



ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

2024/1

от Центра экстренной психологической
помощи МЧС России



Авторы обзоров:

Ольга Попова,
старший научный сотрудник НИО ППФД
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Екатерина Марченко,
начальник отделения дополнительного образования НИО ПП
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Ирина Чекмурина,
старший научный сотрудник НИО ППФД
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Мария Анцупова
психолог ОДМПКиИП
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Алёна Иссарь,
психолог НИО МПР
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Камилла Борисова,
психолог НИО ППФД
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Дизайн, макет, верстка:

Александра Тахтарова,
психолог 2 категории ОЭР
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Для иллюстрирования статей использованы фотографии
из открытых источников

Для оформления обложки использована картина
"Dreamers change the world I" (2020)
кисти российской художницы Кристины Агельской

В ЭТОМ ОБЗОРЕ:

3

КНИГА: Личность в экстремальных условиях

5

Как космос влияет на психофизиологическое состояние космонавтов

7

Психологические исследования функциональных состояний космонавтов

9

Влияние экстремальных факторов служебной деятельности на психическое здоровье специалистов опасных профессий

11

Последствия работы в сложных условиях у медицинских специалистов

13

Пространственно-временные ограничения в профессиональной деятельности экстремального профиля

15

Психологический портрет пилотов в современных реалиях РФ

17

Особенности трансформации личностной структуры пожарных на разных этапах службы

19

Роль эмоционального интеллекта в управлении конфликтами и борьбе с выгоранием у пожарных

В.И. ЛЕБЕДЕВ. ЛИЧНОСТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

В.И. Лебедев

ЛИЧНОСТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ



Монография «Личность в экстремальных условиях» адресована не только профессиональным специалистам, задействованным в подготовке космонавтов, пилотов, членов «опасных» экспедиций, но и широкому кругу читателей. Основное внимание в ней уделяется описанию воздействия на организм внешних психогенных факторов:

1. Монотонность, которая способна вызывать ряд эффектов, приводящих к нежелательным последствиям. Здесь автор проводит параллели влияния экстремальных факторов в условиях обычной

жизни (например, в больнице).

2. Разногласия ритма сна и бодрствования является фактором развития неврозов.

3. Изменение восприятия пространственной структуры, которая ведет к увеличению нервно-психического напряжения.

4. Ограничение информации.

5. Одиночество.

6. Групповая изоляция. Автор уделяет большое внимание проблеме совместности людей в малых изолированных коллективах.

7. Угроза для жизни.

Автор иллюстрирует результаты достаточно масштабных исследовательских работ множеством живых примеров, которые интересны не только как исследовательский факт и единица научного знания, но и вызывает искреннее любопытство, позволяя заглянуть в «закулисье» подготовки и работы известных всему миру космонавтов, летчиков, полярников, путешественников.

Нарушение процесса психической адаптации к экстремальным условиям ведет к возникновению нервно-психических расстройств, которые могут проявляться в нарушениях восприятия пространства и времени, в появлении необычных психических состояний и сопровождается выраженными вегетативными реакциями.

Большое внимание в монографии уделяется вопросам подготовки космонавтов к работе в экстремальных условиях, вопросам тренировок. Особое внимание уделяется срабатываемости и взаимопониманию членами коллектива друг друга на разных уровнях.

В процессе подготовки конкретного экипажа учитываются как цели, задачи полета, его продолжительность, так и индивидуально-психологические особенности космонавтов, и их влияние друг на друга и на общую деятельность в целом. Так, описывается множество примеров, где специалисты прекрасно ладили и понимали друг друга в обычной жизни и как сослуживцы, но оказавшись членами отдельного экипажа возникали непреодолимые разногласия, приводящие не только к неудачам при выполнении задач, но и к проблемам со здоровьем, а после расформирования экипажа успехи и здоровье возвращались. Анализ исследований в «полевых» условиях показывает, что вопросом срабатываемости коллектива необходимо заниматься еще на этапе психологического отбора в группы.

Автор приводит богатые иллюстрации переживаний космонавтов в процессе подготовки, а также эмоциональное состояние при «входе» космонавтов в работу в экстремальных условиях, которые разъясняются как с психологической, так и с физиологической точки зрения. Доступным языком разъясняются особенности протекания этих психических процессов. Например, особенности восприятия в невесомости и его искажения. Так описывается, что космонавты из иллюминатора космического корабля видели автомобили, поезда и даже собственный дом. И были изучены особенности мышления, которые актуальны не только для экстремальных ситуаций. Описан ряд психических состояний, которые можно с одной стороны назвать «интересными», с другой поставить на грань с измененными состояниями сознания, рождающие достаточно выраженные эмоциональные переживания.

