

**ЗЕМСКОВА  
АННА АНДРЕЕВНА**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА И КОРРЕКЦИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ  
КУРСАНТОВ ВУЗОВ МЧС РОССИИ**

05.26.02 – безопасность в чрезвычайных ситуациях

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Работа выполнена в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Научный руководитель:**

доктор психологических наук доцент Кравцова Наталья Александровна

**Официальные оппоненты:**

**Алёхин Анатолий Николаевич**, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой клинической психологии и психологической помощи ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена» Министерства науки и высшего образования Российской Федерации;

**Водопьянова Наталья Евгеньевна**, доктор психологических наук, доцент, доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет».

**Ведущая организация:**

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет» Министерства науки и высшего образования Российской Федерации

Защита диссертации состоится 2 июня 2020 г. в 14:30 часов на заседании диссертационного совета Д 205.001.01 при Федеральном государственном бюджетном учреждении «Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины имени А.М. Никифорова» МЧС России, по адресу 194044, Санкт-Петербург, ул. Академика Лебедева, дом 4/2.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Федерального государственного бюджетного учреждения «Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины имени А.М. Никифорова» МЧС России по адресу: 197374, Санкт-Петербург, ул. Оптиков, дом 54 и на сайте <https://nrcerm.ru>.

Автореферат разослан «...» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета,  
кандидат медицинских наук

Санников Максим Валерьевич

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ**

**Актуальность проблемы исследования.** В современной российской социокультурной ситуации человек может оказаться в экстремальной обстановке экологического, техногенного, социального характера, которая оказывает отрицательное влияние на здоровье, угрожает жизни, благополучию и личностной целостности (Ю.С. Шойгу, 2007).

Согласно исследованиям Ю.С. Шойгу (2007) профессиональная деятельность сотрудников МЧС России сопряжена с длительным и интенсивным воздействием экстремальных факторов. Степень экстремальности ситуации определяется силой, продолжительностью, новизной, непривычностью проявления этих факторов. Как убедительно показали исследования Р.С. Бакирова (2014) профессиональная деятельность сотрудников МЧС часто сопровождается негативными эмоциями, физическим и психическим перенапряжением, 47-50 % сотрудников МЧС России подвержены влиянию серьезных стрессогенных нагрузок, приводящих к нарушению психической адаптации. По данным Е.Н. Ашаниной (2012) специалисты экстремального профиля больше всего подвержены воздействию факторов психологического стресса. Деадаптивные нервно-психические состояния, выражающиеся в повышенной раздражительности, утомляемости, снижении активности, скорости и точности психомоторных реакций, нарушении функций памяти и внимания, отмечаются у 25% сотрудников ГПС МЧС России в повседневных условиях профессиональной деятельности и у 33 % после участия в ликвидации крупномасштабных ЧС. М.В. Корехова (2013) выявила у более чем 30% специалистов экстремального профиля комплекс признаков психической деадаптации, включающей в себя психофизиологическую, индивидуально-психологическую, социально-групповую и профессионально-деятельностную деадаптацию. Все эти данные позволяют относить сотрудников МЧС России к группе риска по развитию психических и психосоматических расстройств, а вопросы разработки и реализации программ первичной и вторичной психопрофилактики актуальными.

Проблеме профессиональной деятельности в экстремальных условиях посвящены многочисленные исследования в области психологии безопасности. В.Ю. Рыбниковым (2000) разработаны научно-практические основы, принципы, методики и диагностические алгоритмы психологического прогнозирования надежности деятельности специалистов экстремального профиля. Л.Г. Дикая (2002) исследовала процессы саморегуляции функционального состояния в контексте общей теории адаптации человека к экстремальным и особым условиям деятельности. Е.Н. Малышевой (2011) выявлены физиологические особенности и критерии оценок адаптивных реакций и индивидуальной стрессоустойчивости. Е.Н. Ашанина (2011) разработала структурно-функциональную модель, принципы и психологические механизмы совладающего поведения сотрудников ГПС МЧС России в повседневных и экстремальных условиях профессиональной деятельности.

**Степень разработанности темы.** Предметом многих психолого-педагогических исследований последних лет стали разные аспекты профессиональной подготовки курсантов МЧС России. Исследования А.А. Грешных (2006) направлены на разработку и внедрение в образовательный процесс

перспективных технологий обучения. А.Е. Сурина (2008) исследовала динамику адаптивности к профессиональной и учебной деятельности курсантов МЧС России под влиянием социально-психологических и индивидуально-психологических факторов. М.М. Крупчак (2008) рассматривал этапы и стратегии личностного роста курсантов, а И.Ю. Буланов (2008) процесс гражданского воспитания, как целостного педагогического явления. В.В. Михайлова (2008) исследовала закономерности становления психологической готовности к служебной деятельности, а А.В. Волков (2010) – формирование профессиональной компетентности курсантов. В.О. Солнцев (2011) разработал и представил в диссертационном исследовании концепцию воспитания в высших учебных заведениях ГПС МЧС России. В исследовании Ю.В. Козловой (2011) определены особенности межэтнической толерантности курсантов и сформированы рекомендации по развитию толерантных установок и моделей поведения. Исследование М.А. Балабанова (2012) направлено на улучшение процесса первоначальной профессиональной подготовки курсантов МЧС России при применении деятельностного подхода. Целью исследования А.А. Александрова (2013) явилось изучение внутригрупповых процессов посредством выявления личностных качеств (симптомокомплексов) курсантов, влияющих на этот процесс. Е.В. Выгузова (2017) дала теоретическое обоснование модели формирования готовности курсантов к правоприменительной деятельности.

Проводилось много исследований по изучению психологической и психофизиологической устойчивости и особенностей адаптации к профессиональной деятельности курсантов МЧС России и других спецподразделений. Е.Ю. Косман (2005), Е.В. Василенко (2008), А.С. Хромова (2008), Р.А. Шаров (2009), Д.Ю. Будко (2010), М.А. Сибирко (2012), Ю.В. Епонишников (2012) особое внимание уделяли изучению психологической и психофизиологической устойчивости в условиях повышенного психоэмоционального напряжения, динамики профессиональной адаптированности курсантов МЧС России под влиянием социально-психологических и индивидуально-психологических факторов, оценки эффективности использования аудиовизуальной стимуляции, а также применения программируемой психологической саморегуляции для оптимизации адаптации и формирования устойчивости к критическим ситуациям курсантов военных высших учебных заведений. В вышеперечисленных исследованиях показано, что в процессе профессиональной подготовки курсантов МЧС России возникает риск снижения психологической и психофизиологической устойчивости. Учитывая тот факт, что в процессе обучения курсантов широко используется имитация профессиональной деятельности с воздействием экстремальных факторов, можно предположить возможность выявления личностных факторов снижения психофизиологической устойчивости курсантов и ее повышения путем обучения методам и приемам психологической саморегуляции для эффективного осуществления будущей эффективной профессиональной деятельности.

В работах современных зарубежных и отечественных авторов V. Frankl (1997), S. Kobasa, S. Maddi (1994, 2004), D. Khoshaba (2002, 2004), В.Д. Шадрикова (1996), Л.А. Александровой (2003), С.В. Книжниковой (2005), Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (2006), Т.В. Наливайко (2006), Д.А. Цириг (2010), Т.В. Володиной

(2012), А.Н. Фоминовой (2012), Л.Н. Молчановой, А.И. Редькина (2014) изучается новая интегральная характеристика личности – «жизнестойкость», которая понимается как комплексная личностная характеристика, отвечающая за способность личности противостоять давлению стрессовых обстоятельств, сохранять внутренний баланс, преодолевать трудные жизненные ситуации и предотвращать развитие симптомов физической или психологической дезадаптации.

В работах S. Maddi, D. Khoshaba (2005), В.А. Бодрова (2006), А.Н. Фоминовой (2012), Л.Н. Молчановой (2015) показана связь психологической устойчивости с жизнестойкостью. Однако, исследование жизнестойкости у сотрудников МЧС России практически не проводилось. Крайне важен этот вопрос для курсантов вузов МЧС России, формирование личности которых проходит в условиях учебной и служебно-профессиональной деятельности, связанной с участием в ликвидации пожаров и отработкой практических навыков и профессиональных компетенций в моделируемых экстремальных ситуациях. В настоящее время не определены научно-обоснованные ведущие компоненты жизнестойкости курсантов вузов МЧС России, ее психологические и психофизиологические детерминанты (предикторы), информативные методики оценки и психологической коррекции.

