценивать свои достижения, силы и возможности; способность к длительному сохранению высокой активности; умение распределять внимание при выполнении нескольких действий, функций, задач; умение выбирать при наблюдении данные (информацию), необходимые для решения поставленной задачи; склонность к риску; умение дать объективную оценку действиям других людей и быстрая реакция на неожиданное слуховое впечатление посредством определенных действий; способность к разрешению проблем (своих и чужих) и умение делать вывод из противоречивой информации.

Таким образом, по мнению многих авторов [11, 12, 34, 35, 40–42, 79, 207], которое мы разделяем, деятельность начальников караулов пожарных частей и сотрудников ГПС МЧС России, как известно, связана со значительным физическим и нервно-психическим напряжением, вызванным высокой степенью личного риска, ответственностью за жизнь людей и сохранность материальных ценностей, необходимостью принятия решения в условиях дефицита времени. Кроме того, деятельность начальников караулов протекает в крайне неблагоприятных гигиенических условиях, характеризующихся повышенной температурой, наличием токсических веществ в окружающей среде, что, как правило, требует применения средств индивидуальной защиты.

Суммарное воздействие комплекса неблагоприятных экстремальных факторов повышает вероятность травматизма, возникновения соматической патологии и пограничных нервно-психических расстройств.

Другим сильным фактором, способствующим развитию патологических процессов и состояний, является нарушение нормального режима «сон – бодрствование», возникающего в связи с периодическим круглосуточным дежурст-

вом, высокой психологической готовностью к деятельности в экстремальных условиях.

Как отмечает Н.Н. Брушлинский [64], для деятельности по ликвидации пожара характерны быстро происходящие изменения, которые порой приобретают характер взрывного, неожиданного события, блокирующего слаженную деятельность пожарных. В этих случаях может возникать негативная реакция на неожиданность, представляющая собой растерянность, страх, состояние аффекта. Любой индивид подвержен влиянию такого события и обнаруживает индивидуальную реакцию на неожиданность, которая в данном случае должна быть минимальной и не сопровождаться длительными дезорганизующими последствиями.

Адекватное поведение в критических ситуациях в значительной мере связано с наличием психофизиологических ресурсов индивида и основными свойствами нервной системы (силой, лабильностью, подвижностью, уравновешенностью). Кроме того, такое поведение должно базироваться на оптимальных стратегиях копинг-поведения. Однако этот вопрос применительно к противопожарной службе ГПС МЧС России является практически не изученным.

Использование М.И. Марьиным [207] стандартизированного метода исследования личности (СМИЛ) позволило получить усредненный профиль начальника караула пожарной охраны (усреднение по 200 человек). Весь профиль имеет некоторое возвышение над линией в 50 Т-баллов, т. е. все шкалы лежат выше этой линии, даже самые низкие.

Подобное возвышение, по данным Л.Н. Собчик [308–311], свидетельствует о распространенном в этой профессиональной группе повышенном психологическом дискомфорте и определяет актуальность изучения особенностей и стратегий копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России, а также поиск средств экстренной коррекции неблагоприятных психических состояний. Кроме того, по нашему мнению, в перечне основных психологически важных качеств сотрудников ГПС МЧС России должны быть отражены особенности (стратегии) их копинг-поведения в экстремальных условиях. Однако такие исследования в настоящее время отсутствуют.

#### **1.4. Резюме по главе**

Представленные в первой главе монографии материалы включают результаты теоретического анализа данных литературы по проблеме копинг-поведения. Были рассмотрены литературные данные по проблеме стресса и когнитивная теория его преодоления, копинг-поведение, его сущность и основные компоненты. Показано, что проблема стресса первоначально рассматривалась с позиций анализа интенсивности воздействующих стресс-факторов. Однако психологами было преодолено противоречие между «неспецифичностью стресса, как реакции на любое воздействие» (Г. Селье) и «зависимостью реакции от психологической оценки угрозы» (Р. Лазарус) в пользу последнего высказывания.

Объем понятия «стресс», благодаря работам психологов, был резко сужен в сторону экстремальности и более личностно ориентирован. С целью снятия противоречия между физиологической неспецифичностью и психологической избирательностью Р. Лазарус вводит понятие «копинг» как способность к преодолению стресса, а точнее совладания с ним. В теории стресса и копинга важное значение имеют механизмы преодоления стресса, определяющие развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации, либо дезадаптации личности.

В результате исследований было показано, что для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личностного опыта (личностные ресурсы или копинг-ресурсы). Поэтому совладающее (стресс-преодолевающее) поведение стали рассматривать как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов.

Копинг-стратегии – способы управления стресс фактором, возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу. Копинг-ресурсы – относительно стабильные характеристики людей и стресса и способствующие развитию способов совладания с ним. Психологи выделили следующие виды копинг-ресурсов: физические (здоровье, выносливость и т. д.), психологические (убеждения, самооценка, локус контроля, мораль и т. д.), социальные (индивидуальная социальная сеть и другие виды социально-поддерживающей системы) и подразделяет их на два вида копинг-ресурсов: личностные и средовые.

В настоящее время к копинг-ресурсам личности относят: развитость когнитивной сферы, позволяющей оценивать воздействие социальной среды, окружающей человека; представления человека о себе (Я-концепция); умение контролировать свою жизнь, брать на себя ответственность за нее (интернальный локус контроля); умение общаться с окружающими, определенная социальная компетентность, аффилиация; умение сопереживать, накапливая при этом свой собственный опыт (эмпатия); позиция человека по отношению к жизни, смерти, любви, одиночеству, вере, духовность человека и т.д.; ценностная мотивационная структура личности.

Ресурсы социальной среды тоже определяют поведение человека. К ним относятся: система социальной поддержки или социально-поддерживающая сеть – это окружение, в котором живет человек (семья, общество). Эти важные положения, а также результаты исследований копинг-поведения отечественных и зарубежных авторов детально рассмотрены и критически проанализированы в первой главе монографии.

Материалы анализа позволили отметить неразрывную связь копинг-поведения и стресса, значимость когнитивной теории его преодоления, наличие содержательных компонентов копинг-поведения и достаточно слабую его разработанность в отношении специалистов экстремального профиля. На основе анализа современных представлений исследователей о механизмах психологической защиты и копинг-поведения были определены направления собственного исследования, ориентированного на установление психологических механизмов, психологические особенности стресс-преодолевающего поведения сотрудников ГПС МЧС России.

## **ГЛАВА 2. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ (КОНЦЕПЦИЯ, МОДЕЛЬ, ПРИНЦИПЫ) КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ГПС МЧС РОССИИ КАК СУБЪЕКТА ЭСТРЕМАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **2.1. Концепция оценки, прогноза и экстренной коррекции копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России**

Нами обоснована представленная ниже психологическая концепция оценки, прогноза и экстренной коррекции копинг поведения сотрудников ГПС МЧС России как субъекта экстремальной профессиональной деятельности

Актуальность разработки указанной концепции обусловлена тем, что в настоящее время обостряются противоречия между требованиями экстремальной профессиональной деятельности к уровню психологической устойчивости в стрессе сотрудников ГПС МЧС России и существующей системой ее оценки, прогнозирования и экстренной коррекции.

По нашему мнению, эти противоречия можно разрешить путем внедрения в процесс психологического сопровождения психологических методик и технологий психологической оценки, прогнозирования и экстренной коррекции копинг поведения, ориентированных на учет уровней его выраженности, основных структурных компонентов и детерминирующих симптомокомплексов личностных качеств.

Общенаучную методологию выдвинутой нами психологической концепции составили диалектические идеи о взаимосвязи развития теории и практики, системный подход к изучению личности [1–9, 16, 22–33, 39, 43–44, 51–55, 62, 104–128, 156, 192, 212–219, 245–253]. Конкретно-научная методология концепции включает базовые положения психологической теории деятельности, экстремальной психологии, психологии труда, а также методологические принципы дифференциальной психодиагностики [39, 250, 212, 271–275, 294, 318].

Теоретическую базу психологической концепции оценки, прогноза и экстренной коррекции копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России также составили концептуальные положения системного анализа психологических процессов в управлении, развития коллективного и индивидуального субъекта в условиях целенаправленного сопровождения профессионализма [225, 226]. Сформулированная нами психологическая концепция базируется на работах, раскрывающих основные положения психолого-акмеологического подхода [112–119].

Кроме того, теоретическую основу концепции составили принципы системного анализа психологических явлений, идеи о междисциплинарных связях в системе наук о человеке и о комплексном подходе к его изучению, представление о деятельности как основе общего психического и профессионального развития человека; акмеологический подход к анализу профессионализма и профессиональной деятельности; принципы и теоретические основы экстремальной психологии [116, 271, 283].

Методологической основой концепции также явились идеи об источниках и механизмах изменения психики, фундаментальные положения общей, социальной, экстремальной и коррекционной психологии, психологии труда, теории управления, выраженные в принципах развития, единства личности и деятельности, отражения, детерминизма, системного, индивидуального и дифференцированного подходов, в соответствии с которыми формулировались теоретические выводы и интерпретация эмпирических данных и процессов, характеризующих сущность, содержание и особенности копинг поведения специалистов ГПС МЧС России.

В кратком изложении сущность психологической концепции оценки, прогноза и экстренной коррекции копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России состоит в том, что, во-первых, специалисты ГПС МЧС России рассматриваются нами как динамичная саморазвивающаяся личность, важным компонентом психической сферы которой является копинг-поведение в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности. Это определяет необходимость использования психолого-акмеологического подхода к выявлению феноменологии копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России.

Во-вторых, мы пролагаем, что копинг поведение специалистов ГПС МЧС России имеет сложную динамическую структуру, включает ряд основных компонентов (личностные, макро- и микросредовые копинг-ресурсы, различные копинг-стратегии) и рассматривается нами как многокомпонентное (долговременное) психолого-акмеологическое образование и оперативное (кратковременное) психическое состояние.

Это определяет необходимость реализации психологического подхода к оценке и прогнозированию копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России, а также разработки методик, критериев, уровней и компонентов его оценки, прогноза и методических особенностей экстренной коррекции.

В-третьих, мы считаем, что копинг-поведение специалистов ГПС МЧС России может быть определено с помощью психодиагностических технологий тестовой оценки, предусматривающих психологическую квалиметрию уровней выраженности ее основных компонентов в успешность деятельности, а также детерминирующих ее личностных качеств.

Это определяет необходимость проведения эмпирического исследования с оценкой распределения специалистов ГПС МЧС России по уровням копинг-поведения в чрезвычайных ситуациях, а также выявлению взаимосвязи копинг-поведения с успешностью их деятельности и опытом участия в чрезвычайных ситуациях. Кроме того, должны быть проведены исследования по выявлению структуры и уровней выраженности основных компонентов (копинг-ресурсы, копинг-стратегии), копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России, включая оценку их особенностей у специалистов ГПС с различной успешностью деятельности при ликвидации крупномасштабных пожарах.

В-четвертых, мы считаем, что копинг-поведение специалистов ГПС МЧС России существенным образом детерминировано индивидуально-психологическими качествами их личности, которые могут быть сгруппированы в симпто-



мокомплексы личностных свойств и оценены с помощью тестовых психодиагностических методик.

Это определяет необходимость проведения исследований по выявлению психологических особенностей личности специалистов ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения, включая анализ их защитного поведения, мотивации, стратегией и ресурсов копинг-поведения, характерологических свойств личности, отражающих интеллектуальные, коммуникативные, организаторские, эмоционально-волевые качества.

Это позволит выявить информативные показатели психологических тестов и разработать психодиагностический алгоритм прогнозирования копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России с учетом их деятельности в чрезвычайных ситуациях. Представляется необходимым применение методов многомерного математико-статистического моделирования для разработки модели (алгоритма) прогнозирования копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России.

В-пятых, мы полагаем, что копинг-поведение специалистов ГПС МЧС России требует специальных психологических технологий экстренной коррекции. Это определяет необходимость поиска эффективных методик экстренной коррекции копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России.

Представляется целесообразным применение для этих целей аудиовизуального воздействия и биологически обратной связи, что определяет необходимость исследования парциального и сочетанного их влияния на эмоциональное состояние, интеллектуальные функции, физическую работоспособность и нейрофизиологические характеристики ЦНС и психическое состояние специалистов ГПС МЧС России. Это позволит оценить эффективность применения аудиовизуального воздействия и биологически обратной связи для экстренной коррекции психического состояния и копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России. Однако, все перечисленные выше концептуальные положения требуют экспериментального подтверждения.

## **2.2. Структурно-функциональная модель копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России как субъекта экстремальной профессиональной деятельности**

Изучение личности как субъекта экстремальной профессиональной деятельности, продуктивности и эффективности ее труда является одной из наиболее глобальных и актуальных задач психологической науки и практики [3, 4, 6, 16].

В отечественной психологии традиционно большое внимание уделяется исследованиям субъекта профессиональной деятельности в связи с задачами профессионального отбора, эргономики, надежности деятельности, психологического сопровождения, коррекции и реабилитации [16, 19].

Особую значимость эти проблемы имеют для специалистов экстремальных профессий, а точнее экстремального профиля профессиональной деятельности (спасатели, пожарные, подводники, космонавты, летчики, военнослужащие –

участники боевых действий, личный состав спецподразделений силовых ведомств и др.) [18, 20, 21].

Профессиональная деятельность этих специалистов характеризуется воздействием значительного числа стрессогенных факторов и предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психологическим качествам личности, обеспечивающим стресс-преодолевающее (копинг) поведение и эффективность деятельности в экстремальных условиях.

Так, многие авторы отмечают, что профессиональное функционирование специалистов экстремальных профессий является эмоционально напряженным видом социальной активности и входит в группу профессий с постоянным присутствием негативно выраженных стрессоров [54, 139, 150]. Отражением стрессогенности деятельности выступает высокая подверженность данного контингента психосоматическим, невротическим и другим пограничным состояниям и патологии [165, 196].

Хроническая стрессогенность экстремальной профессиональной деятельности требует от субъекта больших резервов психики, самообладания, навыков саморегуляции и оказывает повышенные нагрузки на такое интегративное образование как защитно-совладающее поведение [165, 185].

Феноменология психологической защиты и совладания достаточно широко представлена в рамках зарубежных теорий личности, трансактного анализа, гуманистической и социальной психологии, учения об общем адаптационном синдроме, когнитивной и психоэволюционной теориях стресса [8, 29, 44, 89].

Однако, несмотря на значительное количество работ, подавляющее их большинство носит постановочный характер, рассматривает явления психологической защиты и копинга в русле более широкой проблематики и не имеет эмпирической верификации. Систематических исследований защитного и совладающего поведения с выходом на прикладные, значимые для психологической практики результаты выполнено крайне мало. Сложный характер феномена психологической защиты оставляет нерешенными многие концептуальные и смежные вопросы.

В последние годы отмечено резкое повышение научного интереса к проблеме защитного и совладающего поведения в рамках медико-психологических исследований. Сегодня насчитывается крайне ограниченное количество публикаций, посвященных изучению механизмов психологической защиты и копинга у различных категорий специалистов как субъектов профессиональной деятельности, хотя такая потребность несомненна и, прежде всего, в отношении специалистов экстремальных профессий.

В психологии труда стали появляться единичные работы, направленные на изучение особенностей психологической защиты и формирование адаптивных копинг-стратегий профессионального поведения у отдельных категорий специалистов. При всей важности и продуктивности этих исследований, в них не ставилась задача теоретико-методологического осмысления и эмпирического изучения защитно-совладающего поведения как сложной многоуровневой системы у специалистов экстремальных профессий.

Это свидетельствует о неординарности проблемы защитно-совладающего поведения для психологической науки в целом, о том, что она представляет собой новое самостоятельное направление исследований в психологии и в других научных отраслях, а также об объективной необходимости систематического изучения защитного и совладающего поведения у специалистов экстремальных профессий, необходимостью разработки теоретических моделей копинг поведения.

Результаты исследований копинг-поведения отечественных и зарубежных авторов [15, 32, 70, 85–89, 110, 181–184], выполненные на контингентах лиц с делинквентным поведением (наркоманы, правонарушители), больных (неврозам, психическими и психосоматическими заболеваниями), представителях ряд профессий, характеризующихся «эмоциональным выгоранием» (психологи, психотерапевты, педагоги, менеджеры) позволили отметить неразрывную связь копинг-поведения и стресса, значимость когнитивной теории его преодоления, наличие содержательных компонентов копинг-поведения и достаточно слабую его разработанность в отношении специалистов экстремального профиля.

В рамках настоящей монографии нами кратко представлены теоретическое обоснование копинг-поведения и авторская модель психологических механизмов копинг-поведения субъекта экстремальной профессиональной деятельности.

Теоретические основы проблемы стресс-преодолевающего поведения (копинг-поведения) тесно связаны с проблемой стресса. Копинг и стресс – два нераздельных для человека процесса. В концепции стресса Г. Селье [298] и его последователей основное внимание уделялось анализу внешнего (стресс) фактора, однако, психологи, и, прежде всего R.S. Lazarus [398–403] обосновали положение о том, что способность преодолевать стресс в большинстве случаев более важна, чем природа и величина стресса, частота его воздействия. Это явилось, как отмечалось ранее, теоретической основой развития транзакционной когнитивной теории стресса и копинг-поведения Р. Лазаруса [178].

В теории копинг-поведения важное значение имеют механизмы преодоления стресса, определяющие развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации или дезадаптации личности [164].

Проблема социально-психологической дезадаптации личности является центром внимания новой отрасли психологической науки – экстремальной психологии, одной из важнейших задач которой является преодоление стресса и кризисных состояний личности.

Кризисные состояния личности чрезвычайно часто встречаются среди населения, вероятность их возникновения резко возрастает у жертв террористических актов и насилия, а также профессиональных контингентов, участвующих в ликвидации чрезвычайных ситуаций. В полной мере это относится к специалистам экстремального профиля – сотрудникам ГПС МЧС России.

В повседневной жизни кризисные состояния личности чаще всего возникают на почве межличностных (семья, работа, взаимоотношения с противоположным полом) и внутриличностных конфликтов. Они могут быть обусловлены потерей близкого человека (кризисные состояния «утраты»), снижением социального статуса (безработные, крах карьеры), низким уровнем материаль-

ных доходов, не возможностью реализации личностью своих потенциальных возможностей.

Не оказание психологической помощи лицам с кризисными состояниями зачастую приводит к самоубийствам, длительным расстройствам психического здоровья, депрессиям, конфликтам в семье и на работе. Кроме того, в качестве «выхода» из кризисного состояния личности может быть уход из социума в употребление психоактивных и наркотических средств, алкоголизация личности, ее асоциальное (противоправное и преступное поведение), игровая зависимость.

Это определяет высокую социальную значимость и необходимость постоянного совершенствования системы, средств и способов профилактики, коррекции кризисных состояний личности, психологической помощи и реабилитации таких лиц. Имеющиеся в литературе данные указывают на эффективность различных средств психологической коррекции и реабилитации лиц с кризисными состояниями личности, что подтверждает сложность и многоуровневость механизмов их формирования [11, 73–77, 138–142, 204, 236–242].

Пусковым механизмом для развития стресса и кризисных (дезадаптивных) состояний личности, в том числе специалистов экстремальных профессий, являются стрессогенные факторы жизнедеятельности, которые мы классифицируем на макро- и микросоциальные, профессиональные и медико-психологические (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Модель развития кризисных состояний.

Кроме того, эти стрессорные факторы могут быть острыми и хроническими. Из приведенного рис. 2.1 видно, что стрессогенные факторы жизнедеятельности вызывают психическое (психологическое) напряжение, «запускают» механизмы копинг-поведения. При их недостаточности возникает социально-психологическая дезадаптация личности и как следствие – кризисное (дезадаптивное) состояние личности.

Здесь необходимо отметить, что различают кризисные состояния организма (нарушается деятельность жизненно важных систем и органов человека, например, сердечной или дыхательной деятельности, функций ЦНС, почек, печени, человек попадает в реанимацию и т. д.) и кризисные состояния личности (для них характерны крах ценностных ориентаций, установок личности, ее мотивационной сферы, например, пресуицид, дезадаптация).

В результате теоретических и экспериментальных исследований было показано, что для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личностного опыта и психологических резервов (личностные ресурсы или копинг-ресурсы) [303]. Поэтому стресс-преодолевающее поведение стали рассматривать как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов (рис. 2.2).

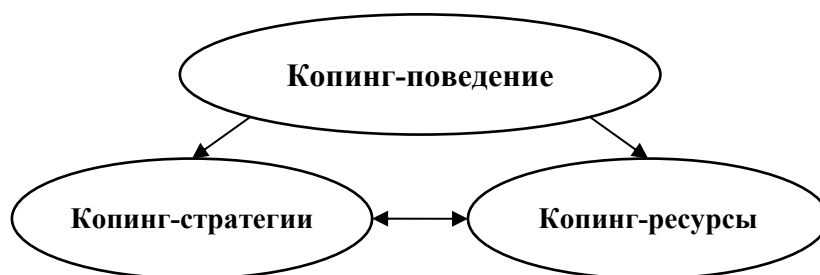


Рис. 2.2. Основные компоненты копинг-поведения.

В настоящее время поведенческие копинг-стратегии подразделяются на активные и пассивные, адаптивные и дезадаптивные. К активным стратегиям относят стратегию «разрешение проблем», как базисную копинг-стратегию, включающую все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной или стрессовой ситуации и стратегию «поиск социальной поддержки», включающую поведение, направленное на получение социальной поддержки от среды (рис. 2.3).

К пассивному копинг-поведению относятся варианты поведения, включающего базисную копинг-стратегию «избегание», хотя некоторые формы избегания могут носить и активный характер. Кроме того, различают нормативные (социально-ориентированные) и асоциальные копинг-стратегии. К числу асоциальных относятся противоправные действия, преступления, наркомании и т. п.

Копинг-ресурсы мы классифицируем на три основные группы – макросоциальные (макросредовые), микросоциальные (микросредовые) и личностные (индивидуально-психологические) (рис. 2.4).



Рис. 2.3. Основные стратегии копинг-поведения.



Рис. 2.4. Основные группы и компоненты копинг-ресурсов личности.

В свою очередь макросредовые можно подразделить на два уровня: 1-й – это уровень организации, системы, включающий социальные нормы, правила, системы социальной защиты, воспитания, социального, правового и медицинского обеспечения; 2-й – это уровень специалиста, к числу которых относим психологов, педагогов, медработников, социальных работников.

Микросоциальные (микросредовые) ресурсы, прежде всего, включают семью, близких, друзей, коллег, т. е. социально-поддерживающую сеть.

К личностным (индивидуально-психологическим) адаптивным ресурсам (копинг-ресурсам) относят социально-нравственные качества (Я-концепция, мотивация, моральная нормативность); эмоционально-волевые качества (стрессоустойчивость, волевой контроль поведения, психологическую устойчивость личности, локус контроля, эмпатия, способность оказывать и воспринимать социальную поддержку), когнитивные качества (уровень когнитивного развития, резервы психических функций), типологические (тип ВНД, силу, уравновешенность, подвижность нервных процессов) и регуляторные качества, уровень профессиональной подготовленности, знания, умения, навыки, опыт).

К личностно-средовым дезадаптивным ресурсам (копинг-ресурсам) относим нервно-психическую неустойчивость, низкий волевой контроль поведения, отсутствие социальной поддержки в виде социально-поддерживающей сети, а также психологические особенности личности, обеспечивающие стрессоустойчивость. Таким образом, психологический механизм копинг-поведения субъекта профессиональной деятельности можно отразить в виде модели, представленной на рис. 2.5.



Рис. 2.5. Психологический механизм (модель) копинг-поведения.

В порядке обобщения представляется необходимым отметить следующее:

- во-первых, копинг-поведение личности в обществе и как субъекта в экстремальной профессиональной деятельности (сотрудника ГПС МЧС России) является сложным системным образованием, детерминированным характером субъект-субъектных взаимодействий и защитно-совладающего поведения в целом. В онтологическом аспекте защитно-совладающее поведение как психоло-

гический механизм борьбы со стрессом представляет собой интегративную метасистему, состоящую из большого количества элементов (механизмы психологической защиты, копинг-стратегии, личностные и средовые ресурсы совладания со стрессом), организованных в более крупные системы (психологическая защита, копинг-поведение), связанные между собой отношениями иерархии;

- во-вторых, структура защитно-совладающего поведения специалистов ГПС МЧС России как представителей экстремальных профессий зависит от специфики их профессиональной деятельности, частоты и выраженности воздействия различных стрессорных факторов, а также определяется стрессорными факторами их жизнедеятельности в социуме;

- в третьих, содержательная организация защитно-совладающего поведения представляет собой сложное многоуровневое образование, включающее дискретные компоненты, различающиеся степенью зрелости, адаптивности и активности, которые интегрируются в разноуровневые сложные системы;

- в четвертых, защитно-совладающее поведение личности в социуме и сотрудников ГПС МЧС России как субъекта экстремальной профессиональной деятельности в значительной степени детерминировано личностными (индивидуально-психологическими) характеристиками, свойствами и качествами.

- в пятых, защитно-совладающее поведение личности как оперативное состояние может быть подвергнуто коррекции в плане устранения признаков дезадаптивных состояний субъекта экстремальной профессиональной деятельности с помощью практических психотехнологий (например, психотехнологий аудиовизуального воздействия и биологически обратной связи).

### **2.3. Принципы оценки, прогноза и экстренной коррекции копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России**

Кроме того, нами обоснованы принципы оценки, прогноза и экстренной коррекции копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России. В кратком изложении их перечень и сущность состоят в следующем.

Эти принципы являются концептуальной основой для успешного решения проблем оценки, прогнозирования и экстренной коррекции копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России с учетом их деятельности в чрезвычайных ситуациях.

Первый принцип – социально-ориентированный подход, который состоит в том, что конечной целью, а точнее целевой функцией формирования копинг-поведения, является достижение специалистами ГПС МЧС России профессиональных результатов по спасению пострадавших и ликвидации чрезвычайной ситуации.

Второй важный принцип – комплексность. Мы рассматриваем этот принцип как реализацию комплексной оценки копинг-поведения, применение многомерных методов прогноза копинг-поведения с учетом экстремальной профессиональной деятельности.



Кроме того, реализация этого принципа предусматривает использование комплекса психотехнологий психологического воздействия на специалистов ГПС МЧС России в процессе их реабилитации или формирования у них психологической устойчивости к деятельности в чрезвычайных ситуациях. Указанные технологии включают технологии психологического, информационного и методического обеспечения; а также технологии использования обратной связи, которая обеспечивала возможность оперативно получать необходимую информацию о результатах психологической коррекции специалистов ГПС МЧС России.

Принцип целенаправленности, в соответствии с которым проведение экстренной коррекции копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России должно базироваться на учете их эмоционального состояния, интеллектуальных функций, физической работоспособности и нейрофизиологических характеристик ЦНС.

