

# ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.9 : 614.8

## СМЫСЛОВАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЖАРНЫХ

Т.И. Шевченко (Санкт-Петербург)

**Аннотация.** Проведено психологическое обследование 57 специалистов Государственной противопожарной службы МЧС России Санкт-Петербурга с целью изучения их жизненных целей как критерия адаптивной саморегуляции жизнедеятельности. Выделены три группы пожарных по адапционным возможностям саморегуляции (группа эффективной саморегуляции, группа прогнозируемого риска, группа риска). Наибольшая целеустремленность выявлена у пожарных, не указавших ни одной цели избегания в общем списке формулируемых жизненных стремлений. Установлена слабая прямая связь показателей связности целей с общим количеством сформулированных стремлений и абстрактных целей, а также прямая слабая взаимосвязь доли конкретных целей избегания со стажем работы.

**Ключевые слова:** пожарные; жизненные цели; абстрактные и конкретные цели, целеустремленность; связность целей; саморегуляция.

### Введение

В феноменологическом аспекте «...смысл жизни представляет собой концентрированную описательную характеристику наиболее стержневой и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта как целого» [10. С. 250]. Деятельностный аспект смысла жизни выражается в динамике жизнедеятельности, определяемой смысловыми структурами. Личностно-профессиональное становление в условиях реальной жизнедеятельности пожарного проявляется в конструировании профессионального образа мира, определяемого решением задач на смысл и ценность выполняемой экстремальной деятельности для общества и самого себя. В деятельности происходит постепенное преобразование мышления человека со свойственными ему индивидуальными особенностями в профессиональное мышление, которое, оставаясь формой познания, участвует в обеспечении целостности и системности профессиональной картины мира и в саморазвитии личности.

Деятельность специалистов Государственной противопожарной службы (ГПС) МЧС России имеет многофункциональный характер. На фоне возрастания общественной значимости профессии пожарного происходит модификация иерархии личностных качеств специалиста.

На первый план выходят уже не узкопрофессиональные особенности человека, а его способность быстро реагировать на изменения – творчество, инициативность и разносторонность.

Ценности и ценностные ориентации имеют фундаментальное значение в жизнедеятельности личности и общества. Люди испытывают потребность в ценностной системе, в системе ориентации и привязанностей [12]. Ценностные ориентации понимаются нами как относительно устойчивая, социально обусловленная направленность личности на те или иные цели, имеющие для нее смысложизненное значение, и на определенные способы их достижения, выражающиеся в виде каких-либо личностных качеств, образцов, способов поведения и являющиеся относительно независимыми от наличных ситуаций. Понятие ценностной ориентации личности занимает центральное место в многочисленных исследованиях видных российских и зарубежных ученых [4, 10–13].

Формирование ценностных ориентаций личности отвечает ее высшим социальным потребностям в саморазвитии и самовыражении [11]. Наиболее существенными потребностями личности, определяющими систему ценностных ориентаций, являются потребности в общении, познании, в признании со стороны других людей, в дружбе, любви, труде, желании занять достойное место в коллективе [5].

На основе сложившихся ценностных ориентаций осуществляется саморегуляция деятельности, заключающаяся в способности человека сознательно решать стоящие перед ним задачи, осуществлять свободный выбор решений, утверждать своей деятельностью те или иные социально-нравственные ценности. Часто в ситуации выбора приходится выбирать из множества альтернативных потребностей, интересов, возможных переживаний и способов, путей их реализации: что предпочесть, как установить очередность предпочтения. Иными словами, возникает необходимость сравнения разных мотивов возможных действий и выбора с опорой на определенную внутреннюю шкалу. В данном случае роль ориентира в выборе начинают играть ценности [4, 10, 12, 13]. В нашем исследовании ценностно-смысловые конструкты выступают определяющими особенностями эффективности и продуктивности профессиональной деятельности, сопряженной с экстремальными ситуациями.