Актуальность исследования жизнестойкости как интегральной характеристики личности курсантов вузов МЧС России с целью выявления ее основных компонентов, предикторов для разработки психокоррекционной программы обусловлена потребностью повышения эффективности подготовки и успешности освоения профессиональной деятельности.

**Цель исследования:** психологическая оценка ведущих компонентов и детерминант жизнестойкости курсантов вузов МЧС России и обоснование программы её психологической коррекции.

**Объект исследования:** жизнестойкость личности.

**Предмет исследования:** психологическая оценка и коррекция жизнестойкости курсантов вузов МЧС России.

Для достижения поставленной цели, необходимо было решить следующие задачи:

1. На основе сравнительного анализа выявить психологические и психофизиологические детерминанты (предикторы) жизнестойкости у курсантов вузов МЧС России с разным уровнем жизнестойкости, копинг поведения и успешности учебной и служебно-профессиональной деятельности, в том числе в моделируемых экстремальных ситуациях (теплодымокамера).

2. С помощью факторного анализа выявить ведущие компоненты жизнестойкости у курсантов вузов МЧС России.

3. Выявить мишени и разработать программу психологической коррекции жизнестойкости у курсантов.

4. Провести рандомизированное контролируемое исследование по проверке эффективности программы психологической коррекции жизнестойкости.

**Гипотеза исследования:** определение структуры жизнестойкости у курсантов МЧС России с выделением мишеней и разработкой программы психокоррекции позволит повысить эффективность их профессиональной подготовки.

**Теоретико-методологическая основа исследования.** Теоретико-методологической основой исследования является концепция жизнестойкости С. Кобейса и С. Мадди (1979, 1984). При анализе феномена жизнестойкости также основывались на положениях: системного подхода к изучению психики Б.Ф. Ломова, Б.Г. Ананьева, К.А. Абульхановой-Славской; личностно-деятельностного подхода Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна; динамического подхода Л.И. Анциферовой.

Исследование структуры жизнестойкости как интегральной характеристики личности курсантов МЧС России основано на положениях Д.А. Леонтьева, Л.А. Александровой, С.В. Книжниковой, Е.И. Рассказовой, Р.И. Стецишина, Т.В. Наливайко, С.А. Богомаза, М.В. Логиновой, А.Н. Фоминовой. Теоретической и методологической основой программы психологической коррекции жизнестойкости являются концепция стресса Г. Селье; подходы к изучению адаптации А.Г. Маклакова, С.В. Чермяниной; транзакционная теория стресса и совладающего поведения Р. Лазаруса, С. Фолкман; теория жизненных смыслов В. Франкла, системно-деятельностная концепция саморегуляции психического состояния Л.Г. Дикой.

Для проверки гипотез и решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: 1) теоретические: анализ и синтез, обобщение и систематизация информации; 2) эмпирические: метод эксперимента, поперечных срезов, эксперимент в моделирующих условиях профессиональной деятельности, психодиагностический метод. В методический комплекс вошли: тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, тест смысловых ориентаций Д.А. Леонтьева; методика М. Рокича «Ценностные ориентации», многофакторный личностный опросник «Адаптивность» (МЛО), разработанный А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным; методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма; методика определения акцентуаций характера К. Леонгарда, Г. Шмишека; восьмицветовой тест Люшера в модификации Л.Н. Собчик; методика «Структура мотивации трудовой деятельности», разработанная К. Замфир, методика изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной; для изучения особенностей внимания использовались методики — корректурные таблицы (кольца Ландольта), проба Мюнстерберга; изучение вегетативных показателей с использованием программного обеспечения «Анализ сердечного ритма» комплекса реабилитационного психофизиологического для тренинга с БОС «РЕАКОР»; оценка функционального состояния ЦНС на основе сложной зрительной моторной реакции с помощью устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 — «Психофизиолог»; 3) экспериментальное исследование с использованием моделируемых условий профессиональной деятельности — теплодымокамеры; 4) статистические — методы математической статистики (парный критерий Т-Вилкоксона, критерий U-Манна-Уитни; корреляционный анализ — параметрический коэффициент корреляции Пирсона, непараметрический коэффициент корреляции рангов Спирмена, факторный и регрессионный анализ).

**Эмпирическая база исследования.** Эмпирический объект исследования — курсанты Дальневосточной пожарно-спасательной академии — филиала Санкт-

Петербургского университета ГПС МЧС России. Выборка представлена 150 курсантами в возрасте от 18 до 22 лет.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Жизнестойкость курсантов вузов МЧС России как психологический феномен включает пять основных компонентов (ценностно-смысловой, личностный, социальный, психофизиологический и когнитивный), детерминированных комплексом парциальных индивидуально-психологических и психофизиологических характеристик и свойств личности; взаимосвязана с успешностью учебно-профессиональной деятельности, в том числе в моделируемых экстремальных ситуациях.

2. Жизнестойкость курсантов вузов МЧС России повышается в процессе реализации специальной программы и психологической работы по осознанию и изменению иерархии ценностей с акцентом на ценности преодоления, повышению профессиональной и учебной мотивации, овладению приемами психологической саморегуляции, формированию адаптивных стратегий совладающего поведения, повышению произвольности внимания.

**Научная новизна.** Впервые жизнестойкость представлена ведущей комплексной характеристикой, определяющей эффективность учебно-профессиональной деятельности курсантов вузов МЧС России, в том числе в моделируемых экстремальных ситуациях.

На основе эмпирического исследования и факторного анализа его результатов определены ведущие компоненты жизнестойкости курсантов МЧС России: ценностно-смысловой, личностный, социальный, психофизиологический и когнитивный, их парциальные психологические и психофизиологические детерминанты во взаимосвязи с успешностью в учебной и служебно-профессиональной деятельности, в том числе в моделируемых экстремальных ситуациях.

Выявленные психологические компоненты, детерминанты были положены в основу разработанной специальной программы психологической коррекции жизнестойкости курсантов вузов МЧС России, эффективность которой была подтверждена в рандомизированном контролируемом исследовании.

**Теоретическая значимость.** Расширено психологическое понимание феномена жизнестойкости личности. Лонгитюдное исследование с использованием констатирующего, формирующего и контрольного эксперимента позволило выявить и описать модель и составляющую её предикторы жизнестойкости у курсантов вузов МЧС России. Определены личностные особенности курсантов при низком, среднем и высоком уровне жизнестойкости и мишени психологической коррекции, положенные в основу программы.

Показано, что в процессе профессиональной подготовки специалистов экстремального профиля психологическая коррекция жизнестойкости должна быть направлена на повышение ценностно-смыслового, личностного, социального, психофизиологического и когнитивного компонентов.

**Практическая значимость** состоит в том, что полученные результаты позволили определить мишени психологической коррекции жизнестойкости курсантов МЧС России. Разработанная, апробированная в эксперименте и внедренная в учебный процесс вузов МЧС России, программа психологической

коррекции жизнестойкости направлена на формирование осознанной мотивации к профессиональной деятельности и осознание в ней ценностей и смыслов, обучение приемам психологической саморегуляции и формирование продуктивных стратегий совладающего поведения, улучшение познавательной активности. Экспериментально показано, что используемые в программе психокоррекционные техники способствуют повышению жизнестойкости курсантов вузов МЧС России.

Результаты исследования используются в практической работе психологов, осуществляющих психологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса курсантов вузов МЧС России, а также в процессе психологического сопровождения специалистов Главного управления МЧС России по Приморскому краю и в образовательном процессе Тихоокеанского государственного медицинского университета при профессиональной подготовке врачей общей практике и клинических психологов.