По нашему мнению, это положение, имеет важное научно-практическое значение, так как определяет необходимость использования комплекса психологических методов, ориентированных на различные уровни психики.

Личностно-ориентированный подход – третий принцип, являющийся одним из основных методологических принципов формирования копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России с учетом деятельности в экстремальных ситуациях, требует обязательного включения в программы и методики профессиональной тренировки технологий моделирования стресс факторов, методик формирования позитивных установок личности и применения психологических средств и способов экстренной коррекции специалистов ГПС МЧС России с учетом психологических особенностей личности, опыта участия в ликвидации чрезвычайных ситуаций и актуального (текущего) психического состояния специалистов ГПС МЧС России.

Принцип объективности требует стандартизации процедур и условий реализации методик и технологий оценки, прогнозирования и экстренной коррекции копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России.

Принцип обоснованности – один из наиболее важных принципов, в соответствии с которым в процессе оценки, прогноза и экстренной коррекции копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России должны использоваться только те методы и технологии, в отношении которых доказана их эффективность.

К числу других важных принципов оценки, прогноза и экстренной коррекции копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России также относятся принципы динамичности и практичности.

Принцип динамичности определяет необходимость проведения мониторинга (динамической оценки) психологического (психического) состояния специалистов ГПС МЧС России, а также уровней и компонентов их копинг-поведения.

Принцип практичности или экономической эффективности определяет необходимость применения наиболее простых в технологическом исполнении, но эффективных методик и технологий оценки, прогнозирования и, особенно, экстренной коррекции копинг поведения и дезадаптивных нервно-психических состояний специалистов ГПС МЧС России.

Принцип компетентности специалистов, участвующих в реализации программ и технологий оценки, прогнозирования и, особенно, экстренной коррекции копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России. Психологи, руководители и другие специалисты, обеспечивающие деятельность специалистов ГПС МЧС России должны являться высокопрофессиональными специалистами.

Принцип информационного обеспечения как наличие максимально полной информации о динамике и выраженности основных компонентов копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России.

Учет всех этих принципов при реализации задач оценки, прогнозирования и экстренной коррекции копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России является объективной необходимостью и был учтен нами в настоящем исследовании.

Таким образом, на основе психолого-акмеологического подхода была обоснована концепция, структурно-функциональная модель и принципы оценки, прогнозирования и экстренной коррекции копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России. Для их практической реализации возникла необходимость разработки научно-методического и организационного обеспечения, а также технологий. Это в свою очередь определило необходимость проведения комплекса эмпирических исследований, результаты которых будут представлены в следующих главах монографии.

## **2.4. Резюме по главе**

Во 2-й главе монографии приведено обоснование психологической концепции, структурно-функциональной модели и принципов копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России как субъекта экстремальной деятельности.

В кратком изложении сущность концепции оценки, прогноза и экстренной коррекции копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России состоит в том, что, во-первых, специалисты ГПС рассматриваются нами как динамичная саморазвивающаяся личность, важным компонентом психической сферы которой является копинг поведение в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности. Во-вторых, копинг-поведение имеет сложную динамическую структуру, включает ряд основных компонентов (личностные, макро- и микро-средовые копинг-ресурсы, различные копинг-стратегии) и рассматривается нами как многокомпонентное психологическое образование. В третьих, копинг-поведение специалистов ГПС МЧС России может быть определено с помощью психодиагностических технологий, предполагающих квалиметрию выраженности и значимости ее основных компонентов и детерминирующих личностных качеств. В четвертых, копинг-поведение специалистов ГПС МЧС России существенным образом детерминировано психологическими качествами их личности, которые могут быть сгруппированы в симптомокомплексы личностных свойств и оценены с помощью психодиагностических методик. В пятых, копинг-поведение специалистов ГПС требует специальных психологических технологий экстренной коррекции. Это определяет необходимость поиска эф-

фективных методик экстренной коррекции копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России.

Специальный подраздел 2-й главы посвящен разработке структурно-функциональной модели копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России как субъекта экстремальной профессиональной деятельности.

Таким образом, нами представлено теоретическое обоснование копинг-поведения и авторская модель психологических механизмов копинг-поведения субъекта экстремальной профессиональной деятельности. При этом копинг-поведение мы рассматриваем как важную часть или компонент защитно-совладающего поведения, которое наряду с копинг-поведением традиционно рассматривает механизмы психологических защит. Кроме того, во второй главе монографии обоснованы принципы оценки, прогноза и экстренной коррекции копинг-поведения специалистов ГПС МЧС России.

### **ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ГПС МЧС РОССИИ КАК СУБЪЕКТА ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **3.1. Стресс-факторы профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России**

В соответствии с предложенной нами моделью копинг поведение рассматривается как психологический механизм преодоления стресса, а точнее стресс факторов, которые имеют специфику у различных профессиональных групп. Это определяет необходимость выявления значимости ведущих стресс факторов профессиональной деятельности, что было сделано нами применительно к сотрудникам ГПС МЧС России.

Изучение ведущих стресс-факторов профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля выполнено в различных профессиональных группах - сотрудники ГПС МЧС России ( $n = 210$ ). С помощью специально разработанной анкеты был проведен опрос указанных выше специалистов экстремального профиля и таким образом оценена значимость стресс-факторов в их профессиональной деятельности при выполнении профессиональных задач в чрезвычайных ситуациях, прежде всего – при ликвидации крупномасштабных пожаров. Полученные данные приведены в табл. 3.1.

Как видно из приведенных далее в таблице данных, ведущими стресс-факторами для сотрудников ГПС МЧС России, участвовавших в ликвидации крупномасштабных пожаров, являются «невозможность спасти пострадавших» (0.870;  $R = 1$ ), «гибель (ранения) детей» (0.854;  $R = 2$ ), «гибель (ранения) коллег» (0.847;  $R = 3$ ), «гибель (ранения) населения» (0.807;  $R = 4$ ), «внешний вид пострадавших» (0.735;  $R = 5$ ).

Кроме того, для сотрудников ГПС МЧС России достаточно высокую стрессогенную значимость имеют такие стресс-факторы как «ответственность» (0.710;  $R = 6$ ), «опасность (здоровью, жизни)» (0.685;  $R = 7$ ), «дефицит времени, необходимость действовать быстро», «неожиданность, внезапность», а также «воздействие необычных условий (огонь, дым, вредные примеси, шум, грохот)». Относительная значимость этих стресс-факторов, занимающих 6–10 ранговые места, составляет от 0.710 до 0.460 (см. табл. 3.1).

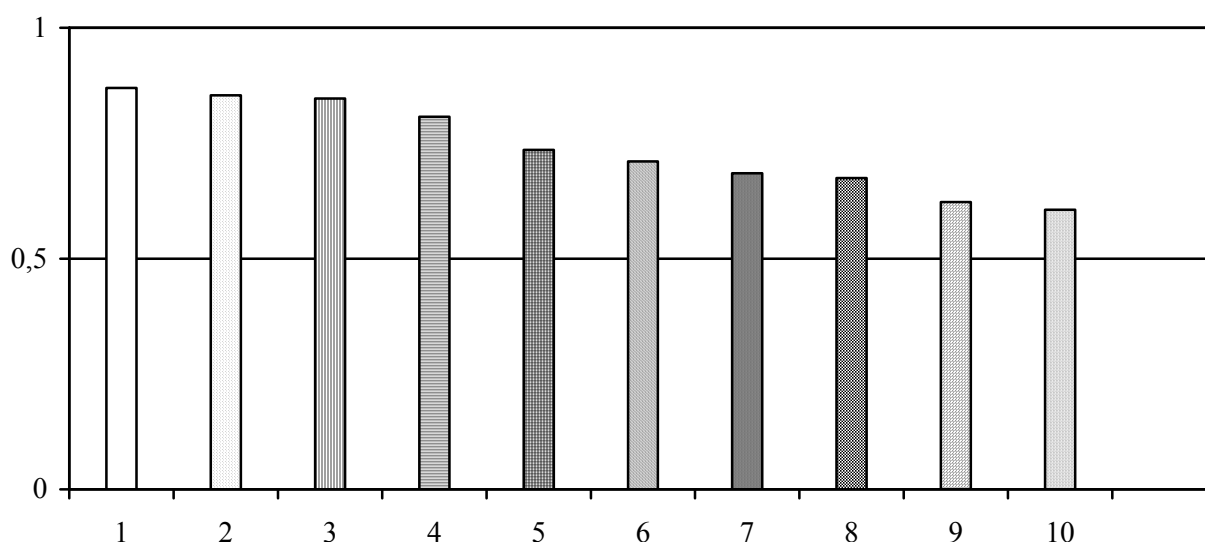
Анализ полученных данных свидетельствует о том, что значительными психотравмирующими стресс-факторами для сотрудников ГПС МЧС России являются невозможность спасти пострадавших, а также гибель (ранения) детей, коллег и населения.

Таким образом, результаты изучения стресс-факторов в деятельности сотрудников ГПС МЧС России позволили выявить наиболее значимые (по интенсивности, значимости их воздействия на психику и эффективность деятельности специалистов) стресс-факторы (рис. 3.1).

Таблица 3.1

**Ведущие стресс факторы профессиональной деятельности сотрудников ГПС  
МЧС России, участников ликвидации 5 и более крупномасштабных пожаров  
и чрезвычайных ситуаций**

Стресс-фактор	Выраженность стресс-фактора, %	Значимость фактора	
		W	Ранг (R)
Невозможность спасти пострадавших	87	0.870	1
Гибель (ранения) детей	85	0.854	2
Гибель (ранения) коллег	84	0.847	3
Гибель (ранения) населения	81	0.807	4
Внешний вид пострадавших	73	0.735	5
Ответственность	71	0.710	6
Опасность (здоровью, жизни)	68	0.685	7
Дефицит времени, необходимость действовать быстро	65	0.674	8
Неожиданность, внезапность	64	0.622	9
Воздействие необычных условий (огонь, дым, вредные примеси, шум, грохот)	45	0.460	10



1. Невозможность спасти пострадавших; 2. Гибель (ранения) детей; 3. Гибель (ранения) коллег; 4. Гибель (ранения) населения; 5. Внешний вид пострадавших; 6. Ответственность; 7. Опасность (здоровью, жизни); 8. Дефицит времени, необходимость действовать быстро; 9. Неожиданность, внезапность; 10. Воздействие необычных условий (огонь, дым, вредные примеси, шум, грохот).

Рис. 3.1. Ведущие стресс-факторы профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля – сотрудников ГПС МЧС России.

### **3.2. Базисные стратегии копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России, динамика и особенности их изменения в различных стрессовых ситуациях деятельности**

Как отмечалось ранее, эффективность деятельности сотрудников ГПС МЧС должна определяться сформированностью оптимальных стратегий копинг-поведения, которые подразделяются на активные и пассивные. Вместе с тем, исследователями копинг-поведения не отрицается тот факт, что копинг-стратегии являются динамичными системно-структурированными образованиями [110, 136, 166].

Отсюда следует вывод, что в «психологических границах» одного человека должны прекрасно «уживаться» вместе как активные, так и пассивные копинг-стратегии. Более того, они должны составлять в психике личности единое системное образование. При этом активные копинг-стратегии должны формировать, как правило, адаптивные формы поведения в условиях стресса, а пассивные стратегии приводить к дезадаптивному поведению.

На примере изучения поведения в стрессовых ситуациях сотрудников ГПС МЧС мы изучили особенности и динамику проявления пассивных и активных копинг-стратегий в их копинг-поведении.

В данной части эксперимента принимали участие сотрудники ГПС МЧС России, в том числе курсанты вузов ГПС МЧС России, всего 180 человек.

Путем анкетирования, интервью, экспертных оценок изучали проявления копинг-стратегий в 4 типовых ситуациях разной степени сложности и экстремальности (ситуация № 1 – стандартная, неопасная; ситуация № 2 – нестандартная, неопасная; ситуация № 3 – стандартная, опасная; ситуация № 4 – нестандартная, опасная). Выбор типовых ситуаций проводился с учетом типовых профессиональных задач профессиональной деятельности сотрудников ГПС.

В результате исследования получались следующие данные. В ситуационном поле № 1 адаптивное поведение проявили 95 % обследованных, псевдоадаптивное – 3 %, дезадаптивное – 2 %. В ситуационном поле № 2: адаптивное – 83 %, псевдоадаптивное – 13 %, дезадаптивное - 4 %.

В ситуационном поле № 3: адаптивное – 78 %, псевдоадаптивное – 15 %; дезадаптивное – 7%. В ситуационном поле № 4: адаптивное – 68 %, псевдоадаптивное – 19 %, дезадаптивное – 13 %.

Ситуационное поле № 1 является для нас интересным, прежде всего тем, что в условиях этого стрессового пространства протекает подавляющая часть служебного времени сотрудников ГПС МЧС России. В этих условиях основная масса сотрудников проявляют адаптивные формы поведения (95 %). Адаптивная форма поведения характеризуется использованием копинг-стратегии решения проблем, при этом личность направляет свои усилия на снятие стрессовой ситуации за счет воздействия на сам стрессор.

Примером ситуации № 2, может являться ситуация в условиях угрозы возникновения пожара.

Действия сотрудников ГПС (профессионалов-пожарных) в данной ситуации, при тушении пожара невысокой степени сложности будет выступать как адаптивное поведение. При псевдоадаптивном поведении личность руководствуется в основном копинг-стратегией социальной поддержки, действуя по принципу «как все, так и я». Деадаптивное поведение характеризуется стремлением воздействовать не на сам стрессор, а на снятие негативного эмоционального состояния, вызываемого этим стрессором (при этом сам стрессор остается вне поля активного воздействия со стороны личности).

Рассмотрим в качестве контрастного ситуационному полю № 1 и 2 поведение сотрудников ГПС МЧС России в ситуационном поле № 4. Действия в этом пространстве сопряжены с опасностью для жизни и здоровья, а также характеризуются неопределенностью алгоритмов поведения. Здесь, как отмечалось ранее, адаптивное поведение проявляют 68 % участников эксперимента, 19% – псевдоадаптивное, а 13 % – деадаптивное. Столь незначительное число сотрудников проявивших псевдоадаптивное и деадаптивное поведение объясняется тем, что исследованию подвергались, как правило, сотрудники, имеющие опыт работы в экстремальных ситуациях.

Всю полученную в эксперименте информацию можно свести в одну таблицу распределения вероятностей поведения сотрудников ГПС МЧС России в стрессовых ситуациях (табл. 3.2).

Таким образом, мы видим, что имеются существенные отличия в типах поведения сотрудников ГПС в различных стрессовых ситуациях (рис. 3.2).

Таблица 3.2

**Копинг-поведение сотрудников ГПС МЧС России в стрессовых ситуациях**

Тип поведения	Тип ситуации			
	№ 1 (обычная, стандартная, неопасная)	№ 2 (обычная, нестандартная, неопасная)	№ 3 (стандартная, опасная)	№ 4 (нестандартная, опасная)
Адаптивное	0,95	0,86	0,78	0,68
Псевдоадаптивное	0,03	0,10	0,15	0,19
Деадаптивное	0,02	0,04	0,07	0,13

В табл. 3.3. приведены результаты исследования копинг-поведения курсантов вуза ГПС МЧС России, из которой видно, что низкий уровень профессионального опыта, который имеет большинство курсантов, обуславливает более выраженные проявления деадаптивного и псевдоадаптивного типов копинг-поведения.

В результате исследования отмечено, что в ситуационном поле № 1 (обычная, стандартная, неопасная) адаптивное поведение проявили 70 % обследованных, псевдоадаптивное – 25 %, деадаптивное – 5 %.

В ситуационном поле № 2 (обычная, нестандартная, неопасная): адаптивное – 50 %, псевдоадаптивное - 43 %, деадаптивное – 7 %. В ситуационном поле № 3 (стандартная, опасная): адаптивное – 35 %, псевдоадаптивное – 50 %;

дезадаптивное – 15 %. В ситуационном поле № 4 (нестандартная, опасная): адаптивное – 20 %, псевдоадаптивное – 65 %, дезадаптивное – 15 %.

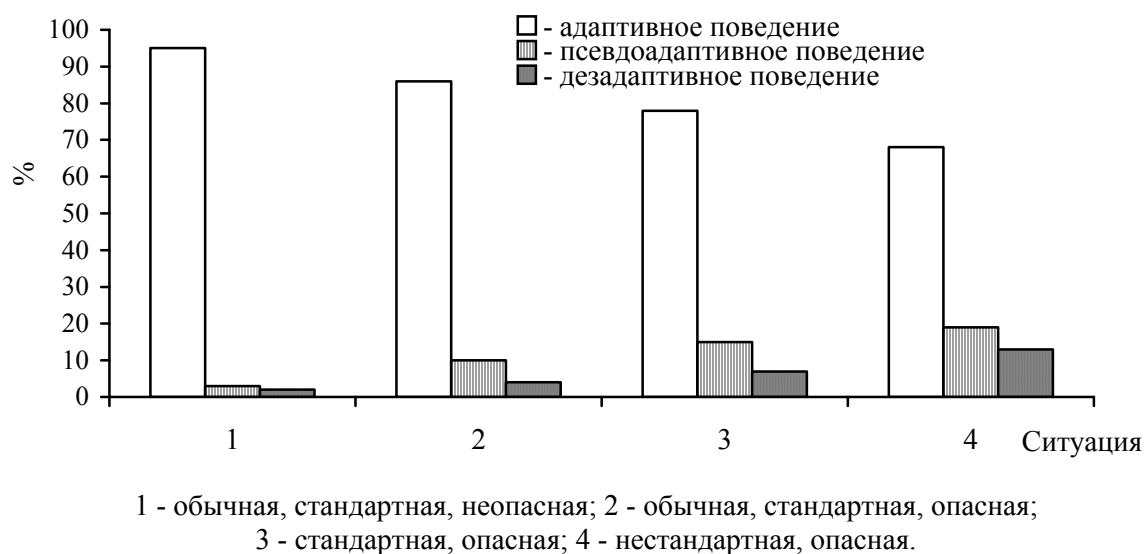


Рис. 3.2. Типы копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России в стрессовых ситуациях.

**Таблица 3.3**  
**Копинг-поведение курсантов – будущих сотрудников ГПС в стрессовых ситуациях**

Тип поведения	Ситуация			
	№1 (обычная, стандартная, неопасная)	№ 2 (обычная, нестандартная, неопасная)	№3 (стандартная, опасная)	№4 (нестандартная, опасная)
Адаптивное	0,70	0,50	0,35	0,20
Псевдоадаптивное	0,25	0,43	0,50	0,65
Дезадаптивное	0,05	0,07	0,15	0,15

Если сравнить данные, полученные у лиц с различным уровнем профессионализма, то можно отметить, что в то время как опытные пожарные во всех четырех типах ситуации проявляют в большинстве своем адаптивное поведение (95 %, 86, 78 и 68 % соответственно), среди не имеющих опыта сотрудников ГПС только в первом ситуационном поле адаптивный тип поведения является преобладающим (70 %), когда в экстремальной стрессовой ситуации (№ 4) такой тип поведения способны сохранить только лишь 20 % обследованных.

Различие в поведении сотрудников ГПС МЧС в обычных и стрессовых ситуациях, соотношение адаптивного и псевдоадаптивных типов поведения в разных ситуационных полях вполне объяснимо, если принять во внимание следующее.

Во-первых, поведение в стрессовой ситуации человека вообще отличается, прежде всего, психосемантической ориентированностью данного поведения в отличие от безусловно рефлексорного поведения у животных.



Во-вторых, истинным регулятором поведения в крайне опасных и экстремальных ситуациях у человека, как правило, выступают морально-нравственные качества, а не животные потребности или денежное вознаграждение. Только высшие формы мотивационного поведения способны повести к самопожертвованию.

В-третьих, любая человеческая ориентировочная основа поведения (высшие мотивы, нравственные качества, мировоззрение) формируется в обществе, под воздействием определенных информационных влияний, общения и личной трудовой, учебной, служебной деятельности.

В свете этих рассуждений мы предположили, что сотрудник ГПС МЧС находится под воздействием трех основных информационных потоков: 1) информационного потока организованной профессиональной среды; 2) потока средств массовой информации; 3) информационного потока бытового общения.

Находясь под воздействием этих информационных потоков сотрудник ГПС МЧС является участником двух основных типов деятельности: 1) служебно-профессиональной и 2) деятельности, связанной с бытовым общением. Информационные потоки и типы деятельности, в свою очередь, влияют на процесс формирования копинг-поведения и выбор копинг-стратегии.

Под влиянием деятельности у сотрудников ГПС МЧС формируется, по меньшей мере, двухуровневая структура копинг-стратегии: верхний уровень, с точки зрения формирования признака научности, формируется под воздействием информационного потока организованной профессиональной среды и условно называется «общенаучным»; нижний уровень формируется в основном в информационном потоке бытового общения и в соответствующем типе деятельности и называется «уровнем практического поведения». Информационный поток СМИ обслуживает одинаково оба уровня в зависимости от направленности личностных информационных предпочтений.

Формируемая двухуровневая структура копинг-стратегии является сложным динамичным образованием, по-разному проявляющим себя в обычной и стрессовой ситуациях. Рассмотрим подробнее, как это происходит.

Копинг-стратегия сотрудников ГПС МЧС формируется задолго до стрессовой ситуации, для которой она собственно и предназначена. Формирование ее происходит в информационном потоке организованной профессиональной среды (профессиональные нормы и правила, кодекс профессиональной этики, служебные плановые занятия, специальные учебно-боевые тренировки, учебно-профессиональная подготовка курсантов и сотрудников в период обучения) и в процессе служебно-боевой деятельности.

На этом этапе формируются соответствующие знания о том, как себя надо вести в стрессовой ситуации, о том, что в ситуации нравственного выбора (то есть выбора между личностно-желаемым и социально-значимым) необходим именно такой, а не другой тип поведения, и, наконец, о том, что такое профессиональный долг, честь, присяга и т.п. Все эти знания закрепляются и переводятся в разряд начальных умений и простых навыков в ходе реальной служеб-

но-боевой и учебно-боевой деятельности. Все это происходит еще в дострессовый период, так сказать, в «мирное» время.

Верхний уровень копинг-стратегии прекрасно репрезентативен в сознании. Он создается как знание о том, как надо себя вести в той или иной стрессовой ситуации. Этот уровень имеет позитивную динамику формирования в «мирное» время. Так, по данным наших исследований в обычных и стандартных ситуациях до 95 % сотрудников «проявляют» адаптивное поведение, они же уверены, что аналогичным образом будут себя вести и в стрессовых ситуациях.

Здесь надо особо отметить один важный факт, что на 40–50 % служебная деятельность сотрудников ГПС МЧС протекает в ситуационном поле № 1, т. е. в решении задач в обычных и стандартных условиях. В этот период времени сотрудники «не догадываются» о существовании копинг-стратегии нижнего уровня, которая «включается» в стрессовой ситуации.

Психологически копинг-стратегия нижнего уровня представляет собой своеобразную систему из знаний, умений и навыков, формируемых в информационном потоке бытового общения и в соответствующей этому потоку деятельности. С нравственной точки зрения знания, формируемые на этом потоке, носят прагматический характер и в ситуации нравственного выбора учет предпочтению лично желаемого в ущерб социально-значимому.

Динамика формирования этого уровня носит скрытый характер и проявляет себя явно (т.е. становится очевидной) лишь в самой стрессовой ситуации. Этот тип поведения наиболее ярко проявляется в дезадаптивной форме поведения. Особенность этого типа поведения заключается в том, что он, самый «малочисленный» (всего лишь 13% сотрудников ГПС МЧС в самой сложной ситуации его проявляют).

В реальной стрессовой ситуации сотрудники ГПС МЧС «выбирают» адаптивный тип поведения. Его проявляют в самой сложной ситуации до 68% обследованных.

Таким образом, копинг-стратегии верхнего уровня являются хорошо осознаваемыми и чаще проявляют себя в обычных и стандартных ситуациях, эти копинг-стратегии специалисты называют активными. К ним относятся копинг-стратегии преодоления проблем и социальной поддержки.

Копинг-стратегии нижнего уровня не осознаваемы и об их присутствии в ситуациях обычных и стандартных человек, как правило, не знает. К копинг-стратегиям нижнего уровня относят стратегию избегания и, иногда, дистанционирования. Эти копинг-стратегии называют пассивными.

Пассивные копинг-стратегии ведут себя «скрытно» до момента начала воздействия стрессоров, к адаптивному реагированию на которые личность не готова. Вот тут в действие вступает пассивные копинг-стратегии, ведущие к разрыву дистанции между личностью и стрессором и, в конечном итоге, к избеганию воздействия на стрессор, т.е. к дезадаптивным формам поведения.

О наличии пассивных копинг-стратегий личность узнает (т.е. они становятся репрезентативными) лишь по результатам их деятельности.

Рассмотрим динамику проявления активных и пассивных копинг-стратегий у сотрудников ГПС МЧС России, проявляющих адаптивные формы реагирования на стресс в ситуациях различной степени сложности.

В ситуации первого типа (стандартные, неопасные) на сотрудников воздействуют привычные стрессоры, к которым они хорошо адаптированы. При этом копинг-стратегии верхнего уровня являются хорошо осознаваемы (репрезентативны в сознании), это относится, в первую очередь, к копинг-стратегии решения проблем, во вторую, к стратегии социальной поддержки (эта стратегия в ситуациях первого типа даже чаще бывает не осознаваема). В поведении доминирует стратегия разрешения проблем, копинг-стратегия социальной поддержки выступает в поведении как вспомогательная (когда необходимо активизировать процесс разрешения проблемы). Стратегия избегания у адаптированных сотрудников на этом этапе не проявляется.

В ситуациях второго типа (нестандартные, неопасные) адаптивное поведение проявляют 86 % обследованных (в ситуациях первого типа 95 %). С 3 % до 10 % увеличивается количество сотрудников, проявляющих псевдоадаптивное поведение, с 2 до 4 % – проявляющих дезадаптивное поведение. Динамика изменения копинг-стратегий следующая: хорошо осознаваемой остается копинг-стратегия решения проблем, однако, в поведении она начинает выполнять вспомогательную роль, уступая первенство в поведении копинг-стратегии социальной поддержки. При этом сотрудники искренне считают, что руководствуются стратегией разрешения проблем, а копинг-стратегию социальной поддержки используют лишь как вспомогательную.

Копинг-стратегия избегания на этом этапе, как и на предыдущем себя не проявляет. Основное отличие в копинг-стратегиях ситуаций второго типа состоит в изменении внутри системы активных копинг-стратегий. Несмотря на то, что хорошо осознаваемой остается стратегия разрешения проблем, однако в поведении не осознаваемо доминирует стратегия социальной поддержки.