Эмоциональные состояния в одиночестве – меланхолия, смена настроения. Влияние негативных условий на сон и бодрствование, на нарушения сна. Игра воображения и эйдетические образы. Влияние экстремальных условий на творческое самовыражение.

Кроме того, благодаря наблюдению за человеком в экстремальных условиях стало возможным изучить его социально-психологическую специфику, раскрыть и объяснить социально-психологические эффекты в условиях изоляции, информационного голода и информационной истощаемости партнеров по общению.

*Обзор подготовила
Ольга Попова*

КАК КОСМОС ВЛИЯЕТ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КОСМОНАВТОВ



РОССИЯ, 2023

Государственный научный центр РФ; Институт медико-биологических проблем РАН:

И. А. Розанов, научный сотрудник,

В. И. Гуцин, ведущий научный сотрудник

Д. М. Швед, к.м.н.

А. В. Иванов, к.т.н.

О. О. Рюмин, к.м.н., старший научный сотрудник, заведующий лабораторией

Космонавты, отправляясь в космический полет, погружаются в новые условия изоляции и сенсорной депривации. Несомненно, такая обстановка оказывает на них существенное влияние. Авторы данной статьи рассмотрели, каким образом осуществляется влияние особой среды на психофизиологическое состояние космонавтов, а также способы их психологической поддержки в данных условиях.

Как космос влияет на физиологию?

В ходе профессиональной деятельности космонавты сталкиваются с положением невесомости, которое само по себе лишает доли нагрузки на вестибулярный и опорно-двигательный аппарат. Помимо этого, специалисты находятся в однообразной среде пребывания (специальный уровень давления, температур,

освещения и т.д.), занимаются однообразной регламентированной работой и взаимодействуют с привычным коллективом тоже регламентировано.

Такие скудные сенсорные условия приводят к деформации реакций на стимулы. Например, слабое раздражение может вызывать чрезмерную реакцию, а сильное раздражение – не вызывать ничего. Помимо этого, космонавты могут испытывать нарушения сна и работы когнитивных функций, а также стресс.

Как космос влияет на психоэмоциональное состояние?

Космонавты переживают не только сенсорную депривацию, но и информационную. Они ограничены в разнообразии поступающей информации, ее смысловой, личностной и эмоциональной наполненности. Это может приводить к различным психологическим проблемам: психоэмоциональному стрессу, неврозам, тоске, апатии и депрессии.

Каким образом осуществляется психологическая поддержка?

Не смотря на все условия изоляции, космическому экипажу постоянно оказывается психологическая поддержка. Причем довольно успешно, так как она позволила ряду длительных полетов пройти успешно и непрерывно.

Психологическая компенсация осуществляется с помощью разнообразных методов:

- средства для индивидуального и группового просмотра и прослушивания контента (просмотры фильмов; прослушивание музыки, аудиокниг и звуков природы; демонстрация разнообразных земных пейзажей),
- игра на музыкальных инструментах,
- игра в шахматы,

- регулярное обновление новостной ленты с Земли,
- получение посылок к праздничным событиям и от родственников,
- выращивание растений,
- периодическое разнообразие питания,
- спортивные тренировки,
- связь с родственниками,
- сеансы с психологами.

Помимо этих способов с Земли также разрабатываются новые варианты психологической поддержки, к примеру с помощью технологий виртуальной реальности. В смоделированных приближенных условиях данные технологии доказали свою эффективность.

Авторы указывают на важность собранной в статье информации, т.к. она может быть применима и для других специалистов экстремальных профессий.

*Обзор подготовила
Алёна Иссарь*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ КОСМОНАВТОВ: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ



РОССИЯ, 2014

Лариса Григорьевна Дикая, д.п.н., профессор, главный научный сотрудник Лаборатории психологии труда, эргономики, инженерной и организационной психологии, ИП РАН, Москва

Когда мы говорим про работу в экстремальных условиях, то как правило сразу вспоминаем пожарных, спасателей, летчиков. В статье же речь идет о космонавтах, деятельность которых не только осуществляется в экстремальных, нестандартных условиях, но еще и сами условия значительно отличаются от условий обучения.

