

СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА МОЛОДЫХ ПОЖАРНЫХ И КУРСАНТОВ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА

Т.И. Шевченко, О.М. Астафьев, Н.В. Макарова
(Санкт-Петербург)

Аннотация. Проведено психологическое обследование специалистов Государственной противопожарной службы МЧС России Санкт-Петербурга и курсантов пожарно-спасательного колледжа «Санкт-Петербургский центр подготовки спасателей» с целью изучения психологического статуса и выявления критериев прогнозирования саморегуляции жизнедеятельности и профессионального долголетия в экстремальной профессии. В ходе исследования выявлено, что курсанты имеют большую вероятность формирования тревоги и депрессии, у них ниже показатели нервно-психической устойчивости и в меньшей степени, чем пожарные, их сверстники испытывают доверие к окружающему миру, менее уверены в себе, еще недостаточно вовлечены в профессиональный мир.

Ключевые слова: пожарные; курсанты; саморегуляция; жизнестойкость; синдром эмоционального выгорания; нервно-психическая устойчивость.

Введение

Экстремальная профессия требует от человека исключительно быстрой перестройки психической деятельности на фоне возникающего эмоционального напряжения, предъявляет высокие требования к эмоционально-волевым качествам личности и основным нервным процессам, приводит к профессионально ускоренным заболеваниям, снижая профессиональную эффективность и надежность экстремальной деятельности. Для обоснования профилактических мероприятий, которые позволят оптимизировать адаптационные резервы человека при стрессе, избежать снижения работоспособности и возникновения соматических и психических заболеваний, мы в своем исследовании посчитали целесообразным рассмотреть жизнестойкость юношей, проходящих профессиональное обучение в пожарно-спасательном колледже, и молодых пожарных, уже занятых в этой профессии.

Понятие жизнестойкости, введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди (Kobasa, 1979; Maddi, Kobasa, 1984), находится на стыке теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним. Прикладной аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии стрессовым ситуациям, прежде всего в профессиональной деятельности. По данным иссле-

дователей [1, 2, 5, 6], жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как не очень значимых.

Вовлеченность определяется как убежденность в том, что участие в происходящем даст максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности [6]. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Если человек чувствует уверенность в себе и в том, что мир великодушен, ему присуща вовлеченность [7].

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска – убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Для иллюстрации сказанного можно привести результаты исследования С. Мадди, обнаружившего четкую обратную зависимость между выраженностью компонентов жизнестойкости и вероятностью заболевания в течение года после возникновения стрессовой ситуации у менеджеров крупной телекоммуникационной компании. При низкой выраженности всех трех компонентов жизнестойкости вероятность заболевания равна 92,5%, при высоком уровне одного из компонентов – 71,8%, при высоком уровне двух компонентов – 57,7% и при высоком уровне всех трех компонентов – 7,7% [6, 7]. Эти цифры говорят не только о значимости компонентов жизнестойкости в развитии стрессогенных расстройств, но и о системном, синергическом характере их

взаимодействия между собой, при котором суммарный эффект превышает сумму эффектов каждого компонента в отдельности.

Для определения саморегуляции лиц стрессоопасных профессий в профессиональной среде целесообразно использовать показатель нервно-психической устойчивости (НПУ), который отражает интегральную величину единства энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов человека. Такие структурные элементы, как самооценка человека, уровень его эмоциональной устойчивости, наличие социального одобрения (поддержки) со стороны окружающих людей, хоть и не являются первоосновой регуляции поведения, но наглядно демонстрируют соотношение потребностей, мотивов, эмоций, самосознания, «я-концепции», которая, в свою очередь, обеспечивает устойчивость процесса регуляции поведения человека.

С целью прогноза нарушений адаптации в профессии лиц разных профессий, в том числе и пожарных, доказана эффективность исследования синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Термин «эмоциональное выгорание» предложен американским психиатром Н.Г. Фреуденбергом (1974) для описания синдрома разочарования, истощения и отказа от работы у сотрудников служб психического здоровья. Под этим синдромом понимается выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на определенные психотравмирующие воздействия (Бойко В.В., 1996). Эмоциональное выгорание – это процесс, развивающийся во времени, который начинается с чрезмерного и продолжительного стресса на работе и вызывает чувство напряженности, раздражительности и утомления.

В ранее проведенных нами исследованиях установлено, что трудовой стаж более пяти лет наряду с личностными особенностями формирует СЭВ у 7,3% пожарных. Феноменология СЭВ обуславливается механизмом психологической защиты в форме неадекватного избирательного эмоционального реагирования в ответ на хронические психотравмирующие воздействия (симптом Р1 «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» СЭВ сформировался у 36,1% обследованных пожарных) [8].

Обследование сотрудников территориальной противопожарной службы показало, что 26% из них представляют группу риска развития нарушений адаптации, а 6,5% испытывают состояния, которые могут стать причиной неадекватного поведения и снизить эффективность профессиональной деятельности [4].