В стрессовых ситуациях третьего типа происходят дальнейшие изменения в системе копинг-стратегий. При этом динамика изменений затрагивает уже соотношения между активными и пассивными копинг-стратегиями. Ведущей и в плане репрезентативности в сознании и в поведении становится копинг-стратегия социальной поддержки. Вспомним, что основное отличие ситуаций третьего типа в том, что они являются опасными для жизни и здоровья.

Доминирование копинг-стратегии социальной поддержки означает, прежде всего, что сотрудники при выборе способов реагирования на стрессоры действуют по принципу: «как все, так и я».

Следующая особенность этого типа состоит в том, что вспомогательной в организации поведения становится стратегия избегания (хотя она и продолжает оставаться на неосознаваемом уровне). Копинг-стратегия решения проблем остается осознаваемой, но на выбор поведения влияет слабо. Адаптивное поведение на этом этапе проявляют 74 % сотрудников (первый этап – 95 %), дезадаптивное – 4 %, псевдоадаптивное – 22 % сотрудников.

В ситуациях четвертого типа (нестандартная, опасная) доминирующей в поведении становится копинг-стратегия избегания, хотя она и остается неосознаваемой. В сознании репрезентативна стратегия социальной поддержки, хотя в поведении она выполняет вспомогательную функцию. Еще одной особенностью этого этапа является вытеснение копинг-стратегии решения проблем в подсознание.

Сложным для психического мира личности на этом этапе является тот факт, что в качестве репрезентативной в сознании выступает активная копинг-стратегия (социальной поддержки), а поведение организуется на базе пассивной копинг-стратегии избегания.

Таким образом, на примере анализа динамики активных (верхнего уровня) и пассивных (нижнего уровня) копинг-стратегий мы видим, что в организации копинг-поведения значительная роль принадлежит не только сознательным процессам, но бессознательным психическим компонентам. При этом, чем сложнее в стрессовом отношении ситуация, тем роль бессознательного весомее в определении типа ответного реагирования.

Динамика копинг-стратегий в различных стрессовых ситуациях оказалась следующей (табл. 3.4, рис. 3.3).

Таблица 3.4

**Копинг-стратегии сотрудников ГПС в стрессовых ситуациях**

Стратегии копинг-поведения	Ситуация			
	№ 1 (обычная, стандартная, неопасная)	№ 2 (обычная, нестандартная, неопасная)	№ 3 (стандартная, опасная)	№ 4 (нестандартная, опасная)
Разрешение проблем	0,93	0,85	0,74	0,62
Социальная поддержка	0,07	0,13	0,22	0,28
Избегание	-	0,02	0,04	0,10

В ситуационном пространстве № 1: у 93 % исследуемых репрезентативна в сознании и поведении копинг-стратегия разрешения проблем; копинг-стратегия поиска социальной поддержки проявляется у 7 % сотрудников, является неосознаваемой и диагностируется только при анализе поведения; копинг-стратегия избегания участниками исследования не осознается и в их поведении не проявляется.

В ситуационном пространстве № 2: у 85 % сотрудников ГПС в сознании и поведении диагностируется копинг-стратегия разрешения проблем; копинг-стратегия социальной поддержки не осознается как доминирующая, но таковой является в практическом поведении у 13 % исследуемых; на этом этапе стратегия избегания практически не изменяет своего положения – у 2 % сотрудников она не диагностируется ни в сознании, ни в поведении.

Ситуационное пространство № 3: в этой ситуации лидирующее положение занимает копинг-стратегия разрешения проблем – у 74 % сотрудников она проявляется в сознании и поведении (в опасности стадный принцип «я как все»

становится доминирующим мотивом поведения); копинг-стратегия социальной поддержки осознаваема и проявляется в поведении лишь у 22 % сотрудников; копинг-стратегия избегания усиливает свои позиции, 4% обследованных устойчиво проявляют ее в поведении, но не в сознании.

В пространстве № 4 у 62 % сотрудников ГПС МЧС России в сознании и поведении сохраняется доминантное положение копинг-стратегии разрешения проблем, 28 % предпочитают стратегию поиска социальной поддержки, т. е. стадность поведения резко усиливается; а 10 % в поведении предпочитают стратегию избегания.

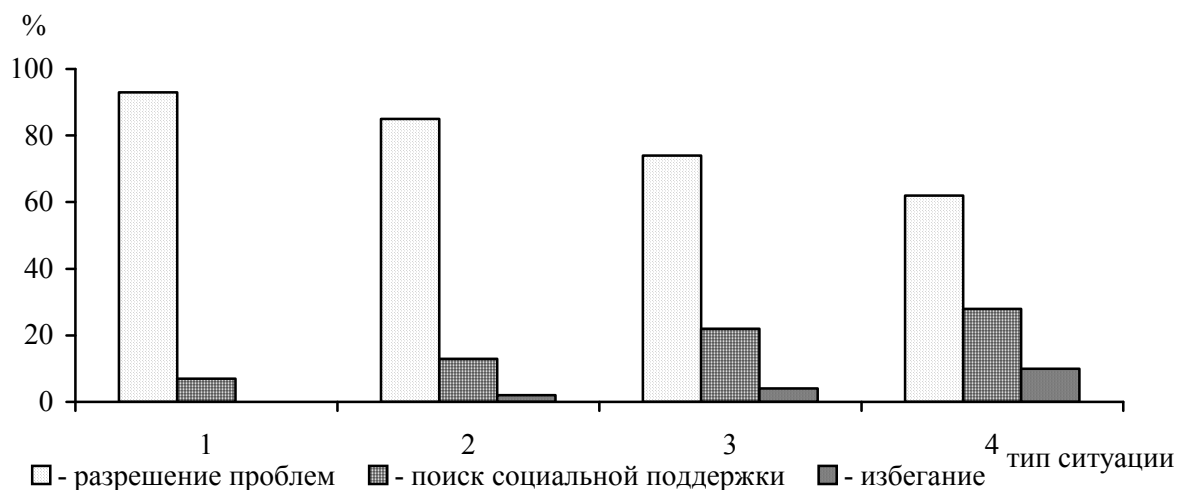


Рис. 3.3. Типы копинг-стратегий сотрудников ГПС МЧС России в стрессовых ситуациях

Следовательно, копинг-стратегии сотрудников ГПС МЧС в различных по уровню стрессогенности экстремальных ситуациях различаются, за счет снижения значимости стратегии «разрешение проблем» и повышения ориентации поведения на копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» и «избегание».

Таким образом, результаты исследования особенностей копинг-поведения, их типов и проявлений у сотрудников ГПС МЧС России показали, что в целом достаточно большая часть из них (74 % сотрудников) в стандартной опасной ситуации используют адаптивную стратегию копинг-поведения (разрешение проблем). Вместе с тем, просоциальная стратегия копинг-поведения (поиск социальной поддержки) свойственна 22 % сотрудников ГПС МЧС России, пассивная стратегия копинг-поведения (избегание) характерна для 4 % сотрудников ГПС МЧС России.

### 3.3. Копинг-поведение и эффективность деятельности сотрудников ГПС МЧС России в экстремальных ситуациях

Следующий этап исследования был посвящен изучению копинг-стратегий у сотрудников ГПС МЧС с различным уровнем эффективности деятельности в экстремальных ситуациях.

На первом этапе этой части исследования было выполнено оценивание ведущих стресс-факторов у сотрудников ГПС, имеющих большой опыт участия в

ликвидации крупномасштабных пожаров и аварий и практически не имеющих такого опыта. Полученные данные приведены в таблице 3.5.

Как видно из приведенных в таблице 3.5 данных, ведущим стресс-фактором для сотрудников, участвовавших в ликвидации 5 и более крупномасштабных пожаров, является «невозможность спасти пострадавших» (87 %, 1-е ранговое место), который также высоко значим (83 %, 2-е ранговое место) для сотрудников, не имеющих опыта. Среди высоко значимых стресс-факторов для участников ликвидации крупномасштабных пожаров следует отметить «гибель (ранения) детей» (85 %, 2-е ранговое место, для опытных сотрудников и 80 %, 3-е ранговое место, для сотрудников, не имеющих такого опыта).

Таблица 3.5

**Стрессоры в деятельности сотрудников ГПС МЧС, участвовавших и не участвовавших в ликвидации крупномасштабных пожаров**

Стресс-фактор	Сотрудники, не имеющие опыта ликвидации крупномасштабных пожаров (КМП)			Сотрудники, участники ликвидации 5 и более КМП		
	%	Значимость фактора		%	Значимость фактора	
		W	R		W	R
Невозможность спасти пострадавших	83	0.750	2	87	0.870	1
Гибель (ранения) детей	80	0.687	3	85	0.854	2
Гибель (ранения) коллег	71	0.645	5	84	0.847	3
Гибель (ранения) населения	70	0.642	6	81	0.807	4
Внешний вид пострадавших	65	0.631	7	73	0.735	5
Ответственность	86	0.805	1	71	0.710	6
Опасность (здоровью, жизни)	73	0.654	4	68	0.685	7
Дефицит времени, необходимость действовать быстро	60	0.584	9	65	0.674	8
Неожиданность, внезапность	63	0.602	8	64	0.622	9
Воздействие необычных условий (огонь, дым, вредные примеси, шум, грохот)	54	0.503	10	45	0.460	10

Для опытных сотрудников ГПС третьим по значимости стресс-фактором является «гибель (ранения) коллег» (84%), а четвертым - «гибель (ранения) населения» (81%). Для 73% сотрудников ГПС, участвовавших в ликвидации 5 и более крупномасштабных пожаров, значимым стресс-фактором является «внешний вид пострадавших» (5-е ранговое место).

Для группы сотрудников ГПС МЧС, не имеющих опыта ликвидации КМП, как видно из данных таблицы 9, наиболее значимым стресс-фактором является «ответственность» (86%, 2-е ранговое место). Для опытных сотрудников ГПС этот стресс-фактор занимает лишь 6-е ранговое место. Обращает внимание достаточно высокая значимость в этой группе сотрудников ГПС фактора «опас-

ность для жизни, здоровья» (4-е ранговое место), в то время как для опытных сотрудников ГПС этот стресс-фактор менее значим (7-е ранговое место).

Как уже отмечалось ранее, 2-м и 3-м по значимости стресс-факторами для группы сотрудников ГПС, не имеющих опыта ликвидации КМП, соответственно являются «невозможность спасти пострадавших» и «гибель (ранения) детей». Очевидно, что эти факторы являются общими профессиональными стрессорами для всех сотрудников ГПС МЧС России.

Это подтвердили и результаты сравнения копинг-стратегий у сотрудников ГПС МЧС России с различным опытом участия в ликвидации крупномасштабных пожаров (табл. 3.6, рис. 3.4).

Таблица 3.6

**Удельный вес базисных стратегий в структуре копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России с различным опытом ликвидации крупномасштабных пожаров (%)**

Стратегии	Сотрудники, участвовавшие в ликвидации 1–2 КМП	Сотрудники, участвовавшие в ликвидации 5–10 КМП	p < (A/B)
	A	B	
Разрешение проблем	75	90	0.01
Поиск социальной поддержки	43	24	0.05
Избегание	18	6	0.05

Как видно из приведенных в табл. 3.6 данных, с увеличением опыта участия в ликвидации крупномасштабных пожаров у сотрудников ГПС МЧС отмечается увеличение удельного веса базисной стратегии «разрешение проблем» при снижении стратегий «поиск социальной поддержки» и «избегание».

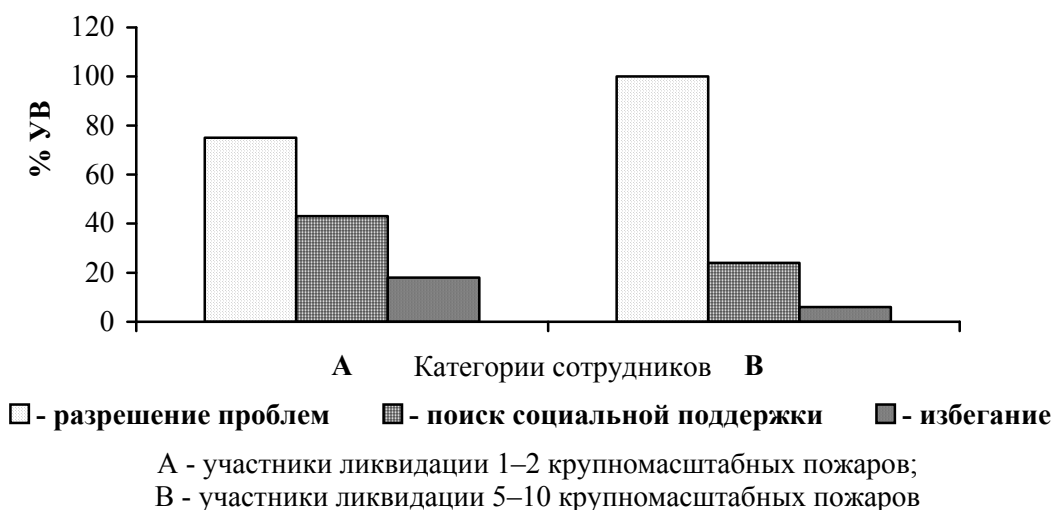


Рис. 3.4. Стратегии копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России с различным опытом участия в ликвидации крупномасштабных пожаров (%).

Следовательно, участие в ликвидации крупномасштабных пожаров и экстремальных характер деятельности сотрудников ГПС МЧС России определяют необходимость выбора сотрудниками позитивной базис-стратегии копинг-поведения «разрешение проблем», обеспечивающей успешность деятельности и выживание сотрудников, выполняющих оперативно-служебную деятельность и боевые задачи в экстремальных условиях.

Таким образом, результаты эмпирического исследования показали, что копинг поведение и эффективность деятельности сотрудников ГПС МЧС России в стандартных (неопасных); нестандартных (неопасных); стандартных (опасных) и нестандартных (опасных) ситуациях определяется сформированностью типов копинг-поведения («адаптивное», «псевдоадаптивное», «дезадаптивное»), выраженностью стратегий копинг-поведения («разрешение проблем», «поиск социальной поддержки») и низкой значимостью стратегии «избегание».

При этом, у сотрудников ГПС МЧС России с различным опытом участия в ликвидации крупно-масштабных пожаров структура базовых копинг-стратегий различается за счет доминирования базисной копинг-стратегии «разрешение проблем» при снижении значимости стратегий «поиск социальной поддержки» и «избегание» как механизма оптимального преодоления стресса, обеспечивающего успешность деятельности в экстремальных условиях.

### **3.4. Взаимосвязь копинг поведения, психосоматического здоровья и суицидального поведения сотрудников ГПС МЧС России**

#### ***3.4.1. Состояние психосоматического здоровья и копинг-поведение***

Профессиональная деятельность сотрудников ГПС носит выраженный стрессовый характер, что обуславливает высокий уровень психосоматических заболеваний среди них. К числу этих заболеваний относят, прежде всего, заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертоническую болезнь, нейроциркуляторную дистонию, ишемическую болезнь сердца), а также заболевания органов пищеварения (язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит, дуоденит).

Исследования показали, что такие факторы как ненормированный рабочий день, необходимость полной отдачи психических и физических сил при ликвидации чрезвычайных ситуаций, воздействие экстремальных факторов, снижают функциональные резервы организма, вплоть до их полного истощения. Влияние этих факторов при полном или частичном неумении сотрудников с ними бороться, способствует возникновению дезадаптивных нервно-психических состояний и психосоматических заболеваний [286].

Это позволило предположить, что копинг-поведение сотрудников ГПС связано и определяет уровень их психосоматического здоровья. Для уточнения этого были проведены исследования в 3 группах сотрудников: имеющих по данным ежегодного медицинского освидетельствования психосоматические заболевания (далее для сокращения указанная группа будет именоваться как



«больные») и в группе, сотрудников не имеющих заболеваний (далее – «здоровые») и годные к службе без каких либо ограничений.

Как видно из приведенных в таблице данных, у сотрудников не имеющих психосоматических заболеваний (здоровые) доминирует стратегия копинг-поведения «разрешение проблем», достаточно выражена стратегия «поиск социальной поддержки». Стратегия копинг-поведения «избегание» имеет в этой группе сотрудников самую меньшую значимость (11,7 %) и третье ранговое место.

Таблица 3.7

**Результаты оценки базисных стратегий копинг-поведения сотрудников ГПС с различным уровнем психосоматического здоровья, %**

Стратегии копинг-поведения	Категория сотрудников ГПС		
	Здоровые	Больные	p <
Разрешение проблем	62,5 ± 3,4	35,7 ± 2,3	0,01
Поиск социальной поддержки	25,3 ± 2,2	33,4 ± 2,5	0,05
Избегание	11,7 ± 2,2	24,0 ± 2,7	0,01

У сотрудников, имеющих психосоматические заболевания (больные) в структуре копинг-стратегий также доминирует стратегия «разрешение проблем», однако, уровень ее выраженности значительно ниже, чем в группе здоровых сотрудников. Стратегия копинг-поведения «избегание» имеет в этой группе сотрудников третье ранговое место, но выраженность ее достоверно выше, чем в группе здоровых.

Таким образом, присущий здоровым (т.е. не имеющим заболеваний) сотрудникам стиль копинг-поведения может быть выражен словами: высокая степень выраженности разрешения проблем, выше среднего степень выраженности стратегии поиск социальной поддержки, низкая степень выраженности стратегии избегания.

Эти данные свидетельствуют о выраженном преобладании активных копинг-стратегий в структуре копинг-поведения здоровых сотрудников, активном копинг-стиле их жизненного развития.

Сопоставляя эти с приведенными ранее результатами изучения стресс-факторов данными можно отметить следующее. Проблемные ситуации, оказывающие стрессорное воздействие на сотрудников, и определяющие необходимость выбора той или иной стратегии копинг-поведения, свидетельствовали об обилии стресс-факторов и проблемных ситуаций во всех группах.

Основные различия между представителями этих групп заключались в первичной и вторичной когнитивной оценке проблемной ситуации и ее интенсивности. Если «здоровые» сотрудники чаще оценивали проблему как вызов по отношению к своим личностным ресурсам и были ориентированы на успех при ее преодолении, демонстрировали готовность к активному противостоянию стресс фактору и уверенность в состоятельности своих личностных и средовых ресурсов, то «больные» сотрудники воспринимали проблемные ситуации, пре-

жде всего, как угрожающие собственному благополучию и ориентировались на избегание неуспеха при столкновении с ними. Они слабо осознавали источник стресса и характер его воздействия, демонстрировали готовность скорее подчиниться ситуации, чем активно противостоять ей, и попытки преодоления проблем преимущественно не были направлены на стрессор как причину, а сводились к редукции эмоционального напряжения как следствию негативного влияния стрессора.

Следовательно, несмотря на общность проблем, основным контекст стрессовых ситуаций был различным, что откладывало выраженный отпечаток на выбор сотрудниками ГПС МЧС России стратегий копинг-поведения.

Таким образом, стратегии копинг-поведения связаны с уровнем психосоматического здоровья сотрудников ГПС МЧС России и определяют их трудоспособность и эффективность служебно-профессиональной деятельности.

#### ***4.4.2. Самоубийства и копинг-поведение***

По данным Всемирной организации здравоохранения, самоубийства (суициды) у лиц трудоспособного населения занимают 4 место, как причина смертности, после сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и травматизма [359]. Ежегодно в мире лишают себя жизни около полумиллиона человек, т.е. более 1000 человек в день, а число пытавшихся покончить с собой превышает 5 миллионов. Суициды распространены среди наиболее трудоспособной части населения, к которой относятся сотрудники ГПС МЧС России [210].

Число суицидов из года в год возрастает. Так, если в конце прошлого века уровень самоубийств в Европе колебался от 3.8 (на 100 тыс. населения) в Италии до 33.4 в Саксонии, то в настоящее время он составляет от 7 в Албании до 60 в Венгрии [263]. Принято считать уровень самоубийств до 10 низким, от 10 до 20 – средним, 20 и более – высоким [208]. В России ежегодно заканчивает жизнь самоубийством около 40–50 тыс. человек, а уровень самоубийств составляет около 35. Так, в 2009 г. в России по данным официальной (государственной) статистики зарегистрировано 38 000 завершённых самоубийств.

К «группе риска» совершения самоубийств эксперты ВОЗ относят лиц, подверженных депрессии, с наличием психических заболеваний, с суицидальными попытками, с алкоголизмом, страдающих лекарственной зависимостью, включая наркоманию, лиц, находящихся в социальной изоляции, престарелых, одиноких людей [353, 358]. По мнению ряда авторов, которое мы разделяем, в группу риска должны быть включены и лица с неразвитыми позитивными копинг-стратегиями и с выраженными признаками дезадаптивных нервно-психических состояний. Особенно, это актуально для специалистов экстремального профиля деятельности, в том числе сотрудников ГПС МЧС России. Поэтому следующий этап работы был посвящен изучению связи копинг-поведения с такой чрезвычайной ситуацией как самоубийство. При этом мы предположили, что копинг-поведение, проявляющееся в неоптимальной структуре базисных

стратегий поведения, может быть тесно связано с уровнем самоубийств.

Представляется необходимым кратко рассмотреть основные положения суицидологии как науки занимающейся изучением этого трагического и чрезвычайного феномена. Не останавливаясь подробно на терминологии, определениях и концепциях суицидологии отметим лишь, что существует множество определений понятия самоубийства. Классическим считается определение, данное Эмилем Дюргеймом в его работе «Самоубийство», изданной в 1897 г. в Париже. Приведем его полностью: «Самоубийством называется всякий случай смерти, который непосредственно или опосредованно является результатом положительного или отрицательного поступка, совершенного самим пострадавшим, если этот последний знал об ожидавших его результатах. Покушение на самоубийство это вполне однородное действие, но только не доведенное до конца» [129].

Различают завершенные и незавершенные суициды, суицидальное поведение, а также суицидальные мысли и тенденции (внутренние формы) и суицидальные проявления и попытки (внешние формы) [142]. В рамках настоящей работы мы рассматриваем такое проявление суицидального поведения как риск суицида сотрудников ГПС МЧС России во взаимосвязи с копинг-поведением.

В настоящее время единой теории, объясняющей природу суицидов, нет. Можно говорить только об отдельных теоретических концепциях, среди которых условно выделяют три основные: психопатологическую, психологическую и социальную.

Первая – психопатологическая концепция исходит из предположения о том, что самоубийцы - душевнобольные люди, а суицидальные действия – есть проявление психических расстройств. Однако, во-первых, среди суицидентов только около 15–20 % лиц, страдающих психическими заболеваниями [142]. Во-вторых, с началом систематических эпидемиологических исследований появилось большое количество данных, свидетельствующих против представления о том, что самоубийство это всегда акт психически больного человека [169].

Сторонники психопатологической концепции придерживаются взглядов, что психическое состояние индивидуума с суицидальными действиями может быть описано как патологические формы дезадаптации в рамках пограничных нервно-психических расстройств [238].

Вторая – психологическая концепция, она отражает крайнюю точку зрения, согласно которой в формировании суицидальных тенденций личности ведущее место занимает психологический фактор [263].

Так, З. Фрейд [333–334] рассматривал самоубийства как проявление инстинкта смерти, который может выражаться агрессией и как частный случай аутоагрессией. Сторонники этой концепции считают, что самоубийство – это преобразованное (направленное на себя) убийство, а в подтверждение правильности своей точки зрения ссылаются на обратное численное соотношение убийств и самоубийств, действительно существующие в ряде стран, а также – на снижение уровня самоубийств во время войн. Среди причин самоубийства представители этой концепции ведущее место уделяют психологическим причинам.

Несомненный интерес в этом плане представляют работы, в которых изучаются премоурбидные особенности личности как один из предрасполагающих факторов, позволяющих прогнозировать суицидальное поведение. К числу этих факторов может относиться и дезадаптивные нервно-психические состояния.

Третья концепция суицидального поведения – социологическая, ее автор-Эмиль Дюркгейм [129] считал, что в основе суицидального поведения лежит «снижение и неустойчивость социальной интеграции», а частота самоубийств зависит от того в какой степени индивиды интегрированы в обществе. По мнению Э. Дюркгейма [129], самоубийство во всех случаях может быть понято лишь с точки зрения влияния на человека социальной среды, что является односторонним и непродуктивным. Главный недостаток этой концепции - недооценка роли личности в ее взаимоотношениях с социальной средой.

В России социологическая и психологическая концепция представлены в работах А.Г. Амбрумовой и соавт. [18–21], которая расценивает суицидальное поведение как следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта. Автор выделяет объективные (конкретные причины) и субъективные (психологические переживания) стороны дезадаптации, которые взаимосвязаны, но не обязательно соответствуют друг другу. Конфликт имеет как внешний, экстраперсональный, так и внутренний интроперсональный критерии. А.Г. Амбрумова [18] вводит также понятие – «порог дезадаптации». Конфликт превышающий порог дезадаптации, именуется кризисным.

Объективно социально-психологическая дезадаптация проявляется в поведении, субъективно - в широкой гамме психоэмоциональных сдвигов, что в любом случае тесно связано и определяется копинг-поведением человека. В настоящее время потенциальная готовность личности совершить самоубийство (суицидальный риск) оценивается с помощью психодиагностических методик, например, с помощью личностного опросника «RS-45» («риск суицида»). Было проведено обследование 96 сотрудников ГПС МЧС России и полученные данные сопоставлялись с базовыми стратегиями их копинг поведения, которые оценивались экспертным путем.

Полученные данные приведены в табл. 3.8, из которой наглядно видно, что среди обследованных нами сотрудников ГПС МЧС России отсутствуют лица с высоким и выше среднего уровнем риска суицида, со средним уровнем риска суицида 3 %, ниже среднего – 9 %.

Эти лица требуют внимания и, по крайней мере, проведения психологического консультирования специалистом. Основная часть сотрудников (88 %) имеет низкий уровень риска суицида (рис. 3.5).

Следующий этап исследования был посвящен оценке взаимосвязи копинг-поведения сотрудников ГПС с риском суицидального поведения. В табл. 3.9 представлены результаты этой оценки.

Таблица 3.8

## Результаты оценки риска суицида у сотрудников ГПС МЧС России

Уровень риска суицида	Оценка по тесту RS-45	Сотрудники ГПС		Сотрудники МВД*	
		n	%	n	%
Высокий	0.75–1.00	-	-	-	-
Выше среднего	0.60–0.74	-	-	-	-
Средний	0.39–0.59	3	3	16	7
Ниже среднего	0.24–0.38	9	9	44	19
Низкий	0.01–0.23	84	88**	165	74
Итого	0.01–1.00	96	100	225	100

\*Данные И.Б. Лебедева (2000).

\*\*  $p < 0,05$  (по t-критерию Стьюдента для относительных величин).