Некоторые факторы профессиональной деятельности, такие как гравитация, состояние невесомости, сенсорная и коммуникативная депривация хоть и можно смоделировать. Но при этом достаточно сложно прогнозировать их влияние на функциональное и психоэмоциональное состояние человека непосредственно в самом полете. Особенно в начале становления космической психологии,

когда у психолога не было возможности наблюдать за человеком в космосе в режиме реального времени. Так было выявлено, что те программы, которые были разработаны для космонавтов в условиях земли оказывались невыполнимыми для них в космическом полете.

Это положило основу комплексного исследований психологических и психофизиологических аспектов деятельности, их влияние на функциональное состояние и операторскую работоспособность человека в условиях, максимально приближенных к космическим, и определения границ психологических изменений и «человеческого фактора» не снижающих надежность работы космонавтов в полете.

Автор приводит анализ различных исследований, которые в дальнейшем не только стали базой для современной космической психологии, но показали теоретическую и практическую значимость для изучения и проектирования операторской деятельности человека в сложных, нестандартных условиях.

Сюда вошли работы по изучению взаимосвязи измененных состояний, вызванных особенностями условий деятельности, и работоспособности человека, а также разработка психометрических методов для диагностики таких состояний и эффективности деятельности.

Так же важным направлением исследований было изучение оптимальных стратегий адаптации и механизмов саморегуляции функционального состояния. Например, была подтверждена гипотеза о приоритетном влиянии на успешность адаптации в сложных условиях мотивационно-волевых процессов. Когда в зависимости от мотивационной направленности ухудшение функционального состояния либо приводило к поиску оптимальных способов саморегуляции и

последующего включения их в деятельность наравне с мотивом ее успешного выполнения, либо приводило к конфликту мотивов, когда все усилия направлялись то на работу, то на поддержание своего состояния при значительном снижении работоспособности и эффективности. Потребность минимизировать такого рода внутренние конфликты в полете привели к необходимости обучения космонавтов различным способам активной, осознанной саморегуляции своего психологического и функционального состояния с учетом знания своих особенностей и возможностей.

С появлением космических экипажей еще одним важным направлением исследований в области космической психологии стало изучение социально-психологических аспектов групповой деятельности, в частности такие феномены совместной деятельности, как вработываемость и совместимость.

*Обзор подготовила
Ирина Чекмурина*

ВЛИЯНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ОПАСНЫХ ПРОФЕССИЙ (ОБЗОР ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ)



РОССИЯ, 2017

Федеральный медицинский
исследовательский центр
психиатрии и наркологии им.
В.П. Сербского, Москва:

В.Г. Булыгина, С.В. Шпорт, А.А.
Дубинский, М.М. Проничева

Вряд ли кто-то станет спорить с тем, что выполнение профессиональной деятельности в особых условиях может приводить к негативным последствиям для специалиста. Но авторы каждого нового исследования в этом направлении пытаются «измерить» этот вред и понять, можно ли его минимизировать.

Специалисты Центра психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского - В.Г. Булыгина, С.В. Шпорт, А.А. Дубинский, М.М. Проничева подготовили полезный обзор зарубежных исследований за 10 лет, посвященных влиянию экстремальных факторов на психическое здоровье, адаптацию и профессиональную надежность специалистов опасных профессий.

Самые интересные тезисы из исследований, которые изучали авторы:

- интенсивный стресс приводит к гипервозбудимости нервных центров в связи с существованием определенного физиологического предела переносимости травматического стресса (Van Wingen, 2011);
- тренировки психической устойчивости позволяют снижать тревогу специалистов и улучшают групповую сплоченность (Adler, 2015);
- важными факторами профессионального стресса у специалистов опасных профессий являются недостаточная информированность о профессии, отсутствие контроля за выполнением служебных задач, конфликты, равнодушные профессиональные взаимоотношения и др. (Sharma S., 2015)
- эмоциональный интеллект важен при принятии решений в особых условиях (Oden, 2015);

Необходимо ли специалистам экстремального профиля владеть особыми навыками?

Конечно, да. Среди них выделяют наиболее важные навыки:

- которые позволяют идентифицировать и регулировать свои эмоции и эмоции других. Это ключ к точному и продуктивному реагированию в сложных ситуациях;
- эффективного выстраивания профессиональных взаимоотношений;
- быстрого принятия решений в условиях неопределенности (K.B. Oden, 2015).

