

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЕЁ ФОРМИРОВАНИЕ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ.....	8
1.1 Понятие стресса и стрессоустойчивости.....	8
1.2 Роль стрессоустойчивости в профессиональной деятельности сотрудников МЧС России.....	18
1.3 Возможности социально-психологических тренингов в формировании стрессоустойчивости личности.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
2.1 Организация исследования.....	30
2.2 Характеристика используемого социально-психологического тренинга стрессоустойчивости.....	34
2.3 Динамика психологических характеристик стрессоустойчивости под влиянием социально-психологического тренинга стрессоустойчивости.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	41
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	43
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	50

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день проблема стрессоустойчивости (в частности, профессиональной), рассматриваются в больших объемах с психологической и психофизиологической точки зрения. Труд пожарных относится к тем видам деятельности, отличительной особенностью которых является регулярное столкновение со стрессом. Чрезвычайные ситуации, природные катаклизмы и техногенные катастрофы, являющиеся неотъемлемой частью профессионального опыта пожарных, создают экстремальные условия деятельности в связи с угрозой для жизни, физического и психического здоровья сотрудников, а также с угрозой жизни, благополучию окружающих, здоровью, с массовыми человеческими жертвами и значительными материальными потерями. Профессия пожарного характеризуется следующими свойствами: травмирующие ситуации, стрессовые воздействия и постоянная готовность к риску. На данный момент стрессоустойчивость активно изучается психологами в различных профессиональных сферах, в том числе и представителей противопожарной службы.

Проблемы стресса, стрессоустойчивости, подготовки к деятельности в экстремальных условиях исследовали многие отечественные и зарубежные ученые: В.А. Бодров, П.В. Зильберман, Е.П. Ильин, В.Л. Марищук, В.Д. Небылицин, В.А. Пономаренко, П.В. Симонов, В.И. Лебедев, Я. Рейковский, Г. Селье, Р. Лазарус и др.

Основателем учения о стрессе является канадский ученый Ганс Селье. 4 июля 1936 г. было опубликовано его письмо в редакцию "Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами", в котором были представлены данные о стандартных реакциях организма на действие различных болезнетворных агентов. Это письмо положило начало учению о стрессе. Основное внимание Г. Селье и те, кто следовал его учению, уделяли биологическим и физиологическим критериям проблемы стресса.

Классическим стало понимание стресса как физиологической реакции организма, в частности, реакции эндокринных желез, контролируемых гипофизом, на действие разнообразных отрицательных факторов. Первым попытался разделить физиологическое и психологическое понимание стресса Р. Лазарус. Он, развивая учение о стрессе, предложил гипотезу, согласно которой разделил физиологический стресс, связанный с реальным раздражителем, и психический (эмоциональный) стресс, при котором человек (на основе индивидуальных знаний и опыта) оценивает предстоящую ситуацию как пугающую или трудную. В последние годы отмечают условность полного разделения физиологического и психологического стрессового состояния. В физиологическом стрессе всегда есть психические части и наоборот.

Марищук В.Л. высказал мнение, что характеристика стресса определяется содержанием определенного стресс-фактора. Эмоциогенное воздействие обычно вызывает эмоциональный стресс, в то время как спортивные нагрузки влекут за собой спортивный стресс, а факт полета может вызывать авиационный стресс. Но стоит учитывать, что стрессом, по утверждению В.Л. Марищука, можно называть лишь такое состояние, которое определяется значительным выбросом гормонов стероидного типа (не менее чем на рассчитанную величину вероятного отклонения от исходных показателей). При этом каждый стресс физиологический априори, так как сопровождается различными реакциями физиологического вида и всегда эмоциональным, поскольку также сопровождается эмоциональными переживаниями соответствующего характера. Он также связан всегда с разными нейро-рефлекторными механизмами а также с эндокринными реакциями.

Особую важность проблематика стрессоустойчивости приобретает сегодня применительно к профессиональной деятельности военнослужащих. Это обусловлено особой спецификой профессионально-военной

деятельности, которая непременно связана с присутствием внутренних и внешних критериев, ее усложняющих, вызывающих развитие трудных состояний: стресса, переутомления, эмоциональной напряженности, невротических и депрессивных состояний. Р.М. Грановская утверждает: «Психическое напряжение, страх, срывы, неудачи, чувство опасности являются наиболее разрушительными стрессорами для человека. Они, кроме физиологических изменений, приводящих к соматическим заболеваниям, порождают психические следствия эмоционального перенапряжения - неврозы». Однако сейчас, в настоящее время, несмотря на огромное количество работ по данной проблеме, нет, не только определенной ясности в понимании самой сущности стрессоустойчивости, но и роли психики в ее обеспечении, а также особенностей проявления в различных ситуациях.

Цель – сформировать стрессоустойчивость у курсантов МЧС

Объект исследования – стрессоустойчивость курсантов

Предмет исследования – формирование стрессоустойчивости у курсантов МЧС.

Задачи:

- 1) Рассмотреть понятие стрессоустойчивости в психологии
- 2) Выявить основные пути и способы формирования стрессоустойчивости у курсантов,
- 3) Провести исследование и тренинг по формированию стрессоустойчивости у курсантов МЧС,
- 4) Выявить эффективность реализации тренинга по формированию стрессоустойчивости у курсантов МЧС.

Гипотеза исследования – специально разработанный психологический тренинг способствует формированию стрессоустойчивости у курсантов МЧС.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- концепции личностного адаптационного потенциала (А. Г. Маклаков, Г. Селье и др.);

- теории и подходы к определению так называемого «совладающего поведения» (Л. И Анцыферова, Р. С. Лазарус, С. К. Нартова-Бочавер, А. Фрейд, З. Фрейд и др.);

- положения о стрессоустойчивости личности (А. М. Боковиков, В. И. Моросанов, Л. Г. Дикой, М. И. Дьяченко, П. Б. Зильберман, К. Изард, В. Л. Марищук и др.).

Практическая значимость

Изучение стрессоустойчивости у представителей противопожарной службы позволит разрабатывать более эффективные методы подготовки специалистов.

Методы исследования:

- Анализ научной психологической литературы;
- Наблюдение;
- Эксперимент;
- Беседа;
- Психодиагностические методы;
- Методы количественного и качественного анализа данных экспериментального исследования.

Методики, используемые в работе:

- Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.
- Методика для выявления подверженности стрессу Т.А. Немчина и Дж. Тейлора
- Методика «Оценка профессионального стресса» (Опросник Вайсмана)

Структура работы:

- Введение
- Основная часть (2 главы)

- Заключение
- Список литературы
- Приложения

ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЕЁ ФОРМИРОВАНИЕ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

1.1 Понятие стресса и стрессоустойчивости

В переводе с английского языка «стресс» обозначает давление, усилие, напряжение, а также внешнее влияние, создающее это состояние.

Понятие «стресс» подверглось со временем существенным изменениям и стало применяться более широко. Слово «стрессор» сейчас обозначает не только физическое, но и психологическое влияние, а слово «стресс» - реакцию не только на физически вредные воздействия, но и на любые события, создающие эмоции отрицательного типа.

В научных статьях о стрессе, как правило, отсутствуют конкретные определения, а в различных словарях дается не какое-то одно, а несколько сосуществующих. В кратком Оксфордском словаре – 5 (пять) определений стресса, среди которых есть следующие: «побуждающая и принуждающая сила; усилие или большая затрата энергии; силы, оказывающие воздействие на организм».

Селье Г. выделял три стадии стресса. Первая из них – реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации каждого из ресурсов организма. За ней наступает стадия сопротивляемости, когда организму удается (за счет предшествующей мобилизации) успешно справиться с воздействиями внешнего характера. Именно в этот период может наблюдаться так называемая, повышенная стрессоустойчивость. В случае если действие вредоносных факторов долгий срок не удается устранить и преодолеть, наступает третья стадия – стадия истощения. Приспособительные возможности организма снижаются. В этот период он значительно хуже сопротивляется новым «негативным факторам», в случае чего увеличивается возможность заболевания.

Позднее Селье порекомендовал теорию различать два вида стресса дистресс (от английского слова distress - истощение, несчастье) и эустресс. Сам по себе эустресс Селье стал рассматривать как положительный фактор,

источник повышения активности, радости от усилия и успешного преодоления. При эустрессе происходит активизации процессов самосознания, осмысления действительности, памяти. Дистресс же наступает лишь при очень часто повторяющихся стрессах, в таких сочетаниях неблагоприятных факторов, когда преобладает не радость преодоления неудачи, а чувство беспомощности, безнадёжности, бесполезности, сознание чрезмерности, не посильности и нежелательности, «обидной несправедливости» требуемых усилий.

В последние годы делают акцент на условности полного разделения физиологического и психического стресса. Физиологический стресс связан с реальным раздражителем. Психологический стресс характерен тем, что во время этого состояния человек воспринимает наступающую ситуацию на основе индивидуальных знаний и жизненного опыта, как пугающую и трудную. В свою очередь психологический стресс делится на информационный и на эмоциональный стресс. Информационный стресс формируется в том случае, когда возникает информационная перегрузка, т.е. человек не справляется с задачей, не успевает принимать правильные решения в высоком темпе и кратчайший срок при высочайшей степени важности. Для этого вида стресса присуще ухудшение памяти, снижение концентрации внимания и усиление отвлекаемости.