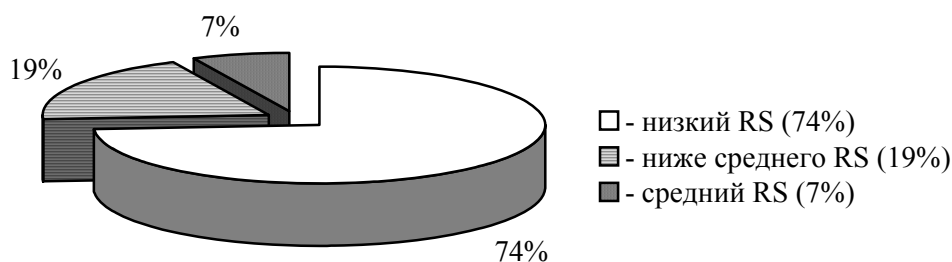


Рис. 3.5. Распределение сотрудников ГПС по уровню риска суицида (по данным теста RS-45).

Таблица 3.9

## Взаимосвязь риска суицида с копинг-поведением сотрудников ГПС, n (%)

Уровень риска суицида	Оценка по тесту RS-45	Количество сотрудников	Доминирующая копинг-стратегия		
			Решение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание
Высокий	0.75–1.00	-	-	-	-
Выше среднего	0.60–0.74	-	-	-	-
Средний	0.39–0.59	3 (100)	-	-	3 (100)
Ниже среднего	0.24–0.38	9 (100)	5 (56)	2 (22)	2 (22)
Низкий	0.01–0.23	84 (100)	59 (70)	15 (18)	10 (12)
Итого		96 (100)	62 (65)	19 (20)	15 (15)

Как видно из приведенных в табл. 3.9 данных, у сотрудников ГПС со средним уровнем риска суицида среди копинг-стратегий доминирует стратегия «избегание». Это следует рассматривать как неблагоприятный прогностический признак для развития суицидального поведения. У сотрудников с низким и ниже среднего уровнем риска суицида доминирует стратегия «решение про-

блем» (56–70 %), значительно ниже значимость стратегий копинг-поведения «поиск социальной поддержки» и «избегание», что является позитивным для профилактики суицида.

Кроме того, приведенные выше данные, подтверждены результатами корреляционного анализа, свидетельствуют о достаточно тесной взаимосвязи копинг-поведения и риска суицида. Так, по данным корреляционного анализа уровней выраженности риска суицида и трех базовых стратегий копинг-поведения сотрудников ГПС установлено, что показатель теста RS-45 «уровень риска суицида» статистически достоверно (прямой направленностью связи) коррелирует с уровнем выраженности копинг-стратегии «избегание» ( $r = 0.28$ ;  $p < 0.05$ ), и обратной направленностью корреляционной связи со стратегиями «поиск социальной поддержки» ( $r = -0.27$ ;  $p < 0.05$ ) и «решение проблем» ( $r = -0.30$ ,  $p < 0.05$ ).

Таким образом, отмечена корреляционная достоверная связь базовых стратегий копинг-поведения сотрудников ГПС с уровнем риска самоубийств. Аналогичные данные отмечены в работах И.Б. Лебедева [184–185]. Это дает основание рассматривать неразвитость стратегий копинг-поведения «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки» при выраженной стратегии «избегание» как фактор риска суицида.

В то же время имеется ряд специфических для системы МЧС России черт. Это наличие медицинского и психологического отбора, что позволяет отсеять большую часть лиц с нервно-психической патологией. Нельзя не отметить и наличие длительно воздействующих профессиональных стресс факторов, значимость которых была проанализирована нами ранее в материалах настоящей главы.

Имеется и ряд факторов служебной деятельности, которые оказывают профилактическое влияние на уровень самоубийств среди сотрудников. Прежде всего это социальный статус спасателя и огнеборца, социальная стабильность, наличие сплоченных профессиональных коллективов.

Результаты изучения самоубийств, выполненные И.Б. Лебедевым [184], М.И. Марьиным [210] и другими, свидетельствуют о наличии у покончивших с собой таких личностных черт, как: недостаточный самоконтроль, отсутствие социальной конформности, неуверенность в себе, повышенная ранимость, неадекватная самооценка своих возможностей, недостаточность компенсаторных механизмов психологической защиты, бескомпромиссность, неспособность адекватно перерабатывать конфликты в сфере межличностных отношений.

Эти данные указывают на несомненную роль копинг-поведения в формировании антисуицидального поведения и определяют необходимость проведения целенаправленной работы по профилактике самоубийств.

Именно здесь должны формироваться оптимальные варианты стратегий копинг-поведения сотрудников ГПС. Для курсантов образовательных учреждений и молодых сотрудников целесообразно проведение не только теоретических занятий (лекций, семинаров), но и психологических тренингов по формированию позитивного копинг-поведения в условиях стресса.

Эта задача может быть с успехом решена только при проведении комплекса психопрофилактических и психогигиенических мероприятий.

Под психогигиеной подразумевается проведение комплекса мер по сохранению и укреплению психического здоровья, обеспечивающих наилучшие условия для психической деятельности человека. При проведении психогигиенических мероприятий необходимо учитывать влияние на психику человека (здорового и больного) условий внешней среды: социальных, производственных (служебных) и бытовых стресс-факторов.

Психопрофилактика разрабатывает систему мероприятий, ведущих к снижению нервно-психической заболеваемости и способствует внедрению их в практическую деятельность. Методы психопрофилактики включают изучение динамики нервно-психического состояния и стратегий копинг-поведения сотрудников во время служебной деятельности, особенно после участия в ликвидации различных крупномасштабных пожаров с гибелью пострадавших или сотрудников ГПС.

Работа по сохранению нервно-психического здоровья сотрудников ГПС требует непрерывного, ежедневного изучения индивидуальных особенностей каждого сотрудника, его личностных качеств, настроения, а также семейно-бытовой стороны жизни. Это в свою очередь требует от руководителей подразделений, учебных заведений, работников кадрового аппарата и медицинских учреждений постоянного совершенствования знаний в области психогигиены и психопрофилактики, в том числе и копинг-поведения в условиях стресса.

В этих условиях психопрофилактика должна включать:

- тщательный медико-психологический отбор лиц с ориентацией на стрессовый характер деятельности и оценку копинг-поведения кандидатов;
- использование сотрудников с учетом их психологических особенностей, установок и состояния нервно-психического здоровья, сформированных копинг-стратегий поведения;
- формирование сплоченных служебных коллективов, обеспечивающих позитивную реализацию базисной стратегии копинг-поведения «поиск социальной поддержки»;
- своевременное разрешение конфликтных ситуаций на службе и в быту, т.е. устранение выраженной копинг-стратегии «избегание»;
- раннее выявление лиц с нервно-психическими расстройствами или неустойчивостью, неоптимальными копинг-стратегиями, отнесение их к «группе риска», постановка на учет, динамическое наблюдение; обследование, лечение и медико-психологическая коррекция. Вышеописанные этапы носят условный характер и поэтому должны рассматриваться и реализовываться вместе как единые неразделимые мероприятия.

Следовательно, профилактика суицидального поведения среди сотрудников ГПС требует проведения комплекса совместных мероприятий по профессиональному отбору; выявлению сотрудников с нервно-психическими расстройствами и состояниями нервно-психической дезадаптации; а также оценке и формированию позитивных стратегий копинг-поведения, проведению психо-

гигиенических и реабилитационных мер по сохранению и укреплению психического здоровья.

Таким образом, копинг-поведение и уровень риска самоубийств достоверно связаны между собой, что необходимо учитывать при организации и проведении психопрофилактической работы, ориентированной на формирование позитивных стратегий копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России.

### **3.5. Резюме по главе**

В 3-й главе монографии приведены результаты исследования особенностей копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России, включая выявления стресс-факторов профессиональной деятельности у сотрудников с различным опытом участия в ликвидации крупномасштабных пожаров.

Установлено, что ведущими профессиональными стресс-факторами для сотрудников ГПС МЧС России, участвовавших в ликвидации крупномасштабных пожаров, являются «невозможность спасти пострадавших», «гибель (ранения) детей», «гибель (ранения) коллег», «гибель (ранения) населения», «внешний вид пострадавших». Кроме того, для сотрудников ГПС МЧС России достаточно высокую стрессогенную значимость имеют такие стресс-факторы как «ответственность», «опасность (здоровью, жизни)», «дефицит времени, необходимость действовать быстро», «неожиданность, внезапность», а также «воздействие необычных условий (огонь, дым, вредные примеси, шум, грохот)».

В ходе исследования также были выявлены психологические особенности базовых копинг-стратегий и личностных копинг-ресурсов сотрудников ГПС МЧС России в реализации различных типов их копинг-поведения. Выявлены структура и особенности базовых копинг-стратегий у сотрудников ГПС МЧС России в различных по уровню стрессогенности ситуациях, а также у лиц с различным опытом участия в ликвидации крупномасштабных пожаров.

Кроме того, показана взаимосвязь копинг поведения и состояния психосоматического здоровья сотрудников ГПС МЧС России, включая аутоагрессивное (суицидальное) поведения по данным корреляции с показателем теста SR-45. Это позволило сделать вывод о том, что копинг-поведение и уровень риска самоубийств достоверно связаны между собой, что необходимо учитывать при организации и проведении психопрофилактической работы, ориентированной на формирование позитивных стратегий копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России.



## **ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ КАК ВЕДУЩИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ГПС МЧС РОССИИ**

Для определения индивидуально-психологических особенностей личности сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России, а также оценки информативности и прогностической валидности исходного набора психодиагностических методик нами было обследовано 190 сотрудников ГПС МЧС России. В ходе обследования использовались следующие методики: «Профессиональная мотивация», тест «SACS», 16-факторный личностный опросник Кеттелла (16-ФЛО), тесты Стандартизированный метод исследования личности (СМИЛ), Прогноз-2, Методика исследования особенностей мышления (МИОМ), тест КОТ. В качестве внешнего критерия выступали экспертные оценки копинг-поведения.

Выявление комплекса информативных показателей проводилось с применением корреляционного анализа, а также метода «полярных групп». Включение сотрудников ГПС в полярные группы высоко и низкоуспешных проводилось на основании экспертных оценок их копинг-поведения. Сотрудники ГПС были отнесены к одной из 3 групп по критерию «уровень копинг-поведения». 1-я группа – с высоким уровнем копинг-поведения (64 человека), 2-я – со средним уровнем копинг-поведения (74 человека), 3-я – с уровнем копинг-поведения ниже среднего (52 человека). Исключение 2-й группы позволило получить две полярные группы сотрудников ГПС МЧС России: с высоким уровнем и с низким уровнем копинг-поведения соответственно.

Результаты статистического сравнения показателей психологических тестов у сотрудников ГПС с высоким уровнем и с низким уровнем копинг-поведения позволили выявить их индивидуально-психологические особенности и определить комплекс информативных показателей психологических тестов. Полученные результаты приведены ниже.

### **4.1. Особенности профессиональной мотивации сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения**

Изучение особенностей мотивации сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России проводилось с помощью наблюдения, анализа документов и результатов деятельности, а также психологической анкеты «Профессиональная мотивация», которая позволяет выявить структуру ведущих профессиональных мотивов. На основе оценки результатов деятельности все обследуемые были разделены на три группы по уровню копинг-поведения. В «полярных» (высокий и низкий уровень копинг-поведения) группах проведено сравнение показателей анкеты «Профессиональная мотивация».

Результаты статистического сравнения полученных данных по t-критерию Стьюдента приведены далее. Как видно из приведенных в табл. 4.1 данных, общая структура профессиональных мотивов у сотрудников ГПС МЧС России

с различным уровнем копинг-поведения имеет различия и, прежде всего за счет доминирования у высокоуспешных сотрудников ГПС МЧС России профессиональных (1-е ранговое место) и познавательных (2-е ранговое место) мотивов, тогда как в группе низкоуспешных сотрудников ГПС МЧС России с видимым преимуществом доминируют познавательные мотивы и мотивы личного престижа, которые занимают соответственно 1-е и 2-е ранговые места соответственно.

Таблица 4.1

**Сравнение профессиональных мотивов у сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения**

Группа мотивов	Уровень копинг-поведения				p <
	высокий	Rm	Ниже среднего	Rm	
Профессиональные мотивы	4,48 ± 0,13	1	4,02 ± 0,10	3	0,01
Познавательные мотивы	4,46 ± 0,10	2	4,36 ± 0,10	1	-
Прагматические мотивы	4,14 ± 0,06	5	3,76 ± 0,07	5	0,001
Социальные мотивы	4,28 ± 0,07	3	3,82 ± 0,06	4	0,001
Мотивы личного престижа	4,20 ± 0,08	4	4,03 ± 0,08	2	-

Сравнение мотивов у сотрудников ГПС МЧС России с различной успешностью деятельности показало достоверные различия в трех группах мотивов: «профессиональные мотивы», «прагматические мотивы» и «социальные мотивы». При этом все группы мотивов доминируют у высокоуспешных сотрудников ГПС, а у низкоуспешных сотрудников ГПС МЧС России уровень выраженности этих мотивов гораздо ниже. Следовательно, высокой успешности деятельности сотрудники ГПС МЧС России достигают прежде всего за счет высокой выраженности познавательных и профессиональных мотивов и низкой выраженности прагматических мотивов.

Низкоуспешные же сотрудники ГПС МЧС России при достаточно высоких познавательных мотивах имеют средний уровень выраженности профессиональных мотивов и мотивов личного престижа и ориентируются на необходимость хорошо выполнять свои профессиональные функции и текущую работу, избежать наказания за упущения в работе, не запускать работу, планомерно ее выполнять, выполнять работу с хорошим материальным вознаграждением и не допустить потерь для организации и себя лично. Однако такая профессиональная ориентация не обеспечивает необходимый уровень успешности их деятельности в экстремальных ситуациях.

Таким образом, результаты исследования показали, что профессиональные мотивы детерминируют копинг-поведение сотрудников ГПС МЧС России. При этом высокий уровень копинг-поведения определяется профессиональными, познавательными и социальными мотивами, которые занимают 1–3-и ранговые места в общей структуре групп мотивов.

#### 4.2. Я - концепция сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения

Также было выполнено исследование степени выраженности и взаимосвязи основных компонентов самосознания («образ Я») у сотрудников ГПС в сравнении с данными по сотрудникам силовых федеральных ведомств (ФСБ, ФТС, ФПС, ФСИН) и особенностей их взаимосвязей с копинг поведением.

Установлено, что самосознание сотрудников ГПС МЧС России включает сформированный «образ Я», ведущую роль в котором играют объективные характеристики (половые, возрастные, социальные, профессиональные роли). При этом показатель профессионального «образа Я» выше у сотрудников ГПС ФПС в сравнении с сотрудниками силовых ведомств (табл. 4.2).

Таблица 4.2

Показатели «Образа Я» у сотрудников ГПС МЧС России и силовых ведомств

Показатели «образа Я»	ГПС МЧС России		Средние значения (ФТС, ФСБ, ФПС, ФСИН)*	
	X	m	X	m
Объективный образ «Я»	6,6	0,30	6,3	0,43
- в том числе профессиональный образ «Я»	1,6	0,22	1,0	0,31
Субъективный образ «Я»	5,3	0,36	5,1	1,08

\* по данным С.А. Иванова (2008), ФТС – федеральная таможенная служба, ФСБ – федеральная служба безопасности, ФПС – федеральная пограничная служба, ФСИН – федеральная служба исполнения наказаний.

Установлена прямая взаимосвязь ( $p < 0,01$ ) между показателями объективного и профессионального «образов Я» и обратная взаимосвязь ( $p < 0,05$ ) показателей профессионального и субъективного «образов Я». При этом показатель профессиональный «образ Я» достоверно коррелировал с адаптивным типом копинг поведения сотрудников ГПС МЧС России.

Таким образом, исследование выраженности и взаимосвязи компонентов самосознания («образ Я») у сотрудников ГПС в сравнении с данными сотрудников силовых федеральных ведомств (ФСБ, ФТС, ФПС, ФСИН) показало, что самосознание сотрудников ГПС МЧС России включает сформированный «образ Я», ведущую роль в котором играют объективные характеристики (половые, возрастные, социальные, профессиональные роли). Показатель профессионального «образа Я» выше у сотрудников ГПС в сравнении с сотрудниками силовых ведомств. Также установлена статистически достоверная взаимосвязь между показателями объективного и профессионального «образов Я» и обратная взаимосвязь показателей профессионального и субъективного «образов Я».

### 4.3. Сравнение психологических особенностей сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения по данным теста «SACS» и «Поведение в конфликтных ситуациях»

#### *Результаты исследования по данным теста «SACS»*

Для изучения стратегий и моделей копинг-поведения (стресс-преодолевающего поведения) как типов реакций личности человека по преодолению стрессовых ситуаций был использован личностный опросник «SACS». Опросник включает в себя 54 утверждения, каждое из которых обследуемый оценил по 5-ти балльной шкале. В соответствии с ключом была подсчитана сумма баллов по каждой строке. Сумма баллов отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в стрессовой ситуации.

Изучение копинг-поведения и стратегий преодоления стресса выполнено нами по результатам обследования 30 сотрудников ГПС МЧС России с высоким уровнем копинг-поведения и 35 сотрудников ГПС МЧС России с низким уровнем копинг-поведения. Полученные данные сравнивались с аналогичными результатами обследования по тесту «SACS», полученными Н.Е. Водопьяновой [28] у представителей коммуникативных профессий (табл. 4.3), и в «полярных» по уровню копинг-поведения группах (табл. 4.4).

Как видно из приведенных в табл. 4.3, сотрудники ГПС МЧС России в сравнении с представителями коммуникативных профессий используют равное число стратегий в своей профессиональной деятельности (соответственно 4 и 4 ведущих стратегии, более 20 баллов).

Таблица 4.3

#### **Стратегии преодоления стресса у представителей коммуникативных профессий и сотрудников ГПС МЧС России по данным теста «SACS»**

Стратегии копинг-поведения	Сотрудники ГПС МЧС России	Представители коммуникативных профессий	p <
Ассертивные действия	22,75±0,52	20,07±0,45	0,05
Вступление в соц. контакт	25,42±0,49	23,25±0,43	0,01
Поиск социальной поддержки	23,45±0,64	22,36±0,47	-
Осторожные действия	22,27±0,62	20,61±0,40	0,05
Импульсивные действия	16,97±0,57	18,39±0,40	0,05
Избегание	15,20±0,66	16,65±0,49	-
Манипулятивные действия	19,25±0,76	18,89±0,52	-
Асоциальные действия	15,86±0,61	18,20±0,84	0,05
Агрессивные действия	15,01±0,9	16,41±0,52	-

При этом сотрудники ГПС, как и представители коммуникативных профессий, традиционно используют пять основных стратегии копинг-поведения: «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки» и «осторожные действия». Однако сотрудники ГПС МЧС Рос-

сии статистически достоверно реже используют стратегии «асоциальные действия» и «импульсивные действия», уровень выраженности которой достоверно ниже, чем у представителей коммуникативных профессий.

Эти данные указывают на то, что сотрудники ГПС МЧС России для преодоления стресса используют преимущественно активную (ассертивные действия), просоциальную (вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки) и пассивную (осторожные действия) стратегии поведения. Далее на рисунке наглядно изображена сравнительная диаграмма ранговой значимости стратегий копинг-поведения для сотрудников ГПС МЧС России и представителей коммуникативных профессий.

Из представленных в табл. 4,3 данных видно, что ранговая значимость стратегий копинг-поведения у сотрудников ГПС МЧС России и у представителей коммуникативных профессий в целом сходна: и сотрудники ГПС МЧС России, и представители коммуникативных профессий отдают предпочтение стратегии «вступление в социальный контакт» (1-е ранговое место), далее следует выбор стратегии «поиск социальной поддержки» (2-е ранговое место), и затем - стратегия «ассертивные действия» (3-е ранговое место).

Далее было проведено сравнение выраженности стратегий копинг-поведения у сотрудников ГПС МЧС России с высокой (высокоуспешные) и низкой (низкоуспешные) успешностью профессиональной деятельности. Результаты сравнения показателей теста «SACS» в указанных группах сотрудников ГПС МЧС России по критерию Стьюдента приведены в табл. 4.4. Как видно из приведенных в табл. 4.4 данных, достоверные различия в группах высоко- и низкоуспешных сотрудников ГПС МЧС России установлены по трем («ассертивные действия», «осторожные действия», «агрессивные действия») стратегиям копинг-поведения.

Таблица 4.4

**Сравнение стратегий копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России с разным уровнем копинг-поведения по данным теста «SACS»**

Индивидуальные психологические особенности	Уровни выраженности копинг-поведения		p <
	Высокий	Ниже среднего	
Ассертивные действия	22,80±0,49	20,80±0,54	0,05
Вступление в социальный контакт	25,90±0,35	24,20±0,45	0,05
Поиск социальной поддержки	24,40±0,59	23,60±0,58	-
Осторожные действия	21,10±0,63	21,20±0,54	-
Импульсивные действия	17,30±0,74	16,30±0,34	-
Избегание	13,50±0,65	15,30±0,8	-
Манипулятивные действия	18,00±0,99	18,4±0,87	-
Асоциальные действия	16,50±0,88	17,80±1,04	-
Агрессивные действия	13,50±0,30	15,90±0,99	0,001

Содержательный анализ этих данных свидетельствует о том, что как высокоуспешные, так и низкоуспешные сотрудники ГПС МЧС России в стрессовых ситуациях как правило используют такие стратегии копинг-поведения, как «вступление в социальный контакт» (1-е ранговое место), «поиск социальной поддержки» (2-е место) и «ассертивные действия» (3-е ранговое место).

При этом низкоуспешные сотрудники ГПС МЧС России в сравнении с высокоуспешными представителями этой профессии чаще используют пассивную (осторожные действия) стратегию копинг-поведения. Эти данные указывают на то, что и высокоуспешные, и низкоуспешные сотрудники ГПС МЧС России для преодоления стресса отдают предпочтение просоциальным (вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки) и активным (ассертивные действия) стратегиям копинг-поведения

Высокоуспешные сотрудники отличаются от низкоуспешных, во-первых, большим количеством моделей преодолевающего поведения, а во-вторых, предпочтением «здоровых» моделей преодоления сложных (стрессогенных) ситуаций, что выражается в более высоких показателях ассертивности (уверенности) поведения, вступления в социальные контакты, поиска социальной поддержки и в более низких показателях агрессивных и асоциальных действий. Для низкоуспешных более характерными оказались стратегия пассивности (осторожные действия, избегание), асоциальная и агрессивная стратегия (давление, отказ от поиска альтернативных решений, конфронтация, соперничество и др.). Они чаще проявляют социальную несмелость (неуверенность). Очевидно, это является компенсаторным механизмом преодоления внутреннего (психологического) дискомфорта.

### ***Результаты исследования по данным теста «Поведение в конфликтных ситуациях»***

С целью изучения индивидуальных психологических особенностей было проведено психологическое обследование сотрудников ГПС МЧС России с помощью теста «Поведение в конфликтных ситуациях». Полученные данные сравнивались в «полярных» по уровню копинг-поведения группах. Результаты статистического сравнения полученных данных по t-критерию Стьюдента приведены ниже (табл. 4.5).

Как видно из представленных в табл. 4,5 данных, сотрудники ГПС МЧС России с разным уровнем копинг-поведения предпочитают отдавать тактике компромисса (1-е ранговое место в обеих группах). Тем не менее, для сотрудников ГПС с высоким уровнем копинг-поведения более характерно стремление к сотрудничеству, тогда как сотрудники ГПС с низким уровнем копинг-поведения значительно превосходят по показателям в категориях «Избегание» и «Соперничество».

На втором месте у сотрудников ГПС с высоким уровнем копинг-поведения сотрудничество (у низкоуспешных - сотрудничество на третьем ранговом месте), тогда как низкоуспешные сотрудники ГПС выбирают тактику избегания (у высокоуспешных сотрудников ГПС избегание занимает 4-е

ранговое место). Третье ранговое место у высокоуспешных сотрудников занимает тактика приспособления. Для низкоуспешных сотрудников соперничество (4-е ранговое место) более значимо, нежели для высокоуспешных (5-е ранговое место).

Таблица 4.5

**Сравнение индивидуальных психологических особенностей сотрудников ГПС МЧС России с разным уровнем копинг-поведения по данным теста «Поведение в конфликтных ситуациях»**

Группа мотивов	Уровни выраженности копинг-поведения				p <
	высокий	Rm	Ниже среднего	Rm	
Соперничество	3,70 ± 0,62	5	5,30 ± 0,47	4	0,05
Сотрудничество	7,30 ± 0,17	2	6,4 ± ,30	3	0,05
Компромисс	7,80 ± 0,39	1	7,60 ± 0,35	1	-
Избегание	5,10 ± 0,35	4	7,00 ± 0,39	2	0,001
Приспособление	5,60 ± 0,33	3	4,20 ± 0,42	5	0,05

**4.4. Результаты исследования психологических защит личности сотрудников ГПС МЧС России по данным теста «Индекс жизненного стиля»**

В данном исследовании нас интересовал вопрос о связи экстремального характера профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России с базисными защитными механизмами личности. Последние оценивались с помощью психодиагностической методики «Индекс жизненного стиля» («LSI»), сконструированной на основе теоретических исследований Н.Kellerman и R.Plutchik, исходя из которых, можно выявить взаимосвязь базисных механизмов психологической защиты (МПЗ) с определенными эмоциями и личностными диспозициями.

Для сравнительного анализа особенностей психологических защит у сотрудников ГПС МЧС России (основная группа) и в контрольной группе, образованной представителями несоциономических, объект-субъектных профессий (экономисты, программисты-системотехники, инженеры-технологи, инженеры-механики, и другие, чья деятельность напрямую не связана с взаимодействиями в системе «человек-человек»), были использованы методы описательной статистики, корреляционный и дисперсионный анализы.

Исследование особенностей структуры защитных механизмов показало, что в контрольной группе отмечается широкий спектр задействованных механизмов психологической защиты, в то время как у обследованных сотрудников ГПС при переработке психологических конфликтов «работает» относительно меньшее количество защит. Обнаружено, что в общей выборке сотрудников ГПС МЧС России в 24 % случаев по частоте использования доминирует механизм психологической защиты «отрицание», в 21 % – «реактивные образования».

На значимых позициях в структуре психологической защиты у сотрудников ГПС МЧС России располагаются механизмы «рационализация» («интеллектуализация») и «проекция»: соответственно в 20 и 18 % случаев они выходят на первую позицию. Мало свойственными этим сотрудникам защитные механизмы «регрессия» и «замещение»: лишь у 9 и 7 % испытуемых в ряду используемых психологических защит они выдвигаются на первую позицию по частоте доминирования, а защиты по типу «вытеснения» и «компенсации» в качестве доминирующих не используются вовсе.