Цели и стремления служат организующими принципами мотивации, которые придают согласованность и последовательность каждодневному преследованию целей и устойчивым во времени состояниям сознания, таким как «возможные Я» [11]. Они являются валидными показателями того, как люди структурируют и проживают свою жизнь.

В исследованиях мотивации часто используется самоотчет испытуемых. Предполагается, что человек способен открыто рефлексировать и точно сообщать свои цели, делая это правдиво и без психологи-

ческих защит, что цели находятся на таком уровне абстракции, когда могут легко быть сформулированы, хотя стремления могут и не осознаваться актуально в тот момент, когда человек занят их достижением. Можно также предположить, что успешное достижение цели требует от человека скорее сосредоточенности на стратегиях достижения цели, нежели на постоянной рефлексии содержания цели. Замечено, что чрезмерное внимание к актуальной цели как таковой может затормозить соответствующее этой цели адаптивное решение [8].

Цели, являясь мотивационными конструктами, становятся важными источниками личностных смыслов и придают жизни человека структуру, единство и целенаправленность [2, 3, 5], а наличие успеха в достижении поставленных целей тесно связано с субъективным благополучием.

В литературе по стрессиндуцированному росту личности большая роль принадлежит конструкту «смысл», обеспечивающему связь между стрессом и позитивными изменениями. Личностный рост возможен в той мере, в какой человек способен сублимировать страдания и невзгоды в новые позитивные смыслы жизни [1, 6, 7]. Сильное ощущение смысла жизни сопряжено с удовлетворенностью жизнью, тогда как нехватка смысла предвещает депрессию.

Мы посчитали важным рассмотреть личные цели пожарных как мотивационные конструкты, осуществляющие эффективность их саморегуляции жизнедеятельности в экстремальной профессии.

### Материалы и методы исследования

Исследование выполнено в Научно-исследовательском секторе «Медицинский регистр МЧС России» Всероссийского центра экстренной и радиационной медицины им. А.М. Никифорова. Обследовали 57 специалистов ГПС МЧС из пожарных частей № 7, 9, 18 и специализированной части МЧС Санкт-Петербурга, непосредственно участвующих в тушении пожаров и ликвидации других чрезвычайных ситуаций. Все пожарные – мужчины, проживающие в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. Основные показатели качества жизни обследованных оказались близки (заработок, обеспечение жильем, состав семьи). Возраст обследуемых колебался от 22 до 46 лет, в среднем  $31,8 \pm 0,8$  года, стаж работы по специальности варьировал от 1,5 до 26 лет, средний стаж работы –  $12,3 \pm 0,7$  года.

Методологической основой исследования явилась системная концепция психики человека [2, 3, 9], в рамках которой деятельностный подход [10] позволяет особое внимание уделить тому, как человек пытается достичь определяемых им целей, конструирует повседневно свои возможности и регулирует поведение (деятельность) для достижения лично значимых целей, определяющих, в конечном счете, его собственное «Я».

Для изучения иерархии целей пожарных и выявления феномена конфликта целей использовали метод Р. Эммонса «Пакет оценки личностных стремлений» (ПОЛС) [13] и методику изучения целей и стремлений (МИЦС) [4], позволяющую оценить связность целей. Из полного пакета оценки личностных стремлений применили только руководство по кодированию личностных стремлений по категориям 1 (приближение – избегание), 3 (достижение) и 13 (уровень абстрактности – конкретности) [13].

Эффективность деятельности определялась при помощи метода экспертных оценок по 5-балльной системе. В качестве экспертов выступал руководящий состав отряда (начальники пожарных частей и их заместители, начальники караулов). Оценивались дисциплинированность, коммуникативность, состояние здоровья, перспективность, специальные навыки и умения сотрудника ГПС, на основании которых выставлялась средняя оценка профессиональной эффективности.

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

### Результаты и их анализ

Анализ сформулированных пожарными целей позволяет сделать вывод, что респонденты выбирали свои цели из различных возможностей, упорядочивая так, чтобы достичь максимальной осмысленности и удовлетворения жизнью и минимизировать конфликт между ними.