Эмоциональный стресс возникает в ситуациях угрозы, опасности, обиды и так далее, когда человек в течение долгого времени остаётся один наедине со своими личными мыслями тревоги и переживания. При этом отмечается рост напряжения, беспокойства, а так же ухудшается сон, аппетит и появляется рассеянность. Возможно как появление депрессии, беспомощности, так и эмоциональных выплесков. Этот вид стресса рискован тем, что в его проявлении возникают мысли и фразы, содержащие угрозу суицида.

Но какие бы термины не давали разные ученые, всегда в качестве

центрального звена стресса подразумевается та самая неспецифическая реакция организма, имеющая независимо от причины стресса, свои закономерности развития. Мы попробуем разобраться в этом центральном звене стресса, чтобы понять как именно психические переживания, эмоциональные реакции переходят в телесные расстройства: болезни всех органов или общее физическое недомогание.

Появляющиеся при стрессе сложные физиологические и биохимические сдвиги – это проявление древней, выработавшейся в ходе эволюции защитной реакции, или как её называют, «реакции борьбы и бегства». Эта реакция мгновенно включалась у наших предков при малейшей угрозе, обеспечивая с наибольшей скоростью мобилизацию сил организма, предпочтительных для борьбы с врагом или бегства от него.

Если говорить о стрессоустойчивости, то, прежде всего, определим это понятие. Варданын Б.Х. определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех составляющих психической деятельности, в том числе эмоциональных. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более правильно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному осуществлению деятельности».

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости сосредотачивает свое внимание Зильберман П.Б., говоря о том, что устойчивость может быть неразумным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою одну из самых удачных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное

достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке».

Таким образом, стрессоустойчивость – это самооценка способности и возможности усиления экстремальной ситуации связана с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации и т.д.

Как следует из приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на плодотворность (успешность) деятельности.

Итак, стресс - это психофизиологическое влияние, которое является неотъемлемой частью нашей жизни. Избежать его в условиях нашей жизни практически невозможно, да это не всегда и надо, т.к. стресс имеет способность закалять психику человека и подготавливать его к более сложным ситуациям в будущем. Каждый человек имеет свое понятие о стрессе, каждый переживает то или иное происшествие по-разному, поэтому говорить о том, что нужно избегать, а что пережить нельзя.

В зависимости от выраженности стресс может оказывать на деятельность, как положительное, так и отрицательное (до ее полной дезорганизации) влияние. Стрессоустойчивость - это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих. В современных исследованиях стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- 1) психофизиологического компонента (тип, свойства нервной системы)
- 2) эмоционального опыта личности, накопленного в процессе приобретения положительных и отрицательных влияний экстремальных ситуаций
- 3) мотивации (сила мотивов определяет в значительной мере

эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может обнаружить разную степень в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность.)

4) интеллектуального компонента – оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий

5) профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач

6) волевого компонента, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведения их в соответствие с требованиями ситуации.

Стойкость человека к возникновению различных форм стрессовых реакций определяется, прежде всего, индивидуально-психологическими характеристиками и мотивационной ориентацией индивида. Следует отметить, что экстремальные условия далеко не всегда оказывает отрицательное влияние на плодотворность выполняемой работы. Более высокий уровень стрессоустойчивости отличает людей, в системе ценностей которых преобладают так называемые духовные ценности. Напротив, доминирование ценностей материального характера приводит к снижению уровня стрессоустойчивости и формированию нестандартной стрессовой зависимости. Последняя выражается в появлении особого мировоззрения, в соответствии с которым стресс есть неотъемлемое свойство жизни вообще. Всех людей можно условно разделить на 4 группы по стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивые люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают. Они запросто преодолевают трудности в затруднительных событиях. Стрессонеустойчивым людям сложно адаптироваться в любых изменениях, им сложно менять свои взгляды, поведение, установки. Если что-то пошло не так, то они уже находятся в пребывании стресса. Стрессотренируемые люди, чаще всего готовы к переменам, но только не к глобальным и мгновенным.

Этим людям свойственно адаптироваться к окружающей обстановке постепенно, без резких действий, но если это невозможно, они легко впадают в состояние депрессии. Если же одни и те же ситуации, вызывающие стресс, повторяются, то стрессотренируемые привыкают к ним и реагируют на них уже более спокойно. Стрессотормозные люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют стойкие взгляды и свои мировоззренческие установки. Однако такие люди могут пойти на однократную перемену психотравмирующей сферы жизни. Если же стрессы постоянно сопровождают такого человека, то он теряется.

Все люди разные и у всех сформированы свои шаблоны поведения и мышления, поэтому перечислять причины стресса не разумно. У каждого свое мнение и свой жизненный опыт в определенных ситуациях. Именно поэтому стрессовых ситуаций очень много. Каждую из подобных ситуаций связывает один момент: событие или на самом деле несет угрозу нашей жизни и благополучию, либо эта угроза вымышленная. Причины стресса могут быть внешними и внутренними. Внешние – это жизненные ситуации и изменения, находящиеся под нашим контролем. Внутренние причины – находятся в нашем разуме, в большей степени являются плодом нашего воображения. Это деление условное и сделано нами для удобства, так как они все взаимосвязаны. Ниже приведем небольшой список причин стресса.

Внешние причины стресса:

- Резкие изменения в жизни человека.
- Работа.
- Затруднения в отношениях с людьми.
- Финансовые трудности.
- Высокая занятость.
- Личная жизнь (семья и дети).

Внутренние причины стресса:

- Невозможность принять определенность.

- Пессимизм.
- Негативный диалог с самим собой.
- Нереалистичные ожидания.
- Отсутствие усердия и настойчивости.
- Перфекционизм.

Выделим главные причины стресса:

Финансы. Многие авторы считают, что основные причины стресса – это материальное положение. Например, приобретение дома или автомобиля, потеря денег в результате кражи, проигрыша, долги перед третьими лицами и др.

Работа. В силу того, что работа напрямую связана с финансами человека, ее можно назвать второй в списке основных источников стресса. Порой, кажется, что карьера и работа – это непрерывные причины стресса. Для многих основным приоритетом в жизни является поддержка собственной занятости.

Здоровье и безопасность. Проблемы со здоровьем и безопасностью всегда были на первом месте у человека, так как эти проблемы приносят собой косвенную угрозу жизни.

Семья. Тяжелые отношения с членами семьи могут стать тяжким стрессом для человека. Такой стресс может затянуться на долгие годы и обратиться тяжелой болезнью.

Личные взаимоотношения. Отношение с друзьями, семьей, сослуживцами и даже чужими людьми всегда имеют эмоциональный окрас и нередко приносят факторы стресса.

Личные проблемы. Человек всегда хотел иметь контроль над собственной жизнью, а некоторые и над жизнью других людей. Однако когда такой самоконтроль ослабевает, мы испытываем стресс, так как человеку характерно контролировать и себя и окружающих.

Смерть. Даже смерть домашнего животного часто является стрессом для своего владельца, не говоря уже о трагичности смерти близкого человека. Ожидание смерти – тоже большой источник стресса.

Невозможность самовыражения. Каждый человек стремится к самовыражению и что-то представлять собой, однако далеко не у каждого это получается.

Стрессоустойчивость – качество неустойчивое, и, в следствии чего, его можно развивать (повышать) тренировкой (психотренинг), привычкой к ежедневному напряженному творческому труду. Выделяют три основных критерия, влияющих на стрессовые состояния: субъективный физиологический и поведенческий. Л.А. Китаев-Смык добавляет к этому перечню социально-психологический критерий, в первую очередь изменения в общении, а также психологический критерий стресса. Выделяют следующие периоды в процессе развития стрессоустойчивости:

1) Интерпретация и оценка ситуации. Интерпретируются и оцениваются: а) величина нагрузки, требования ситуации, степень угрозы (благополучию, здоровью, авторитету и др.), б) возможности организма и личности, в) соотношение возможностей человека и требований ситуации. Кроме некоторых физиологических стрессоров, все другие не действуют на человека напрямую, непосредственно воздействует образ стрессора, интерпретация стрессора, ситуации.

2) Анализ или оценка стрессовых изменений в своем организме. Часто "мишенью" стрессорного воздействия является какая-либо отдельная система организма или сфера личности. Начальные стрессовые сдвиги могут быть вызваны расстройством или травмой одного органа, повышенной нагрузкой на одну сферу личности, потерей или изменением одной личностно значимой связи, значимого социального качества. Затем разворачиваются множественные реакции, наступают разнообразные последствия.

3) Наиболее важным этапом является адаптационный процесс. В нем

может доминировать одно из трех направлений: а) противодействие б) приспособление в) уход от стрессовых ситуаций. Направленность адаптационной активности определяется, с одной стороны, природой стрессорного воздействия, спецификой ситуации, а с другой - особенностями личности, резервами организма. Возможность реализовать тот или иной вид адаптации к стрессовой ситуации зависит не только от мотивов и целей, свойств личности, психического состояния, но и от того, какой стрессор воздействует, какова его сила, в какую ситуацию включен человек и т.д. Личность имеет возможность выбора в реагировании, деятельности, поведении, но степень свободы выбора ограничена особенностями стрессовой ситуации.