Одной из особенностей основной группы является наибольшая частота задействованности защитного механизма «отрицание»: у каждого четвертого сотрудника ГПС он доминирует. В соответствии с классическим определением, «отрицание» – это механизм психологической защиты, посредством которого личность игнорирует информацию и связанные с ней мысли и чувства, вызывающие болезненные ощущения и тревогу. Посредством «отрицания» невыполнимые желания, побуждения и намерения, а также факты и действия не признаются, отвергаются путем бессознательного отторжения их существования, т.е. реальное явление полагается несуществующим. «Отрицание» как психологическая защита реализуется при конфликтах любого рода и характеризуется внешне отчетливым искажением восприятия действительности.

Результаты исследования защитного поведения у различных категорий обследованных [87, 164] свидетельствуют о том, что данный механизм является одним из ведущих в структуре защитного поведения личности. В работах Л.М. Таукеновой [321] показано, что для защитного поведения относительно здоровых, адаптированных людей присуще доминирование механизма «отрицание», при этом дезадаптированность характеризуется не столько отсутствием высоких оценок по «отрицанию», сколько сверхнапряженным использованием механизмов другого полюса, в первую очередь механизма «проекция».

Это концептуальное положение подтвердилось и в нашем исследовании. Механизм «отрицание» в профессиональной деятельности у сотрудников ГПС МЧС России проявляется отрицанием наличия у себя проблем, связанных с профессиональным стрессом, какой-либо профессионально обусловленной патологической симптоматики, например, симптомов эмоционального выгорания. Доминирование механизма «отрицание» свидетельствует о сужении спектра адаптивного реагирования на имеющиеся проблемы, в том числе и в профессиональной деятельности, проявляющегося преимущественно в виде гиперсоциализированного стиля поведения с «уходом в работу» и своеобразной «однобокостью» использования защитных механизмов при глубинно-личностном реагировании на проблемные и фрустрирующие ситуации, возникающие на рабочем месте и сопровождающие профессиональные будни специалиста. «Отрицание», проявляющееся склонностью не воспринимать вызывающие тревогу аспекты внешней реальности, расценивается как неэффективный в плане психической адаптации защитный механизм [165, 166].

В то же время, в негативных ситуациях он способствует формированию новых смысложизненных ориентаций, повышает удовлетворенность выбранной



профессией. Полученные эмпирические результаты свидетельствуют о повышенной задействованности механизма «отрицание», которая может считаться характерной для сотрудников ГПС МЧС России.

По нашему мнению, это связано с активной жизненной позицией большинства сотрудников ГПС МЧС России, с тем, что создаваемая разновидность психологической защиты позволяет им отрицать фрустрирующую реальность (повышенная загруженность, эмоциональное выгорание, психологический стресс, традиционно высокие социальные ожидания при относительно низком материальном вознаграждении за труд экстремального характера и т.п.) и воспринимать свою профессиональную деятельность как имеющую особый гуманный смысл, особую значимость для общества.

Из наиболее предпочитаемых защит на втором месте с 22 % у сотрудников ГПС МЧС России находится механизм психологической защиты по типу «реактивные образования», при котором неприемлемые тенденции заменяются на обратные установки и формы поведения, благодаря которым предотвращается проявление неприемлемых желаний. Эта разновидность защитного поведения многими исследователями отождествляется с гиперкомпенсацией, когда личность блокирует выражение неприятных для нее мыслей, чувств и поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Эти данные позволяют понять психологические механизмы защитно-совладающего поведения сотрудников ГПС МЧС России.

#### **4.5. Сравнение психологических особенностей личности сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения по данным 16-факторного личностного опросника Кеттелла**

Для оценки индивидуальных психологических (характерологических) особенностей нами было проведено психологическое обследование сотрудников ГПС МЧС России с использованием 16-факторного личностного опросника Кеттелла (16-ФЛО).

Опросник обладает высокими показателями по валидности и надежности. Нами использовалась форма опросника «А», имеющая 187 вопросов, и анализировались 16 первичных факторов (общительность, интеллект, эмоциональная устойчивость, доминантность, рассудительность, моральные качества, смелость, жесткость, доверчивость, практичность, наивность, тревожность, радикализм, зависимость, самоконтроль, напряженность). Выбор методики, помимо указанных высокой валидности и надежности, определялся возможностью диагностики широкой палитры характерологических свойств. Полученные данные сравнивались в «полярных» по уровню копинг-поведения группах. Результаты статистического сравнения полученных данных по t-критерию Стьюдента приведены далее (табл. 4.6).

Фактор С (эмоциональная устойчивость): высокоуспешным сотрудникам ГПС свойственны эмоциональная зрелость, выдержка, работоспособность, они реалистически настроены, лучше способны следовать требовани-

ям группы, характеризуются постоянством интересов, у них отсутствует нервное утомление, в крайних случаях может иметь место эмоциональная ригидность и нечувствительность; низкоуспешным сотрудникам ГПС более свойственны такие качества, как переменчивость интересов, раздражительность, утомляемость, невротические симптомы, ипохондрия, склонность к лабильности настроения, подверженность чувствам, низкая толерантность по отношению к фрустрации.

Таблица 4.6

**Сравнение психологических особенностей сотрудников ГПС с разным уровнем копинг-поведения по данным 16-ФЛО**

Особенности (факторы) личности	Уровни выраженности копинг-поведения		p <
	высокий	ниже среднего	
А – общительность	12,15 ± 0,42	10,02 ± 0,64	0,05
В - интеллект	8,58 ± 0,28	8,21 ± 0,24	-
С - эмоциональная устойчивость	20,32 ± 0,90	17,12 ± 0,21	0,05
Е - доминантность	12,12 ± 0,68	11,13 ± 0,68	-
F - рассудительность	15,70 ± 0,71	14,13 ± 0,54	-
G - моральные качества	15,12 ± 0,53	13,43 ± 0,75	-
Н - смелость	17,91 ± 0,53	15,23 ± 0,57	0,05
І - жесткость	6,12 ± 0,45	7,55 ± 0,44	0,05
L - доверчивость	8,52 ± 0,67	8,15 ± 0,61	-
М - практичность	10,51 ± 0,46	9,92 ± 0,53	-
N - наивность	11,31 ± 0,54	10,82 ± 0,50	-
О - тревожность	8,64 ± 0,60	11,31 ± 0,72	0,05
Q1 - радикализм	9,25 ± 0,59	9,42 ± 0,73	-
Q2 - зависимость	7,22 ± 0,63	7,64 ± 0,52	
Q3 - самоконтроль	14,91 ± 0,47	13,81 ± 0,42	
Q4 - напряженность	6,12 ± 0,72	8,82 ± 0,71	0,05

Фактор Н (смелость): для высокоуспешных сотрудников ГПС МЧС России характерны социальная смелость, активность, готовность иметь дело с незнакомыми обстоятельствами и людьми, они склонны к риску, держатся свободно, расторможено; низкоуспешные сотрудники ГПС МЧС России менее уверены в своих силах, предпочитают находиться в тени, отличаются повышенной чувствительностью к угрозе.

Фактор І (жесткость): для высокоуспешных сотрудников ГПС МЧС России характерны сила духа, независимость, полагается на себя, не терпит бессмысленности; для низкоуспешных - слабость, зависимость, недостаточная самостоятельность, беспомощность, повышенная чувствительность.

Фактор О (тревожность): высокоуспешным сотрудникам ГПС МЧС России свойственны безмятежность, спокойствие, хладнокровие уверенность в себе; низкоуспешным более свойственны тревожность, депрессивность, ранимость, впечатлительность.

Фактор Q4 (напряженность): высокоуспешным сотрудникам ГПС МЧС России свойственны расслабленность, вялость, спокойствие, излишняя удовлетворенность и невозмутимость; низкоуспешным более свойственны напряженность, фрустрированность, взвинченность, наличие возбуждения и беспокойства, состояние фрустрации представляет собой результат повышенной мотивации, свойственно активное неудовлетворение стремлений.

Кроме того, высокоуспешные сотрудники ГПС МЧС России характеризуются такими особенностями личности, как эмоциональная уравновешенность, выдержанность, спокойствие, уверенность в себе, склонность к лидерству, реалистическая настроенность, склонность к постоянству своих планов и привязанностей, хорошее осознание требований действительности, устойчивость в стрессе (фактор С, 1-е ранговое место); им свойственна социальная смелость, активность, готовность иметь дело с незнакомыми обстоятельствами и людьми, склонность к риску, свободное, расторможенное поведение (фактор Н, 2-е ранговое место).

Для высокоуспешных сотрудников ГПС МЧС России характерны импульсивность, беспечность, веселость, живость, энтузиазм, энергичность, подвижность, для них эмоционально значимы социальные контакты, они экспансивны, искренни в отношениях между людьми, верят в удачу, свойственная им эмоциональность и динамичность общения приводят к тому, что они часто становятся лидерами и энтузиастами групповой деятельности (фактор F, 3-е ранговое место).

Для них характерны высокий моральный контроль поведения, сознательность, упорство, способность следовать общепринятым нормам, требовательность к себе и людям, обязательность, ответственность, добросовестность, точность и аккуратность в делах (фактор G, 4-е ранговое место); высокий уровень самоконтроля, хороший контроль эмоций и поведения, точность в выполнении социальных требований, забота о своей репутации, внимательность к людям, решительность, способность действовать планомерно и упорядоченно, начатое дело доводить до конца, хорошие волевые качества, склонность к лидерству (фактор Q3, 5-е ранговое место).

Низкоуспешные сотрудники ГПС МЧС России превосходят высокоуспешных по показателям в следующих категориях: I - жесткость, L - доверчивость, O - тревожность, Q1 - радикализм, Q2 - зависимость, Q4 - напряженность.

Далее приведен рисунок ранговой значимости индивидуальных психологических особенностей сотрудников ГПС МЧС России с разным уровнем копинг-поведения (рис. 4.1). Как видно из рис. 4,1, ранговая значимость сходна в обеих группах: высокоуспешные - С (эмоциональная устойчивость), Н (смелость), F (рассудительность), G (моральные качества), Q3 (самоконтроль); низкоуспешные - С (эмоциональная устойчивость), Н (смелость), F (рассудительность), Q3 (самоконтроль), G (моральные качества).

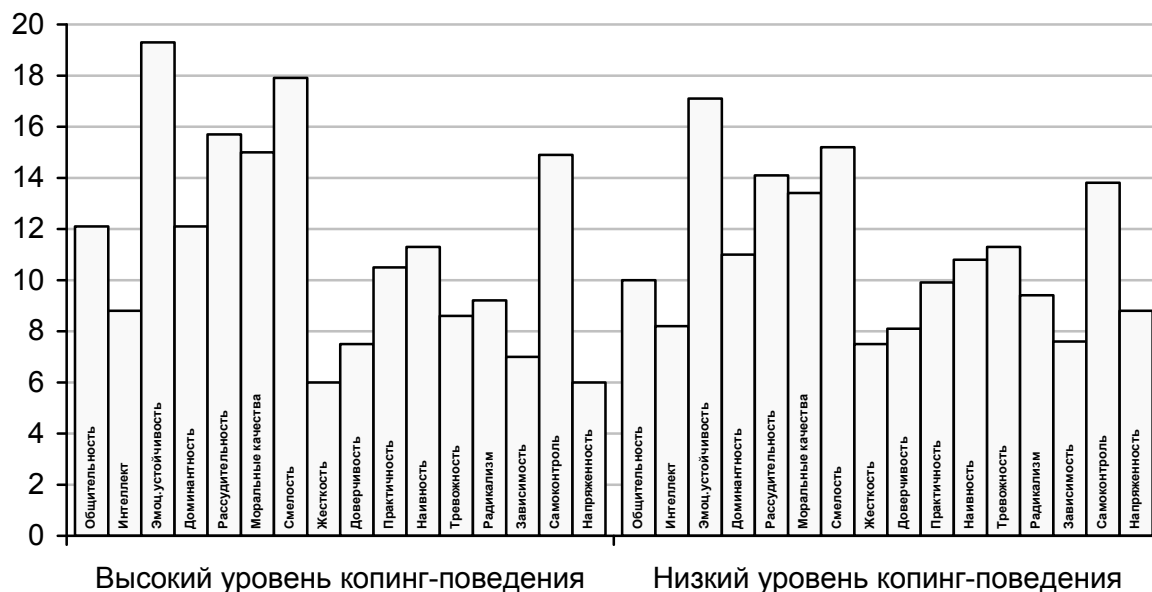


Рис. 4.1. Структура индивидуальных психологических особенностей (ранговая значимость) в группах сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения.

#### 4.6. Сравнение психологических особенностей личности сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения по данным тестов СМИЛ, «Прогноз-2»

С целью изучения патопсихологических особенностей личности нами было проведено психологическое обследование сотрудников ГПС МЧС России с использованием стандартизованного личностного опросника СМИЛ («Стандартизованный метод исследования личности»), который позволяет дать соматическую оценку личности (общее здоровье, моторика, координация, чувствительность, внутренние органы и системы и др.), дать психологические характеристики личности (привычки, семейные отношения, образование, сексуальное поведение, отношение к социальным нормам, моральные установки и др.) выявить психопатологические нарушения (депрессивные тенденции, маниакальность, страхи, бред, галлюцинации, иллюзии и др.).

На основе оценки результатов деятельности все обследуемые были разделены на три группы по уровню копинг-поведения. В «полярных» (высокий и низкий уровень копинг-поведения) группах проведено сравнение показателей опросника СМИЛ. Результаты статистического сравнения полученных данных по t-критерию Стьюдента приведены далее (табл. 4.7).

При анализе психологических особенностей личности у сотрудников ГПС МЧС России с разным уровнем копинг-поведения был выявлен высокий уровень достоверности различий ( $<0,05$ ) по следующим факторам: «Самооценка» (К), «Истерия» (Н<sub>у</sub>), «Мужественность» (М<sub>ф</sub>), «Активность» («Оптимизм») (Ма), «Социальная интроверсия» (Si).

Таблица 4.7

**Анализ психологических особенностей личности у сотрудников ГПС  
МЧС России с разным уровнем копинг-поведения по данным теста СМЛ**

Шкала	Уровни выраженности копинг-поведения				P<
	высокий	Rm	ниже среднего	Rm	
Ложь (L)	45,7±1,52	11	50,03±2,64	11	-
Достоверность (F)	46,0±1,32	10	49,40±1,59	12	-
Самооценка (К) (коррекция)	56,4±1,63	5	61,10±1,77	5	0,05
Сверхконтроль (ипохондрия) (Hs)	42,4±2,24	13	48,60±2,40	13	-
Депрессия (D)	57,6±1,62	4	62,10±0,44	4	-
Истерия (Ну)	54,4±1,61	6	59,40±0,41	6	0,05
Импульсивность (Pd)	53,4±1,43	7	57,50±0,60	7	-
Мужественность (Mf)	62,1±0,63	1	65,50±0,74	2	0,05
Ригидность (Pa)	51,2±1,82	8	50,10±0,59	10	-
Тревожность (Pt)	49,8±1,69	9	53,90±1,67	8	-
Индивидуалистичность (Sc)	43,7±2,88	12	51,50±2,78	9	-
Активность (оптимизм) (Ma)	59,4±1,61	3	64,40±1,55	3	0,05
Социальная интроверсия (Si)	60,5±1,71	2	66,60±1,75	1	0,05

L - ложь, F - достоверность, К - самооценка (коррекция), Hs - сверхконтроль (ипохондрия), D - депрессия, Ну - истерия, Pd - импульсивность, Mf - мужественность, Pa - ригидность, Pt - тревожность, Sc - индивидуалистичность, Ma - активность (оптимизм), Si - социальная интроверсия.

Как видно из представленных в табл. 4.7 данных, у высокоуспешных сотрудников ГПС МЧС России наиболее высокий показатель (1-е ранговое место) выявлен по шкале «Мужественность» (Mf), это говорит о том, что для высокоуспешных сотрудников ГПС характерны определенная утонченность натуры, эстетическая направленность, чувствительность, сентиментальность, они склонны к самоанализу, внутренним переживаниям, им свойственны широкие интересы, богатое воображение, умение хорошо ладить с людьми. Достоверные различия данных по этой шкале указывают на то, что у низкоуспешных сотрудников ГПС МЧС России выражены типично мужские черты: отсутствие сентиментальности, грубоватая манера поведения, склонность к соперничеству, доминантность в межличностных отношениях, определенные грубость и простота в общении, жесткость характера и активность, пренебрежение к мелочам.

Второе ранговое место у сотрудников ГПС МЧС России с высоким уровнем копинг-поведения выявлено по шкале «Социальная интроверсия» (Si). Это говорит о том, что у высокоуспешных сотрудников ГПС выражено стремление межличностным контактам, они общительны, эмоционально отзывчивы, склонны к общественной работе, разговорчивы, снисходительно относятся к своим слабостям, импульсивны, стремятся к успеху, доминантны. Достоверные различия данных по этой шкале указывают на то, что низкоуспешные сотрудники ГПС МЧС России испытывают затруднения при осуществлении межличност-

ных контактов, что обуславливает определенную замкнутость и отчужденность, склонны к медлительности психического темпа, ригидности, конформности, педантичности.

Третье ранговое место как у сотрудников ГПС МЧС России с высоким уровнем копинг-поведения, так и у сотрудников ГПС с низким уровнем копинг-поведения выявлено по шкале «Активность» («Оптимизм») (Ma). Это говорит о том, что у высокоуспешных сотрудников ГПС выражен высокий уровень активности, оптимизма, межличностных контактов, они склонны к преувеличению своих возможностей, общительны, непринужденны в обществе, им свойственна повышенная самооценка, у них может наблюдаться и неадекватная реакция: чрезмерная и плохо организованная активность, раздражительность, несдержанность. Достоверные различия данных по этой шкале указывают на то, что для низкоуспешных сотрудников ГПС МЧС России характерен невысокий уровень активности, низкая самооценка, они могут недооценивать свои возможности, склонны полагаться на волю случая или действия других, не уверены в себе, пессимистичны.

Пятое ранговое место как у сотрудников ГПС МЧС России с высоким уровнем копинг-поведения, так и у сотрудников ГПС с низким уровнем копинг-поведения выявлено по шкале «Самооценка» (K). Это говорит о том, что для высокоуспешных сотрудников ГПС МЧС России характерен повышенный уровень самооценки, они склонны отрицать личностную неадекватность, испытывают затруднения в контроле собственного поведения и в межличностных отношениях, стремятся к соблюдению общепринятых норм, озабочены своим социальным статусом, склонны к хорошей социальной адаптации и общительности.

Достоверные различия данных по этой шкале указывают на то, что низкоуспешные сотрудники ГПС хорошо осознают свои затруднения, склонны преувеличивать степень межличностных конфликтов, тяжесть симптомов и степень личностной неадекватности, обычно не скрывают свои слабости и затруднения, для них характерен повышенный скептицизм, могут быть легко уязвимы, им свойствен низкий уровень самооценки.

Шестое ранговое место как у сотрудников ГПС МЧС России с высоким уровнем копинг-поведения, так и у сотрудников ГПС с низким уровнем копинг-поведения выявлено по шкале «Истерия» (Nu). Это говорит о том, что высокоуспешные сотрудники ГПС склонны отрицать затруднения в плане социальной адаптации, для них характерно несколько демонстративное поведение, они стремятся быть в центре внимания, ищут признания и поддержки, склонны к эгоцентризму, раздражительности, вспыльчивости, могут некритически оценивать свое поведение. Достоверные различия данных по этой шкале указывают на то, что низкоуспешные сотрудники ГПС МЧС России склонны к интроверсии, скептицизму, отличаются недостаточной спонтанностью в межличностных отношениях.

Для определения нервно-психической неустойчивости, риска дезадаптации в стрессе нами была использована методика «Прогноз-2». Полученные данные сравнивались в «полярных» по уровню копинг-поведения группах. Результаты

статистического сравнения полученных данных по t-критерию Стьюдента приведены ниже (табл. 4.8).

Таблица 4.8

**Уровень нервно-психической неустойчивости  
у сотрудников ГПС МЧС России с различным копинг-поведением**

Показатель	Уровень выраженности копинг-поведения		p <
	высокий	ниже среднего	
Уровень нервно-психической неустойчивости, балл	7,54 ± 1,47	11,72 ± 1,24	0,01

Как видно из приведенных в таблице и наглядно представленных на рисунке данных, уровень нервно-психической неустойчивости в обеих группах ниже среднего. Однако получены достоверные различия по t-критерию Стьюдента в полярных по успешности обучения группах: сотрудники ГПС МЧС России с низким уровнем копинг-поведения характеризуются более выраженной нервно-психической неустойчивостью, а сотрудники ГПС с высоким уровнем копинг-поведения отличаются нервно-психической устойчивостью с меньшим риском дезадаптации в стрессе.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что патопсихологические особенности личности (самооценка, истерия, мужественность, активность, социальная интроверсия, нервно-психическая неустойчивость) детерминируют уровень копинг-поведения, а тесты «СМИЛ» и «Прогноз-2» являются информативными психологическими средствами для прогноза копинг-поведения.

**4.7. Интеллектуальные особенности личности сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения по данным тестов МИОМ и КОТ**

Для оценки интеллектуальных способностей нами использовалась методика исследования особенностей мышления (МИОМ). Полученные данные сравнивались в «полярных» по уровню копинг-поведения группах сотрудников ГПС МЧС России. Результаты статистического сравнения полученных данных по t-критерию Стьюдента приведены ниже (табл. 4.9).

Как видно из приведенных в табл. 4.9 данных, самые высокие показатели в обеих группах сотрудников ГПС МЧС России (1-е ранговое место) были получены по субтесту № 4, «ОБ» (обобщение): способность к абстракции, образование понятий, умственная образованность умение грамотно выражать и оформлять содержание своих мыслей. Мыслительная изобретательность, способность выделить главное, способность к абстракции определяет успешность обучения в гуманитарных дисциплинах.

Таблица 4.9

**Сравнение интеллектуальных особенностей (МИОМ) у сотрудников  
ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения**

Особенности мышления	Уровни выраженности копинг-поведения				p <
	высокий	Rm	Ниже среднего	Rm	
Дополнение предложений	12,77±0,79	4	12,35±0,34	3	-
Исключение слова	11,33±0,67	7	11,44±0,37	6	-
Аналогии	11,52±0,66	6	11,53±0,67	5	-
Обобщение	19,71±1,02	1	19,72±0,78	1	-
Арифметические задачи	8,52±0,56	9	8,31±0,39	9	-
Числовые ряды	12,14±0,53	5	11,12±0,66	7	-
Пространственное воображение	10,52±0,50	8	9,96±0,51	8	-
Пространственное обобщение	12,82±0,45	3	11,64±0,53	4	-
Память, внимание	16,21±0,47	2	14,43±0,68	2	0,05

Высокий уровень достоверности различий по t-критерию ( $< 0,05$ ), выявлен по данным субтеста № 9, «П» (память, внимание): высокая способность к запоминанию, сохранению в условиях помех и логическому, осмысленному воспроизведению. Хорошая сосредоточенность внимания. Способность сосредоточить внимание и сохранить в памяти усвоенное (2-е ранговое место в обеих группах сотрудников ГПС МЧС России).

В группе сотрудников ГПС МЧС России с высоким уровнем копинг-поведения 3-е ранговое место выявлено по показателям субтеста № 8, «ПО» (пространственное обобщение): умение не только оперировать пространственными образами, но и обобщать их отношения. Развитое аналитико-синтетическое мышление, конструктивность теоретических и практических способностей. Пространственное воображение, аналитические способности.

В группе сотрудников ГПС МЧС России с низким уровнем копинг-поведения 3-е ранговое место выявлено по показателям субтеста № 1, «ДП» (дополнение предложений): возникновение рассуждения, здравый смысл, акцент на конкретно-практическое, чувство реальности, сложившая самостоятельность мышления. Конкретность и самостоятельность мышления.

На основании оценки показателей теста МИОМ можно сделать вывод, что у сотрудников ГПС МЧС России отмечается высокий уровень продуктивности интеллектуальной деятельности. Они способны успешно выполнять систематизированную интеллектуальную работу, имеют развитое аналитико-синтетическое мышление, высокий уровень устойчивости и концентрации внимания, наблюдательности и пространственных представлений, способны успешно справляться с анализом и синтезом абстрактных данных, у них большой объем и устойчивость оперативной памяти в условиях дефицита времени. Аналогичные данные получены по данным теста КОТ, приведенные в табл. 4.10.



Таблица 4.10

**Сравнение когнитивных особенностей сотрудников ГПС  
с различным уровнем копинг поведения по данным теста КОТ**

Методика, показатель	Уровень копинг-поведения				p <
	высокий		низкий		
	X	m	X	m	
Интегральный показатель продуктивности интеллектуальной деятельности	23.61	0.78	19.59	0.89	0.01

Как видно из данных таблицы, в группе сотрудников ГПС с высоким уровнем копинг поведения в сравнении с сотрудниками с низким уровнем выраженности копинг-поведения, отмечен более высокий уровень продуктивности интеллектуальной деятельности ( $p < 0.01$ ).

Это подтверждают результаты сравнения показателей служебной деятельности и основных групп психологических качеств у сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения.

**4.8. Сравнение показателей служебной деятельности и психологических качеств у сотрудников ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения**

В ходе исследования было выполнено сравнение полученных экспериментальным путем данных об успешности служебной деятельности (профессиональная подготовленность, служебная нормативность дисциплины) и двух групп психологических качеств (социальная нормативность, эмоциональная устойчивость) сотрудников ГПС МЧС России с различной эффективностью деятельности. Взаимоотношение уровня копинг-поведения и успешности деятельности сотрудников ГПС МЧС России приведено в табл. 4.11.

Таблица 4.11

**Результаты сравнения показателей успешности деятельности  
и основных групп психологических качеств у сотрудников  
ГПС МЧС России с различным уровнем копинг-поведения**

Показатель успешности	Уровень выраженности копинг-поведения		p <
	высокий	ниже среднего	
Успешность деятельности (проф. успешность)	4,31±0,24	3,60±0,34	0,05
Служебная нормативность (дисциплина)	4,01±0,32	3,80±0,23	-
Социальная нормативность (взаимоотношения в коллективе)	4,22±0,26	3,81±0,28	-
Эмоциональная устойчивость (стрессоустойчивость)	4,51±0,31	3,81±0,18	0,01

Как видно из приведенных в табл. 4.11 данных, статистически значимый уровень достоверности различий, выявлен по успешности деятельности и по

эмоциональной устойчивости. Это свидетельствует о взаимосвязи успешности деятельности сотрудников ГПС МЧС России с уровнем их копинг-поведения.

Высокоуспешные сотрудники ГПС МЧС России имеют в основном высокие экспертные оценки, хорошо справляются с выполнением служебных обязанностей, соблюдают дисциплину, в коллективе адаптированы хорошо, обладают хорошей эмоциональной устойчивостью, достаточно быстро и легко выходят из трудных жизненных ситуаций.