По содержанию сформулированные пожарными цели можно разделить на три типа: а) абстрактные (например, «Стремлюсь к счастью»); б) конкретные позитивные («Стремлюсь дать своему ребенку наилучшее образование», «Моя цель – построить свой дом»); в) конкретные цели избегания («Стремлюсь избегать конфликтов в семье», «Стремлюсь избегать неприятностей на работе») (таблица).

**Распределение пожарных по вариантам сочетания сформулированных ими целей**

Вариант сочетания целей	Число пожарных	
	n	%
Конкретные цели достижения	16	28,1
Абстрактные цели	1	1,8
Сочетание конкретных целей достижения и избегания	25	43,8
Сочетание конкретных и абстрактных целей	7	12,3
Сочетание конкретных, абстрактных целей и целей избегания	8	14
<b>Всего</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

В ряде работ описаны уровни конкретизации целей (абстрактные, конкретные) в терминах высокого и низкого уровня [7, 10, 13]. Стрем-

ления высокого уровня оцениваются как абстрактные, рефлексивные, самокритичные и содержащие упоминания внутренних состояний (настроений, мотивов, мыслей). Стремления низкого уровня описываются как более поведенческие, более конкретные и специфичные и менее рефлекслируемые. Стремления высокого уровня часто сопряжены с психологическим дистрессом, в особенности с тревогой и депрессией.

Психологу в индивидуальной работе с каждым специалистом опасной профессии необходимо искать баланс между целями высокого уровня, исполненными труднодостижимого смысла (более абстрактными) из-за присущей им неопределенности критериев достижения успеха, и целями низкого уровня (конкретными) как наиболее адаптивной формой саморегуляции поведения.

Анализ самоотчетов показал, что почти все пожарные сформулировали конкретные цели, при этом 72% опрошенных (41 человек) указали только конкретные цели достижения и цели избегания. У 3 пожарных, все или почти все цели абстрактны: один пожарный сформулировал всего 1 абстрактную жизненную цель: «Хочу быть счастливым»; другой из 3 сформулированных стремлений представил два абстрактных: «Стремлюсь к интересной жизни», «Стремлюсь самореализоваться»; третий из 4 жизненных целей сформулировал 3 абстрактных: «Хочу взять от жизни все», «Стремлюсь исполнить свои мечты», «Хочу быть полезным обществу». Можно предположить, что широта конструкта целей (абстрактный) и позиция в иерархии действий (высокая) этих респондентов привели к тому, что конкретные цели для них стали динамически менее доступными, а это может стать причиной снижения саморегуляции [10–13].

Сформулированные пожарными конкретные цели различаются по направленности: стремление к позитивным, притягивающим их целям (цели достижения) и стремление избежать негативных, отталкивающих целей (цели избегания). Различия между этими двумя группами обусловлены тем, что позитивные или негативные события берутся в качестве критериев саморегуляции («Стремлюсь сделать карьеру на службе» или «Стремлюсь избежать травм на работе»; «Стремлюсь наладить отношения в семье» или «Стремлюсь избежать конфликтов с женой» и т.п.). Понятно, что эти различающиеся ориентации приводят к совершенно различным поведенческим паттернам и последствиям, даже если содержание целей при этом сходно.

Результаты исследований показывают, что стремление к избеганию – менее эффективная форма саморегуляции по сравнению со стремлением к достижению [4, 11, 13]. Так, Р. Эммонс считает, что люди с большим количеством стремлений к избеганию испытывают более выраженный психологический дистресс, тревогу, чем люди с противоположной направленностью стремлений [13]. Аналогичные результаты были получены и в ходе нашего исследования при оценке

эмоционального состояния пожарных: частота и выраженность тревоги у них прямо пропорционально зависела от числа сформулированных целей избегания.

28% респондентов (16 человек) указали только конкретные цели достижения, что позволило выделить эту группу как самую эффективную в плане саморегуляции. Эти специалисты в целом удовлетворены межличностными отношениями и, как правило, не имеют внутриличностных конфликтов.