В критических ситуациях поведение личности, обладающей стрессоустойчивостью, в целом осуществляется по следующей схеме: задача – актуализируемый ею мотив – осуществление действий, ведущих к реализации этого мотива – осознание трудностей – негативная эмоциональная реакция – поиск способов преодоления трудностей – снижение силы отрицательных эмоций – улучшение функционирования. Психотравмы (стрессогенные факторы) можно классифицировать: 1) по силе: шоковые (внезапные), подострые (кратковременные, но эмоционально значимые), хронические (длительные). 2) по значимости для личности (значимые и незначимые), 3) по направленности информации (привносящие или лишаящие ее), 4) по разрешимости, 5) по длительности. Неблагоприятные состояния возникают в том случае, когда нагрузка превышает устойчивость человека. Умеренный эмоциональный стресс активизирует резервные возможности человека.

За последние десятилетия сделан ряд попыток выделить основные стрессовые ситуации. Но определить степень трудности, стрессогенности различных ситуаций оказалось очень сложно. Одно и то же событие у разных людей может вызвать резкие противоположные реакции, породить

негативные чувства, пройти почти незамеченным или вызвать положительные эмоции. То есть один и тот же раздражитель воздействует на всех людей по-разному. В современных трудах ряд авторов связывают исследование стрессоустойчивости личности с преобладанием тех или иных "стратегий преобладания". Успешное переживание трудной жизненной ситуации разнообразно по своей основе, и, соответственно, различными являются стратегии преобладания человека с трудностями. Стратегия самоконтроля, поиска социальной поддержки и помощи, принятия ответственности, стратегия избегания, позитивной переоценки. В современных исследованиях проблеме стрессоустойчивости личности большое внимание уделяется психологических, личностных факторов, определяющих реагирование человека в различных условиях стресса.

Интенсивность стрессового состояния зависит не только от условий воздействия стрессоров, но и от мотивационных и социальных характеристик человека, которые являются существенным определителем поведения его в стрессе. Установлены возрастные и половые особенности в проявлении стрессоустойчивости и стратегий преобладания. По сравнению с молодыми людьми пожилые люди используют менее энергичные формы преобладания. Молодые люди – активные стратегии, пожилые люди – пассивные.

Мужчины – либо ничего не делают, либо идут на прямое активное действие. Женщины – пассивная стратегия или поиск помощи. Степень реакции на стрессовые события лиц среднего возраста намного выше, чем у пожилых людей. Как показывают исследования, возраст и пол человека влияют на то, как он реагирует на стресс. Канадские исследователи из Института исследований сердца Монреаля и Университета Монреаля говорят, что мужчины и женщины по-разному реагируют на стрессовые ситуации, причем различие происходит не только на психологическом уровне, но и на физиологическом.

1.2 Роль стрессоустойчивости в профессиональной деятельности сотрудников МЧС России

Служебная и боевая работа сотрудников противопожарной службы - это одна из самых неординарных сфер человеческой жизнедеятельности. С психологической точки зрения, работа пожарного соединяет в себе аспекты труда (различные виды хозяйственных работ), обучения (профессиональная подготовка), спорта и непосредственно боевых манипуляций в экстремальных условиях по спасению людей, тушению пожаров, ликвидации их последствий, устранению аварий на промышленных предприятиях и других различных катастроф. Специфическая особенность рабочего процесса сотрудника ГПС МЧС выражается в социальной значимости и экологической ценности работы. Кроме того данная профессия основывается на глубоких эмоциональных переживаниях, ведь пожарные регулярно сталкиваются с травмированием и гибелью людей.

Во время выполнения работ по тушению и ликвидации последствий пожара, сотрудник МЧС сталкивается с:

- постоянной угрозой здоровью и жизни (во время проведения боевых работ велика вероятность обрушения горящих конструкций, взрывы паров и газов, отравление ядовитыми веществами, выделяющимися в результате горения);

- непрерывным нервно-психическим напряжением, которые вызваны регулярной работой в особенной, неестественной среде (при высокой температуре, высокой плотности дыма, шуме, повышенной влажности воздуха, ограниченной видимости, токсичной среде и прочее). Из-за этого происходит повышение нервно-психическое напряжение, и нарушение водно-солевого баланса в организме, и его терморегуляция. Исследования показали, что в течение 15 минут работы при температуре 50°C сотрудник МЧС теряет от 1 до 2 литров влаги, а при повышении температуры тела до 40°C и более

может последовать тепловой удар, который будет сопровождаться появлением галлюцинаций, судорог и потерей сознания;

- стрессовыми; эмоциональными расстройствами (вынос раненых и обожженных во время чрезвычайных ситуаций);

- дискомфортом состоянием из-за непрерывного нахождения в боевой одежде и снаряжении. Нередко личный состав при выполнении работ применяет средства индивидуальной защиты органов зрения и дыхания (СИЗОД), вес которых достигает пятнадцати килограммов. А масса индивидуального снаряжения пожарного составляет примерно 22 килограммов. Спустя полчаса после нахождения спасателя в тяжелом защитном снаряжении при температуре 45 °С частота сердечных сокращений увеличивается и составит 170 уд/мин, таким образом, без других физических нагрузок достигнет критического значения.

- трудностями, которые связаны с проведением боевых работ в ограниченном пространстве: подземных галереях, тоннелях, газопроводных и кабельных коммуникациях, которые затрудняют действия, нарушают привычные способы передвижения, рабочие позы: работа в лежачем положении, продвижение ползком и другое.

Психологические различия между людьми могут быть настолько значительны, что некоторые сотрудники, несмотря на достаточное здоровье и активное стремление овладеть определенной деятельностью, фактически не могут достигнуть необходимого минимума профессионального мастерства. Опыт показывает, что сотрудники противопожарной службы, не обладающие достаточными способностями к такой работе, не только значительно дольше других овладевают этим видом деятельности, но и работают хуже других, чаще допускают ошибки и обладают меньшей надежностью в работе.

При всем многообразии профессионально важных аспектов можно назвать ряд из них, которые выступают как профессионально важные качества практически для любого вида трудовой деятельности. К таким

качествам относятся: самоконтроль, ответственность, тревожность, профессиональная самооценка, эмоциональная устойчивость, отношение к риску и т.д.

Особый интерес представляют такие особенности личности, которые способны регулировать уровень функционального состояния при несении службы. Наиболее часто таким качеством выступает эмоциональная устойчивость, позволяющая сотруднику противопожарной службы сохранять необходимую физическую и психическую работоспособность в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях.

Эмоциональная устойчивость позволяет более эффективно справляться со стрессом, уверенно и хладнокровно применять приобретенные навыки, принимать адекватные решения в экстремальной обстановке с учетом дефицита времени. Устойчивые к стрессу лица характеризуются как неимпульсивные, активные, настойчивые в преодолении трудностей. Противоположно этому эмоционально неустойчивые лица эгоцентричны, пессимистичны, пассивны, раздражительны, воспринимают окружающую среду как враждебную и имеют склонность акцентироваться на раздражителях, связанных с опасностью. Эмоциональная устойчивость может быть обусловлена мотивацией и уровнем притязаний на достижение высоких результатов, а также знаком эмоционального переживания, его глубиной и длительностью.

Важную роль в профессиональной деятельности играет самооценка, ее неадекватность уменьшает надежность работы в нестандартных условиях, во внезапно возникшей сложной обстановке. Самооценка во многом определяет формирование других профессионально важных качеств. Так, склонность к риску часто порождается неадекватно завышенной самооценкой.

Лица, у которых высокая тревожность более чувствительны к эмоциональному стрессу, с трудом выходят из этого состояния, у них часто отмечаются эмоциональные нарушения невротического характера.

Тревожность непосредственно связана с риском заболевания неврозом. Психологическая устойчивость в большей степени выражена у лиц, мало подверженных тревоге. Эти лица более рациональны и с меньшим эмоциональным напряжением способны преодолевать стрессовую ситуацию. Они характеризуются более высокой подвижностью психических процессов, что указывает на более широкие возможности адаптации. Для тревожных людей типичны ригидность личностных качеств и психических функций, затруднение социальных контактов, что препятствует реализации рациональной и адекватной программы психической адаптации.

Особенности нейро-динамики и некоторые качества темперамента также оказываются значимыми во многих видах профессиональной деятельности. Установлено, что лица с сильной нервной системой со стороны возбуждения имеют большую склонность к напряженной деятельности, чем лица со слабой нервной системой, для которых характерна более высокая тревожность и более низкая самооценка. Зависимость эффективности деятельности зависит от свойств нервной системы. Состояние стресса, возникающее у сотрудников ГПС в экстремальных условиях, резко ухудшает действия лиц со слабой нервной системой и не оказывает влияния на людей с сильной нервной системой. Сотрудники ГПС со слабой нервной системой достигают более высоких результатов в профилактической работе.

Профессионально важными для сотрудников ГПС качествами являются также интроверсия и экстраверсия. Экстраверты в наибольшей степени переживают монотонность, подвержены усталости во время работы по сравнению с интровертами, когда ограничены внешние контакты и в работе наступает однообразие.