**Апробация результатов исследования.** Результаты диссертационной работы «Психологическая оценка и коррекция жизнестойкости курсантов вузов МЧС России» докладывались на:

– заседании кафедры клинической психологии (протокол № 19 от 16.06.2017, протокол № 7 от 10.12.2018, протокол № 4 от 14.10.2019),

– проблемной комиссии «Психиатрия, наркология и медицинская психология» ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России (протокол № 3 от 19.11.2014, протокол № 6 от 26.06.2017, протокол № 2 от 14.11.2019),

– VI Международной научно-практической конференции «Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности» (1–3 июля 2016),

– Балтийском международном научно-гуманитарном форуме «Неделя российско-немецкой психологии, психиатрии и психотерапии: проблемы психологии безопасности и здоровья населения России и Германии — теория и практика» (03.06.2017),

– Международном конгрессе «Психосоматика в психологии и медицине» (5–6 октября 2017),

– VIII Международной научно-практической конференции «Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности» (6–8 июля 2018),

– Всероссийской научно-практической конференции «Сервис безопасности в России: опыт, проблемы, перспективы. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности: приоритеты, проблемы, решения» (26.09.2018).

**Внедрение и реализация результатов исследования.** Результаты исследования реализованы:

– в процессе психологического обеспечения учебного процесса курсантов Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России;

– в процессе психологического сопровождения специалистов экстремального профиля Главного управления МЧС России по Приморскому краю;

– в практической деятельности Центра психофизиологической диагностики ФКУЗ «МСЧ МВД России по Приморскому краю»;



– в процессе психологического сопровождения учебного процесса Дальневосточной пожарно-спасательной академии – филиала Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России;

– в образовательном процессе Тихоокеанского государственного медицинского университета по дисциплине «Практикум по психосоматике» на кафедре клинической психологии.

**Личный вклад автора.** Автором лично проведены все этапы диссертационного исследования: осуществлен теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы; сформулированы цель, задачи и гипотеза исследования, подобраны методики; проведено 3-х этапное экспериментальное исследование, произведен сбор материалов; полученные данные обработаны с помощью методов качественного и статистического анализа; разработана, апробирована и внедрена в практику программа психокоррекции жизнестойкости курсантов вузов МЧС России, произведена оценка её эффективности; подготовлены и опубликованы научные статьи, представляющие основные результаты исследования.

**Публикации.** Полученные результаты диссертационного исследования опубликованы в 14 печатных работах, из них 8 статей в изданиях, рекомендованных ВАК для публикации результатов диссертационных исследований, в том числе 4 по специальности 05.26.02 – безопасность в чрезвычайных ситуациях, в учебных пособиях, сборниках международных научно-практических конференций.

#### **Структура и объем диссертации.**

Диссертационное исследование представлено на 166 страницах и состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложения. Список литературы содержит 224 источника, из них 181 отечественных, 43 зарубежных. В работе представлено 5 рисунков и 31 таблица.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Во **Введении** обосновывается актуальной изучаемой темы, формулируется гипотеза, предмет и объект, цели и задачи исследования, описываются новизна, теоретическая и практическая значимость работы, а также приводятся положения, выносимые на защиту.

**В первой главе «Теоретические основания исследования жизнестойкости личности у специалистов экстремальных профессий»** излагаются теоретические основания исследования жизнестойкости как интегральной характеристики личности у специалистов экстремальных профессий.

В отечественных исследованиях Д.А. Леонтьева, 2002, С.В. Книжниковой, 2005, Т.В. Наливайко, 2006, Р.И. Стецишина, 2008, С.А. Богомаза, 2008, И.Я. Гурович, А.Я. Сторожаковой, 2010, А.А. Климова, 2011, О.А. Юриной, 2011, А.Н. Фоминовой, 2012, Л.Н. Молчановой, А.И. Редькина, 2014 жизнестойкость выступает в качестве преодолевающей личностной черты, интегральной адаптационной способности, характеристики личности и индивидуальности, личностно-психического ресурса, позволяющего поддерживать жизнедеятельность; системного психологического свойства, представленного сочетанием навыков и установок личности, сложного психического образования. Изложены концепции S. Maddi, S.C.

Kobasa о жизнестойкости как способности личности преодолевать стрессовую ситуацию и сохранять внутреннюю сбалансированность [1979,1980]. Приведены взгляды Bergeman, Wallace, 1999, рассматривающих жизнестойкость как атрибут психологической устойчивости, связанной с состоянием здоровья личности и психологическим благополучием.

По мнению отечественных и зарубежных ученых жизнеспособность личности является многомерным конструктом, определяющимся на стыке индивида и его социального окружения [А.В. Махнач, Л.Г. Дикая и др., 2016].

Ключевым понятием исследования явилось определение жизнестойкости Д.А. Леонтьева, рассматривающего данный феномен в качестве «комплексной личностной характеристики, отвечающей за способность личности противостоять давлению стрессовых обстоятельств и предотвращать развитие симптомов физической или психологической дезадаптации» [2006].

Исследования Д.А. Леонтьева, 2003, Л.А. Александровой, 2003, С.В. Книжниковой, 2005, Т.В. Наливайко, 2006, Д.А. Циринг, 2010, О.А. Юриной, 2011, А.Н. Фоминовой, 2012, Т.В. Володиной, 2012, S. Kobasa, S. Maddi, 1979, 1990, 2002, V. Frankl, 1979, S. Luthar, 2000, J. Crocker, 2004, E. Vermetten et al., 2009 подтверждают связь жизнестойкости с различными структурами психики на уровне психологических и физиологических процессов. В работах S. Maddi, 1998, Л.А. Александровой, 2004, С.В. Книжниковой, 2005, А.Н. Фоминовой, 2012, представлены основные модели жизнестойкости личности.

В исследованиях Л.А. Александровой, 2003, Е.И. Рассказовой, Д.А. Леонтьева, 2006, А.В. Осипова, 2009, Е.Р. Куашевой, 2011, Е.С. Агапитовой, 2012, Т.И. Шевченко, С.А. Богомаза, Т.Г. Бохан, 2013, Л.Н. Молчановой, А.И. Редькина, 2014, Ю.Ю. Стрельниковой, 2016, В. Bouwsema, 2007, P.T. Bartone, 2009, S. Maddi, 2012, R. Ruiz et al., 2013, С. Potard, et al., 2018 определены индивидуально-типологические особенности жизнестойкости, выявлены корреляционные связи с состоянием психического выгорания, критериями посттравматического стрессового расстройства, стратегиями совладающего поведения, служебным стажем.

В связи с недостаточной изученностью отечественными и зарубежными исследователями жизнестойкости будущих профессионалов экстремального профиля, обоснована необходимость комплексного изучения жизнестойкости, как интегральной характеристики личности на ранних этапах обучения курсантов МЧС России с целью создания программы её психокоррекции.

**Во 2 главе «Методологические основания эмпирического исследования»** описывается организация исследования, методологическая основа и методическое обеспечение, приведена характеристика выборки, описан дизайн экспериментального исследования.

Исследование жизнестойкости и особенностей ее психокоррекции проводилось на базе Дальневосточной пожарно-спасательной академии – филиала Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России. В качестве эмпирического объекта исследования были отобраны 150 курсантов факультета пожарной безопасности в возрасте от 18 до 22 лет.

С целью изучения психологических и психофизиологических характеристик у курсантов с разным уровнем жизнестойкости провели экспериментальное

исследование в моделируемых условиях, максимально приближенных к реальной обстановке на пожаре – учебно-тренировочном комплексе. Эксперимент представлял собой 3 этапа – констатирующий, формирующий и контрольный. На констатирующем этапе (2 года) были измерены психологические характеристики курсантов с использованием методического комплекса и психофизиологические параметры до и после испытания в учебно-тренировочном комплексе – теплодымокамере. Использовались следующие методики: тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева, тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, методика М. Рокича «Ценностные ориентации»; многофакторный личностный опросник «Адаптивность» (МЛО) А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина; методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма; методика определения акцентуаций характера К. Леонгарда, Г. Шмишека; восьмицветовой тест Люшера в модификации Л.Н. Собчик; методика «Структура мотивации трудовой деятельности», разработанная К. Замфир, методика изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной.

В процессе тренировки в условиях учебно-тренировочного комплекса измерялись функции внимания с помощью корректурных таблиц Ландольта и пробы Мюнстерберга, а также психофизиологические реакции с использованием программного обеспечения «Анализ сердечного ритма» комплекса реабилитационного психофизиологического для тренинга с БОС «РЕАКОР», функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС) на основе сложной зрительной моторной реакции с помощью устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 — «Психофизиолог». Измерение психофизиологических показателей производили до вхождения в теплодымокамеру курсантов и сразу после выхода из нее.