57,9% (33 человека) обследованных сформулировали конкретные цели избегания (от 1 до 7), причем чаще формулировали 2 конкретные цели (12 человек, или 21,1%). Можно предположить, что у пожарных, сформулировавших цели избегания, помимо психологических расстройств, наличествуют также и проблемы с физическим здоровьем.

Согласно Р. Эммонсу [13], чтобы достичь конкретного позитивного результата действия, необходим хотя бы один доступный способ, тогда как для избегания или предотвращения нежелательного последствия нужно распознать и заблокировать все доступные способы. Можно полагать, что пожарные при формулировке конкретных стремлений достижения и избегания используют разные механизмы переработки информации. Работа в условиях витальной угрозы порождает у пожарных цели избегания негативных последствий. Например, наиболее часто встречающееся стремление избежать травм на работе требует постоянно отслеживать ситуацию на предмет опасностей и заблокировать их. Задача психолога – помочь пожарному сузить область формулируемых избеганий до узкопрофессиональной, направляя остальные избегания на поиск позитивных свойств и способов приближения позитивной цели.

Среди пожарных с обозначенными целями избегания наибольшую настороженность вызвали 3 специалиста (5,3% всех респондентов): у одного из 7 сформулированных целей 4 отнесены к целям избегания, у второго эти цифры составили 7 и 5, а у третьего – 10 и 7 целей соответственно. При этом у 2 пожарных отсутствуют абстрактные цели (цели высокого порядка), и поэтому они отнесены к группе риска дезадаптивного поведения в опасной ситуации.

Статистически значимых различий в экспертных оценках профессиональной эффективности между группами пожарных по адапционным возможностям саморегуляции (группа эффективной саморегуляции, группа прогнозируемого риска, группа риска) в нашем исследовании не выявлено.

Анализ выявил, что чем больше список формулируемых целей, тем больше в нем стремлений избежать чего-либо (рис. 1).

Экспертные оценки профессиональной эффективности пожарных имеют распределения, существенно отличающиеся от нормальных, поэтому в анализе применялись в основном ранговые статистики. Из все-

го ряда экспертных оценок оценка перспектив пожарного отличается наибольшей вариабельностью (наибольшее стандартное отклонение) и наименьшим средним и медианой, поэтому коэффициент связи именно с этой оценкой наиболее интересен и значим. Ранговая  $\gamma$ -корреляция, значимая на уровне 0,05, между конкретными целями достижения и экспертными оценками профессиональных перспектив респондентов представлена на рис. 2 ( $\gamma = 0,35$ ): наиболее перспективен в профессиональном плане тот пожарный, который в общем списке жизненных стремлений формулирует наибольшее количество конкретных целей достижения.

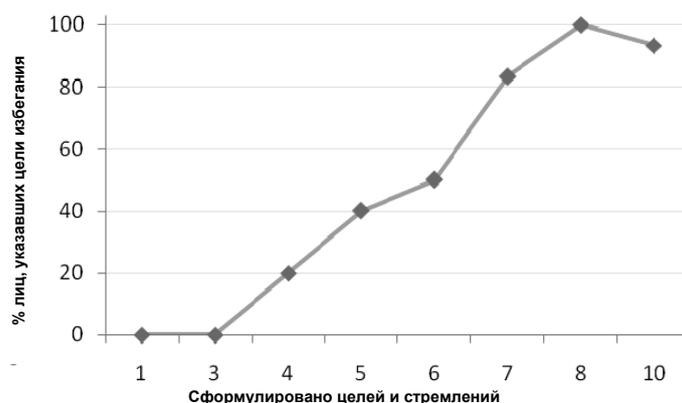


Рис. 1. Зависимость доли лиц с целями избегания от числа формулируемых пожарными целей