Низкоуспешные сотрудники ГПС МЧС России имеют в основном удовлетворительные и хорошие экспертные оценки профуспешности, в основном справляются с выполнением служебных обязанностей, однако уровень их профуспешности снижен, в служебном коллективе по их инициативе иногда возникают конфликтные ситуации, которые быстро разрешаются, они эпизодически допускают проявления эмоциональной неустойчивости, особенно в экстремальных ситуациях.

#### **4.9. Разработка и апробация психодиагностической модели прогноза копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России**

Заключительная часть исследования была посвящена разработке и апробации психодиагностического алгоритма прогноза копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России.

Необходимым условием для решения такой задачи является использование современных методов многомерной статистики, позволяющих выявлять минимальное количество наиболее информативных показателей, которые в различных сочетаниях друг с другом могут достигать максимально возможной точности прогноза [94, 191]. В отечественной и зарубежной литературе, для оценки многомерной количественной характеристики влияния психологических качеств специалистов различного профиля на успешность их обучения или деятельности описаны различные математические методы. Но наиболее часто для этих целей используют дискриминантный анализ и регрессионный виды анализа [60, 90, 302, 317, 390].

Концептуальная сущность дискриминантного анализа заключается в подборе такой комбинации тестовых показателей, предпочтительно нормированных, которая позволяла бы отнести каждого обследованного кандидата к одной из групп (классов) профпригодности - «годен», «непригоден» или, как в нашем случае, - благоприятный прогноз копинг-поведения - неблагоприятный прогноз копинг-поведения.

Регрессионный анализ позволяет прогнозировать копинг-поведение на основе показателей психологических тестов и внешнего критерия, в качестве последнего мы использовали интегральный показатель, характеризующий эффективность копинг поведения сотрудников ГПС МЧС России в экстремальных ситуациях при тушении крупномасштабных пожаров.

Известно, что регрессионный применяют при условии, когда тестовые показатели имеют нормальное распределение, ковариационные матрицы тестовых

показателей равны между собой, а прогностическая функция предполагается линейной [94]. Это позволяет однократно вычислить обобщенную количественную функцию комплекса показателей, которые заранее отбираются с помощью других методов, например, корреляционного анализа и t-критерия Стьюдента, что и было выполнено нами в предыдущим разделах настоящего исследования.

Использованный нами регрессионный анализ, основывается на линейной многомерной функции, имеющей вид:

$$K = A_0 + A_1X_1 + \dots + A_nX_n,$$

где  $K$  – диагностический критерий;  
 $A_1, \dots, A_n$  – коэффициенты регрессионной функции;  
 $X_1, \dots, X_n$  – значения тестовых показателей;  
 $A_0$  – константа.

Множественный регрессионный анализ позволяет на основе информативных показателей психологических тестов осуществлять приоритетное ранжирование обследованных лиц с благоприятным прогнозом копинг-поведения по полученным с помощью диагностической формулы итоговому значению регрессионной функции.

В результате множественного регрессионного анализа матрицы психологических показателей и внешнего критерия (уровень копинг-поведения) было получено диагностическое уравнение множественной регрессии, в состав которого вошли 10 наиболее информативных показателей 6 психологических тестов ( $X_1$  - ассертивные действия;  $X_2$  - импульсивные действия (тест «SACS»);  $X_3$  - избегание (тест «Поведение личности в конфликтной ситуации»);  $X_4$  - эмоциональная устойчивость (фактор С, 16-ФЛЮ);  $X_5$  - смелость (фактор Н, 16-ФЛЮ);  $X_6$  - тревожность (фактор О, 16-ФЛЮ);  $X_7$  - сотрудничество (тест «Поведение личности в конфликтной ситуации»);  $X_8$  - нервно-психическая неустойчивость (тест Прогноз-2);  $X_9$  – интеллектуальные способности (тест КОТ);  $X_{10}$  - «степень напряженности защиты» (тест «Индекс жизненного стиля» -«LSI»)) (табл. 4.12).

Точность правильного прогноза копинг-поведения на обучающей выборке сотрудников ГПС МЧС России с использованием этого психодиагностического алгоритма составила 0,87. Ошибка прогноза равнялась 0,13. Оценка эффективности предложенного психодиагностического алгоритма прогноза копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России на контрольной выборке ( $n = 75$ ) составила 0,80. Ошибка прогноза равнялась 0,20.

Полученные данные позволили обосновать рекомендации по оценке и прогнозу копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России на этапах их профотбора, оценки психологического статуса после участия в ликвидации крупномасштабных пожаров.

Таблица 4.12

**Регрессионная функция прогноза копинг-поведения сотрудников  
ГПС МЧС России**

Название комплекса Показателей	Регрессионная функция прогноза копинг-поведения
Состав комплекса Показателей	$1.125 + 0.282X_1 - 0.210X_2 - 0.125X_3 + 0.243X_4 + 0.211X_5 - 0.147X_6 + 0.182X_7 - 0.217X_8 + 0.235X_9 - 0.236X_{10}$
Вероятность правильного прогноза	0,87 (87 %)
Вероятность ошибки	0,13 (13 %)

где 1,125 - константа; X<sub>1</sub> - ассертивные действия; X<sub>2</sub> - импульсивные действия (тест «SACS»); X<sub>3</sub> - избегание (тест «Поведение личности в конфликтной ситуации»); X<sub>4</sub> - эмоциональная устойчивость (фактор С, 16 ФЛО); X<sub>5</sub> - смелость (фактор Н, 16 ФЛО); X<sub>6</sub> - тревожность (фактор О, 16 ФЛО); X<sub>7</sub> - сотрудничество (тест «Поведение личности в конфликтной ситуации»); X<sub>8</sub> - нервно-психическая неустойчивость (тест Прогноз-2); X<sub>9</sub> – интеллектуальные способности (тест КОТ); X<sub>10</sub> - «степень напряженности защиты» (тест «Индекс жизненного стиля» - «LSI»).

Здесь необходимо отметить, что ранее А.В. Бухвостовым совместно с нами был разработан аналогичный алгоритм, в который были включены показатели 5 тестов «SACS», «Поведение личности в конфликтной ситуации», 16-ФЛО, Прогноз-2 и МИОМ. Точность прогноза копинг-поведения сотрудников ГПС с помощью этого алгоритма составила 0,70, а ошибка прогноза равнялась 0,30.

Следовательно, в нашем случае точность прогноза значительно выше, а ошибка прогноза соответственно ниже, что позволяет рекомендовать именно его для прогноза копинг поведения сотрудников ГПС МЧС России.

#### 4.10. Резюме по главе

В настоящей главе монографии приведены результаты оценки психологических особенностей личности как ведущих детерминант копинг поведения сотрудников ГПС МЧС России. На основе эмпирических данных были определены ведущие личностные копинг-ресурсы, значимость индивидуально-психологических свойств личности в детерминации адаптивного и дезадаптивного типов копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России. Установлены ведущие индивидуально-психологические свойства личности сотрудников ГПС МЧС России, характеризующие мотивационные, эмоционально-волевые, когнитивные, патопсихологические и типологические особенности, и определяющие адаптивный тип их копинг-поведения в экстремальных ситуациях.

Сравнение мотивов у сотрудников ГПС МЧС России с высоким уровнем (адаптивным успешным) и низким (дезадаптивным) уровнем копинг-поведения показало достоверные различия в трех группах мотивов: «профессиональные мотивы», «прагматические мотивы» и «социальные мотивы». При этом все группы мотивов доминировали у сотрудников ГПС с адаптивным копинг-поведением, а у лиц с дезадаптивными формами копинг-поведения уровень выраженности этих мотивов был ниже. Следовательно, адаптивного копинг-поведения сотрудники ГПС МЧС России достигают, прежде всего, за счет высокой

выраженности познавательных и профессиональных мотивов и низкой выраженности прагматических мотивов.

Исследование степени выраженности и взаимосвязи основных компонентов самосознания («образ Я») у сотрудников ГПС в сравнении с данными по сотрудникам силовых федеральных ведомств и особенностей их взаимосвязей с копинг-поведением показало, что самосознание сотрудников ГПС МЧС России включает сформированный «образ Я», ведущую роль в котором играют объективные характеристики (половые, возрастные, социальные, профессиональные роли). При этом показатель профессионального «образа Я» выше у сотрудников ГПС ФПС в сравнении с сотрудниками силовых ведомств. Установлена прямая взаимосвязь между показателями объективного и профессионального «образов Я» и обратная взаимосвязь показателей профессионального и субъективного «образов Я».

По данным теста «SACS» отмечено, что сотрудники ГПС МЧС России для преодоления стресса используют преимущественно активную (ассертивные действия), просоциальную (вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки) и пассивную (осторожные действия) стратегии поведения.

Высокоуспешные сотрудники с адаптивным копинг поведением отличаются от низкоуспешных, большим количеством моделей преодолевающего поведения, предпочтением «здоровых» моделей преодоления сложных (стрессогенных) ситуаций, что выражалось в более высоких показателях ассертивности (уверенности) поведения, вступления в социальные контакты, поиска социальной поддержки и в более низких показателях агрессивных и асоциальных действий.

Для низкоуспешных характерными оказались стратегия пассивности (осторожные действия, избегание), асоциальная и агрессивная стратегия. Они чаще проявляют социальную неуверенность и в то же время их поведение в проблемных ситуациях более асоциально и агрессивно по отношению к окружающим. Это подтвердили результаты изучения копинг-стратегий сотрудников ГПС МЧС России с помощью теста «Поведение в конфликтных ситуациях».

Кроме того, была оценена значимость различных индивидуально-психологических и индивидуально-типологических качеств личности в детерминации копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России, а также обоснован комплекс информативных психологических тестов для исследования, оценки и прогноза их копинг-поведения.

Исследование связи профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России с базисными защитными механизмами личности, которые оценивались с помощью методики «LSI» показало, что в контрольной группе отмечается широкий спектр задействованных механизмов психологической защиты, в то время как у обследованных сотрудников ГПС при переработке психологических конфликтов «работает» относительно меньшее количество защит.

Особенностью защитного поведения сотрудников ГПС является наибольшая частота задействованности защитного механизма «отрицание»: у каждого четвертого сотрудника ГПС он доминирует, что указывает на механизм психологической защиты, посредством которого личность игнорирует информа-

цию и связанные с ней мысли и чувства, вызывающие болезненные ощущения и тревогу. Механизм «отрицание» в профессиональной деятельности у сотрудников ГПС МЧС России проявляется отрицанием наличия у себя проблем, связанных с профессиональным стрессом, какой-либо профессионально обусловленной патологической симптоматики, например, симптомов эмоционального выгорания. Доминирование механизма «отрицание» свидетельствует о сужении спектра адаптивного реагирования, в том числе и в профессиональной деятельности, проявляющегося преимущественно в виде гиперсоциализированного стиля поведения с «уходом в работу» и своеобразной «однобокостью» использования защитных механизмов при глубинно-личностном реагировании на проблемные и фрустрирующие ситуации, возникающие на рабочем месте и сопровождающие профессиональные будни специалиста. Эти данные позволяют понять психологические механизмы защитно-совладающего поведения сотрудников ГПС МЧС России.

Для оценки психологических особенностей было проведено обследование сотрудников ГПС МЧС России с использованием 16 ФЛЮ, тестов СМИЛ, Прогноз-2 и МИОМ, КОТ. Полученные данные свидетельствовали о том, что патопсихологические особенности личности (самооценка, истерия, социальная интроверсия, нервно-психическая неустойчивость) детерминируют низкий уровень копинг-поведения, а тесты «СМИЛ» и «Прогноз-2» являются информативными психологическими средствами для прогноза копинг-поведения.

Специальный подраздел главы посвящен разработке и апробации психодиагностического алгоритма прогноза копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России. В результате регрессионного анализа было получено уравнение множественной регрессии, в состав которого вошли информативные показатели тестов «SACS», «Поведение личности в конфликтной ситуации», 16 ФЛЮ, Прогноз-2, КОТ и («LSI». Точность правильного прогноза копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России с использованием этого алгоритма составила 0,87.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изложенные в настоящей монографии посвящены теоретическому и экспериментальному исследованию научной проблемы, а именно, разработке концепции (структурно-функциональной модели, принципов, психологических механизмов) копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России, включая выявление психологических детерминант копинг-поведения, определение ведущих копинг стратегий, личностных копинг-ресурсов, обоснование психодиагностического алгоритма прогнозирования копинг-поведения и средств экстренной его психологической коррекции.

В качестве основной рабочей гипотезы выдвинуты предположения о том, что, во первых, стресс-преодолевающее поведение сотрудников ГПС МЧС России детерминируется особенностями профессиональных стресс факторов, структуры базовых копинг-стратегий, личностных и средовых копинг-ресурсов, а также психологических факторов стрессоустойчивости, которые определяют эффективность профессиональной деятельности в повседневных и экстремальных ситуациях. Во-вторых, сочетанное применение технологий аудиовизуального воздействия и биологически обратной связи является не только эффективным способом коррекции дезадаптивных нервно-психических состояний сотрудников ГПС МЧС России, но и способствует восстановлению их психоземotionalного статуса, нейрофизиологических параметров ЦНС, физической работоспособности и функциональных резервов организма.

Результаты исследования позволили подтвердить выдвинутую гипотезу, а отметить следующее. Копинг-поведение сотрудников ГПС МЧС России должно рассматриваться как многокомпонентное психодинамическое психолого-акмеологическое образование, феноменология которого включает трехуровневую структурно-функциональную модель, а психологический механизм его реализации у специалистов экстремальных профессий, в том числе сотрудников ГПС МЧС России, проявляется во взаимодействии специфических профессиональных стресс-факторов, личностных и средовых копинг-ресурсов и различных типов копинг-стратегий, детерминированных психологическими качествами личности.

Ведущими принципами оценки, прогнозирования и экстренной коррекции копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России являются принципы социально-ориентированного подхода, комплексности, целенаправленности, лично-стно-ориентированный подход, объективности, обоснованности, динамичности, практичности, компетентности специалистов, информационного обеспечения.

Ведущими стресс-факторами профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России при ликвидации крупномасштабных пожаров являются «невозможность спасти пострадавших», «гибель (ранения) детей, коллег, населения», «внешний вид пострадавших», «ответственность». Структура и значимость профессиональных стресс факторов различаются у сотрудников ГПС с различным опытом участия в ликвидации крупномасштабных пожаров.

Копинг-поведение и эффективность деятельности сотрудников ГПС МЧС России в стандартных (неопасных); нестандартных (неопасных); стандартных (опасных) и нестандартных (опасных) ситуациях определяется сформированностью типов копинг-поведения («адаптивное», «псевдоадаптивное», «дезадаптивное»), выраженностью стратегий копинг-поведения («разрешение проблем», «поиск социальной поддержки») и низкой значимостью стратегии «избегание».

У сотрудников ГПС МЧС России с различным опытом участия в ликвидации крупномасштабных пожаров структура базовых копинг-стратегий различается за счет доминирования базисной копинг-стратегии «разрешение проблем» при снижении значимости стратегий «поиск социальной поддержки» и «избегание» как механизма оптимального преодоления стресса, обеспечивающего успешность деятельности в экстремальных условиях.

Специфика профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России определяет структуру их защитно-совладающего поведения. Качественно-количественная выраженность структуры защитно-совладающего поведения определяется напряженным, психоэмоциональным содержанием профессиональной деятельности. В профессиях экстремального типа структура психозащитного реагирования характеризуется узким спектром доминирующих механизмов психологической защиты. Одновременно высокая задействованность защитных паттернов отражает пребывание субъекта экстремальной деятельности в состоянии эмоционального перенапряжения, дисфункциональность профессиональных отношений, наличие актуальных психотравмирующих ситуаций в профессиональной сфере.

Психологические особенности личности сотрудников ГПС МЧС России, характеризующие выраженность личностных копинг-ресурсов (профессиональная мотивация, асертивные действия, вступление в социальных контакт, сотрудничество, профессиональный «образ Я», общительность, эмоциональная устойчивость, смелость, активность, мужественность, нервно-психическая устойчивость, когнитивные особенности) достоверно ( $p < 0.05-0.01$ ) различаются у сотрудников ГПС МЧС России с адаптивным и дезадаптивным типами копинг-поведения и определяют успешность их деятельности в экстремальных ситуациях.

Сотрудники ГПС МЧС России с адаптивным копинг-поведением имеют позитивно сформированные профессиональные, познавательные и социальные мотивы (тест «Профессиональная мотивация»), профессиональный «образ-Я» (тест «Образ-Я»), ориентированы на асертивные (активные) действия, вступление в социальные контакт (тест SACS), в конфликтных ситуациях используют стратегии «сотрудничество», «приспособление» (тест «Поведение в конфликтной ситуации»), характеризуются высоким уровнем эмоциональной устойчивости, коммуникативных способностей, смелостью, активностью, мужественностью (тесты 16-ФЛО, СМИЛ), нервно-психической устойчивостью (тест Прогноз-2, интеллектуальных функций (тесты МИОМ, КОТ).

Индивидуально-психологические свойства личности сотрудников ГПС МЧС России, оцененные с помощью стандартизированных психологических



тестов «Профессиональная мотивация», «Образ-Я», «SACS, 16-ФЛО, СМИЛ, «Поведение в конфликтной ситуации», МИОМ, КОТ, Прогноз-2, ИЖС (LSI), достоверно связаны с эффективностью их копинг-поведения в стрессовых ситуациях. Показатели этих тестов являются информативными и статистически достоверно ( $p < 0.05-0.01$ ) различаются у сотрудников ГПС с различным уровнем копинг-поведения.

Разработанный с помощью методов многомерной статистики на основе количественных показателей информативных психологических тестов «SACS», «Поведение личности в конфликтной ситуации», 16-ФЛО, КОТ, Прогноз-2, LSI, психодиагностический алгоритм, характеризующий личностные копинг-ресурсы сотрудников ГПС МЧС России, позволяет с достаточно высокой точностью (0.70–0.86), надежностью и достоверностью ( $p < 0.001$ ) прогнозировать эффективность их копинг-поведения в экстремальных ситуациях при ликвидации пожаров.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб. : Речь, 2004. – 342 с.
2. Абакумова Т.В. Классификация основных видов страха современного общества / Социальная психология: диалог Санкт-Петербург – Якутск : СПбГУ, 2002. – С. 121–130.
3. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М. : Акад. проект, 2001. – 704 с.
4. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. – М., 1994. – 237 с.
5. Абитов И.Р. Антиципационная состоятельность в структуру совладающего поведения (в норме и при психосоматических и невротических расстройствах) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Казань, 2007. – 24 с.
6. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1989. – 42 с.
7. Агеев В.С., Базаров Т.Ю., Скворцов В.В. Методика составления социально-психологической характеристики для аттестации кадров. – М., 1995.
8. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. – Ростов н/Д., 1997.
9. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. – М., 1976.
10. Алексанин С.С. (ред.). Ликвидаторы последствий аварии на Чернобыльской атомной электростанции: патология отдаленного периода и особенности медицинского обеспечения. – СПб. : ЭЛБИ-СПб, 2008. – 440 с.
11. Алексанин С.С. Концепция и принципы медико-психологического сопровождения профессиональной деятельности спасателей МЧС России / С.С. Алексанин // Вестн. психотерапии. – 2006.– № 19 (24). – С. 8–20.
12. Алексанин С.С. Теоретические основы разработки системы информационно-аналитического обеспечения медико-психологического сопровождения профессиональной деятельности спасателей МЧС России / С.С. Алексанин // Вестн. психотерапии. – 2006. – №19 (24).– С.20–34.
13. Алексанин С.С., Рыбников В.Ю., Цуциева Ж.Ч. Концепция, принципы и структурно-функциональная модель формирования и коррекции посттравматических стрессовых расстройств у детей, жертв террористических актов // Мед.-биол. и соц.-психол. пробл. безопасности в чрезв. ситуациях, 2010. – № 4 – С.10 –16.
14. Алехин А.Н. О предмете медицинской психологии: исторический аспект // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2009. – № 100. – С. 87–96.
15. Алехин А.Н. Психические расстройства в практике психолога. – СПб. : Сенсор, 2008. – 140 с.
16. Алехин А.Н. Развитие личности. Психология и психотерапия. – М. : Олма-медиа групп, 2006. – 448 с.
17. Альманах психологических тестов. – М., 1995.

18. Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. – М. : Академия МВД, 1980.
19. Амбрумова А.Г., Полеев А.М. Методические рекомендации «Телефонная психотерапевтическая помощь. Телефон доверия в системе социально-психологической службы». – М., 1998.
20. Амбрумова А.Г., Ратинов А.Р. Мультидисциплинарное исследование агрессивного и аутоагрессивного типа личности // Комплексные исследования в суицидологии. – М. : Моск. НИИ психиатрии, 1986. – С. 26–44.
21. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения : метод. рекомендации. – М., 1980. – 48 с.
22. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды : т. 1, 2. – М., 1980.
23. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человека. – М., 1996.- С. 25–44.
24. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л. : ЛГУ, 1968. – 339 с. .
25. Анастаси А. Психологическое тестирование : в 2 т. – М., 1982.
26. Анастаси А. Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия в поведении : пер. с англ. – М. : Апрель Пресс, Эксмо-Пресс, 2001. – 752 с.
27. Андреева Г.М. Социальная психология. – М., 1996.
28. Анисимов О.С., Деркач А.А. Основы общей и управленческой акмеологии. – М. : Инфра-М, 1995. – 272 с.
29. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем. – М. : Наука, 1980. – 289 с.
30. Анцупов А.Я., Помогайбин В.Н., Пошивалкин О.А. Методологические проблемы военно-психологических исследований : обзор диссертаций – XX век. – М.: Современный гуманитар. Ин-т, 2000. – 527с.
31. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология : учебник. – М. : ИНИТИ, 2002. – 551 с.
32. Арнольд М.Б. Когнитивные теории эмоций. /Психологическая энциклопедия/ под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – 2-е изд. – СПб. [и др.] : Питер, 2000. – С. 300–301.
33. Аршавский В.В., Ротенберг В.С. Поисковая активность и адаптация. – М. : Наука, 1984.
34. Артамонов В.С. (ред.) Актуальные проблемы пожарной безопасности. – СПб. : С.-Петерб. ун-т ГПС МЧС России, 2011. – 240 с.
35. Артамонов В.С. (ред.) Актуальные проблемы пожарной и промышленной безопасности России. – СПб. : Петерб. ун-т ГПС МЧС России, 2010. – 156 с.
36. Ашанина Е.Н. Стресс-преодолевающее (копинг) поведение сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России // Мед.-биол. и соц.-психол. пробл. безопасности в чрезв. ситуациях. – 2007. – № 2. – С. 54–57.
37. Ашанина Е.Н., Бухвостов А.В. Психологические особенности копинг-поведения специалистов экстремальных профессий // Мед.-биол. и соц.-психол. пробл. безопасности в чрезв. ситуациях, – 2011. – № 3. – С. 83–87.
38. Ашанина Е.Н., Рыбников В.Ю. Теория и практика психодиагностики копинг-поведения : монография. – СПб. : Ладога, 2011.

39. Ашанина Е.Н., Кулаков Д.В. Теория и практика коррекции дезадаптивных нервно-психических состояний с помощью аудиовизуального воздействия и биологически обратной связи : монография / Е.Н. Ашанина, Д.В.Кулаков. – СПб. : Политехника-сервис, 2011. – 101 с.
40. Бабринев Е.В. Совершенствование системы охраны труда личного состава ГПС МЧС России / Е.В. Бабринев, А.А. Порошин, Е.И. Студеникин // Комплексная безопасность России – исследования, управление, опыт : междунар. симпоз. : сб. материалов. – М., 2002. – С. 317–318.
41. Безопасность жизнедеятельности : учеб.-метод. пособие для учреждений проф. образования. – М. : Рус. журн., 2004. – 79 с.
42. Бекаревич О.Л. Диагностика профессиональной психологической пригодности курсантов к деятельности по противопожарной защите и спасательным работам : дис. ... канд. психол. наук. – М., 2003.
43. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. – М., 1993.
44. Березин Ф.Б. Психическая и психологическая адаптация человека. Монография. - Л. : Наука, 1988. – 270 с.
45. Благинин А.А. Психофизиологическое обеспечение надежности профессиональной деятельности операторов сложных эргатических систем : дис. ... д-ра психол. наук. – СПб., 2005. – 350 с.
46. Благинин А.А., Ситников В.Л. Пограничные функциональные состояния операторов в системах «человек – техника : монография. – СПб. : ПГУПС, 2009. – 350 с.
47. Бобрищев А.А. Аудиовизуальная коррекция психического состояния спортсменов высшей квалификации // Вестн. психотерапии. – 2006. – № 22 (27). – С. 61–63.
48. Бобрищев А.А. Психолого-акмеологическая концепция психологической готовности спортсменов высшей квалификации силовых единоборств : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – Белгород: БГУ, 2009. – 42 с.
49. Бобрищев А.А., Рыбников В.Ю. Психологическая готовность спортсменов высшей квалификации силовых единоборств: психолого-акмеологические основы теории и практики: монография. – СПб. : Политехника-сервис, 2009. – 200 с.
50. Бобрищев А.А., Рыбников В.Ю., Голуб Я.В. Аудиовизуальная коррекция функционального состояния спортсменов: теория и практика : монография. – СПб. : С.-Петербург. ун-т ГПС МЧС России, 2008. – 150 с.
51. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. – СПб. : Речь, 2004. – 440 с.
52. Бодров В.А. Профессиональный психологический отбор. – М., 2003. – 330 с.
53. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности : учеб. пособие. – М. : Пер сз, 2001.
54. Бодров В.А., Орлов В.Я. Психология и надежность человека в системах управления техникой. – М. : ИП, 1998. – 285 с.
55. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодолением. – М. : Пер сз, 2006.