**В главе 3 «Эмпирическое исследование жизнестойкости курсантов в моделируемых условиях профессиональной деятельности»** излагаются основные результаты диссертационного исследования, приводится их анализ и обсуждение. Приводится описание программы психокоррекции жизнестойкости курсантов МЧС России, и представляются результаты констатирующего эксперимента, направленного на проверку эффективности реализуемой программы.

Статистическим методом корреляционного анализа определили взаимосвязь параметров жизнестойкости по тесту Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой и основных критериев успешности освоения профессиональной деятельности курсантами, определяющих их адаптацию.

Таблица 1 – Взаимосвязь жизнестойкости и критериев профессиональной адаптации курсантов

Показатели жизнестойкости	Академическая успеваемость		Производственная практика		Служебная дисциплина		Обращения в медпункт	
	$R_{xy}$	$p <$	$R_{xy}$	$p <$	$R_{xy}$	$p <$	$R_{xy}$	$p <$
Вовлеченность	0,338	0,01	0,213	0,05	-0,242	0,01	-0,363	0,01
Контроль	0,335	0,01	0,296	0,01	-0,260	0,01	-0,332	0,01
Принятие риска	0,230	0,01	0,212	0,05	-0,201	0,05	-0,305	0,01
Жизнестойкость	0,348	0,01	0,268	0,01	-0,266	0,01	-0,374	0,01

Результаты анализа позволяют говорить о том, что с повышением жизнестойкости и её компонентов у курсантов увеличиваются показатели академической успеваемости как по общеобразовательным и специальным дисциплинам, так и по итогам практических занятий в рамках производственной практики в пожарно-спасательных частях. Количество нарушений служебной дисциплины (нарушение формы одежды, дисциплины строя, несения службы, распорядка дня, нецензурная лексика), а также посещений врача медицинского пункта снижается с повышением уровня жизнестойкости. Таким образом, жизнестойкость в нашем исследовании представляется ведущей комплексной характеристикой, детерминирующей процесс адаптации курсантов в учебно-профессиональной деятельности.

При помощи методов описательной статистики (средние оценки) на основе результатов по тесту жизнестойкости Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, выборка обследуемых курсантов была разделена на 3 группы по уровню жизнестойкости: 1-я – с низким уровнем ( $n = 27$ ) –  $(72,8 \pm 8,5)$  балла; 2-я – со средним уровнем ( $n = 99$ ) –  $(100,0 \pm 7,7)$  балла; 3-я – с высоким уровнем ( $n = 24$ ) –  $(119,5 \pm 3,1)$  балла.

Сравнительный анализ показателей психологических методик показал различия в группах курсантов с разным уровнем жизнестойкости.

Таблица 2 – Результаты сравнения показателей психологических характеристик курсантов с разным уровнем жизнестойкости

Показатели	1-я группа n=27	p<	2-я группа n=99	p<	3-я группа n=24	p<
уровень осмысленности жизни	низкий	0,001	неустойчивый	0,001	высокий	0,001
ценности по М. Рокичу	свобода удовольствия высокие запросы	0,01 0,05 0,05	ответственность	0,05	здоровье развитие интересная работа чуткость	0,05 0,05 0,05 0,05
внутренняя профессиональная мотивация	ниже	0,05	ниже	0,05	выше	0,01
внешняя отрицательная профессиональная мотивация	выше	0,05			ниже	0,05
мотивация получения знаний	ниже	0,01			выше	0,01
мотивация овладения профессией	ниже	0,01			выше	0,05
мотивация получения диплома					выше	0,01
личностный адаптационный потенциал:	ниже	0,001	ниже	0,001	выше	0,05
поведенческая регуляция	ниже	0,001	ниже	0,001	выше	0,01
коммуникативный потенциал	ниже	0,001	ниже	0,001	выше	0,001

## Продолжение таблицы 2.

Показатели	1-я группа n=27	p<	2-я группа n=99	p<	3-я группа n=24	p<
акцентуации характера	педантичный тревожный циклотимный возбудимый дистимный	0,05 0,05 0,001 0,001 0,01	циклотим- ный демонстра- тивный	0,001  0,05	гипертимный демонстра- тивный	0,05 0,05
конфронтационный копинг стратегия бегство- избегание	выше  выше	0,05  0,05	выше	0,05	ниже	0,05

Выявлены различия психофизиологических показателей в исследуемых группах при тренировке в учебно-тренировочном комплексе – теплодымокамере.

Таблица 3 – Результаты сравнения психофизиологических показателей у курсантов с разным уровнем жизнестойкости при тренировке в теплодымокамере ( $M \pm \sigma$ )

Группа	Частота сердечного ритма, уд/мин		p <	Индекс напряжения по Баевскому		p <
	до	после		До	после	
1-я	72,2 ± 8,8	92,7 ± 13,4	0,001	59,2 ± 19,1	170,9 ± 134,5	0,001
2-я	75,0 ± 12,0	96,4 ± 13,0	0,001	105,8 ± 80,5	260,2 ± 238,4	0,001
3-я	72,8 ± 5,3	96,7 ± 13,7	0,001	95,8 ± 59,6	308,4 ± 219,0	0,001
	Индекс вегетативного равновесия			Вагосимпатический баланс		
	до	после		До	после	
1-я	89,4 ± 62,9	211,4 ± 150,4	0,001	1,9 ± 1,8	2,3 ± 2,5	-
2-я	145,1 ± 106,6	302,0 ± 243,6	0,001	1,4 ± 1,1	2,8 ± 2,4	0,05
3-я	131,0 ± 68,9	405,6 ± 303,9	0,001	1,2 ± 0,9	3,1 ± 2,7	0,001
	Скорость внимания			Продуктивность внимания		
	до	после		До	после	
1-я	34,0 ± 7,5	32,8 ± 7,8	-	236,5 ± 50,8	229,2 ± 53,5	-
2-я	32,7 ± 6,9	31,1 ± 5,2	-	229,9 ± 44,2	219,8 ± 34,9	-
3-я	32,3 ± 6,8	34,3 ± 8,9	0,01	227,3 ± 46,4	243,3 ± 61,0	-

Результаты исследования вегетативных показателей: индекс напряжения по Баевскому, индекс вегетативного равновесия, вагосимпатический баланс у курсантов с разным уровнем жизнестойкости до и после испытания в теплодымокамере показали, что стрессовые тренировочные условия оказали влияние на функциональное состояние обследуемых курсантов. У курсантов 1-ой группы наблюдается незначительное повышение показателей индекса напряжения по Баевскому и вегетативного равновесия после тренировки в теплодымокамере, что позволяет говорить об отсутствии необходимого физиологического напряжения во время выполнения задач. У курсантов 2-ой и 3-ей группы после прохождения испытаний в теплодымокамере отмечается повышение симпатической активности, необходимое для выполнения поставленных задач и, возможно, обусловленное страхом в допущении ошибок. Анализ различий функций внимания показал, что у

курсантов 3-й группы после тренировки в теплодымокамере увеличились показатели скорости внимания. Однако в стрессовой ситуации, требующей высокой скорости реакции и активности, при быстром выполнении задачи у курсантов есть риск возникновения ошибок в деятельности, что в целом может повлиять на ее эффективность.

Провели анализ различий психофизиологических показателей у курсантов с разным уровнем жизнестойкости после воздействия учебно-тренировочных условий.

Таблица 4 – Результаты сравнения психофизиологических показателей у курсантов с разным уровнем жизнестойкости после тренировки в теплодымокамере ( $M \pm \sigma$ )

Группа	Индекс напряжения по Баевскому	Индекс вегетативного равновесия	Среднее время реакции, мс	Максимальное время реакции, мс
1-я	170,9 ± 134,5	211,4 ± 150,4	339,2 ± 115,8	641,9 ± 334,9
2-я	260,2 ± 238,4	302,0 ± 243,6	307,7 ± 94,0	583,9 ± 354,22
3-я	308,4 ± 219,0	405,6 ± 303,9	297,8 ± 90,3	619,4 ± 395,7
Достоверность различий, $p <$				
1–3	0,05	0,05	0,01	0,01
1–2			0,05	0,05
2–3				

Выявлены различия в выраженности вегетативных показателей индекса напряжения по Баевскому и вегетативного равновесия у курсантов 1-ой и 3-й групп. Это позволяет говорить о повышении нервного напряжения у курсантов с высоким уровнем жизнестойкости после тренировки в теплодымокамере и снижении напряжения у курсантов с низким уровнем жизнестойкости. У курсантов 3-й группы среднее и максимальное время реакции, затраченное на выполнение задания меньше, чем у курсантов 1-ой и 2-ой группы ( $p < 0,01$ ), что говорит об их повышенной концентрации внимания, активности, быстродействии. Высокое время реакции курсантов 1-й группы, сопряжено с их пассивностью и инертностью при выполнении заданий ( $p < 0,01$ ). Также выявлено значимое различие среднего и максимального времени реакции в 1-ой и 2-ой группах обследуемых ( $p < 0,05$ ). На основании полученных данных, можно предположить, что у курсантов со сниженной и средней жизнестойкостью нервные процессы недостаточно подвижны, процессы возбуждения и торможения являются слабыми, и обследуемые не могут долго выдерживать раздражители, на которых необходимо концентрироваться.