Необходимые психические качества человека развиваются в течение его профессиональной деятельности или компенсируются другими свойствами с помощью специальных приемов и способов действия. Лишь в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, к числу которых относятся

пожары, и различные катастрофы требования к отдельным психическим свойствам резко повышаются, в то же время многие механизмы возмещения не срабатывают. И если профессиональная деятельность такова, что экстремальные ситуации возникают в ней довольно часто, появляется необходимость в отсеве людей, не соответствующих по психологическим свойствам требованиям деятельности, или в перераспределении их по рабочим местам с учетом индивидуальных психологических качеств.

Среди мотивов поступления на службу в первую очередь сотрудники называют: стремление к риску, опасности; воинскую службу в вооруженных силах и внутренних войсках; семейные традиции; стремление к моральному удовлетворению от работы; стабильный заработок; склонность к военизированной службе; стремление к активной, разнообразной, живой работе; работе, связанной с общением с людьми.

Психограмма сотрудников противопожарной службы включает ведущие группы, в которые входят следующие психологические качества:

- способность брать на себя ответственность в сложных ситуациях;
- смелость;
- склонность к риску;
- уверенность в себе;
- умение распределять внимание при выполнении нескольких действий, функций, задач;
- способность принимать правильное решение при недостатке необходимой информации, при отсутствии времени на ее осмысление;
- способность располагать к себе людей, вызывать у них доверие;
- способность объективно оценивать свои силы и возможности;
- способность найти нужный тон, целесообразную форму общения в
- способность к длительному сохранению высокой активности;
- уравновешенность, самообладание при конфликтах;

- зависимости от психологического состояния и индивидуальных особенностей собеседника;
- способность к быстрому установлению контактов с новыми людьми.

Указанные качества проявляются в зависимости от специфики выполняемых задач и связаны с успешностью профессиональной деятельности.

1.3 Возможности социально-психологических тренингов в формировании стрессоустойчивости личности

Тренинг – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг достаточно часто используется, если желаемый результат – это не только получение новой информации, но и применение полученных знаний на практике.

Виды тренингов:

1. Социально-психологический тренинг — формирует навыки и сознание человека. Главная цель социально-психологического тренинга — развитие компетентности в общении. Такой тренинг поможет найти подход к разным людям, легко завязать знакомство, раскрыть свои личные внутренние качества и выработать личное поведения в различных ситуациях.

Польза от таких тренингов может быть всем людям, не зависимо от их личностных особенностей, возраста и профессий. Поэтому подвиды социально-психологического тренинга можно выделить следующие:

- Для дошкольников – развивает самые первые навыки общения с взрослыми и детьми сверстниками;
- Для школьников – вырабатывают правила поведения между сверстниками и старшим поколением, а так же внутри школьного коллектива;

- Для подростков – обучает уважительному общению между собой и взрослыми;
- Для студентов – вводит во взрослую, более самостоятельную жизнь;
- Корпоративный тренинг – учит общению между коллегами, учит принимать решения коллективных проблем;
- Тренинг для руководителей – повышает авторитет и улучшает климат в коллективе;
- Семейный тренинг – развивает навыки общения с родственниками, решает проблемы непонимания внутри семьи.

2. Психологический тренинг — это форма группового обучения, направленная на получение навыков поведения, решение внутри личностных проблем и развитие самой личности. Психологические тренинги уникальны тем, что никто не говорит и не указывает человеку, как ему стоит строить свою жизнь. Участник сам для себя обнаруживает, как он должен жить и какие принимать решения в различных ситуациях и именно через это и делаются новые ценные открытия.

Основные виды психологического тренинга – это бизнес – тренинги, коммуникативные тренинги и тренинги личностного роста.

- Главная цель коммуникативных тренингов – это научить людей адекватно, правильно вести себя в той или иной ситуации, правильно говорить с людьми разных категорий, которые помогут в дальнейшем разрешить трудности общения в реальной жизни.
- Тренинг личностного роста схожи выше описанным видом, но здесь участники еще учатся преодолевать свои личные комплексы и какие-либо свои внутренние страхи. Они подробно разбирают свои душевные тревоги и переживания, которые мешают им нормально жить и добиваться поставленных целей и задач.
- Бизнес тренинг развивает навыки рабочего персонала, чтобы они

смогли успешно выполнять поставленные перед ними бизнес задачи, а так же работать на повышение уровня управленческих взаимодействий и эффективности производственной деятельности.

Тренинг может рассматриваться с точки зрения разных теорий:

- тренинг как форма активного обучения, целью которого является передача знаний, развитие некоторых умений и навыков;
- тренинг как своеобразная форма дрессировки, при которой при помощи положительного подкрепления формируются нужные паттерны поведения, а при помощи отрицательного - «стираются» нежелательные;
- тренинг как тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков;
- тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска способов решения собственных психологических проблем.

Главным принципом проведения тренинга является требование полной отдачи со стороны его членов, как психологическое, так и, если понадобится, физическое. Без должной атмосферы доверия, участия, желания достичь больших результатов тренинг будет неэффективен. Члены тренинга не должны бояться делать ошибок в своих рассуждениях или бояться быть осужденными со стороны других участников. В данном случае ошибки и неверные суждения являются полезными аспектами и важными неотъемлемыми компонентами.

Рассмотрим определённые принципы работы в тренинговой группе, их специфику и вытекающие из них правила:

Правило наивысшей активности

В процессе работы в тренинге, все его участники обязаны быть крайне внимательны ко всем его этапам и к требованиям тренера тренинга. Во время тренинга их могут попросить проиграть какую-либо ситуацию, сыграть определённую роль, выслушать окружающих и дать им свою оценку,

высказать своё мнение. Принцип активности опирается на доказанные учёными-психологами цифры: 10% информации человек усваивает через орган слуха, 50% через орган зрения, 70% информации он усваивает через её проговаривание и 90% усваивает того, что делает сам.

Чтобы активность была максимальной, нужно донести до участников тренинга, что им не стоит зажиматься и стесняться друг друга, а, наоборот, как можно больше быть раскрепощенным и открытым. Нужно помнить, что без должной атмосферы дружелюбия и участия все попытки добиться коллективных положительных результатов от тренинга невозможно. Задачей руководителя-тренера состоит в том, чтобы сделать из тренинга не просто собрание, а событие, которое повлияет на всех участников. Ни при каких обстоятельствах тренинг не должен быть скучным. Как правило, большое значение имеет «игровой» этап. В играх человек познает окружающий мир гораздо быстрее, нежели в каких-либо других условиях, и поэтому, чтобы понять и пережить какую-либо щекотливую жизненную ситуацию, её проигрывают в кругу участников. Воспринимая эту ситуацию как игровую, участники подходят к ней смелее и с большой долей находчивости. В игре отсутствует стрессовый фактор оказаться в сложной жизненной ситуации, и участники ведут себя гораздо смелее и раскрепощенным. В то же время, участники должны относиться ко всему происходящему серьезно и максимально прочувствовать все предложенные ситуации, чтобы почувствовать эффект от тренинга.

Принцип персонификации высказывания

Каждый высказывающийся во время тренинга обязан избавиться от таких высказываний как: "Всем известно..." или "считается, что...". Подобные безличностные языковые формы, употребляемые в обывательской жизни, помогают человеку скрыть своё собственное мнение и избежать неудобных моментов в общении, конфликтных ситуациях. Чем чаще человек употребляет эти формы, тем больше он подвержен массовости суждений и

меньше отстаивает свои личные позиции и взгляды, а иногда и не говорит собственного мнения. Руководитель тренинга должен строго следить за тем, чтобы в группе каждый её член чувствовал свою индивидуальность и важность личного мнения без каких-либо стеснений и осуждений.

Принцип отсутствия критики и системы оценки высказывания

Во время тренинга очень важно выявить и заставить работать творческие, нестандартные подходы к ситуациям, заставить членов группы находить все больше и больше подходов к одним и тем же ситуациям. В целях создания творческой атмосферы критика, сведённая до минимума, должна касаться только высказывания, либо какого-то ни было действия, но ни в коем случае не личности. Необходимо дать понять членам тренинга, что им следует развивать в себе навыки хорошего слушателя и человека, который очень точно и быстро извлекает важные моменты из потока информации и принимает верные решения в быстром темпе и за короткий срок.

Принцип доброжелательности

Этот принцип говорит о том, что к каждому человеку должен быть подход, учитывающий его чувствительные и эмоциональные характеристики. В кругу участников тренинга необходимо установить доброжелательную, товарищескую атмосферу внимания и участия к каждому человеку. Этот принцип помогает хорошо расслабиться в коллективе и провести работу на высоком уровне, в хорошем темпе и с большей эффективностью. Работая друг с другом, партнёры учатся избавляться от личных комплексов, выслушивать, высказывать свое мнение без стеснения быть осужденным или высмеянным, проявлять искреннее участие, избавляются от недоверия, скрытности и негатива.