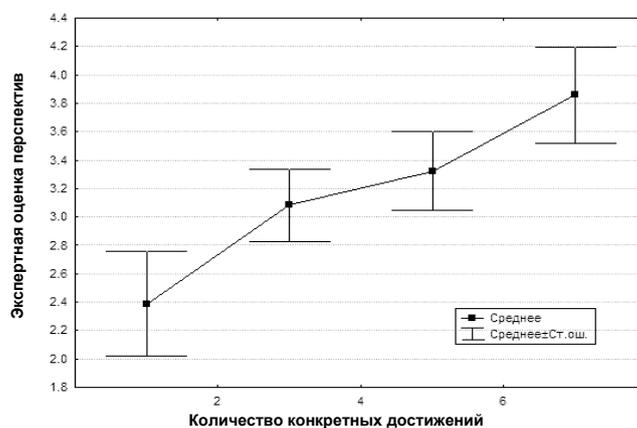


Рис. 2. Зависимость экспертной оценки профессиональной успешности пожарных от конкретных целей достижения

Выявлены статистически значимые связи экспертных оценок пожарных с их возрастом и стажем работы. При более подробном исследовании с помощью и рангового (Краскела – Уоллеса), и параметрического (Фишера) дисперсионного анализа экспертных оценок в возрастных группах (1-я группа – 18–26 лет, 2-я – 27–35 лет, 3-я – 36 лет и

более) выяснились значимые статистические различия по оценке здоровья и оценке профессиональных перспектив. Экспертная оценка здоровья 1-й возрастной группы (4,4 балла) значительно выше, чем 2-й (3,7 балла) и 3-й (3,7 балла) групп ( $p = 0,023$ ). Экспертная оценка профессиональных перспектив 2-й возрастной группы (3,6 балла) значительно выше, чем 1-й (3,2 балла) и 3-й (2,6 балла) групп ( $p = 0,022$ ).

Дисперсионный анализ экспертных оценок в группах по стажу работы (1-я группа – 0–6 лет, 2-я – 7–15 лет, 3-я – более 16 лет) выявил значимое отличие экспертной оценки здоровья пожарных 1-й группы (4,4 балла) от оценки 2-й (3,8 балла) и 3-й (3,6 балла) групп ( $p = 0,018$ ).

В методике Р. Эммонса [13] используется понятие «степень интеграции целей», которое в модификации С.А. Богомаза [4] представлено показателем «связность целей» (СЦ) как более адекватным и информативным для интерпретации результатов исследования личных стремлений человека. Показатель СЦ отражает способность человека оперативно трансформировать иерархию собственных целей под воздействием меняющейся ситуации. Среднее значение Ц в нашей выборке составило  $19,9 \pm 0,6$  балла, нижний и верхний квартиль – 16,8 и 23,0 балла соответственно. Среднее значение СЦ обследованных пожарных составило  $4,1 \pm 0,5$  балла, нижний и верхний квартиль – 1,6 и 5,5 балла соответственно.

Показатели Ц пожарных фактически совпадают с показателями, полученными автором модифицированной методики Р. Эммонса МИЦС [4] (среднее значение  $19,6 \pm 0,29$  балла, нижний и верхний квартиль – 17,8 и 21,8 балла соответственно). В отличие от этого, СЦ пожарных оказалась ниже, чем у автора модифицированной методики (среднее значение  $6,96 \pm 0,35$  балла, нижний и верхний квартиль – 4,17 и 9,83 балла соответственно), что характеризует меньшую мобильность пожарного оперативно трансформировать свою систему иерархии целей в случае возникновения новых жизненных ситуаций.

Выявлена обратная связь слабой силы показателей Ц с количеством сформулированных пожарными конкретных целей избегания ( $\gamma = -0,233$ ;  $p < 0,05$ ). При этом наибольший показатель Ц установлен при полном отсутствии целей избегания, а низкая Ц пожарных выявлена при наличии 4 и более целей избегания в общем списке формулируемых стремлений.