С целью создания модели жизнестойкости курсантов МЧС России использовали многомерный факторный анализ (метод главных компонент).

В модель жизнестойкости вошли следующие факторы: «ценностно-смысловой компонент» ( $D = 16,2 \%$ ), «личностный компонент» ( $D = 9,7 \%$ ), «социальный компонент» ( $D = 6,9 \%$ ), «психофизиологический компонент» ( $D = 6,4 \%$ ), «когнитивный компонент» ( $D = 5,8\%$ ).

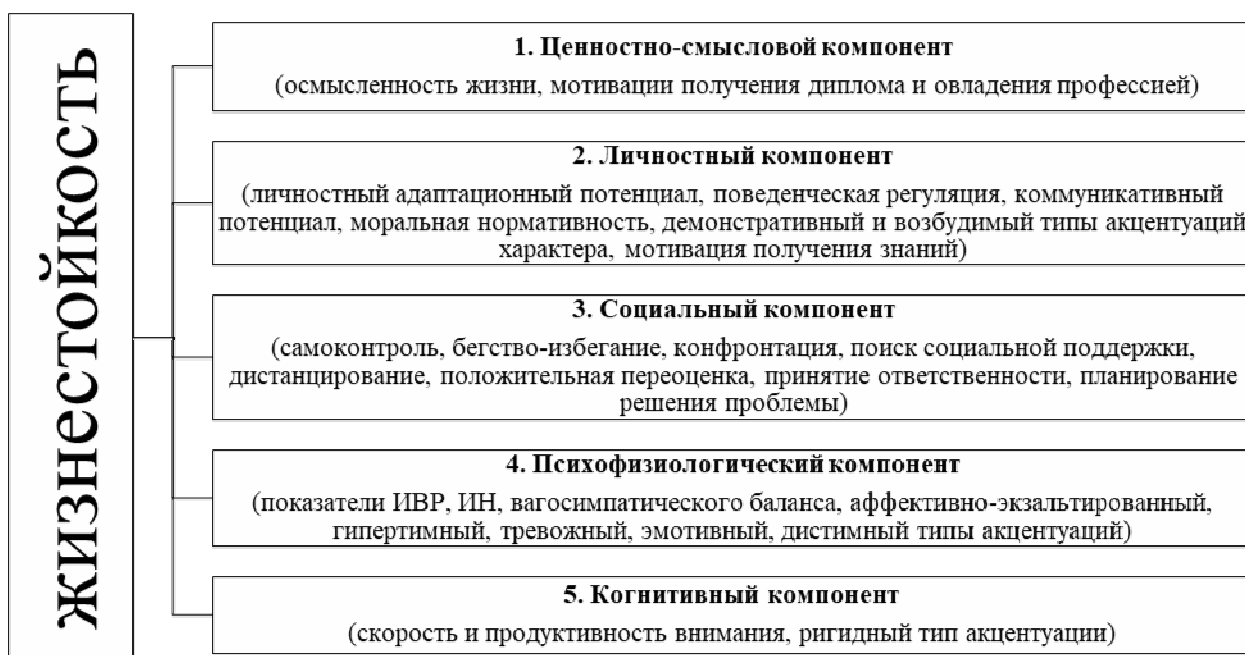


Рисунок 1 – Модель жизнестойкости курсантов МЧС России

Данные факторы позволяют определить группы психологических и психофизиологических характеристик при повышении и снижении жизнестойкости курсантов. При повышении жизнестойкости возрастает значение наличия жизненных целей, устремлений, устойчивого мотивационно-ценностного отношения курсанта к изучаемой профессии. Повышаются адаптационные способности курсантов МЧС России, включающие высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой адаптации, ориентацию на соблюдение общепризнанных форм поведения, потребность в общении и способность к построению контакта с окружающими людьми, внутреннюю мотивацию к личностному развитию. Усиливается демонстративность поведения, подвижность, но при этом сохраняется высокий уровень самоконтроля. Черты возбудимого типа акцентуации характера наблюдаются при снижении жизнестойкости.

Способности отстаивать собственные интересы, сдерживать эмоции, контролировать свое поведение, взаимодействовать с людьми, анализировать и быстро находить возможные варианты разрешения проблемной ситуации, планировать деятельность, положительно переосмысливать негативные переживания характеризуют курсантов МЧС России с высокой жизнестойкостью. Принятие чрезмерной ответственности, уклонение от нее, недооценка значимости ситуации способствует снижению жизнестойкости.

При снижении жизнестойкости психоэмоциональное напряжение может, как возрастать, так и снижаться, о чем свидетельствует изменение вегетативных показателей курсантов МЧС России. Время реакции на внезапно возникающий стимул увеличивается при снижении жизнестойкости. Черты гипертимного и аффективно-экзальтированного типа заостряются при повышении жизнестойкости. Так, курсанты, отличающиеся выносливостью, повышенной активностью, альтруистичностью в ситуации стресса вероятнее будут более жизнестойкие. Пассивность, пессимистичность, боязливость и робость, зависимость от поддержки окружающих будут препятствовать личности справляться со стрессом.

Развитие функций когнитивного процесса – внимание, является наиболее важным для специалистов опасных профессий. Повышение скорости и улучшение продуктивности внимания позволяет высоко жизнестойким курсантам быстрее справляться с задачами в стрессовой ситуации. В тоже время усидчивость, аккуратность, склонность к самопроверкам, требовательность к себе и окружающим повышает качество и точность выполняемой задачи, улучшает показатели в деятельности.

Для уточнения предикторов жизнестойкости был проведен регрессионный анализ. При значимой достоверности ( $p < 0,001$ ) и высокой информационной способности ( $R^2 = 0,81$ ) в регрессионную модель вошли 12 показателей: осмысленность жизни, самоконтроль, принятие ответственности, бегство–избегание, поведенческая регуляция, коммуникативный потенциал, личностный адаптационный потенциал, ригидный тип акцентуации, эмотивный тип акцентуации, внешняя отрицательная мотивация, вагосимпатический баланс (LF/HF), среднее время зрительно-моторной реакции, являющиеся предикторами жизнестойкости. Определено, что осмысленность жизни повышает жизнестойкость ( $p < 0,05$ ). Осознанные личностные смыслы, свобода выбора и контроль своего поведения повышают жизнестойкость у курсантов. Конкретизированы стратегии совладающего поведения, способствующие изменению жизнестойкости: повышение показателя самоконтроля связано с повышением уровня жизнестойкости ( $p < 0,01$ ). Выраженность стратегий принятия ответственности, бегства–избегания влияют на снижение жизнестойкости личности ( $p < 0,05$ ). Признание личностью ответственности за решение проблемы, а также и ее полное отрицание может привести либо к возникновению неоправданной самокритики, самобичевания, переживания чувства вины, либо к появлению фантазирования, отвлечения, неоправданных ожиданий, инфантильных форм поведения в экстремальных ситуациях. Определено повышающее влияние на уровень жизнестойкости ригидного типа акцентуации характера, понижающее – эмотивного типа ( $p < 0,001$ ). Выявлено, что внешняя отрицательная мотивация способствует снижению уровня жизнестойкости ( $p < 0,05$ ). Курсанты со сниженной жизнестойкостью имеют невысокий уровень учебной и профессиональной мотивации, а также внешние отрицательные мотивы избегания наказания и критики. Курсанты с высокой жизнестойкостью обладают развитыми мотивационными ресурсами продвижения по служебной лестнице, увеличения материального благополучия, а также социального престижа и уважения. При сниженных показателях жизнестойкости у курсантов выявлена повышенная парасимпатическая активность ( $p < 0,05$ ), проявляющаяся в инертности и пассивности при выполнении тактико-технических действий, а также в увеличении времени реакции на стимул ( $p < 0,05$ ). При повышенных показателях жизнестойкости выявлено выраженное истощение регуляторных систем после тренировки, вследствие высокой меры ответственности и мобилизации за счет симпатической активации, использования функциональных резервов, увеличение скорости внимания.