Крайне важным моментом является научить участников объективно смотреть на своё поведение, давать ему оценку, видеть свои сильные стороны и недостатки. Делать так называемый переход от эмоциональных действий к продуманным и взвешенным шагам. Эти навыки помогут в будущем смело

вести себя во внешней жизни и содержать свой внутренний мир в покое. То есть найти определённую гармонию между внешним и внутренним миром. Известным методом является принцип обратной связи. Отсюда понятно насколько важны обсуждения того, что происходит внутри группы, у кого какие достижения и т.д. Очень действенным методом является так же обсуждение видеозаписей предыдущих сеансов тренинга, хотя, будучи очень сильным средством воздействия, видеозапись может оказать и неблагоприятное воздействие, поэтому его нужно использовать с крайней осторожностью. Также надо отметить, что все, что происходит во время тренинга, является строго конфиденциальным и не выходит за его круг.

Подводя итоги Главы I можно сделать следующие выводы:

Стрессоустойчивость – это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей личности, деятельности и окружающих. В современных исследованиях стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- 1) психофизиологического (тип, свойства нервной системы),
- 2) мотивации (сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность)
- 3) эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций,
- 4) волевого компонента, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведения их в соответствие с требованиями ситуации,
- 5) профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач,
- 6) интеллектуального компонента - оценка требований ситуации,

прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий.

Стрессоустойчивость, несомненно, играет значительную роль для конструктивной работы пожарного, так как в своей работе сотрудник пожарной бригады постоянно испытывает воздействие различных стрессовых факторов. Для повышения стрессоустойчивости с сотрудниками пожарной службы, еще при обучении профессии, проводятся тренинги и занятия.

Одними из наиболее эффективных методов повышения стрессоустойчивости являются социально-психологические тренинги, которые направлены на формирование стрессоустойчивости личности.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Цель – сформировать стрессоустойчивость у курсантов МЧС

Объект исследования – стрессоустойчивость у 2 групп курсантов 3

курса Уральского института Государственной противопожарной службы МЧС России, факультета пожарной безопасности по 10 человек.

Предмет исследования – процесс формирования стрессоустойчивости у курсантов 3 курса МЧС.

Задачи:

- 1) Рассмотреть понятие стрессоустойчивости в психологии
- 2) Выявить основные пути и способы формирования стрессоустойчивости у военнослужащих
- 3) Провести исследование и тренинг по формированию стрессоустойчивости у курсантов МЧС,
- 4) Выявить эффективность реализации тренинга по формированию стрессоустойчивости у курсантов МЧС.

План исследования

1. Определить показатели стрессоустойчивости применительно к специфике деятельности пожарных.
2. Разработать программу социально-психологического тренинга формирования стрессоустойчивости.
3. Оценить эффективность социально-психологического тренинга формирования стрессоустойчивости у курсантов 3 курса УГПС МЧС России.

В проведенном исследовании принимали участие курсанты 3 курса Уральского университета Государственной противопожарной службы МЧС (2 группы по 10 человек в возрасте от 21 до 22 лет). Особенностью выборки явилось то, что ее составили лица мужского пола (100%), что в целом отражает специфику факультета.

Исследование проводилось в 2016 году и проходило в виде тестирования с помощью выбранных методик.

Гипотеза исследования - социально-психологический тренинг способствует повышению уровня стрессоустойчивости.

В исследовании были использованы следующие диагностические

методики:

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

Доктора Холмс и Раге изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессовых жизненных ситуаций, более чем у пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что 151 психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

Отличительной особенностью шкалы является тот факт, что стрессогенность события определяется только интенсивностью переживания, и не имеет знака. То есть болезнь или вступление в брак считаются практически одинаковыми стрессовыми ситуациями.

В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%. Шкала состоит из перечня травмирующих событий, ранжированных по баллам, определяющим их степень стрессогенности. Испытуемому предлагается прочитать список ситуаций, отметив те, которые имели место быть в течение последнего года, и суммировать баллы, соответствующие этим пунктам.

Методика для выявления подверженности стрессу Т.А. Немчина и Дж. Тейлора

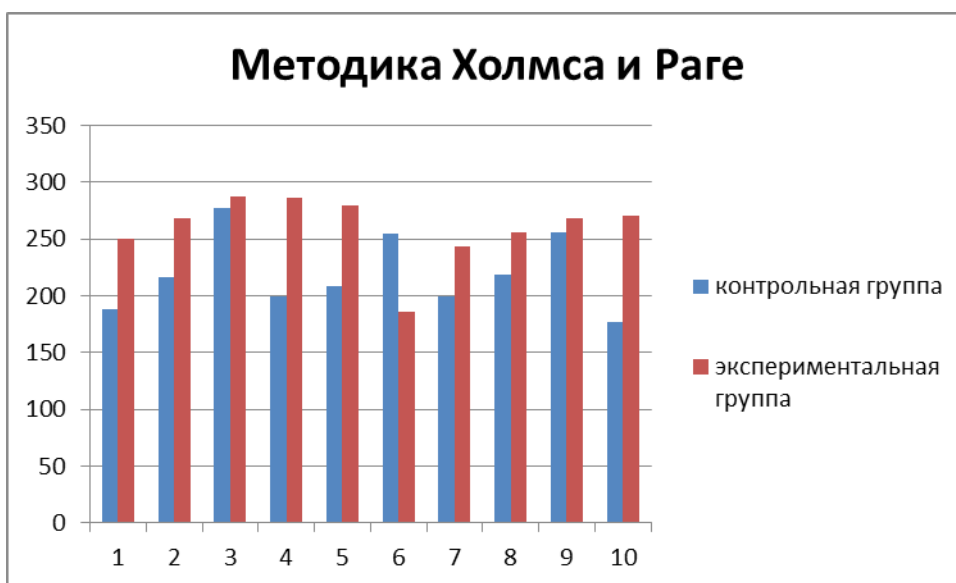
Методика предназначена для определения склонности к развитию стресса и уровня стрессоустойчивости

Методика «Оценка профессионального стресса» (Опросник Вайсмана)
Оценивает уровень профессионального стресса.

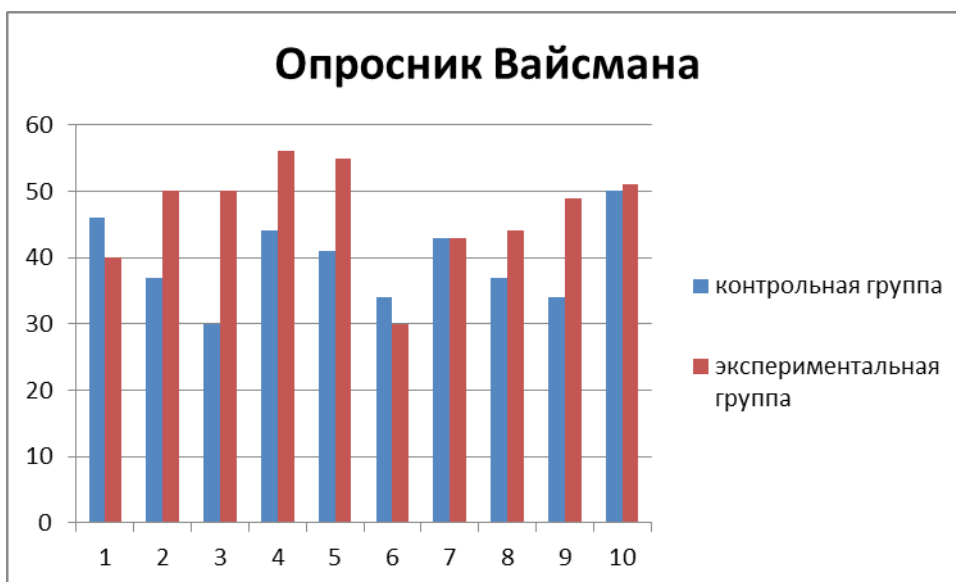
Оценка состояния испытуемых до проведения социально-

психологического тренинга формирования стрессоустойчивости.

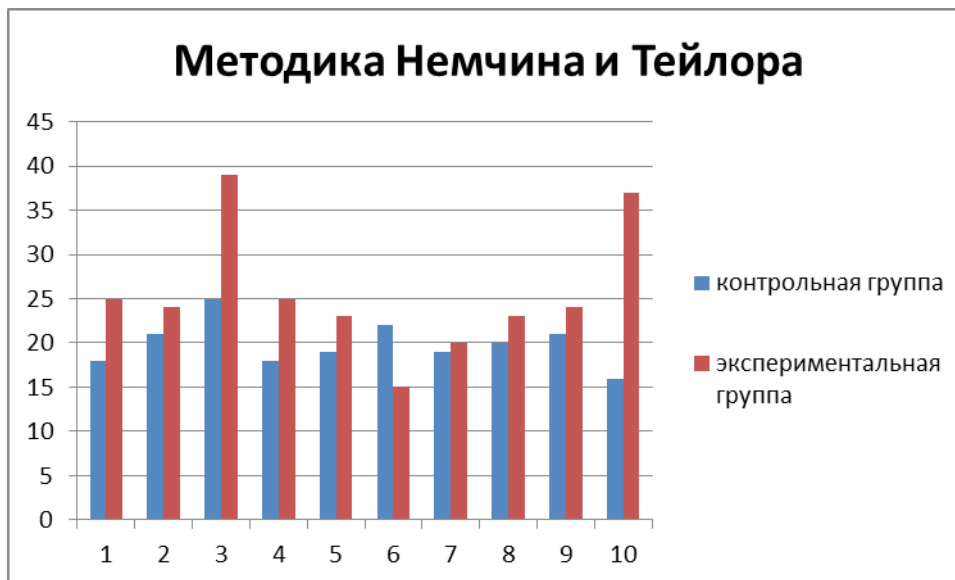
Различия между контрольной и экспериментальной групп.



