

Яковлева Ирина Геннадьевна

канд. пед. наук, преподаватель

Ульяновский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия
народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ульяновск, Ульяновская область

САМОРЕГУЛЯЦИЯ РАБОТНИКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ЦЕНТРА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ МЧС РОССИИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается тема саморегуляции работников психологических служб. Приведены результаты исследования, проведенного на базе Сибирского филиала ФКУ «Центр экстренной психологической помощи» МЧС России на предмет выявления стиля саморегуляции поведения, выявления уровня стрессоустойчивости, определения степени сопротивляемости стрессу психологов МЧС.

Ключевые слова: саморегуляция, стрессоустойчивость, работники психологической службы.

В России, как и во всем мире, участились техногенные катастрофы и стихийные бедствия. В жизни человечества все большее место занимают проблемы, связанные с преодолением различных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, приводящих к большим человеческим потерям и материальному ущербу.

В связи с этим особенно актуальной становится проблема социально-психологической адаптации лиц, оказавшихся в экстремальных условиях жизнедеятельности, повышающей вероятность сохранения их здоровья и трудоспособности после воздействия экстремальных факторов.

Для решения этой проблемы необходимо создать систему своевременной психологической поддержки лиц, занимающихся ликвидацией последствий ЧС, а также пострадавших, укомплектованную штатными психологами соответствующего уровня подготовки. Указанные требования нашли отражение в решениях

Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (далее – МЧС России). В 2008 году в России принята и реализуется Программа развития психологической службы МЧС России [2, с. 15].

Задача психологов МЧС России – оказание психологической помощи в экстренных ситуациях, а работа по обеспечению порядка во время массовых мероприятий находится в ведении специалистов других служб. Если мы просто говорим о большой толпе людей, о толпе, это тоже может произойти в чрезвычайной ситуации.

Большинство приемов и технологий, которые психологи МЧС России используют в своей работе в чрезвычайных ситуациях, являются либо собственными приемами, разработанными в ходе работы службы, либо приемами, адаптированными к условиям, в которых должны работать специалисты.

Психологи терпимы и снисходительны по отношению к людям, поскольку изначально допускают возможность различных нестандартных форм поведения, мыслей и переживаний.

Конечно же, в своей работе психологи МЧС испытывают постоянное эмоциональное напряжение, которое может привести к дезорганизации, поэтому их нужно регулировать.

Понятие саморегуляции есть то, что человек помогает себе самостоятельно справиться с напряженной ситуацией. Приемы психологической саморегуляции предполагают волевое участие, при этом имеет значение личность человека [1, с. 21].

Основными результатами саморегуляции являются успокоение психики, другими словами, снимается эмоциональное напряжение, снижение уровня утомления – отдых, улучшается психическая и физиологическая реакция.

Наше исследование проводилось в Сибирском филиале федерального казенного учреждения «Центр экстренной психологической помощи» Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.

Из списочной численности в 34 человек по различным причинам отсутствуют: очередной отпуск – 2 человека, служебное задание – 1 человек, лист временной нетрудоспособности – 1 человек. Общее количество респондентов, принявших участие в исследовании, – 30 человек (88,2% от списочной численности). Анкета в исследовании была использована для получения данных о возрасте, поле, стаже работы в МЧС России, уровне образования.

Анализ таблицы 1 позволяет сделать вывод, что 60% психологов – женщины. Самая большая возрастная группа – это специалисты от 26 до 30 лет. Подавляющее большинство (73%) имеют высшее профессиональное образование и являются сотрудниками ФПС. Большинство работают более 15 лет – 33%.

Таблица 1

Характеристика выборки исследования

		Количество	% по столбцу
Пол	мужской	12	40%
	женский	18	60%
Возраст	До 25 лет	2	7%
	От 26 до 30 лет	15	50%
	От 31 года до 40 лет	8	27%
	Более 40 лет	5	16%
Уровень образования	Неполное среднее и среднее	0	0%
	Среднее профессиональное	3	10%
	Незаконченное высшее профессиональное	5	14%
	Высшее профессиональное	22	73%
	Учёная степень	1	3%
Служебная категория	Сотрудник ФПС	19	63%
	Государственный гражданский служащий	8	27%
	Работник (гражданский персонал)	3	10%
Стаж работы (службы) в МЧС России	До 1 года	0	0%
	От 1 года до 3 лет	4	13%
	От 3 до 5 лет	5	17%
	От 5 до 10 лет	5	17%
	От 10 лет до 15 лет	6	20%
	Более 15 лет	10	33%

В исследовании использовались следующие психодиагностические методы:

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой.

2. Тест на уровень стрессоустойчивости личности.

3. Методика на степень сопротивляемости стрессу Холмса и Раге.

1. Выявление стиля саморегуляции поведения.

По шкале «Планирование» у 12 (40%) психологов МЧС России высокий уровень планирования, у 11 (36,6%) – средний, у 7 (23,4%) – низкий.

У испытуемых с низкими показателями потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование недействительно, малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

По шкале «Программирование» у 7 (23,4%) психологов МЧС России высокий уровень, у 20 (66,6%) – средний, у 3 (10%) – низкий.