Таким образом, выявленные факторы и предикторы позволили определить мишени психологической коррекции жизнестойкости, положенные в основу программы: снижение осмысленности жизни, непродуктивные копинг-стратегии,



внешняя отрицательная мотивация к профессиональной деятельности, инертность или перенапряжение регуляторных систем организма, функции внимания.

Результаты исследования подтверждают необходимость проведения психологической коррекции курсантов, как с высоким, так и низким уровнем жизнестойкости.

Групповая форма психологической работы с курсантами является наиболее эффективной, ориентированной на проработку внутриличностных конфликтов, трудностей социального взаимодействия и профессиональной адаптации. Целью психологической коррекции жизнестойкости является оптимизация ресурсов ценностно-смыслового, личностного, социального, психофизиологического и когнитивного компонентов жизнестойкости как интегральной характеристики личности курсантов МЧС России.

В программу психокоррекции жизнестойкости вошли 4 блока групповой работы: 1-й блок представлен развитием когнитивных процессов: внимания, памяти и творческого мышления; 2-ой – направлен на обучение саморегуляции психоэмоционального состояния, в раздел которого входит три блока занятий: тренировка дыхания, аутогенная тренировка (АТ), нервно-мышечная релаксация; 3-й блок направлен на формирование осознанной мотивации к профессиональной деятельности и осознание личных и профессиональных ценностей и смыслов у курсантов; 4-й блок – формирование продуктивных копинг-стратегий поведения курсантов.

Для развития когнитивных процессов курсантов в 1-ом блоке использовались кинезиотерапевтические техники — проба Н.И. Озерецкого на динамический праксис «Кулак. Ребро. Ладонь», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Массаж ушных раковин», «Глазодвигательная гимнастика», а также разгадка ребусов, решение логических задач «Тактическое мышление».

Обучение методам и приемам саморегуляции психоэмоционального состояния во 2-ом блоке производилось при изучении дыхательных техник «Подсчет дыхания», «Глубокое дыхание», «Ro. Re. Va.», проведении аутогенной тренировки «В сказочном лесу», «Сила огня», прогрессивной нервно-мышечной релаксации по Джейкобсону, а также при освоении методов визуализации и самовнушения — «Создание зрительного образа», «Визуализация чувствами», «Формулы самовнушения».

3-й блок программы включает коррекционные занятия, направленные на повышение мотивации к профессии, нахождение в ней ценностей и смыслов, изучение экстремальных ситуаций будущей профессиональной деятельности. Психологическая работа по повышению мотивации, формированию позитивного отношения к профессии и проработке ценностей и смыслов в профессиональной деятельности осуществлялась посредством логотерапевтических техник, разработанных В. Франклом.

Формирование адаптивных стратегий совладающего поведения в 4-ом блоке проводилось при помощи методов групповой дискуссии и ролевых игр, направленных на обучение курсантов действовать в условиях стресса, не теряя способности к концентрации внимания, повышение скорости и правильности ориентировки, разработку стратегий эффективного поведения в типичных

профессионально трудных ситуациях будущей профессиональной деятельности. Также целью завершающего блока занятий в форме тренинга явилось сплочение, обучение курсантов работе в команде, отработка навыков взаимодействия с товарищами в условиях имитации экстремальной ситуации, выработка умения планировать деятельность и брать на себя ответственность за принятое решение, быстроты и правильности ориентировки, уверенности, чувства пространства и времени. Данный блок включал упражнения на сплочение — «Работа в команде», «Веселый волейбол», профессиональные задания — «Движение по завалу», «Вытаскивание пострадавшего из завала», «Тоннель», «Лабиринт», «Сбор ПТВ», «Тушение очага пожара на 3-м этаже», «Эвакуация пострадавших».

Результаты констатирующего эксперимента позволили сделать вывод о том, что психологическую коррекцию необходимо проводить дифференцировано, в зависимости от уровня жизнестойкости. Психокоррекция в группе курсантов с низким уровнем жизнестойкости должна быть акцентирована на осознание ценностей и смыслов профессии, повышение мотивации к профессиональной деятельности; в группе курсантов с высоким уровнем жизнестойкости – на обучение приемам и методам психологической саморегуляции для управления своим психологическим состоянием в условиях имитации профессиональной деятельности.

На этапе формирующего эксперимента использован метод рандомизированного контролируемого исследования экспериментальной (группа вмешательства) и контрольной групп (ЭГ и КГ). В течение шести месяцев с курсантами ЭГ реализовывали разработанную программу психологической коррекции.

На этапе контрольного эксперимента провели повторное изучение изменения жизнестойкости и ее компонентов ЭГ и КГ – психологических особенностей, а также психофизиологических показателей в условиях теплодымокамеры.

Таблица 5 – Результаты сравнения психологических показателей ЭГ и КГ до и после коррекции ( $M \pm \sigma$ )

Группа	Жизнестойкость		p <	Осмысленность жизни		p <
	до	после		до	после	
ЭГ	91,5±14	97,04±13,5	0,01	109±21,5	116,9±10,3	0,05
КГ	95,3±18,7	97,4±14,1	-	117,8±12,3	115,8±14	-
	Личностный адаптационный потенциал (сырой балл)			Копинг-стратегия «поиск социальной поддержки»		
	до	после		до	после	
ЭГ	31,3±18	26±12	0,05	51±16,2	60,71±13,6	0,01
КГ	26,7±13,6	26,5±12,2	-	56,9±17,3	57,3±19,6	-
	Копинг-стратегия «планирование решения проблемы»			Копинг-стратегия «положительная переоценка»		
	до	после		до	после	
ЭГ	69,9±16	80±14,5	0,05	50,6±16	56,8±12,7	0,05
КГ	69±16,2	71,4±19,5	-	52±17	57±16	-

Статистический анализ показал различия в показателях уровня жизнестойкости у курсантов ЭГ до и после прохождения коррекционной программы по компонентам: контроль ( $p < 0,01$ ), принятие риска ( $p < 0,01$ ), жизнестойкость ( $p < 0,01$ ). Результаты позволяют предположить, что у курсантов ЭГ появилась убежденность в способности контролировать свою жизнь, усилилась уверенность в себе и в том, что они могут справиться с трудными целями и задачами. Выявленные позитивные изменения осмысленности жизни ( $p < 0,05$ ) и его компонентов (цель, результат и процесс в жизни, локус контроля) позволяют говорить том, что в результате проработки ценностей и смыслов, формирования позитивного отношения к профессии у курсантов ЭГ повышается интерес и эмоциональная насыщенность и удовлетворенность жизнедеятельностью в процессе службы, появляются новые цели, планы на будущее, переоцениваются достижения. Психологическая работа с курсантами ЭГ позволила сформировать адекватный уровень самооценки, повысить эмоционально-волевую устойчивость ( $p < 0,05$ ), развить уверенность в себе и навыки адаптивного взаимодействия в группе ( $p < 0,05$ ). Формирование адаптивных стратегий совладания, навыков взаимодействия с коллегами, умения планировать свою деятельность у курсантов ЭГ в результате психокоррекции позволило урегулировать стратегии, направленные на стремление получить опыт у старших офицеров ( $p < 0,05$ ), аналитически подходить к решению проблемной задачи, планировать и тщательно продумывать свои действия, а также работать над своими ошибками ( $p < 0,05$ ).