Степень сопротивления стрессу в контрольной группе не много выше, чем в экспериментальной группе. В контрольной группе наблюдается 3 испытуемых с высокой степенью, а в экспериментальной только 1. У остальных испытуемых пороговая (средняя) степень сопротивлению стресса.



Уровень стресса в обеих группах примерно одинаковый, находится в среднем уровне. Только у 2 испытуемых уровень стресса ближе к высокому уровню.



В контрольной группе у всех испытуемых уровень стрессоустойчивости находится на среднем уровне. В экспериментальной группе у 2 участников уровень стрессоустойчивости в критической зоне, на границе низкого уровня.

2.2 Характеристика используемого социально-психологического тренинга стрессоустойчивости

На первом этапе проводилось исследование с первой – экспериментальной группой, исследовалась 3 раза до проведения тренинга, сразу после проведения тренинга и через месяц после проведения тренинга. Вторая – контрольная группа, исследовалась 2 раза, до проведения тренинга с экспериментальной группой и через месяц после тренинга.

В исследовании использовался социально-психологический тренинг стрессоустойчивости, разработанный Шех О.И..

Цель тренинга: формирование стрессоустойчивости у курсантов

Задачи:

- Формирование у участников тренинга психологической готовности к профессиональной деятельности пожарных;
- Формирование у участников тренинга стрессоустойчивости

- Развитие навыков эффективного командного взаимодействия;
- Обучение навыкам само и взаимопомощи.

Ограничения:

Не более 8 занятий по 3 часа каждое.

В тренинге по формированию стрессоустойчивости участвовала экспериментальная группа количеством 10 человек.

Принципы организации социально-психологического тренинга:

- 1) принцип активности участников;
- 2) принцип исследовательской позиции;
- 3) принцип объективации поведения;
- 4) принцип партнерского общения.

Гипотеза исследования – специально разработанный психологический тренинг О.И. Шех способствует формированию стрессоустойчивости у курсантов МЧС.

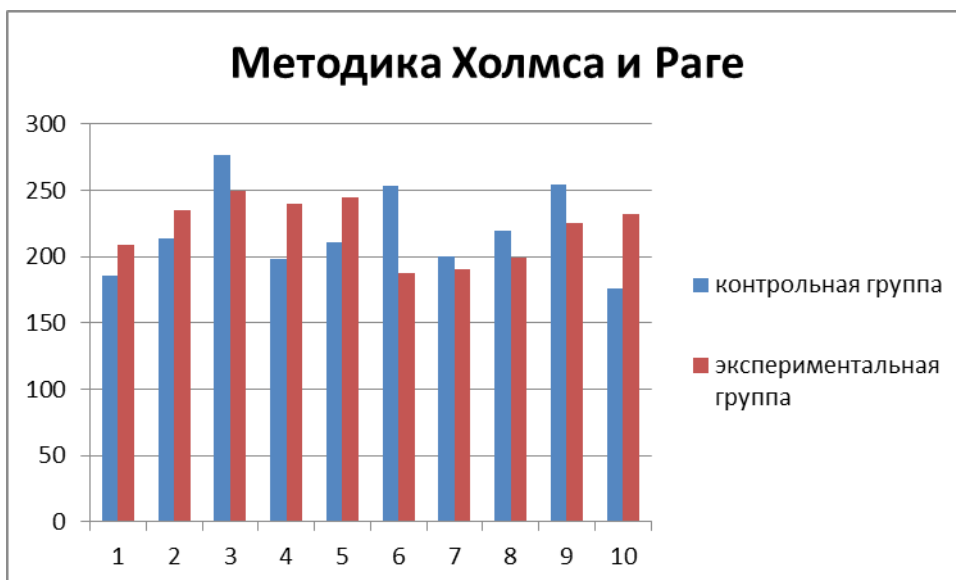
Тематический план занятий

Содержание деятельности	Форма проведения	Сроки
Занятие 1	Тестирование	40 мин.
	Знакомство	40 мин.
	Беседа	30 мин.
	Игра	40 мин.
	Обратная связь	30 мин.
Занятие 2	Беседа	60 мин.
	Просмотр фильма	30 мин.
	Обсуждение фильма	60 мин.
	Обратная связь	30 мин.
Занятие 3	Проведение тренинга:	
	Медиативные техники	40 мин.
	Двигательные техники	80 мин.
	Дыхательная техника	10 мин.
	Обратная связь	30 мин.

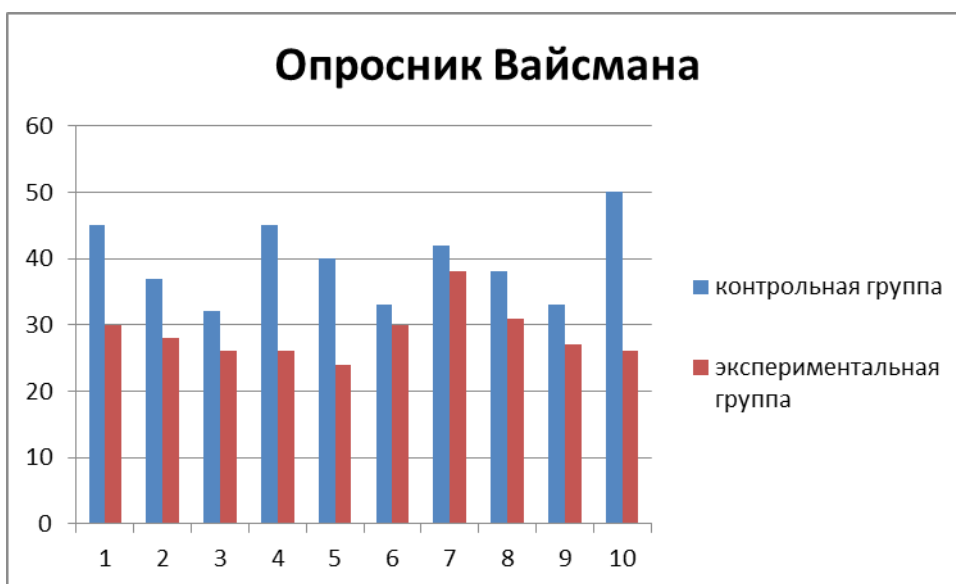
Занятие 4	Упражнения на взаимную поддержку	160 мин.
	Обратная связь	20 мин.
Занятие 5	Упражнения на преодоления негативных психологических состояний, восстановления работоспособности	160 мин.
	Обратная связь	20 мин.
Занятие 6	Ролевая игра	150 мин.
	Обратная связь	30 мин.
Занятие 7	Игра	150 мин.
	Обсуждение игры, обратная связь	30 мин.
Занятие 8	Беседа	60 мин.
	Составление портрета спасителя	40 мин.
	Обсуждение тренинга	40 мин.
	Тестирование	40 мин.

2.3 Динамика психологических характеристик стрессоустойчивости под влиянием социально-психологического тренинга стрессоустойчивости

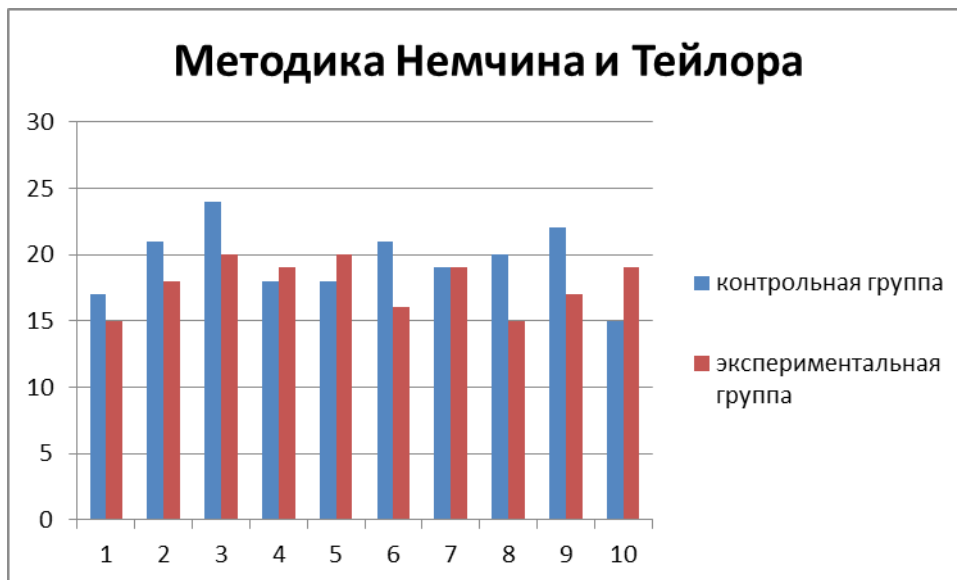
На последнем этапе нашего исследования, было проведено повторное исследование по тем же методикам, чтобы оценить эффективность тренинга.