Показатели СЦ имеют прямую слабую связь с общим количеством сформулированных стремлений и абстрактных целей ( $\gamma = 0,272$  и  $\gamma = 0,271$  соответственно) (рис. 3).

Чем больше целей и стремлений, в том числе и абстрактных, формулирует пожарный, тем большую связность этих целей он демонстрирует. Статистически значимых связей возраста пожарных с их способностью создавать и формулировать жизненные цели и стремле-

ния не обнаружено. Отсутствует также статистически значимая связь Ц и СЦ с экспертными оценками пожарных.

Ранговые корреляции  $\gamma$  ( $p \leq 0,05$ ) позволили выявить прямую слабую связь доли конкретных целей избегания в общем списке формулируемых целей со стажем работы пожарных ( $\gamma = 0,30$ ) (рис. 4).

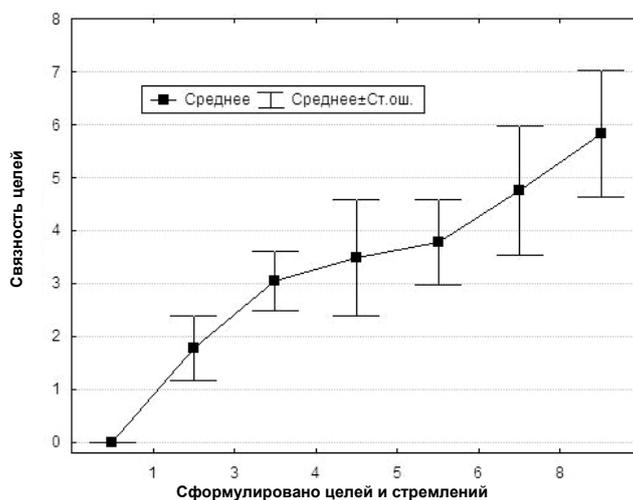


Рис. 3. Зависимость СЦ от общего количества целей

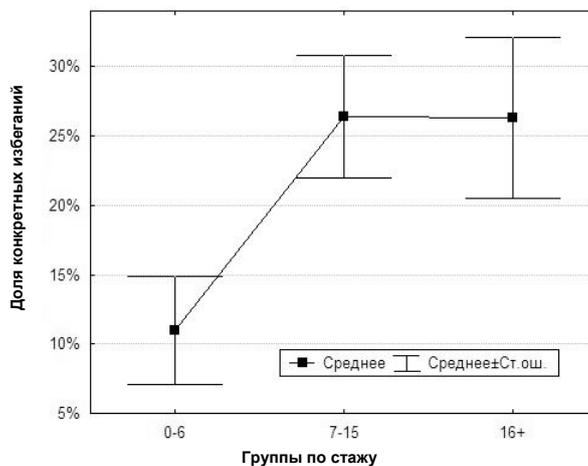


Рис. 4. Зависимость доли конкретных целей избегания от стажа работы пожарных

Можно согласиться с исследователями, полагающими, что с увеличением стажа работы по специальности система торможения становится более чувствительной и пожарный больше озабочен избеганием нежелательных последствий.

Таким образом, по результатам выполненного исследования можно сделать следующие выводы.

1. Результаты исследования смысловой саморегуляции жизнедеятельности пожарных позволили выделить три группы:

– группа эффективной саморегуляции (28%, или 16 обследованных пожарных), удовлетворенная межличностными отношениями и не имеющая внутренних психологических конфликтов (сформулировали только конкретные цели достижения);

– группа риска (5,3%, или 3 обследованных пожарных) по развитию дезадаптивного поведения в опасной ситуации и потери здоровья (в списке сформулированных целей большинство составили цели избегания);

– группа прогнозируемого риска (57,9%, или 33 обследованных пожарных) с тенденцией прогрессирования редукции профессиональных обязанностей.

– статистически значимых различий между этими группами по экспертным оценкам профессиональной эффективности в нашем исследовании не выявлено.

2. Наибольшая целеустремленность характерна для пожарных, не указавших ни одной цели избегания в общем списке сформулированных стремлений.