Таблица 6 – Результаты сравнения психофизиологических показателей ЭГ и КГ до и после коррекции ( $M \pm \sigma$ )

Группа	Частота сердечного ритма, уд/мин		p <	Индекс напряжения по Баевскому		p <
	до	после		до	после	
ЭГ	91,6±14,3	81,5±14	0,01	173,9±144,5	167,8±72,8	0,05
КГ	99,2±13	95±10	-	239,1±190	230,2±169,2	-
	Индекс вегетативного равновесия			Оценка быстродействия (балл)		
	до	после		до	после	
ЭГ	206,4±177	189,3±55,6	0,01	4,5±0,5	4,8±0,2	0,05
КГ	265,9±197,2	292,1±195,2	-	4,4±0,6	4,3±0,7	-
	Оценка уровня сенсомоторной реакции			Скорость внимания		
	до	после		до	после	
ЭГ	0,57±0,3	0,60±0,3	-	30,1±4,4	33,6±6,4	0,001
КГ	0,64±0,1	0,52±0,2	0,05	29,9±3,2	32,1±3	0,01
	Точность внимания			Продуктивность внимания		
	до	после		до	после	
ЭГ	0,9±0,1	0,9±0,1	-	214,6±30,6	234,3±43,7	0,01
КГ	0,8±0,1	0,9±0,1	0,05	217,7±20	232,3±21,5	0,01

Анализ вегетативных показателей курсантов вследствие влияния условий тренировки в теплодымокамере до и после воздействия на них программы повышения жизнестойкости курсантов МЧС России показал снижение частоты сердцебиения, индекса напряжения по Баевскому и вегетативного равновесия у

курсантов ЭГ. Это позволяет говорить о повышении психовегетативной устойчивости курсантов ЭГ, что расценено нами как следствие обучения методам саморегуляции. Значимые различия показателей функций внимания выявлены в обеих группах: улучшение скорости, точности, продуктивности, а также избирательности и концентрации ( $p < 0,01$ ) внимания. Увеличение быстродействия курсантов ЭГ говорит о повышении концентрации внимания на деятельности, быстрой вработываемости, оптимальном и продуктивном уровне работоспособности.

Провели сравнительный анализ компонентов жизнестойкости у курсантов ЭГ с разным её уровнем, представленный в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты сравнения компонентов жизнестойкости у курсантов ЭГ

Показатели	низкий n=8	p<	средний n=15	p<	высокий n=7	p<
уровень осмысленности жизни	повышение	0,05				
личностный адаптационный потенциал	повышение	0,05	повышение	0,05	повышение	0,05
коммуникативный потенциал					повышение	0,05
внутренняя мотивация	повышение	0,05				
внешняя положительная мотивация					повышение	0,05
внешняя отрицательная мотивация	снижение	0,05	снижение	0,05	снижение	0,05
мотивация овладения профессией			повышение	0,05	повышение	0,05
конфронтационный копинг					снижение	0,05
дистанцирование	снижение	0,05				
самоконтроль					повышение	0,05
поиск социальной поддержки			повышение	0,05	повышение	0,05
планирование решения проблемы	повышение	0,05			повышение	0,05
частота сердечных сокращений					снижение	0,01
индекс напряжения по Баевскому					снижение	0,05
индекс вегетативного равновесия					снижение	0,05
вагосимпатический баланс	повышение	0,05				
уровень сенсомоторной реакции					повышение	0,05
скорость внимания			повышение	0,01		
продуктивность внимания			повышение	0,01		

Результаты исследования показывают, что осознание ценности своей профессии, повышение к ней мотивации, умение регулировать своё психоэмоциональное состояние и выбирать тактику разрешения проблемной ситуации у курсантов с разным уровнем жизнестойкости способствуют позитивным изменениям представленных в таблице 7 показателей, что может свидетельствовать об эффективности программы психокоррекции жизнестойкости курсантов МЧС России.

Выявлено улучшение критериев успешности освоения профессиональной деятельности курсантов ( $p < 0,05$ ) – повышение учебной успеваемости по

общетеоретическим и специальным дисциплинам, дисциплинированности и снижение количества обращений в медпункт (табл. 8).

Таблица 8 – Результаты сравнения критериев успешности освоения профессиональной деятельности курсантами ЭГ и КГ до и после коррекции ( $M \pm m$ )

Группа	Академическая успеваемость (балл)		p <	Нарушение служебной дисциплины (балл)		p <	Обращения в медпункт (балл)		p <
	до	после		до	после		до	после	
ЭГ	3,7±0,8	4,4±0,6	0,05	6,0±5	3,4±2,7	0,05	5,2±5	2,3±2,1	0,05
КГ	4,0±0,9	4,1±0,7	-	4,3±5	3,9±2,5	-	3,1±2,4	2,0±1,5	-

Анализ результатов учебной успеваемости курсантов ЭГ, показывает улучшение показателей в процессе обучения после проведения программы психокоррекции жизнестойкости. Заметно повышение дисциплинированности на занятиях, соблюдение распорядка дня, правил несения внутренней службы и ношения формы одежды ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, программа психологической коррекции, направленная на оптимизацию ресурсов ценностно-смыслового, личностного, социального, психофизиологического и когнитивного компонентов жизнестойкости позволяет повысить адаптивность и эффективность освоения профессиональной деятельности у курсантов МЧС России.

**В заключении** обсуждены результаты проведенного исследования, направленного на разработку и экспериментальное изучения эффективности программы психокоррекции жизнестойкости курсантов МЧС России, а также отражены перспективы дальнейшего исследования. Теоретически обосновывается целесообразность и перспективность использования в психологических исследованиях целостного конструкта жизнестойкости, как интегральной характеристики личности. Представлена модель жизнестойкости курсантов МЧС России, включающая ценностно-смысловой, личностный, социальный, психофизиологический и когнитивный компоненты.

На основе факторного анализа и выявленных предикторов определены мишени для психокоррекционных воздействий, разработана и апробирована в рандомизированном контролируемом исследовании программа психокоррекции жизнестойкости курсантов МЧС России.

Результаты диссертационного исследования подтвердили эффективность разработанной программы, позволяющей повысить успешность освоения профессиональной деятельности.

## ВЫВОДЫ

1. Эмпирическое исследование позволило выявить курсантов с высоким, средним и низким уровнем жизнестойкости. У курсантов с низким уровнем жизнестойкости снижена осмысленность жизни и личностный адаптационный потенциал; невысокий уровень учебной и профессиональной мотивации; выражены педантичный, тревожный, циклотимный, возбудимый и дистимный типы акцентуации характера; доминируют копинг-стратегии конфронтации, бегства-избегания. Преобладает парасимпатическая активность, выражена инертность и пассивность при выполнении тактико-технических действий, снижена зрительно-моторная реакция на стимул. Курсанты с высокой жизнестойкостью имеют осознанные личностные смыслы, свободу выбора и контроль своего поведения, высокоразвитые мотивационные ресурсы, обладают высоким личностным адаптационным потенциалом. Выражены акцентуации характера – гипертимный и демонстративный. Доминируют копинг-стратегии – поиск социальной поддержки, положительная переоценка. Выявлено выраженное истощение регуляторных систем после тренировки.

2. Определена модель жизнестойкости курсантов вузов МЧС России, включающая пять компонентов: ценностно-смысловой (осмысленность жизни, локус контроля, локус контроля я, процесс, цель и результат в жизни, мотивация получения диплома и овладения профессией); личностный (личностный адаптационный потенциал, поведенческая регуляция, коммуникативный потенциал, моральная нормативность, демонстративный и возбудимый типы акцентуаций, мотивация получения знаний). Социальный компонент представлен копинг-стратегиями – самоконтроль, бегство-избегание, конфронтация, поиск социальной поддержки, дистанцирование, положительная переоценка, принятие ответственности, планирование решения проблемы. Психофизиологический компонент включает показатели индекса вегетативного равновесия, индекса напряжения, частоты сердечных сокращений, вагосимпатического баланса, аффективно-экзальтированного, гипертимного, тревожного, эмотивного, дистимного типов акцентуаций. Когнитивный компонент характеризуется скоростью, продуктивностью внимания, ригидным типом акцентуации.

3. Предикторами жизнестойкости курсантов вузов МЧС России являются осмысленность жизни, стратегии совладающего поведения – самоконтроль, принятие ответственности, бегство-избегание; личностный адаптационный потенциал и его компоненты – поведенческая регуляция и коммуникативный потенциал; ригидный и эмотивный типы акцентуаций характера; внешняя отрицательная мотивация. Осмысленность жизни, копинг-стратегия самоконтроля, ригидный тип акцентуации характера связаны с повышением уровня жизнестойкости. Копинг-стратегии принятия ответственности и бегства-избегания, внешняя отрицательная мотивация способствует снижению жизнестойкости. При сниженных показателях жизнестойкости выявлена повышенная парасимпатическая активность, проявляющаяся в пассивности и инертности, а также увеличение времени реакции на стимул. При повышении жизнестойкости выявлена симпатическая активность, выраженное истощение регуляторных систем.