Высокий показатель указывает на то, что респонденты довольны собой, уверены, что могут понравиться другим, интересны и привлекательны для других как личности. Нет сомнений в том, что у этих респондентов возникла потребность размышлять о том, как они действовали и вели себя для достижения намеченных целей, деталей и масштабов разрабатываемых программ. Низкие показатели указывают на отсутствие у испытуемого способности и желания разработать план дальнейших действий. Субъекты предпочитают действовать импульсивно, не могут сформировать программу действий без чьей-либо помощи, неоднократно сталкиваются с несоответствием полученных результатов целям деятельности и в то же время не вносят никаких изменений в программу действий.

Шкала «Моделирование» показывает, что у 10 (33%) психологов МЧС России высокий уровень, у 18 (60%) – средний, у 2 (7%) – низкий.

Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективе, что

проявляется в адекватности программ действий планам, соответствии результатов поставленным целям.

По шкале «Оценка результатов» у 14 (46,6%) психологов МЧС России высокий уровень, у 8 (26,6%) – средний, у 8 (26,8%) – низкий.

Без сомнения, высокие показатели по данной шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки, успешности достижения результатов.

По шкале «Гибкость» у 5 (17%) психологов МЧС России высокий уровень, у 21 (70%) – средний, у 4 (13%) – низкий.

Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительных действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и внести коррективы в программу действий.

Шкала «Общий уровень саморегуляции» показывает, что у 9 (30%) психологов МЧС России высокий уровень, у 16 (53%) – средний, у 5 (17%) – низкий.

Для испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерна осмысленность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые автономны, гибко и адекватно реагируют на модификацию условий, у них в большей степени сознательно выдвижение и достижение цели. Наглядно полученные результаты рассмотрим на рисунке 1.

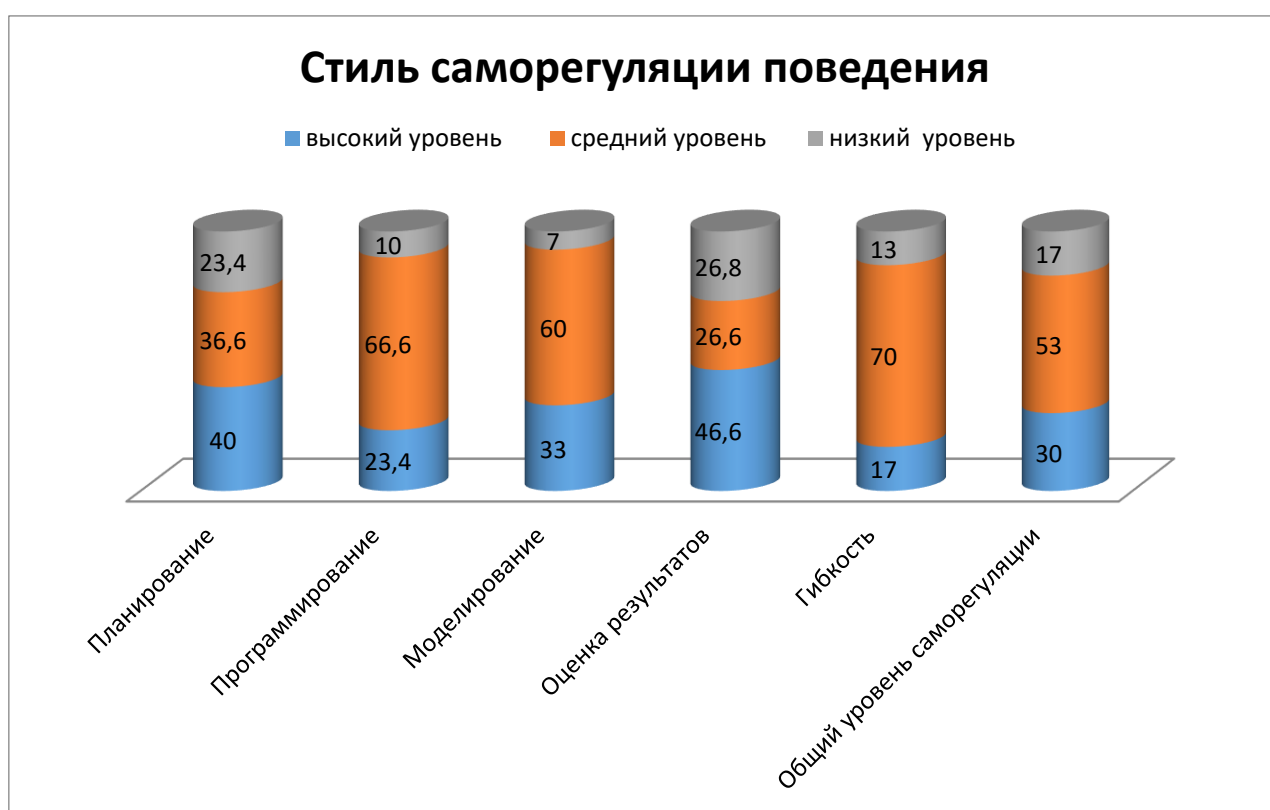


Рис. 1. Стиль саморегуляции поведения

2. Выявление уровня стрессоустойчивости.