3. Способность пожарного оперативно трансформировать иерархию своих целей под воздействием меняющейся ситуации в слабой степени зависит от общего количества сформулированных стремлений и абстрактных целей ( $\gamma = 0,272$  и  $\gamma = 0,271$  соответственно).

4. Характеристика типов жизненных целей не зависит от возраста пожарных, а доля конкретных целей избегания имеет слабую прямую связь со стажем работы по специальности ( $\gamma = 0,30$ ).

5. Чем больше конкретных целей достижения формулирует для себя пожарный, тем выше оцениваются его профессиональные перспективы.

6. С увеличением возраста и стажа работы здоровье пожарных ухудшается ( $p = 0,023$  и  $p = 0,018$  соответственно).

7. Профессиональные перспективы пожарных средней возрастной группы (27–35 лет) оцениваются экспертами как самые высокие ( $p = 0,022$ ).

Таким образом, настоящее исследование позволяет в психологическом сопровождении профессии пожарного использовать его личные цели как психологическую составляющую смысловой саморегуляции жизнедеятельности для выявления группы риска возможного нарушения профессиональной эффективности.

## Литература

1. Абабкова 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: Кузбассвузиздат, 2004. Вып. 2. С. 82–90.

3. *Алимова М.А.* Проявление личностной ригидности в динамике становления профессиональных установок : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Барнаул : Барнаул. гос. пед. ун-т, 2002. 24 с.
4. *Богомаз С.А.* Целеустремленность и связность целей в структуре индивидуальности // Сиб. психол. журн. 2008. № 30. С. 56–63.
5. *Васильюк Ф.Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М. : Смысл, 1984.
6. *Выходцева В.Н.* Динамика развития эмоциональной сферы ригидной личности в процессе групповой работы : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль : Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова, 2004. 26 с.
7. *Залевский Г.В.* «Принцип экономии энергии» в объяснении психической ригидности // Сиб. психол. журн. 1996. Вып. 3. С. 21–23.
8. *Залевский Г.В.* Дифференциальная диагностика психической ригидности при основных нервно-психических расстройствах. Томск : Том. гос. ун-т, 1987.
9. *Залевский Г.В.* Фиксированные формы поведения. Иркутск : Вост.-Сиб. кн. изд-во, 1976. 37 с.
10. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла. Природа, становление и динамика смысловой реальности. М. : Смысл, 2007. С. 510.
11. *Леонтьев Д.А.* Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева. М., 1999.
12. *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.
13. *Emmons R.A.* The Psychology of Ultimate Concern: Motivation and Spirituality in Personality. New York ; London : The Guilford Press, 1999.

PERSONAL OBJECTIVES AS A PSYCHOLOGICAL COMPONENT  
OF MEANINGFUL SELF-REGULATION OF LIFE ACTIVITY OF THE STATE  
FIRE-FIGHTING SERVICE PROFESSIONALS, EMERCOM OF RUSSIA  
Shevchenko T.I. (Saint-Petersburg)

**Summary.** Psychological examination of the professionals of the St. Petersburg State Fire-Fighting Service was performed to evaluate their life objectives as a criterion of adaptive self-regulation of activity. A system conception of human psyche served as a methodological base of the study, and an activity approach was used to pay special attention to how an individual tries to reach his determined objectives, how he designs his everyday capabilities and regulates his behavior (activity) to reach personally important objectives which all in all determine his personal «Self». Three groups of fire-fighters were identified according to their adaptation capabilities for self-regulation (group with effective self-regulation, predicted risk group, and risk group). The strongest purposefulness was revealed in fire-fighters who mentioned no avoidance objective in the list of formulated life urges. A weak direct correlation was established between variables of objective cohesion and total number of both formulated urges and abstract objectives, along with a weak direct correlation between proportion of avoidance objectives and working experience of fire-fighters.

**Key words:** fire-fighters; life objectives; abstract and specific objectives; purposefulness; objective cohesion; self-regulation.