Материалы и методы исследования

Исследование выполнено в научно-исследовательском отделе «Медицинский регистр МЧС России» Всероссийского центра экстрен-

ной и радиационной медицины им. А.М. Никифорова МЧС России. Обследовано 47 респондентов, в том числе 19 специалистов ГПС МЧС России трех пожарных частей Санкт-Петербурга и 28 курсантов пожарно-спасательного колледжа МЧС России. Все пожарные и курсанты – мужчины, проживающие в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. Возраст обследуемых колебался от 17 до 25 лет и составил в среднем $20,3 \pm 0,4$ года, стаж работы по специальности варьировал от 0 до 8 лет, средний стаж работы – $3,0 \pm 0,5$ года.

Под понятием «деятельность курсантов» подразумевается учебная деятельность, наполненная частыми практическими занятиями в пожарных отрядах по месту их дислокации.

Методологической основой исследования явилась системная концепция психики человека [3], в рамках которой деятельностный подход позволяет прогнозировать формирование стресса, нарушение работоспособности и возникновение соматических и психических заболеваний.

В исследовании использован тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [6], при создании которого авторами были отобраны 6 шкал из разных опросников (тест отчуждения С. Мадди, Калифорнийский тест оценки целей в жизни М. Хана, тесты личностных особенностей Д. Джексона и локуса контроля Дж. Роттера), содержательно соответствующих компонентам вовлеченности, контроля и принятия риска. В ходе апробации предпочтение отдано наиболее валидным и надежным пунктам, позволяющим исследовать жизнестойкость человека как личностную переменную, характеризующую меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Особенности формирования синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) изучали с помощью методики В.В. Бойко (1996), основанной на учении о стрессе Н. Selye (1974). Она дает подробную картину СЭВ, характеризуя три последовательные фазы: тревожного напряжения, резистенции (или сопротивления) и истощения. Для каждой фазы свойственно наличие определенных симптомов.

Показатели нервно-психической устойчивости (НПУ) определялись с помощью теста «Прогноз», разработанного в психологической лаборатории ФГБОУ ВПО «Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова» МО РФ [3].

Обработку и анализ полученных данных проводили методами параметрической и непараметрической статистики с помощью программы Statistica 6.0 for Windows.

Результаты исследования и их анализ

В результате проведенного исследования установлено, что из 20 психологических параметров, содержащихся в трех отобранных тес-

тах, статистически значимые различия между курсантами пожарно-спасательного колледжа и молодыми пожарными (пожарными той же возрастной группы) получены только по трем признакам (15%). То обстоятельство, что 85% психологических параметров у курсантов и успешно работающих молодых пожарных имеют близкие значения, свидетельствует о достаточно высоком качестве психологического отбора при поступлении в колледж. Исключение составили: НПУ, симптом Н4 (тревога и депрессия) общего СЭВ и шкала В (вовлеченность) теста «Жизнестойкость».

Показатель НПУ у пожарных ($8,2 \pm 0,26$ балла) оказался выше такового у курсантов ($5,8 \pm 0,42$ балла) в 1,4 раза ($p < 0,001$; рис. 1). Очень важно, что среди пожарных отсутствовали лица с пограничными или неустойчивыми показателями НПУ, в то время как среди курсантов такие лица составили 53,6% (рис. 2). Различие структуры НПУ по степени выраженности нервно-психической устойчивости статистически высокосignificantly ($p < 0,0001$).

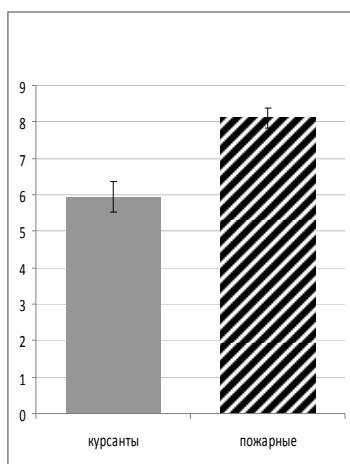


Рис. 1. Средние значения НПУ у лиц сопоставляемых групп, баллы



Рис. 2. Структура НПУ по степени выраженности у лиц сопоставляемых групп

НПУ пожарных ($8,2 \pm 0,26$ балла) выше показателей НПУ курсантов ($5,8 \pm 0,42$ балла). 16 из 28 курсантов (55%) показали III и IV категории НПУ. Приведенные результаты указывают на то, что эмоциональная устойчивость, самооценка, локусы контроля у курсантов ниже, чем у пожарных, что свидетельствует о меньшей степени саморегуляции их жизнедеятельности.

Убежденность молодых пожарных в том, что их вовлеченность ($42,5 \pm 0,98$ балла) в жизненный процесс, в события, в профессию позволяет им интересно жить, развиваться, расширять профессиональный мир, выше показателей убежденности их сверстников – курсантов ($37,3 \pm 1,21$ балла) ($p = 0,002$). У курсантов еще не сформировалась уве-

ренность в своих способностях, в своем профессиональном выборе и в открытости окружающего их мира.