После проведения тренинга с экспериментальной группой степень сопротивления стрессу повысился. У 3 респондентов высокая степень. У остальных пороговая (средняя степень). Полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости. У контрольной группы изменений не произошло.



Уровень стресса у экспериментальной группы понизился. Полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости. У контрольной группы изменений не произошло.



У экспериментальной группы уровень стрессоустойчивости повысился, у 2 испытуемых наблюдается высокий уровень. У остальных средний уровень. Полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости. В контрольной группе изменений не наблюдается.

Вывод. После проведения социально-психологического тренинга по формированию стрессоустойчивости видно, что результаты у экспериментальной группы улучшились, изменилась динамика. Степень сопротивляемости стрессу и стрессоустойчивость повысились. А уровень стресса стал ниже. В контрольной группе изменений не по одному параметру не произошло.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании теоретических данных нами было осуществлено описание деятельности сотрудников противопожарной службы, требующей от них высокого уровня стрессоустойчивости. Актуальность темы нашего исследования обусловлена повышенными стрессовыми ситуациями в профессии пожарных. И как следствие – необходимостью дополнительной психологической подготовки курсантов университета противопожарной службы, которая сформирует повышение уровня стрессоустойчивости.

Многочисленные исследования стресса и стрессоустойчивости указывают на необходимость в проведение тренингов с людьми, а особенно с представителями профессий, связанных с постоянным неконтролируемым стрессом. Содержательные особенности программы заключаются в том, что формирование и развитие стрессоустойчивости, возможно на наш взгляд, через осознание личностных особенностей и усовершенствование человеком своей модели отношений с окружающими

По результатам данного исследования можно объективно утверждать, что социально-психологический тренинг формирования стрессоустойчивости выбранный нами в экспериментальной группе понижает уровень стресса и повышает стрессоустойчивость. А в контрольной группе на период проведения исследования изменений не произошло.

Социально-психологический тренинг, в нашей работе способствует, формированию команды, психологически подготавливает к профессиональной деятельности, обучает саморегуляции – медитативным, дыхательным, двигательным техникам. Формирует навыки поддержки, взаимопомощи, преодоления негативных психологических состояний, навыки эффективной деятельности и восстановления работоспособности, развивает эффективные стратегии деятельности в экстремальных ситуациях, командное взаимодействие, формирует навыки рационального распределения ролей, а так же помогает в актуализации групповых ресурсов.

Полученные результаты теоретического и экспериментального исследования позволяют считать, что выдвинутая гипотеза подтвердилась, а поставленные в работе задачи решены. В связи с вышеизложенным можно утверждать о необходимости применения социально-психологического тренинга формирования стрессоустойчивости в процессе обучения в университете противопожарной службы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамян В.А., Гусева И.В. Стресс. Психология стресса. Новое слово в науке: перспективы развития, 2015. №3 (5), с. 133-135
2. Грицевич Т.Д., Лабыко Е.Л. Стрессоустойчивость курсантов военных специальностей как фактор их успешной профессионализации. Психиатрия, психотерапия, и клиническая психология. 2011 №3 с. 52-59
3. Губачёв Ю.М. Иовлев Б.В. Карвасарский Б.Д. и др. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. Л 1976.
4. Жуйкова И.В. Стрессоустойчивость как профессионально-важное качество сотрудников противопожарной службы. Перспективы науки, 2015. №3 (66), с. 21-24
5. Кузнецов А.А., Набойченко Е.С. Методики формирования и качественные модели сформированности психологических детерминант стрессоустойчивости курсантов высшей школы МЧС. - Психологическое образование в России, 2015, стр. 83-87
6. Куряев И.А. Стресс и стрессоустойчивость студентов. Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельность. 2013 № S5, С. 64-67

7. Лобачев А.В., Конюшенко К.К., Ятманова Т.М., Костюк Г.П. Стрессоустойчивость курсантов военных образовательных учреждений с разными психофизиологическими особенностями. – «Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011. №1. С. 172-177
8. Мочаев С.А., Сметанин А.В. Стрессоустойчивость личности: как ее обрести. – Народное образование. 2011. №8 с. 261-265
9. Перельгин А.С., Хлоповских Ю.Г. Стрессоустойчивость сотрудников противопожарной службы. Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, 2016. Т. 2 №1 (7), стр. 315-319
10. Питкевич М.Ю. Стрессовые ситуации и стрессоустойчивость человека. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2015 №1, стр. 115-120
11. Селье Г. Стресс без дистресса. - М: Прогресс, 1979
12. Статья Сергеев С.С., Шех О.И. Технологии психологического стресс-менеджмента - журнал «Транспорт РФ» №6 (37) 2011г. Стр 56
13. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. - М.,1981.
14. Сумер Е.В. Андриуца О.И., Пацук О.В. Управление стрессами. Социально-экономические науки и гуманитарные исследования, 2016 №13, с. 60-64
15. Шевченко Т.И., Макарова Н.В., Бохан Т.Г. Стрессоустойчивость специалистов опасных профессий МЧС России. Вестник Томского государственного университета. 2013. №369, с. 164-167

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Описание социально-психологического формирования стрессоустойчивости

В исследовании использовался социально-психологический тренинг стрессоустойчивости, разработанный Шех О.И.. Тренинг состоит из восьми занятий по 3 часа.

Занятие 1.

Цель: проведение тестирования, знакомство, формирование команды.

-Тестирование (40 мин)

-Знакомство (20 мин)

-Сообщение темы тренинга, краткое обозрение целей и задач тренинга (20 мин)

-Беседа на тему «Стрессоустойчивость» (30 мин)

-Игра «Логотип» (40 мин)

Участники объединяются в 2 группы по 15 человек по случайному принципу, придумывают, и в меру способностей рисуют логотип настоящего тренинга. Затем следует презентация логотипов и выбор логотипа - победителя. Выбирают логотип сами участники и жюри (ведущие тренинга).

- Обратная связь (30 мин)

Занятие 2

Цель: формирование мотивации к занятиям, формирование психологической готовности к профессиональной деятельности. Исследование и формирование мотивации (психологической готовности) к профессиональной деятельности.

-Беседа на тему «Мои ожидания от тренинга» (60 мин)

-Просмотр фильма «Огнеборцы» (30 мин)

Документальный фильм про работу пожарных. Кадры про пожар в гостинице «Лениград». Интервью с пожарными и потерпевшими.

-Обсуждение фильма (60 мин)

-Обратная связь (30 мин)

Занятие 3

Цель: обучение саморегуляции - двигательные, дыхательные и медитативные техники.

Проведение тренинга стресс-менеджмента.

-Медитативные техники:

1 Упражнение (15 мин):

«А теперь сядьте удобной вам позой. Закройте глаза и вспомните сегодняшнее утро. Вы проснулись, что-то почувствовали, подумали, открыли глаза, посмотрели вокруг, начали что-то делать, двигаться... звуки, которые вы слышали... Припомните, пожалуйста, во всех подробностях, мельчайших подробностях, деталях, что вы думали, видели, чувствовали, слышали, ощущали в теле, двигались... мельчайшие детали... сегодня утром... Вижу, слышу, ощущаю в теле, чувствую...»

2 Упражнение (15 мин):

«А сейчас снова поменяйте на не менее комфортную для вас позу. Припомните какой-то очень приятный для вас день этого лета. Очень приятный день лета. Припомните его во всех деталях, подробно. Где вы, что

вы видите вокруг, что вокруг вас, кто... звуки, может быть голоса, любые звуки... что вы ощущаете, чувствуете... все детали, мельчайшие подробности... приятный день лета... Вижу, слышу, ощущаю в теле, чувствую...»

3 Упражнение (15 мин):

«А сейчас снова поменяйте на не менее комфортную для вас позу. Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели... компаса... карты... руля... вёсел... Вы движетесь туда, куда несёт вас ветер... океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас... но вы вновь и вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривание... Ощущение движение волны... тепло солнца... капли воды... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие ещё ощущения возникают у вас... когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане...»

4 Упражнение (15 мин):

«И снова поменяйте на не менее комфортную для вас позу. Ощутите вес своего тела... А теперь представьте себе, что ваше тело становится всё легче и легче... И вот уже вы как пушинка или лёгкое пёрышко отрываетесь от земли и парите в воздухе... выше... потоки воздуха раскачивают вас как на качелях... то быстрые, то медленные потоки... то приятно прохладные, то приятно тёплые... лёгкие, свободные... легко... свободно... освобождение, лёгкость, свобода. Плавно вы опускаетесь ниже... ниже... касаетесь ступнями воды. Вода приятная, вы погружаетесь в воду... потоки воды раскачивают вас, как раньше потоки воздуха... приятно... то быстрые, то медленные потоки... то приятно прохладные, то приятно тёплые... упругие, надёжные... надёжно... упруго... приятно... освобождение, упругость... вода успокаивает, вы упругие, сильные, свободные... вода выносит вас на берег... Вы ощущаете под ногами твёрдую почву... надёжную опору... опора...