Респондентам предлагается бланк-опросник с утверждениями. Надо было обвести кружком подходящий вариант по каждому утверждению.

Анализ таблицы 2 показывает, что подавляющее количество психологов имеет уровень стрессоустойчивости чуть выше среднего (10 человек). 6 человек имеют выше среднего, 4 человека – чуть ниже среднего, и двое – высокий уровень стрессоустойчивости. Среди респондентов не было тех, кто имел бы очень низкий и очень высокий уровень стрессоустойчивости.

Таблица 2

Определение уровня стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости	Количество психологов
1 – очень низкий	-
2 – низкий	1
3 – ниже среднего	1
4 – чуть ниже среднего	4
5 – средний	6
6 – чуть выше среднего	10
7 – выше среднего	6
8 – высокий	2
9 – очень высокий	-

В группу с низким уровнем стрессоустойчивости и ниже среднего входят люди, неспособные адаптироваться к изменениям внешних условий. Каждое изменение в жизни воспринимается ими как причина депрессии. Люди из этой группы не могут контролировать свои эмоции и быстро и четко принимать решения. Для них крайне важно воспитывать стрессоустойчивость, обращаясь за помощью к специалистам.

Представители группы с уровнем стрессоустойчивости чуть ниже среднего и среднего спокойно переносят постепенные изменения. Они склонны впадать в депрессию с глобальными или внезапными изменениями. Для них достаточно эффективный способ научиться более спокойно реагировать на стрессовые ситуации – получить жизненный и профессиональный опыт.

Люди, у которых уровень стрессоустойчивости чуть выше среднего, отличаются от остальных неизменной и принципиальной жизненной позицией. Изменения внешней среды не вызывают у них острой реакции. Эти люди готовы к внезапным переменам. Сильный стресс может сделать их лидерами в решении проблем.

Представителям, имеющим уровень стрессоустойчивости выше среднего и высокий, тренировать свою стрессоустойчивость практически не нужно. Стрессоустойчивые люди являются не подверженными любому виду психологического разрушения. Они способны сохранять свою работоспособность при любом форс-мажоре. Стрессом для них являются исключительно непреодолимые невзгоды.

3. Определение степени сопротивляемости стрессу.

Респондентам предлагалось ответить на 43 вопроса. Обработка проводится в форме сложения баллов событий, которые присутствовали в жизни тестируемого за последний год.

Общая сумма баллов «Степень сопротивляемости стрессу»:

- меньше 150 – большая;
- 150–199 – высокая;
- 200–299 – пороговая;

– 300 и более – низкая (ранимость).

Таблица 3

Степень сопротивляемости стрессу

	Степень сопротивляемости стрессу	Количество человек
1	Большая	4
2	Высокая	10
3	Пороговая	14
4	Низкая	2

Анализ таблицы позволяет сделать вывод, что у 14 психологов МЧС России пороговая сопротивляемость стрессу и высокая у 10 специалистов, при этом это специалисты, которые проработали свыше 10 лет. Низкая степень сопротивляемости стрессу проявилась у двух девушек, которые пришли работать недавно по окончании университета.

Стресс – нежелательный, но неотъемлемый спутник российского психолога МЧС России в его профессиональной деятельности. Помимо факторов профессиональной деятельности, на формирование хронического стресса и эмоциональной нестабильности в поведении человека могут влиять семья, повседневные ситуации и постоянство вне работы (семейные проблемы, финансовые проблемы, злоупотребление алкоголем, смена места жительства, смерть близких, близкие, болезнь, проблемы родителей и детей и т. д.).

Неспособность человека регулировать свое настроение негативно сказывается не только на отношениях с окружающими (конфликты, несовместимость, неприязнь и т. д.), но и на качестве профессиональных обязанностей. Длительное пребывание в тисках негативных эмоциональных состояний (тревога, ожидание неизвестного, вина, неудовлетворенность, гнев и т. д.), невозможность уменьшить тяжесть переживания неблагоприятных воздействий разрушительно влияет на организм [1, с. 22].

Связь между эмоциями человека и его физическим состоянием неоспорима. Длительное нервное напряжение способно разрушить сильнейший организм. Поэтому для каждого психолога МЧС России чрезвычайно важно своевременно

распознать воздействие стрессовых факторов, быстро и эффективно снять возникающее психическое напряжение, облегчить негативное эмоциональное состояние и снять боль. Не менее важным в его деятельности является умение сразу провести добровольную мобилизацию. Этого можно достичь с помощью методов психической саморегуляции.

Список литературы

1. Батырова К.Б. Образ психолога МЧС. О специфике профессии для начинающих специалистов / К.Б. Батырова // Психологическая культура в современном российском обществе: сборник материалов Всероссийской научной конференции. – Волгоград: РАНХиГС, 2015. – С. 20–22.
2. Гуренкова Т.Н. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Т.Н. Гуренкова, И.Н. Елисеева. – М.: Смысл, 2017. – 319 с.