Симптомы тревоги и депрессии общего СЭВ у курсантов ($6,3 \pm 1,45$ балла) почти в 6 раз превышают показатели пожарных ($1,1 \pm 0,48$ балла, $p = 0,001$; рис. 3), что характеризует более высокие адаптационные способности уже работающих специалистов МЧС по сравнению со сверстниками, занятыми учебно-практическими мероприятиями.

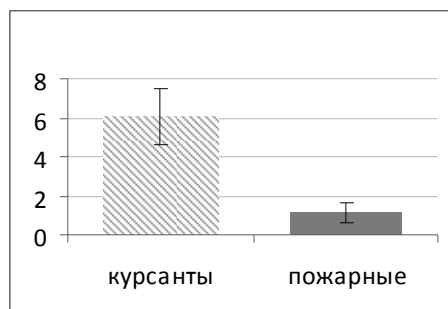


Рис. 3. Средние значения симптомов тревоги и депрессии у лиц сопоставляемых групп (шкала Н4 общего СЭВ)

Наличие только одного статистически значимого симптома общего синдрома эмоционального выгорания не позволяет нам утверждать, что степень профессионального выгорания курсантов выше, чем пожарных, но дает маркер для дальнейших мероприятий, предупреждающих развитие у них депрессивных состояний. Нынешние курсанты, войдя в профессию пожарного, могут составить группу риска возникновения состояний дезадаптации, так как долговременные профессиональные стрессы и «трагические инциденты» с большой вероятностью превышают порог сопротивления эмоционального реагирования и способствуют перенапряжению психофизиологических резервов организма.

Выводы

1. Сравнительный анализ результатов психологического обследования курсантов и успешно работающих молодых пожарных, проведенный с помощью методик СЭВ, жизнестойкости, НПУ, свидетельствует о достаточно высоком качестве психологического отбора при поступлении в пожарно-спасательный колледж.

2. Курсанты пожарно-спасательного колледжа уступают молодым пожарным в психологическом статусе по следующим параметрам:

- нервно-психическая устойчивость (55% курсантов отнесены к III и IV категориям НПУ);
- вероятность СЭВ (симптомы тревоги и депрессии у курсантов формируются в 6 раз чаще, чем у их сверстников пожарных);

– жизнестойкость (для них в большей степени характерны меньшая уверенность в своих силах, недостаточная вовлеченность в профессию, недоверие к окружающему миру).

3. Для формирования цельной саморегулируемой личности будущего профессионала целесообразно дополнить программу учебно-производственной подготовки курсантов колледжа «Санкт-Петербургский центр подготовки спасателей» специальными занятиями и психологическими мероприятиями, направленными на акмеологические инварианты профессионализма.

Литература

1. Абабков В.А., Пере М. Адаптация к стрессу. М.: Речь, 2004.
2. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого // Сибирская психология сегодня: Сб. науч. тр. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. Вып. 2. С. 82–90.
3. Булка А.П. Система организации психофизиологических мероприятий в вооруженных силах Российской Федерации: дис. ... д-ра мед. наук: 19.00.02, 14.02.03 / А.П. Булка; ФГБОУ ВПО ВМА им. С.М. Кирова МО РФ. СПб., 2011.
4. Леви М.В. Методы выявления риска стрессовых расстройств у пожарных: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / М.В. Леви; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. М., 2000. 30 с.
5. Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева. М., 1999.
6. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
7. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / под общ. ред. Г.А. Балла, А.Н. Киричука, Д.А. Леонтьева; пер. с англ. Г.А. Балла, А.П. Погребской. М.: Смысл, 1999. 425 с.
8. Шевченко Т.И. Особенности эмоциональных состояний сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России: дис. ... канд. психол. наук: 05.26.02, 24.05.07 / Т.И. Шевченко; ФГУЗ ВЦЭРМ им. А.М. Никифорова. СПб., 2007.

COMPARATIVE STUDY OF PSYCHOLOGICAL STATUS IN YOUNG FIRE-FIGHTERS AND STUDENTS OF THE FIRE AND RESCUE COLLEGE NRCERM, EMERCOM OF RUSSIA

Shevchenko T.I., Astafiev O.M., Makarova N.V. (Sankt-Peterburg)

Summary. Psychological examination of specialists of the State Fire-Fighting Service, EMERCOM of Russia, St. Petersburg and students of the fire and rescue college named St. Petersburg Centre for Fire Training was conducted in order to study the psychological status and to reveal criteria for prediction of activity self-regulation and professional longevity in extreme professions. During the study the students were revealed to be more likely to form anxiety and depression, their parameters of neuropsychic hardiness were reduced and, compared to fire-fighters of the same age, they had less confidence in the world around them. Besides, they were less self-confident and insufficiently involved into the professional community.

Key words: fire-fighters; students; self-regulation; viability; emotional burning-out syndrome; neuropsychic hardiness.