4. Выявлены мишени психокоррекции жизнестойкости: снижение осмысленности жизни, непродуктивные копинг-стратегии, внешняя отрицательная мотивация к профессиональной деятельности, инертность или перенапряжение регуляторных систем организма, функции внимания.

5. Программа психологической коррекции жизнестойкости направлена на осознание личных и профессиональных ценностей и смыслов у курсантов; формирование осознанной мотивации к профессиональной деятельности, актуализацию адаптивных копинг-стратегий поведения; обучение саморегуляции психоэмоционального состояния и оптимизацию функций внимания. Психокоррекция жизнестойкости курсантов проводится дифференцированно в соответствии с выявленным уровнем жизнестойкости. Психокоррекция в группе курсантов с низким уровнем жизнестойкости акцентирована на осознание ценностей и смыслов профессии, повышение мотивации к профессиональной деятельности; в группе курсантов с высоким уровнем жизнестойкости – обучение приемам и методам психологической саморегуляции для управления своим психологическим состоянием в условиях квазипрофессиональной деятельности.

6. Результаты рандомизированного контролируемого исследования позволили установить, что программа психокоррекции жизнестойкости курсантов МЧС России способствует у курсантов как с низким, так и высоким уровнем жизнестойкости уточнению смысложизненных ориентаций, осознанию целей, планов на будущее, росту уверенности в себе, самоэффективности, урегулированию стратегий совладающего поведения, повышению показателей психовегетативной устойчивости, повышению скорости переключения, продуктивности, избирательности и концентрации внимания. При этом выявлено улучшение уровня успеваемости, дисциплинированности курсантов, снижение количества обращений в медпункт, что позволяет говорить о повышении эффективности и успешности освоения профессиональной деятельности.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Для повышения эффективности практического обучения курсантов вузов МЧС России в имитирующих условиях экстремальной профессиональной деятельности необходимо учитывать особенности их жизнестойкости.

2. Психологам вузов МЧС России рекомендуется осуществлять психологическое сопровождение курсантов в процессе их практического обучения в учебно-тренировочных условиях, имитирующих профессиональную деятельность.

3. Для мониторинга уровня жизнестойкости курсантов МЧС России рекомендуется использовать комплекс психодиагностических методик – тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева, тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, методика М. Рокича «Ценностные ориентации»; многофакторный личностный опросник «Адаптивность» (МЛО) А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина; копинг-тест Р. Лазаруса, методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма; методика определения акцентуаций характера К. Леонгарда, Г. Шмишека; восьмицветовой тест Люшера в модификации Л.Н. Собчик; методика «Структура мотивации трудовой деятельности», разработанная К. Замфир, методика изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной.

4. Программа психологической коррекции жизнестойкости курсантов рекомендуется к внедрению в образовательный процесс вузов МЧС России.

### **ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАЗРАБОТКИ ТЕМЫ**

Оценка эффективности программы психологической коррекции в результате проведения исследования жизнестойкости выпускников, входящих в экспериментальную и контрольную группы, а также уровня их профессиональной адаптации в первые годы службы. Разработка комплексной программы психокоррекции жизнестойкости курсантов МЧС России, рассчитанной на 4-5 лет обучения.

### **СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Публикации в журналах, включённых Высшей аттестационной комиссией России в список изданий, рекомендуемых для опубликования основных научных результатов диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук

**по научной специальности 05.26.02 – безопасность в чрезвычайных ситуациях**

1. Земскова, А.А. Стратегии совладающего поведения у сотрудников МЧС и курсантов академии МЧС / А.А. Земскова, Н.А. Кравцова // Вестник Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России (электронный журнал) Вып. № 2, 2015. – С. 173–179. (<https://vestnik.igps.ru/>)

2. Земскова, А.А. Психофизиологические реакции и копинг-стратегии курсантов в условиях моделирования профессиональной деятельности / А. А. Земскова, Н. А. Кравцова, Е. Л. Лукьянова // Проблемы управления рисками в техносфере. – 2017. – № 2 (42). – С. 172–178.

3. Земскова, А.А. Сравнительный анализ личностных особенностей курсантов и студентов, обучающихся по специальности «Инженер пожарной безопасности» / А.А. Земскова, О.М. Латышев // Вестник Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России (электронный журнал) Вып. № 4, 2018. – С. 101–107 (<https://vestnik.igps.ru/>)

4. Земскова А.А., Кравцова Н.А. Жизнестойкость как интегральная характеристика личности у курсантов МЧС России // Мед.-биол. и соц.-психол. пробл. безопасности в чрезв. ситуациях. 2019. № 3. С. 94–105. DOI 10.25016/2541-7487-2019-0-3-94-105.

#### **по психологическим наукам**

5. Земскова, А.А. Теоретические аспекты саморегуляции у курсантов МЧС России как способ повышения стрессоустойчивости в будущей профессионально-напряженной деятельности / А.А. Земскова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – №54–4. – С. 172–180.

6. Земскова, А.А. Взаимосвязь жизнестойкости с психофизиологическими свойствами курсантов в тренировочных условиях / А.А. Земскова, Н.А. Кравцова // Сибирский психологический журнал. – 2017. – № 65. – С. 40–52.

7. Земскова, А.А. Программа повышения жизнестойкости и психологической устойчивости курсантов МЧС России к экстремальным факторам в условиях имитации профессиональной деятельности / А.А. Земскова, Н.А. Кравцова // Сибирский психологический журнал – 2018. – № 70. – С. 42–58.

#### **другие**

8. Земскова, А.А. Взаимосвязь психофизиологических адаптационных реакций с личностными особенностями курсантов в условиях тренировочной ситуации / А. А. Земскова, Н. А. Кравцова // Тихоокеанский мед. журн. – 2017. – № 2 (68). – С. 87–92.



**Научные и методические издания**

9. Земскова А.А., Кравцова Н.А. Психология стресса в экстремальной профессиональной деятельности: Учебное пособие. / А. А. Земскова, Н. А. Кравцова // под общ. ред. Э.Н. Чижикова / – СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2016. – 132 с.

**Статьи, тезисы докладов и статей**

10. Земскова, А.А. Личностные особенности пожарных ГПС МЧС России / А. А. Земскова, Н. А. Кравцова // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сб-к научных статей 2-ой Межрегиональной науч.-практ. конф. с междунар. участием / Под ред. Р.В. Кадырова. – Владивосток : Мор. гос. ун-т, 2013. – С. 170–177.

11. Земскова, А.А. Копинг-стратегии у сотрудников МЧС России с различными уровнями креативности / А. А. Земскова, Н. А. Кравцова // Вестн. психиатрии и психологии Чувашии. – 2015. – Т. 11, № 2. – С. 26–42.

12. Земскова, А.А. Личностный адаптационный потенциал у сотрудников МЧС России с разным уровнем креативности / А. А. Земскова // Актуальные проблемы экспериментальной, профилактической и клинической медицины: тезисы докладов 16 Тихоокеанской науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых с междунар. участием, 16-17 апреля 2015 г. / под общ. ред. В.Б. Шуматова; ТГМУ. — Электрон. ресурс. — Владивосток : Медицина ДВ, 2015. – С. 144.

13. Земскова, А. А. Психокоррекция дезадаптивных реакций, возникающих при тренировках в условиях имитаций чрезвычайных ситуаций у курсантов вузов МЧС России / А. А. Земскова // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сб-к научным статьям 6-ой Межрегиональной науч.-практ. конф. с междунар. участием / Под ред. Р.В. Кадырова. – Владивосток : ТГМУ, 2016. – С. 208–216.

14. Земскова, А. А. Жизнестойкость как ресурс преодоления стрессогенных ситуаций экстремальной профессиональной деятельности / А. А. Земскова // Сервис безопасности в России: опыт, проблемы, перспективы. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности: приоритеты, проблемы, решения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 26 сентября 2018 года / Сост. А.В. Зыков, А.А. Бобровская, Е.А. Титова, С.В. Ильницкий. – СПб. : ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2018. – С. 228–232.