мощная сила земли... Вы наполняетесь этой силой... энергией земли... сила... энергия... Вы ощущаете тепло солнечных лучей... солнечный свет... тепло... свободно вдыхаете приятный воздух... тепло... свобода... сила... упругость... гибкость... приятно... приятно... спокойно легко... Глубокий вдох... и на выдохе открываете глаза и возвращаетесь сюда.

-Двигательные техники (80 мин, по 10 мин на каждое упражнение) :

Упражнение «Перекрёстный шаг» Встречные или, наоборот, расходящиеся движения рук к противоположным им ногам.

Упражнение «Кобра» - Сгибаемся стоя или сидя вперёд, скользя руками по ногам. Подбородок и взгляд - вверх.

Упражнение «Сова» - С силой сжимаете одно плечо, одновременно, вращая головой во все стороны и моргаете глазами, при этом произносите звук «У» при каждом синхронном движении головы и руки.

Упражнение «Ленивые восьмёрки» - Левой рукой на уровне глаз рисуете в воздухе восьмёрку, лежащую на боку (знак бесконечности), глядя на ноготь большого пальца. Следите глазами по ходу движения. Затем то же самое правой рукой. Затем соедините большие пальцы рук знаком «Х».

Упражнение «Слон» - То же самое что «Ленивые восьмёрки», но ухо прижато к руке «рисующей» восьмёрки.

Упражнение «Кнопки мозга» - Одна рука мягко массирует точки под ключицами слева и справа от грудины, а другая прикасается к пупку.

Упражнение «Уточка» - Помассируйте точки в середине над и под ртом.

Упражнение «Думающий колпак» - Помассируйте уши сильными и глубокими движениями.

- Дыхательная техника (5 мин):

Заняли удобную позу для вас позу, закройте глаза, мысленно ощупайте свои границы, а теперь на вдохе расширяйте свои границы до приятного вам состояния (хоть до бесконечности), а на выдохе сужайте свои границы в

центр тела (в зоне пупка). Снова вдох... и выдох... вдох... выдох... вдох... выдох... вдох... выдох... (3-6 минут). Последний выдох. Снова ощупывайте границы и откройте глаза.

- Упражнение «Три круга внимания» (5 мин):

Сядьте поудобнее, закройте глаза. Прислушайтесь к звукам, которые наполняют комнату (шорохи, шелест жалюзи, тиканье часов, скрип стульев...). Слушайте эти звуки 20-30 секунд.

Теперь прислушайтесь к звукам внутри Вашего тела - Ваше дыхание, работа внутренних органов, стук сердца.

Затем услышьте звуки, которыми живет улица. Шуршание шин по асфальту, шорох дождя, разговоры прохожих, звук работающего двигателя, пение птиц.

Снова вернитесь в комнату. Прислушайтесь к звукам в помещении. Затем - внутри тела..., опять на улице.

Сделайте глубокий вдох, выдох и откройте глаза.

- Обратная связь (30 мин)

Занятие 4.

Цель: формирование навыков взаимопомощи, поддержки.

-Упражнения на взаимную поддержку:

Упражнение «Падение на доверие» (10 мин)

Все участники делятся на пары. Желательно, чтобы каждый выбрал себе в качестве партнера наименее знакомого человека. Каждая пара делится на человека, падающего спиной вперед, (без каких либо попыток сгруппироваться в падении) и на того кто подхватывает падающего. После пара меняется ролями, и повторяют упражнение. При желании можно меняться парами между участниками.

Упражнение «Поддержка группы»(60 мин)

то же самое, что и «Падение на доверие», но падение человека происходит со стула, а ловят его все остальные участники.

Упражнение «Свечка в круге (Свеча доверия)» (90 мин)

Все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях, выставлены вперед. Ладони подняты вверх. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль тела, глаза закрыты. Он расслабленно опускается на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу или любому другому участнику круга. В центре должен побывать каждый участник.

-Обратная связь (20 мин)

Занятие 5

Цель: формирование навыков эффективной деятельности, преодоления негативных психологических состояний и восстановления работоспособности. Проведение тренинга стресс-менеджмента.

Занятие 6

Цель: развитие командного взаимодействия, эффективной стратегии деятельности в экстремальных ситуациях, навыков рационального распределения ролей.

-Ролевая игра «Необитаемый остров» (150 мин)

Участники собираются в 1 команду и им предоставляется следующая ситуация: всех вас забросило на необитаемый остров, есть ряд предметов, которые надо использовать для выживания. Холодно, ночь, надо согреться. Два человека пропали и их надо искать. В то же время надо как-то питаться и придумать, каким образом можно выбраться. Команде необходимо распределить приоритеты, распределить функции и роли для решения поставленных задач.

-Обсуждение игры, обратная связь (30 мин).

Занятие 7

Цель: актуализация групповых ресурсов.

-Игра «Пещера» (150 мин)

Участники делятся на 2 команды по 15 человек. Командам

предоставляется следующая ситуация: необходимо найти в пещере двух пропавших кладоискателей преодолевая все препятствия.

Задание «Лабиринт». На полу клеится лабиринт, командам необходимо провести каждого участника команды в лабиринте. Проходящему лабиринт участнику завязывают глаза, команда может проводить участника только с помощью слов.

Задание «Подземное озеро». Задача участников переправиться через подземное озеро проходя друг по другу.

Задание «Ведение переговоров». У каждой команды есть карточка с зашифрованным именем пропавшего кладоискателя, но шифр можно прочесть только если объединить обе карточки. Как только шифр разгадывается - кладоискатели считаются нашедшимися.

Задание «Обвал». Каждый член команды по очереди пробирается, вместе с раненым кладоискателем через завал, который организовывается из остальных участников, которые выстраиваются в 2 шеренги очень близко друг к другу.

- Обсуждение игры, обратная связь (30 мин)

Занятие 8.

Цель: проведение тестирования, подведение итогов тренинга.

- Беседа о необходимых качествах и навыках спасателей (60 мин)

- Составление портрета спасателя. Коррекция логотипа, который создавали в самом начале тренинга. (40 мин)

- Обсуждение тренинга. Подведение итогов тренинга. (40 мин)

- Тестирование (40 мин)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Матрица данных по методикам

Контрольная группа

Методика Холмса и Раге

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	188	186	-2	2	6
2	216	214	-2	2	6
3	277	276	-1	1	2
4	199	198	-1	1	2
5	209	211	2	2	6
6	255	253	-2	2	6
7	200	200	0	0	0
8	219	219	0	0	0
9	256	254	-2	2	6
10	177	176	-1	1	2
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					6

Результат: $T_{\text{ЭМП}} = 6$, Полученное эмпирическое значение $T_{\text{ЭМП}}$ находится в зоне незначимости.

Опросник Вайсмана

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	46	45	-1	1	4
2	37	37	0	0	0
3	30	32	2	2	8
4	44	45	1	1	4
5	41	40	-1	1	4
6	34	33	-1	1	4
7	43	42	-1	1	4
8	37	38	1	1	4
9	34	33	-1	1	4
10	50	50	0	0	0
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					16

Результат: $T_{\text{ЭМП}} = 16$, Полученное эмпирическое значение $T_{\text{ЭМП}}$ находится в зоне незначимости.

Методика Немсина и Дж. Тейлора

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	18	17	-1	1	3.5
2	21	21	0	0	0
3	25	24	-1	1	3.5
4	18	18	0	0	0
5	19	18	-1	1	3.5

6	22	21	-1	1	3.5
7	19	19	0	0	0
8	20	20	0	0	0
9	21	22	1	1	3.5
10	16	15	-1	1	3.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					3.5

Результат: $T_{\text{Эмп}} = 3.5$, Полученное эмпирическое значение $T_{\text{Эмп}}$ находится в зоне незначимости.

Экспериментальная группа

Методика Холмса и Page

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	250	209	-41	41	6
2	268	235	-33	33	2
3	288	249	-39	39	4.5
4	286	240	-46	46	8
5	280	245	-35	35	3
6	186	187	1	1	1
7	244	190	-54	54	9
8	256	199	-57	57	10
9	268	225	-43	43	7
10	271	232	-39	39	4.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					1

Результат: $T_{\text{Эмп}} = 1$, Полученное эмпирическое значение $T_{\text{Эмп}}$ находится в зоне значимости.

Опросник Вайсмана

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	40	30	-10	10	3
2	50	28	-22	22	5.5
3	50	26	-24	24	7
4	56	26	-30	30	9
5	55	24	-31	31	10
6	30	31	1	1	1
7	43	38	-5	5	2
8	44	31	-13	13	4
9	49	27	-22	22	5.5
10	51	26	-25	25	8
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					1

Результат: $T_{\text{эмп}} = 1$, Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Методика Немсина и Дж. Тейлора

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	25	15	-10	10	8
2	24	18	-6	6	4.5
3	39	20	-19	19	10
4	25	19	-6	6	4.5
5	23	20	-3	3	3
6	15	16	1	1	1.5
7	20	19	-1	1	1.5
8	23	15	-8	8	7
9	24	17	-7	7	6

10	37	19	-18	18	9
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					1.5

Результат: $T_{\text{ЭМП}} = 1.5$, Полученное эмпирическое значение $T_{\text{ЭМП}}$ находится в зоне значимости.