56. Биологическая обратная связь. Нейромоторное обучение в клинике и спорте : сб. науч. тр., вып. 1. – СПб. : Биосвязь, 1991. – 190 с.
57. Боровиков В.П. STATISTICA. Искусство анализа данных на компьютере: Для профессионалов. – 2-е изд. – СПб.[и др.] : Питер, 2003. – 688 с.
58. Боровиков В.П., Боровиков И.П. STATISTICA. Статистический анализ и обработка данных в среде Windows – М. : Филин, 1997. – 608 с.
59. Боевой устав пожарной охраны. Приказ МВД РФ N257-95-1995.
60. Болг Б., Хуань Дж. Многомерные статистические методы для эргономики. - М.: Статистика, 1979. – 317 с.
61. Большев В.Н., Мягких Н.И., Шутко Г.В. Оценка уровня интеллекта при профессиональном отборе кандидатов на службу в ОВД. // Психопедагогика в правоохранительных органах, № 2 (4). - Омск: Омск. юр. ин-т., 1996.
62. Борисова Е.М., Логинова Г.П. Индивидуальность и профессия. – М., 1991.
63. Брушлинский А.В. Мышление и прогнозирование. – М., 1979.
64. Брушлинский А.В. Психологический анализ мышления как прогнозирования: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – М., 1977. – 37 с.
65. Брушлинский А.В. Субъектно-деятельностная концепция и теория функциональных систем // Вопр. психологии. – 1999. – № 5. – С. 110–121.
66. Брушлинский Н.Н. Системный анализ деятельности Государственной противопожарной службы (учебник). – М., МИПБ, 1998.
67. Бубеев Ю.А., Современные инструментальные средства психодиагностики и коррекции стрессовых расстройств/ Ю.А. Бубеев, С.В. Квасовец // Активные проблемы интегральной медицины. – Воронеж, 2001. – С. 182–187.
68. Бухвостов А.В. Психологические особенности копинг-поведения сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России) : дис. ... канд. психол. наук. – СПб.: ВЦЭРМ, 2004. – 180 с.
69. Бухвостов А.В. Копинг-поведение как фактор эффективной деятельности и психосоматического здоровья сотрудников ГПС МЧС России. // Материалы научно-практической конференции «Медико-психологическая реабилитация сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих внутренних войск МВД России: современное состояние и перспективы развития» - СПб., 2004. - С. 119-120.
70. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). - М.: Изд-во МГУ, 1984. -120 с.
71. Вассерман Л.И., Щелкова О.Ю. Медицинская психодиагностика: теория, практика, обучение. - М.: Академия, 2004. - 736 с.
72. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Стратегии и модели преодолевающего поведения // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности. Под ред. Г.С.Никифорова, М.А.Дмитриевой, В.М.Снеткова. - СПб.: Речь, 2001. - С. 311-322.
73. Вовк О. Метод биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца в коррекции речи при заикании. / А. Сметанкин // Биологическая обратная связь. – 1999. - № 2. – С. 15-22.

74. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию. – Киев: Здоровья, 1991. – 245 с.
75. Волков С.И. Энергосенсорные дыхательные психотехнологии / С.И. Волков, А.М. Слученков // Вестник психотерапии. - 2006. – N16 (21).
76. Волков С.И. Теоретические основы и опыт применения энерго-сенсорных дыхательных психотехнологий / С.И. Волков, А.М. Слученков // Вестн. психотерапии. – 2006. – № 18 (23).
77. Волков С.И. Коррекция дезадаптивного нервно-психического состояния у сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России с помощью дыхательных психотехнологий // Вестн. психотерапии. – 2006. – № 19 (24).
78. Воробьев Ю.Л. (ред.) Обеспечение пожарной безопасности на территории РФ. - М.: ФГУ ВНИИПО МЧС России, 2006.- 462с.
79. Гадышев В.А. Психолого-педагогические методы организации работы с кадрами государственной противопожарной службы. Учебно-методическое пособие. - СПб.: СПбУ МВД России, 2002.
80. Гарнов В.М. Психическое реагирование населения при катастрофах // Медицинская помощь при катастрофах. - М., 1994. - С. 407 - 427.
81. Гайда В.К., Захаров В.А. Психологическое тестирование. - М., 1982.
82. Гальперин П.Я. Введение в психологию. - М., 1976.
83. Гласс Д., Стенли Д. Статистические методы в психологии и педагогике. - М.: Прогресс, 1976. - 495 с.
84. Гражданская защита. Энциклопедия /Под общ. Ред. С.К. Шойгу; МЧС России. – М.: Московская типография № 2, 2006. – 568 с.
85. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
86. Грановская Р.М. Эмоции и стресс. Элементы практической психологии. - СПб.: Смысл, 2000. - 440с.
87. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности (психологические механизмы). – СПб.: Знание, 1999. – 352 с.
88. Грановская Р.М. Защита личности (психологические механизмы). - СПб.: Знание, 1998. - 305 с.
89. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб., 2002. – 246 с.
90. Григорьев С.Г. Многомерные методы статистического анализа категоризированных данных медицинских исследований. – СПб.: ВМА, 2002. – 103
91. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. - М.: Политиздат. 1991. - 320 с.
92. Гришина Н.В. Давайте договоримся. СПб., 1993.
93. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Н.В.Гришина // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. А.А.Крылова, Л.А.Коростылевой. -СПб., 1997. - Вып. 1. – С. 143–156.

94. Глушко А.Н. Основные этапы подбора и адаптации психологических методик в целях профессионального психологического отбора - М.: ЦВМУ, 1991. - 119 с.
95. Голуб Я.В. Психофизиологическое состояние спортсмена. Методы оценки и коррекции. – СПб.: «Олимп - СПб.», 2004.- 400с.
96. Голуб Я.В. Программно-аппаратный комплекс «Мираж» для аудиовизуального воздействия. - СПб., 2006.-30с.
97. Голуб Я.В., Олешко В.А., Адашкин Э.Л., Максимов О.Б. Психофизиологические механизмы аудиовизуальной коррекции дезадаптивных психических состояний с помощью комплекса «Мираж» // Вестник психотерапии, N18 (23), 2006.- С.21-22.
98. Гражданская защита. Энциклопедия /Под общ. Ред. С.К. Шойгу; МЧС России. – М.: Московская типография № 2, 2006. – 568 с.
99. Гончаров И.И., Захаров А.Е., Лаврук П.П. Безопасность жизнедеятельности: тексты лекций. - СПб., 2010-268 с.
100. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. -М.: Политиздат, 1987.- 286 с.
101. Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика : дис. ... канд. психол. наук / Л.Р. Гребенников. – М., 1994. – 202 с.
102. Гринберг Дж. Управление стрессом: пер. с англ. / Дж.Гринберг. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
103. Гулина М.А. Защитные механизмы личности / М.А. Гулина, А.Л. Козлова // Психология / под ред. А.А. Крылова. – М., 1999. – Гл. 22. – С. 399-422.
104. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. - М.: Наука, 1970.
105. Гущина Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 . Кострома, 2005. - 25 с.
106. Данилова Т.А. Формирование копинг-поведения у учителей средних школ и его роль в профилактике психогенных расстройств у школьников. - Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. - СПб., 1997. - 27 с.
107. Декач А.А. Методология и стратегия акмеологического исследования. - М.: МПА, 1998.
108. Дементий Л.И. Ответственность как личностный копинг-ресурс в ситуации одиночества / Л.И.Дементий // Практическая психология и логопедия. – 2004. – № 1. – С. 21–26.
109. Дементьева Л.В. Субъективная оценка профессиональных стрессоров и совладающее поведение в период взрослости. – Автореф. дис. канд. психол.н., - СПб.: СПбГУ, 25с.
110. Демина Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л.Д.Демина, И.А.Ральникова. – Барнаул: Изд-во Алт. гос. ун-та, 2000. – 120 с.
111. Дикая Л.Г. Итоги и перспективные направления исследований в психологии труда в XXI веке // Психол. журн. – 2002. – Т. 23. - № 6.-С.18-37.

112. Деркач А.А. Акмеологические резервы развития творческого потенциала и личности. – М.: РАГС, 2001.
113. Деркач А.А. Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. Книга 1. Методолого-прикладные основы акмеологических исследований. - М., 2000. Книга 2. Акмеологические основы управленческой деятельности. - М., 2000.
114. Деркач А.А. Методолого-прикладные основы акмеологических исследований. – М., 2000.
115. Деркач А.А. Развитие ценностной сферы профессионала. – М., 2001.
116. Деркач А.А., Зазыкин В.Г. Профессионализм деятельности в особых и экстремальных условиях. Психолого-акмеологические основы. – М.: МААН, 1998. – 178 с.
117. Деркач А.А., Зазыкин В.Г., Маркова А.К. Психология развития профессионала. – М.: РАГС, 2000.
118. Деркач А.А., Кандыбович С.Л. Очерки психологии управления: стратегии развития профессионала : монография. – М. : МААН, 1997. – 162 с.
119. Деркач А.А., Огнев А.С. Гончаров Ю.Н. Психодиагностика и акмеология. – М.: РАГС, 1997.
120. Десслер Г. Управление персоналом. – СПб., 1997.- 340 с.
121. Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников ГПС МВД России: метод. пособие, – 2-е издание. - М., 2001.
122. Диагностические и реабилитационные мероприятия по профилактике стрессовых расстройств и суицидов среди сотрудников ГПС МЧС России. - М., 2003
123. Дружинин В.Н. Структура и логика психологического исследования. – М., 1993.
124. Дикая Л.Г. (ред.) Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. Сборник статей. - М., 1999.
125. Добрянская Д.В. Особенности психологической защиты у больных с аддиктивными состояниями /Д.В. Добрянская, И.Я. Стоянова, Н.А. Бохан // Сиб. вестн. психиатрии и наркологии. – 2001. – № 3. – С. 88–90.
126. Додонов Б. И. Структура и динамика мотивов деятельности // Вопр. психологии. - 1984. - № 4.
127. Доля А.А. Социально-психологические особенности жизненных перспектив безнадзорных подростков с различными ценностно-смысловыми ориентирами: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. - М., 2010. -25 с.
128. Дьяконов И.Ф., Овчинников Б.В. Основные методы психологической диагностики в практике врача. -СПб., 2005.-114с.
129. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд. М., 1994.
130. Евдокимов В.И. Информационно-научная деятельность по проблемам безопасности в чрезвычайных ситуациях: учеб.-метод. пособие / В.И. Евдокимов. – СПб. : Политехника-сервис, 2009. – 180 с.
131. Евдокимов В.И. Эмоциональные состояния в экстремальных условиях деятельности и их коррекция // Вестн. психотерапии. -2008.- № 26(31).-С.56–66.



132. Евдокимов В.И. Психогенно обусловленные расстройства адаптации у авиационных специалистов и их психопрофилактика : автореф. дис. ... д-ра мед. наук. – СПб., 2001. – 38 с.
133. Евдокимов В.И., Марищук В.Л., Губин А.И. Эмоциональные состояния в экстремальных условиях деятельности и их коррекция // Вестн. психотерапии. – 2008. – № 26(31). – С. 56–66.
134. Евдокимов В.И., Марищук В.Л., Шевченко Т.И. Психологические механизмы генезиса негативных эмоциональных состояний в деятельности сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России // Мед.-биол. и соц.-психол. пробл. безопасности в чрезв. ситуациях. – 2007. – № 2. – С. 46–54.
135. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии – 1990. - №4. - С 56-59.
136. Замышляева М.С. Оптимизм и совладающее поведение личности. // Психология и практика: Сб. науч. трудов. Вып. 3 / Отв. ред. В.И. Кашницкий. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2003. С. 14-21.
137. Занковский А.Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния // Психологические проблемы профессиональной деятельности. - М.: Наука, 1991. - С. 144-156.
138. Захаревич А.С., Тонков В.В. Способ регулирования эмоционально-психического состояния : патент на изобретение РФ №2135223 от 27.08.1999. – 16 с.
139. Захаревич А.С. Оздоровительно-развивающее воздействие дыхательных психотехнологий на психические состояния человека: Дисс. ... д-ра психол.н., - СПб., 2003.- 336с.
140. Захаревич А.С. Дыхание, сознание, здоровье человека. Опыт теоретического и экспериментального исследования дыхательных психотехнологий: Монография. – СПб.: БПА, 2003. – 182 с.
141. Захаревич А.С. Теория и практика коррекции психического состояния сотрудников ГПС МЧС России с помощью дыхательных психотехнологий / А.С.Захаревич, С.И.Волков // Учебно-методическое пособие.- СПб.: ИБСП, 2007 - 8 п.л. (4 п.л.).
142. Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения). 3-е изд., 2005.- М.: «Академия». – 288 с.
143. Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности. // Психологические механизмы регуляции социального поведения / под ред. Бобневой М.И., Шороховой Е.В. – М., 1979. – С. 219–232.
144. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции : учеб. пособие. - М., 1998.
145. Иванов С.А. Особенности самосознания госслужащих и их отношение к здоровому образу жизни / С.А. Иванов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – №3 (25) - 2007. - СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007.
146. Иванов С.А. Социально-демографические условия формирования профессионального самосознания госслужащих / С.А. Иванов // Акмеология, 2007.

147. Иванов С.А. Самосознание как фактор успешности деятельности сотрудников силовых федеральных ведомств, обеспечивающих национальную безопасность России / С.А. Иванов, В.Ю. Рыбников, Т.И. Марченко // Вестник психотерапии, № 22 (27), 2007.

148. Иванов С.А. Самосознание как фактор успешности профессиональной деятельности личного состава силовых федеральных ведомств, обеспечивающих национальную безопасность Российской Федерации : дис.... канд. психол. наук.- СПб. : ВЦЭРМ МЧС России, 2008.- 177с.

149. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб., 2001. – 346 с.

150. Исаева Е.Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией: дис. ... канд. психол. наук / Е.Р. Исаева. – СПб., 1999. – 147 с.

151. Использование краткого отборочного теста для оценки уровня интеллекта при психологическом отборе на службу и учебу в ОВД. Авт. колл.: Большев В.Н., Ипатов В.В., Мягих Н.И., Шутко Г.В. Методические рекомендации. - М.: Мед. управление МВД России, 1996.

152. Исследование средств, способов, методик и организационно-штатной структуры обеспечения деятельности специалистов поисково-спасательных формирований МЧС России: отчет о НИР № 5.99.з. / отв. исп. Л.Н. Чугунова; ВЦЭРМ МЧС России – шифр «Спасатель-99»; инв. № 227/н. -СПб., 2000.-165 с.

153. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. - М.: Медицина, 2005. – 302 с.

154. Киршбаум Э.И. Психологическая защита / Э.И.Киршбаум, А.И.Еремеева. – М.: Смысл, 2000. – 181 с.

155. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., - 1983. – 380 с.

156. Китаев-Смык Л.А. Стресс войны: фронтовые записки врача-психолога / Л.А. Китаев-Смык. М-во культуры РФ. - М., 2001. – 246 с.

157. Клиническая психология: пер. с нем. / под ред. М. Перре, У. Бауманна. – СПб.: Питер, 2002. – 1312 с.

158. Климов Е.А. Введение в психологию труда. Учебник. - М.: Культура и спорт; ЮНИТИ, 1998.

159. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л.Крюкова // Вопр. психол. -2005.- № 1. – С. 18-28.

160. Козырева Л.В. Функциональное состояние вегетативной нервной системы у спасателей МЧС России.: автореф. дис. ... канд. мед. наук: ВЦЭРМ МЧС России. – СПб., 2004. – 24 с.

161. Ковалёва С.В. Опыт работы кабинетов БОС в ЛПУ города Смоленска. / А. Сметанкин // Биологическая обратная связь. – 1999. - № 2. – С. 48.

162. Короленко Ц.П. Психология человека в экстремальных условиях. - Л.: Наука, 1978.

163. Короленко Ц.П., Галин А.Л. Акцентуации характера и девиантные формы поведения. // Вопросы формирования отклоняющихся форм поведения. - М., 1978. - С. 28-31.

164. Корытова Г.С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания: монография / Г.С. Корытова. – Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2005. – 292 с.
165. Корытова Г.С. Защитно-совладающее поведение в педагогической деятельности : монография / Г.С. Корытова. – Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2006. – 308 с.
166. Корытова Г.С. Методы и приемы совладания с профессиональным стрессом: учеб. пособие / Г.С.Корытова. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2006. – 120 с.
167. Котенева А.В. Психическая травма и защитные механизмы личности // «Посттравматический и поствоенный стресс. Проблемы реабилитации и социальной адаптации участников чрезвычайных ситуаций». Материалы IV научно-практической конференции. – Пермь, 1999, С.51-60.
168. Кошелева С.В. Психологические основы управления персоналом. -СПб., 1998. – 92с.
169. Краснянская, Т.М. Безопасность человека: Психологический аспект: учебное пособие / Т.М. Краснянская; под ред. А. В. Непомнящего. – Ставрополь: Пресса, 2005. –216 с.
170. Краткий ориентировочный интеллектуальный тест. (Тест Вандерлика). Руководство по использованию / под ред. Н.И.Мягих. – М., 1999.-45с.
171. Крылов А.А. (ред.) Психология : учебник. - М.: Проспект, 2003. -752с.
172. Крюкова Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т.Л.Крюкова, М.В.Сапоровская, Е.В.Куфтяк. – СПб.: Речь, 2005. – 240 с.
173. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. наук / Т.Л.Крюкова. – Кострома, 2005. – 473 с.
174. Кубасов В.А. Психологические защитные механизмы / В.А. Кубасов, Н.П. Москвитин, А.А. Зданович, А.И. Ковылин. – Новокузнецк: Изд-во ГИДУВ, 1999. – 55 с.
175. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики. - Л. : Медицина, 1984.
176. Купер Д., Робертсон А. Психология в отборе персонала. – СПб. [и др.] : Питер, 2003.
177. Куфтяк Е.В. Стрессы родительства и стратегии совладания в семье / Е.В. Куфтяк // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы III Всероссийского съезда психологов. – Т. 4. – СПб., 2003. – С. 586-588.
178. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. - М.: Женева, 1989. - С. 121-126.
179. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс // Под ред. Л. Леви. - Л.: Медицина, 1970. - С. 178-208.
180. Лазарус Р. Совладание (coping). / Психологическая энциклопедия. – 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. – 760 с.
181. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. - М., 1989.

182. Лебедев И.Б. Психика. Сознание. Бессознательное: монография. - М.: Московская академия МВД России, 2000. - 150 с.
183. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолеляющего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля (на примере сотрудников МВД России): автореф. дис. ... д-ра психол. наук. - СПб. - 2002. - 31 с.
184. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолеляющего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля. Дисс. ... докт. психол. наук. - М, 2002. -432с.
185. Лебедев И.Б. Психология копинг-поведения. Монография.- М.: Московский Университет МВД России.- М., 2002. –300с.
186. Либина Е.В. Индивидуальные различия в стратегиях разрешения человеком сложных жизненных ситуаций: автореф. ... канд. психол. наук. - М., 2003.
187. Лигер С.А. Формирование копинг-поведения студентов медицинского вуза и его влияние на межличностно-профессиональное развитие врача: Автореферат ... дис. канд. психол. наук. - СПб. - 1997. - 21с.
188. Личко А. Е. Подростковая психиатрия. - М.: Медицина, 1985.
189. Личность воина: Методики психологического и психофизиологического обследования. - М., 1990.
190. Лобзин Ю.В. Реабилитация инфекционных больных в военно-медицинских учреждениях: Дис. ...д-ра. мед. наук.- Л.:ВМедА, 1987.-532с.
191. Логвиненко А.Д. Измерения в психологии: Математические основы: Учебное пособие. – М.: Изд-во МГУ, 1993. – 480 с.
192. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. - М.: Наука, 1984. - 443 с.
193. Лоскутова Т.Д. Время реакции как психофизиологический метод оценки функционального состояния ЦНС // Нейрофизиологические исследования в экспертизе трудоспособности. - Л.: Мед., 1978.- С.120-130.
194. Лурия А. Р. Мозг человека и психические процессы. - М.: Педагогика, 1970.
195. Лапин И.П. Зачем «копинг», когда есть «совладание»? / И.П.Лапин // Социальная и клиническая психиатрия. – 1999. – Т.9. – Вып. 2. – С. 57-59.
196. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. № 1, С. 16-24.
197. Максимов О.Б. Коррекция дезадаптивных нервно-психических состояний у корабельных специалистов с помощью аудиовизуального воздействия // Вестник психотерапии. – 2006. - №18 (23). – С.35-40.
198. Максимов О.Б., Реутский И.А., Белевитин А.Б., Железняк С.Г. Психофизиологическая аудиовизуальная коррекция дезадаптивных нервно-психических состояний у корабельных специалистов // Вестник Военно-медицинской академии, 2006.- №2 (16). -Т.1 - С.71-44.
199. Маньков В.Д. Безопасность общества и человека в современном мире: учеб. пособие. - СПб.: Политехника, 2005.-551с.

200. Марищук В.Л., Платонов К.К., Плетницкий Е.А. Напряженность в полете. - М., 1969.
201. Марищук В.Л. Психологические основы формирования профессионально-значимых качеств : дис. ... д-ра. психол. наук. - Л., 1982.
202. Марищук В.Л. Особенности поведения человека в экстремальных условиях. // Психология и педагогика, военная психология/ под. ред. А.Г. Маклакова. - СПб., 1997.
203. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб. : Сентябрь, 2004. – 259 с.
204. Максимов О.Б., Реутский И.А., Белевитин А.Б., Железняк С.Г. Психофизиологическая аудиовизуальная коррекция дезадаптивных нервно-психических состояний у корабельных специалистов // Вестник Военно-медицинской академии, 2006.- № 2 (16). -Т.1 - С.71-44.
205. Маклаков А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: Дисс. докт. психол. наук. - СПб., 1996. - 393с.
206. Маркова А.К. Психология профессионализма. - М., 1996.
207. Марьин М.И. Комплекс средств психологического обеспечения диагностики пожарных : дис. ... д-ра психол. наук. - 1992. - 410 с.
208. Марьин М.И., Мягких Н.И., Рыбников В.Ю. и др. Организация психологического обеспечения сотрудников ОВД в экстремальных условиях: Методическое пособие. –М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2004.- 240с.
209. Марьин М.И. Производственно обусловленные заболевания сотрудников ГПС / М.И. Марьин, Е.И. Студеникин, Е.В. Бобринев// Пожарное дело. – 1999. – №1. – С. 52-54.
210. Марьин М.И., Ловчан СИ., Леви М.В., Бобринев Е.В., Зубов В.Ю., Поляков М.Н., Тарабрина, Н.В., Котенев И.О., Ялтонский В.М. Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников ГПС МВД России. Методическое пособие. М.: ВНИИПО, 1999.
211. Математический анализ. - М.: Медицина, 1987. - 256 с.
212. Машков В.Н. Методологические и эмпирические основания прикладной дифференциальной психологии.-СПб.,1996. - 220с.
213. Машков В.Н. Введение в психологию человека. - СПб., 2003. - 380с.
214. Маслоу А. Дальнейшие пределы человеческой психики. - СПб., 1997.
215. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. – Л.: Наука, 1982. -106 с.
216. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1985. – 319с.
217. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Знание, 1986. – 254 с.
218. Методики социально-психологической диагностики личности и группы. - М., 1990.
219. Методы психологической диагностики. - М., 1993.
220. Митина О.В. Факторный анализ для психологов / О.В. Митина, И.Б. Михайловская. – М.: УМК Психология, 2001. – 167 с.

221. Михайлова Н.Ф. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей здоровых лиц в связи с задачами психодиагностики, психогигиены и психопрофилактики: дис. ... канд. психол. наук / Н.Ф. Михайлова. – СПб., 1998. – 192 с.
222. Мокин Ю.Н., Чавкин С.Н. Психология копинг-поведения менеджеров // Вестник психотерапии.- N 9 (14), 2003. – С.135-136.
223. Мокин Ю.Н., Рыбников В.Ю. Психология профессионализма менеджера по персоналу. Учебно-методическое пособие.- СПб.: ВНИИ, 2003.- 50с.
224. Мокин Ю.Н. Анализ профессиональных мотивов менеджеров по персоналу и их взаимосвязь с успешностью профессиональной деятельности // Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения- 2003». – СПб.: СПбГос.Ун-т, 2003.-С.216.
225. Муша В.И. Психология профессионализма.- СПб., 2006.
226. Муша В.И. Профессионализм специалиста АСУ. - СПб, 2007.
227. Назыров Р.К. Отношение к болезни и лечению, конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб. – 1993. – 20 с.
228. Назыров Р.К. Отношение к здоровью и лечению, интра- и интерперсональная конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами: Дис. ... канд. мед. наук. - СПб.: Питер, 2004. - С. 339-368.
229. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). - Ереван. 1988, - 263с.
230. Наставление по технической службе ГПС МВД РФ. - М., 1996.
231. Научно-техническое обеспечение деятельности ГПС : сб. науч. тр. - М., 1997
232. Никифоров Г.С. Надежность профессиональной деятельности. – СПб.: Изд-во С.-Пб. Гос.ун-та, 1996. – 176 с.
233. Никифоров Г.С. (ред.) Психология здоровья.- СПб. : Речь, 2006.- 504 с.
234. Новиков В.С., Мاستрюков А.А. Методы исследования функционального состояния организма моряков. - Североморск, 1980. -134с.
235. Общая психодиагностика : учеб. пособие. - М.: Изд-во МГУ, 1987.
236. Олешко В.А. Медико-психологическая коррекция психосоматических нарушений у ветеранов подразделений особого риска в отдаленном периоде. Автореф. дисс. ... д-ра мед.наук.-ВЦЭРМ МЧС России, 2006.- 39с.
237. Олешко В.А. Состояние здоровья и коррекция психосоматических нарушений у ветеранов подразделений особого риска.- Монография.-СПб.: Политехника-сервис, 2005.- 180с.
238. Олешко В.А. Состояние психосоматического здоровья и медико-психологическая реабилитация ветеранов подразделений особого риска // Вестник психотерапии, N14 (19), 2005.- С.114-120.
239. Олешко В.А. Аудиовизуальная коррекция психосоматических нарушений у ветеранов подразделений особого риска // Воен.-мед. журн. – 2006. - №3. - С.57.

240. Основные виды деятельности и психологическая пригодность к службе в системе органов внутренних дел : справ. пособие / под ред. Бовина Б.Г., Мягких Н.И., Сафронова А.Д. - М.: НИЦПМО МВД России, 1997, 344 с.
241. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М.: Академия, 2007.- 288с.
242. Оценка и оптимизация психологического климата, стиля руководства в органах управления и подразделениях Государственной противопожарной службы: Методическое пособие / Марьин М.И., Ловчан С.И., Иванихина И.В. и др.; Под ред. Мешалкина Е.А. – М.: ВНИИПО, 1998. – 101 с.
243. Основы профессионального психофизиологического отбора военных специалистов. Пособие // Под ред. В. А. Пухова. - М.: МО СССР, 1981.
244. Основы профессионального психофизиологического отбора. Авт. колл.: Макаренко Н.В., Пуков В.А., Кольченко Н.В., Майдигов Ю.Л., Киенко В.М., Вороновская В.И. - Киев: Наукова думка, 1987.
245. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив.- М.,1982.- 256с.
246. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических знаний. - М.: Высшая школа, 1984. - 173 с.
247. Платонов К.К. Психология труда. - М.: Профиздат, 1979. - 216 с.
248. Платонов К.К. Структура и развитие личности. - М.: Наука, 1986.- 255 с.
249. Платонов Ю.П. (ред.) Психологические типологии. Пособие для менеджеров и практических психологов. -СПб.: Речь, 2004. -512 с.
250. Платонов Ю.П. Актуальные проблемы управления персоналом. - СПб., 1998. -150с.
251. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности. Под ред. Г.С.Никифорова, М.А.Дмитриевой, В.М.Снеткова.- СПб.: Речь, 2001.-448с.
252. Пинчук В.А. Анализ психологических характеристик, диагностируемых вопросником 16 рF Кеттелла // Экспериментальные исследования по проблемам общей и социальной психологии и дифференциальной психофизиологии. - М., 1979. - С. 27-34.
253. Подоляк Я.В. Практические вопросы военной психологии. М.: Воениздат, 1987. - 151 с.
254. Поварова И.А. Использование в логокоррекционной работе биологической обратной связи с компьютерной поддержкой при нарушениях голоса. // Новости оториноларингологии и логонатологии. – 1998. - № 2 (14). – С. 97-101.
255. Пожарная тактика. Методическое пособие. - М., 2004.
256. Пожарная безопасность. - М., 2010. - 430с.
257. Пономаренко Е.Н. Психологические особенности копинг-поведения сотрудников ОВД МВД России / Е.Н.Пономаренко // Материалы междунар. науч.-практ. конф. «Профилактика и реабилитации в психологии, медицине, педагогике: проблемы теории и практики» / Междунар. ин-т резервных возможностей человека. - СПб. - 2003.

258. Пономаренко Е.Н. Психологические особенности копинг поведения следователя МВД России : дис. ... канд. психол.наук. - СПб.: СПб Ун-т МВД России - 2006.-134 с.
259. Правила пожарной безопасности в Российской Федерации. - ППБ-01-93. - М., 1993.
260. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие под ред.Д.Я.Райгородского. - Самара: Бахрах-М, 2003. - 654с.
261. Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики. - М., 1989.
262. Практикум по психодиагностике. Психодиагностики мотивации и саморегуляции. - М., 1989.
263. Профилактика самоубийств среди сотрудников органов внутренних дел. Методическое пособие. Авт. колл.: Войцех В.Ф., Касперович Ю.Г., Марьин М.И., Мягких Н.И., Рыбников В.Ю. - М.: Главное управление кадров МВД России, 2004. - С. 13,4 п. л.
264. Психические состояния / под ред. Л.В. Куликова. – СПб. [и др.] : Питер, 2000. – 512 с.
265. Психологический словарь / под ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова. – М.: Педагогика–Пресс, 1998. – 440 с.
266. Психологический отбор кандидатов на службу в ГПС МЧС России: метод. рекомендации. - М., 2003. -130с.
267. Психодиагностические методы выявления дезадаптивных нарушений в практике клинических психологов : учеб. пособие / под ред. Рыбникова В.Ю., Чермянина С.В. - СПб.:Айсинг, 2009.- 216с.
268. Психология личности. Тесты, опросники, методики. - М., 1995.
269. Психология : словарь / Под общ. ред. Петровского А.В., Ярошевского М.Г. - М., 1990. - С. 103.
270. Психофизиологическое обеспечение работоспособности сотрудников ГПС: пособие. - М., 1998
271. Рабочая книга практического психолога. - М., 1996.
272. Реан А.А. Психология личности: социализация, поведение, общение.- СПб.: «Прайм-Еврознак», 2004.- 416с
273. Реан А.А. Психология изучения личности: учеб. пособие. – СПб. : Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 288 с.
274. Решетников М.М. Психологические экстремальные состояния. - СПб, 1999.
275. Решетников М.М. Психическая травма. - СПб, 2010.
276. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. – Мытищи, 1996. – 144 с.
277. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
278. Ростунов А.Т. Формирование профессиональной пригодности. - Минск: Высшая школа, 1984.
279. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – 2-изд. - М. : Просвещение. 1946.



280. Рубинштейн С. Я. Методики экспериментальной патопсихологии. - М., 1970.
281. Руководство по тушению пожаров. - М., 1999.
282. Рыбников В.Ю. Психологическое прогнозирование надежности деятельности специалистов экстремального профиля: дис. ... д-ра психол. наук. - СПбГУ, 2000. - 440 с.
283. Рыбников В.Ю. Психологическое прогнозирование надежности деятельности и коррекция дезадаптивных нервно-психических состояний специалистов экстремального профиля. - СПб.: СПб Ун-т МВД, 2000. - 205 с.
284. Рыбников В.Ю. Экспресс-методика "Прогноз-2" для оценки нервно-психической неустойчивости кандидатов на учебу в ВУЗ // Тез. докл. на всеарм. совещании. - М.: Воениздат, 1990. - С.132-135.
285. Рыбников В.Ю., Завалишин Д.А. Автоматизированная система "Оперативный контроль состояния" - СПб.: НИЦЯБП, 1991. - 51с.
286. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Теоретическое обоснование и психологические механизмы (модель) копинг-поведения субъекта профессиональной деятельности // Мед.-биол. и соц.-психол. пробл. безопасности в чрезв. ситуациях. - 2008. - № 1. - С. 68-73.
287. Рыбников В.Ю., Завалишин Д.А. Автоматизированная система "Оперативный контроль состояния" - СПб.: НИЦЯБП, 1991. - 51 с.
288. Рыбников В.Ю., Чермянин С.В. (ред.) Психодиагностические методы выявления дезадаптационных нарушений в практике клинических психологов - СПб.: Айсинг, 2009.- 232с
289. Рыбников В.Ю., Марченко Т.А. Медико-психологическая реабилитация населения после крупномасштабных радиационных аварий. Монография.- М.: Копи-Р, 2004.- 180 с.
290. Рыбников В.Ю., Олешко В.А., Медико-психологическая реабилитация ветеранов особого риска. Монография.- СПб.: Политехника-сервис, 2006.- 292с.
291. Рыбников В.Ю., Олешко В.А. Медико-психологическая коррекция психосоматических нарушений у ветеранов подразделений особого риска в отдаленном периоде: теоретические основы и результаты // Вестник психотерапии, N18 (23), 2006.- С.121-132.
292. Савченко С.В. Психофизиологическая коррекция психосоматических нарушений у военнослужащих: Дисс. ... д-ра мед.наук.- СПб.: ВМедА, 2006.- 358с.
293. Сандомирский М.Е. Защита от стресса: работа с подсознанием. 2-е изд.- СПб.: Питер, 2009.- 304с.
294. Сапов И.А., Новиков В.С. Неспецифические механизмы адаптации. - Л.: Наука, 1984. - 146с.
295. Святецкий В.Н. Реабилитация подводников и ветеранов подразделений особого риска с дезадаптивными нервно-психическими состояниями: Дисс. ... канд. мед. наук, СПб., 1999-230 с.
296. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме. - М.: Медицина, 1960. - 254 с.
297. Селье Г. На уровне целого организма. - М.: Наука, 1972, 122 с.

298. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1979, 124 с.
299. Селье Г. Концепция стресса, как мы ее представляем в 1976 году // Новое о гормонах и механизме их действия. - Киев., 1977. - С. 27-51.
300. Семикин В.В. Цветовой тест Люшера в задачах диагностики функционального состояния и работоспособности человека-оператора // Методики исследования и диагностики функционального состояния и работоспособности человека-оператора в экстремальных условиях. - М., 1989. - С.61-71.
301. Семке В.Я., Пологий Б.С. Пограничные состояния и психическое здоровье. - Томск: Изд-во Томск. ун-та, 1990. - 207с.
302. Сидоренко Е. Методы математической обработки в психологии/ Е.Сидоренко. - СПб: Речь, 2000. - 346 с.
303. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте. Дисс. ... д-ра мед. наук. - М., 1994.
304. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Преодоление эмоционального стресса подростками. Модель исследования // Обозр. психиат. и мед. психол. - 1993. - № 1.
305. Словарь практического психолога / сост. Головин С.Ю. - Минск, 1997. - С. 10-11.
306. Слученков А.М. Теоретические основы и опыт применения энергосенсорных дыхательных психотехнологий / А.М. Слученков, С.И. Волков // Вестник психотерапии. - 2006. - N18 (23). - 0.8 п.л. (0.5 п.л.).
307. Снижение риска гибели людей при пожарах: Материалы XVIII научно-практической конференции. Ч. 3. - М., 2003.
308. Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности. - М., 1977- 480с.
309. Собчик Л.Н. Психодиагностика: методы и методология. - М., 1990:
310. Собчик Л.Н. Методы психологической диагностики. - М., 1990.- Вып. 3.
311. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности. - М., 1980.
312. Справочник руководителя тушения пожара : метод. пособие. - М., 2004.
313. Слученков А.М. Психологическая коррекция кризисных состояний личности с помощью дыхательных психотехнологий: автореф. ... канд. психол. наук. - СПб. : ВЦЭРМ МЧС России. - 20с.
314. Слученков А.М. Психологическая коррекция кризисных состояний личности с помощью дыхательных психотехнологий: основы теории и практики // Вестник психотерапии. - 2006. - N19 (24) - 1.0 п.л.
315. Сметанкин А.А. Формирование, совершенствование и коррекция речи в норме и патологии на основе применения метода биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца. / А. Сметанкин // Биологическая обратная связь. - 1999. - № 2. - С. 3-15.
316. Сметанкин А.А. и др. Способ коррекции речи. Заявка на изобретение № 98112347114 от 08.07.98 г. Решение ФИПС о выдаче патента от 04.11.98 г. Стресс жизни: понять, противостоять, управлять им. - СПб., 1994.
317. Суходольский Г.В. Математико-психологические модели деятельности. - СПб. : Петрополис, 1994. - 64 с.
318. Суходольский Г.В. Основы психологической теории деятельности. Л., 1988. 168 с.

319. Таймазов В.А., Голуб Я.В. Психофизиологическое состояние спортсмена. Методы оценки и коррекции. – СПб.: Олимп-СПб., 2004. – 400с.
320. Ташлыков В.А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных неврозами в процессе психотерапии // Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья. - Томск, 1990.
321. Таукенова Л.М. Кросскультурные исследования личностных и межличностных конфликтов, копинг-поведения и механизмов психологической защиты у больных неврозами : автореф. дис. ... канд. мед. наук. – СПб., 1995. – 17 с.
322. Тер-Багдасянян Л.П. Исследование динамики клинических и психологических характеристик больных неврозами в процессе групповой психотерапии (в связи с задачами оценки ее эффективности и прогноза): Автореф дис. ... канд. мед. наук. – Л, 1990.
323. Тимофеев В.И. Цветовой тест М. Люшера / В.И. Тимофеев, Ю.И. Филимоненко. – СПб. : Иматон, 2000. – 47 с.
324. Годд Дж., Богарт А.К. Основы клинической и консультативной психологии : пер. с англ. – СПб.: Сова ; М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 768 с.
325. Толковый словарь русского языка [Текст]: 80 000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова ; Рос. акад. наук, Ин-т рус. языка им. В.В. Виноградова. – 4-е изд., доп. – М. : ТЕМП, 2004. – 944 с.
326. Указания по тактической подготовке начальствующего состава ГПС. - М., 2004.
327. Ушаков И.Б. Экология человека опасных профессий. – М. ; Воронеж, 2000. – 128 с.
328. Федеральный закон «О пожарной безопасности» №69-ФЗ от 21.12.1994г. - М., 1994.
329. Филимоненко Ю.И., Рыбников В.Ю., Горский Ю.И. Цветовой тест попарных сравнений. – М. : Воениздат, 1994. - 50с.
330. Филимоненко Ю.И., Юрьев А.И., Нестеров В.М. Экспресс – методика для оценки эффективности аутотренинга и прогноза успешности деятельности человека // Экспериментальная и прикладная психология. Личность и деятельность. Вып.11. – Л. : ЛГУ, 1982. – С.52 – 63.
331. Филиппов А.В. Работа с кадрами: психологический аспект. – М.: Экономика, 1990.
332. Фредди Франс Ф.-Б. «Coping»: психологические стратегии преодоления / Ф.-Б.Фредди Франс // Тез. междунар. науч.-практ. конф. «Психология XXI века». – СПб., 2000. – С. 15-16.
333. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы : пер. с англ. / А.Фрейд. – М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 142 с.
334. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции : пер. с нем. / З.Фрейд. – М.: Азбука и классика, 2003. – 478 с.
335. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. - Л., 1976. - 46 с.
336. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Т. 1–2. - М., 1986.

337. Хрусталева Н.С. Психология экстремальных ситуаций : учеб. метод. пособие. – СПб., 2006. – 152 с.
338. Хрусталева Н.С. К вопросу о развитии психологии кризисных и экстремальных ситуаций // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2010. – Вып. 1. – С. 5 – 8.
339. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. - М., 1993.
340. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб., 1997.
341. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. – Москва. 1995.- 33 с.
342. Чехлатый Е.И. Личностная и межличностная конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами и их динамика под влиянием групповой психотерапии: дис. ... докт. мед. наук. / Е.И.Чехлатый. – СПб., 2004. – 291 с.
343. Чумакова Е.В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия: дис. ... канд. психол. наук / Е.В.Чумакова. – СПб., 1998. – 184с.
344. Човдырова Г.С. Стрессовые расстройства и проблемы адаптации личного состава МВД России // Проблемы деятельности ОВД в экстремальных условиях: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИ МВД России, 1999. - С. 72-90.
345. Човдырова Г.С. Психопрофилактика расстройств, связанных со стрессом и проблемы повышения стрессоустойчивости личного состава МВД РФ в экстремальных условиях. Автореф. дисс. ... докт. мед.наук. - М., 2000.- 51с.
346. Чхартишвили Ш.Н. Проблема мотивации волевого поведения. – Тбилиси, 1958.
347. Цуциева Ж.Ч. Феноменология и комплексная коррекция посттравматического стрессового расстройства у детей, жертв терроризма. Монография - СПб.: Политехника, 2010. - 210с.
348. Цуциева Ж.Ч. Феноменология, психодиагностика и психологическая коррекция посттравматического стресса у детей // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009, №2 – С. 120-136.
349. Шагарова И.В. Стратегии копинг-поведения в ситуации потери работы: постановка проблемы / И.В.Шагарова // Актуальные проблемы современной психологии. Вып. 3. – Омск, 2003. – С. 46–55.
350. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. М., 1982. 182 с.
351. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека : учеб. пособие. – М.: Логос, 1996. – 320 с.
352. Шойгу С.К., Воробьев Ю.Л., Владимиров В.П. Катастрофы и государство. - М. : Энергоатомиздат, 1997. - 160 с.
353. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных - М.: Смысл, 2007. - 319 с.
354. Штрахова А.В. Внутренняя картина болезни и механизмы психологической защиты у больных рецидивирующей формой язвенной болезни : дис. ... канд. мед. наук / А.В. Штрахова. – СПб., 1997. – 187 с.

355. Штроо В.А. Группа как субъект психологической защиты / В.А. Штроо // Психология сегодня: Ежегодник Рос. психол. общества. – М., 1996. – Т.2. – С. 14–15.
356. Штроо В.А. Защитные механизмы: от личности к группе / В.А. Штроо // Вопр. психол. – 1998. – № 4. – С.54–61.
357. Штроо В.А. Исследование групповых защитных механизмов / В.А. Штроо // Психол. журн. – 2001. – Т.2. – № 1. – С.5–15.
358. Юнацкевич П.И., Кулганов В.А. Суицид как негативное явление и пути его профилактики // Воен. педагогика : учеб. пособие. - СПб., 1995. – Гл.11.- С. 196.
359. Юнацкевич П.И. Основы психолого-педагогической диагностики и коррекции суицидального поведения. - СПб.: ВИКА им. А.Ф. Маяковского, 1998.- 160 с.
360. Юнацкевич П.И., Кулганов В.А. Человек в экстремальных ситуациях. СПб. : Междунар. акад., межакад. информ. бюл., 1997. – №1 (4). – С. 42-44 .
361. Юрасова Е.Н. Исследование динамики уровня невротичности, конфликтности и копинг-поведения у студентов психологов и педагогов в процессе обучения: автореф. дис. ... канд. психол. наук. - СПб.,1996. - 94 с.
362. Ялов А.М. Копинг-поведение и механизмы психологической защиты у больных невротизмом / А.М. Ялов // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1996. – № 3. – С. 35–39.
363. Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией : дис. ... д-ра мед. наук / В.М. Ялтонский. – СПб., 1995. – 396 с.
364. Amirkhan J.H. A Factor Analytically Drived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. // J. of Personality and Social Psychology. - 1990. - Vol. 59, N. 5. - P. 1066-1074.
365. Aro H. Social Support, Life events and psychosomatic symptoms among 14-16 year - old adolescents // Soc. Sci. Med. - 1989. - Vol. 29, N. 9. - P. 1051-1056.
366. Batson C.D., Fultz J., Schoenrade P.A. Distress and Empathy: Two Qualitatively Distinct Vicarious Emotions with Different Motivational Consequences // J. of Personality. - 1987. - Vol. 55. N. 1. - P. 18-39.
367. Beckham E.E., Adams R.L. Coping in depression: Report on new scale // Behaviour Research and Therapy. - 1984. N. 22. - P. 71-75.
368. Bell R.Q. «Changing Psychological Risk. Implications Mass - Targeted Mental Health Intervention and Promotion» // Invited address presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association. - Washington, 1986. - P. 64.
369. Bien N.A., Bry B.H. An experimentally designed comparison of four intensities of school - based prevention comparison of Community Psychology. - 1980. - N. 8. - P. 110-116.
370. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression // J. of Person and Soc. Psychology. - 1984. - Vol. 46. - P. 877-891.
371. Bolger N. Coping as a personality process: a prospective study // J. of Personality and Soc. Psychol. - 1990. - Vol. 59, N. 3 - P. 525-537.

372. Brehm S.S., Kassin S.M. Social Psychology. - Houghton, 1990. - Chapter 14. - P. 102.
373. Carver C.S., Sheier M.F. Assessing coping strategies // J. of Person and Soc. Psychol. - 1989. - N. 56. - P. 267-283.
374. Cattell R.B. Hand book of the sixteen personality factor questionnaire. - Chicago, 1968. - 262 c.
375. Cohen S.A., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis // Psychological Bulletin. - 1985. - N. 98. - P. 310-357.
376. Coyne J.C., Lazarus R.S. Cognitive style, stress perception and coping // Kutash I.L., Schlesinger L.B. // Eds. // Handbook on stress and anxiety. - 1980. - P. 144-158.
377. Deykin E.J., Levy J.C. Wells V. Adolescent depression, alcohol and drug abuse // Amer. J. Publ. Hlth. - 1997. - Vol. 77. N. 2. - P. 178-182.
378. Dumser T., Barocka A., Schubert E. Weight of adrenal glands may be increased in persons who commit suicide. Am J of Forensic Medicine and Pathology. 1998. Vol. 19(1). P. 72-76.
379. Eisenberg N., Miller P.A. The relation of empathy to prosocial and related behaviors // Psychological Bulletin. - 1987. - Vol. 101. N. 1. - P. 91-119.
380. Endler N.S., Parker J.D. Multidimensional assessment of coping // J. of Person and Social Psychology. - 1990. - Vol. 58. N. 5. - P. 844-854.
381. Engeland H. Adolescence, stress and psychopathology // Triangle. - 1990. - Vol. 29. N. 2-3. - P. 65-71.
382. Folkman S. Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis // J. of Person. And Soc. Psychology. - 1984. - Vol. 46. N. 4. - P. 839-852.
383. Folkman S., Lazarus R. Manual for the Ways of Coping Questionnaire. - Palo-Alto, CA, 1988. - 32 p.
384. Folkman S., Lazarus R.S. An analysis of coping in a middle-age community sample // J. of Health and Soc. Behav. - 1980. - Vol. 21. - P. 219-239.
385. Folkman S., Lazarus R.S., Dunkel-Schetter C., De Longis A. & Gruen R. Ways of Coping Scale. The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes // J. of Personality and Social Psychology. - 1986. - Vol. 50. - P. 992-1003.
386. Folkman S., Lazarus R.S., Pimley S., Novasek J. Age differences in stress and coping processes // Psychology and Adding. - 1987. - Vol. 2, N. 4. - P. 106-116.
387. Galagher D. Extraversion, neurotism and appraisal of stressful academic events // Pers. And Individ. Diff. - 1990. - Vol. 11. N10. - P. 1053-1057.
388. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. - N. Y., Academic Press, 1977. - 457 p.
389. Hathaway S., McKinley J. Basic readings on the MMPI in psychology and medicine. - Minneapolis, 1956.
390. Hathaway S.R., McKinley J.Ch. Minnesota Multiphasic Personality Inventory. - New York: Wiley, 1971. - 200 p.
391. Heim E. Koping und adaptivited: gibt es geeignetes oder ungeeignetes koping? Psychother., Psychosom., Med. Psychol. - 1988. - N. 1. - P. 8-17.

392. Holohan C.J., Moos R.H. Life stressor, resistance factors, and improved psychological functioning: An extension of stress resistance paradigm // *J. of Personality and Social Psychology*. - 1990. - Vol. 58, N. 5. - P. 909-917.
393. Jonston B.K. Stress, coping, and adjustment in female adolescent incest victims // *Child Abuse. Neglect*. - 1991. - Vol. 5. - P. 293-305.
394. Jorgensen R.S., Dusek J. Adolescent adjustment and coping strategies // *J. Pers.* - 1990. - Vol. 58, N. 3. - P. 503-513.
395. Kagan J. Stress and coping in early development // Gormery, M. Rutter // Eds. // *Stress, coping and development in children*. - N.Y.: Ke Graw-Hill, 1983. - P. 191-216.
396. Kelley K. [et al.] Chronic self-destructiveness: conceptualization, measurement, and initial validation of the construct // *J. Motivation and Emotion*. - 1985. - Vol. 9, N. 2. - P. 135-151.
397. Kuiper N. [et al.] Stressful Events, dysfunctional attitudes, coping styles and depression // *Pers. and Individ. Diff.* - 1989. - Vol. 10, N. 2. - P. 229-237.
398. Lazarus R.S. Emotions and adaptation: Conceptual and empirical relations // W.J. Arnold (Eds.) ; Nebraska Press, Lincoln. – N.Y., 1968. - P. 175-266.
399. Lazarus R.S. Patterns of adjustment (3-rd ed. ). – N.Y., 1976.
400. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. - McGraw - Hill, N.Y. - 1966. - 29 p.
401. Lazarus R.S. The stress and coping paradigm // Distorter et al. *Models for Clinical Psychopathology*. - N.Y., 1981. - P. 177-214.
402. Lazarus R.S. The stress and coping paradigm // L.A. Bond, J.C. Rosen (Eds.). *Competence and coping during adulthood*. - Hanover, 1980.
403. Lazarus R.S., Folkman S. Coping and adaptation // W.D. Gentry (Eds.) // *The handbook of behavioral medicine*. - N.Y. : Guilford, 1984. - P. 282-325.
404. MacKinnon D.W. Motivation / Boring E.G. (ed.) *Foundations of psychology*. - New York, 1947.
405. McCrae R.R. Situational determinants of coping responses // *J. of Person. and Soc. Psychology*. - 1984. - Vol. 46. - P. 919-928.
406. Miller L. Tough Guys: Psychotherapeutic Strategies With Law Enforcement and Emergency Services Personnel // *Psychotherapies Winter*. – 1995. – Vol., 32, N. 4. - P. 592-600.
407. Mirin S.M. Substance abuse and psychopathology. - Washington, D.C.: American Psychiatric Press, Inc. - 1984. - P. 51.
408. Mittlin J. [et al.] Situational determinants of coping and coping effectiveness // *J. Health and Soc. Behav.* - 1990. - Vol. 31, N. 1. - P. 103-122.
409. Moos R.H., Billings A.G. Conceptualizing and measuring coping resources and processes // L. Goldenberg, S. Breznitz (Eds.) *Handbook of Stress*. – N.Y., 1982. - P. 212-230.
410. Pearlin L.I., Schooler C. The structure of coping // *J. of Health and Soc. Behav.* - 1978. - Vol. 19. - P. 2-21.
411. Philips L. Human adaptation and his failures. Academic Press. – N.Y. and London, 1968.

412. Plutchik R. A general psychoevolutionary theory of emotions / R. Plutchik // Emotions: Theory, research and experience: Vol. 1 / R. Plutchik, H. Kellerman (Eds.). – N.Y. : Academic Press, 1980. – P. 3–33.
413. Plutchik R. A Structural Theory of Ego Defenses and Emotion / R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte // Izard C.E. (ed.) Emotions in Personality and Psychopathology. – N.Y. : Plenum Publishing Corporation, 1979. – P. 229–257.
414. Plutchik R. Measuring emotions and their derivatives: Personality traits, ego defenses and coping styles / R.Plutchik, H.R. Conte ; S. Wetzler, M.Katz (Eds.) / Contemporary approaches to psychological assessment. – N.Y. : Brunner Mazel, 1999. – P. 239–269.
415. Ryan N.M. Stress-coping strategies identified from school age children’s perspective // Research in Nursing & Health. - 1989. - N. 12. - P. 111-122.
416. Sandler I.N., Lakey B. Locus of control as stress moderator: The role of control perceptions and social support // Am. J. of Com. Psychology. - N. 10. - P. 65-80.
417. Strauman T.J., Hoggins E.T. Self-Discrepancies as predictors of vulnerability to distinct syndromes of chronic emotional distress // J. Pers. - 1988. - Vol. 56, N. 4. - P. 685-707.
418. Super L.T. [et al.] Vocational Development A // Framework of Research. - N.Y. 1957. - 391 p.
419. Stress Management // National Safety Council Report. – Boston : Jones & Barlett, 2011. – 180 p.
420. Terry D. Coping resources and adaptation // Austral. J. Psychol. - 1989. - Vol. 41, N. 2. - P. 159-173.
421. Terry D. Coping resources and situational appraisals as predicators of coping behavior // Pers. and Individ. Diff. - 1991. - Vol. 12, N. 10. - P. 1031-1047.
422. Thomas A. Summa theologiae. Ottawa, 1941.
423. Wells K.B., Golding J.M. & Burman M.A. Psychiatric disorder in a sample of the general population with and without chronic medical conditions // American Journal of Psychiatry. - 1990. - Vol. 145, N. 8. - P. 976-981.
424. Woodward J., Frank B. Rural adolescent loveliness and coping strategies // Adolescence. – 1998. – Vol. 23, N. 91. – P. 559–565.
425. Zeitlin S., Williamson G. Coping characteristics of disabled and no disabled young children // Amer. J. Orthopsychiat. – 1990. – Vol. 60, N. 3. – P. 189–206.
426. Ursano R.J., Fullerton C.S., Norwood J.E. Terrorism and Disaster. Cambridge.: University press, 2010. – 70 p
427. Zipowski Z.J. Psychosocial reaction to psychical illness // Can. Med. Assoc. J. – 2010. – Vol. 128.

Формат 60×90/16. Тираж 500 экз. Объем 7,5 печ. л.  
 Подписано к печати 02.12.2011 г. ООО «Политехника-сервис»,  
 191011, Санкт-Петербург, ул. Инженерная, д. 6.