Влияет ли сильный стресс на нейрофизиологические процессы?

Безусловно, да. Воздействие боевого стресса повышает чувствительность миндалины, которая опосредует обнаружение угрозы и регуляцию эмоции страха.

Сверхсильные стрессоры повышают ее возбудимость и снижают влияние префронтальной коры, то есть организм становится функционально готов к переживанию эмоции страха и гнева, даже если на это нет серьезных причин (Van Wingen, 2011).

Интересный факт:

Исследование M.Schoenbaum показало, что у сотрудников силовых структур риски развития депрессии в 5 раз выше, а по ПТСР – в 15 в сравнении с гражданскими служащими.

Можно ли минимизировать последствия сверхсильного стресса?

Последние исследования показывают, что способы, которыми, например, военные справляются со своими травматичными переживаниями, становятся более «экологичными» (Levitt, 2008).

A Shakespeare-Finch (2011) отмечает, что программы обучения и реабилитации не должны быть универсальными, а должны опираться на прикладные исследования, которые изучают специфику профессиональной деятельности.

Подводя итог, стоит отметить, что сильный стресс даже для подготовленных специалистов не проходит бесследно. И важно делать акцент не на «залечивании» уже полученных травм, а развивать адаптационные способности специалистов на самых начальных этапах работы в экстремальных условиях.

*Обзор подготовила
Екатерина Марченко*

ПОСЛЕДСТВИЯ РАБОТЫ В СЛОЖНЫХ УСЛОВИЯХ У МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ



РОССИЯ, 2014

**Башкирский государственный
медицинский университет
Минздрава России, Уфа;
Уфимский научно-исследовательский
институт медицины труда и экологии
человека, Уфа:**

**В.Т. Кайбышев, Г.Л. Матузов, Л.М.
Масягутова, О.Ю. Травников, А.А.
Федотов, В.М. Ахметов**

Современная действительность все больше определяет возникновение в нашей жизни ситуаций, которые являются для нас малознакомыми, нетипичными. И возникает необходимость с одной стороны искать возможности адаптироваться к ним, с другой – по-новому смотреть на сложные обстоятельства.

Наиболее актуальным является вопрос адаптации в условиях чрезвычайной ситуации, особенно если речь идет о специалистах, осуществляющих профессиональную деятельность в экстремальных условиях и оказывающих помощь людям.

Авторы на основе анализа многочисленных исследований выделяют такие стрессогенные факторы, как наличие

явной или скрытой угрозы для жизни и здоровья, формирование физического и психического перенапряжения, внезапность происходящих событий, информационная перегрузка, дефицит времени и т.д. Приводятся данные статистического анализа, которые свидетельствуют о том, что количество чрезвычайных ситуаций и ущерб от них в последние годы увеличиваются, в то время как численность пострадавших и погибших в них снижаются.

В наших обзорах мы чаще рассматриваем экстремальные условия с той точки зрения, с которой они предстают перед специалистами МЧС России, и тем интереснее взглянуть на них с точки зрения медицинских работников. Не так давно случившаяся пандемия способствовала тому, что последствия чрезвычайной ситуации в виде психосоциального и эмоционального здоровья общества, а именно его снижение или уязвимость, становятся столь же значимыми, как и смертность, физические болезни, травмы и увечья.

Как известно, наиболее подвержены негативному влиянию чрезвычайных ситуаций те специалисты, которые принимают участие в ликвидации их последствий. Во время пандемии COVID-19 медицинские работники стали потенциально наиболее подвержены риску инфицирования. Основными факторами, оказывающими влияние на психологическое состояние медицинских работников, были: быстрое распространение COVID-19; тяжесть его симптомов; недостаточность научных знаний о вирусе; повышенная смертность среди коллег, а также ощущение неадекватной поддержки, опасения за собственное здоровье и боязнь передачи инфекции членам семьи или другим лицам, изолированность, чувство неуверенности, социальная стигматизация, чрезмерная нагрузка на работе.

С негативными психологическими последствиями профессиональной деятельности в экстремальных условиях сталкиваются и близкие родственники специалистов. Так достаточно часто у членов семей встречаются проблемы со сном, симптомы стресса, депрессивные состояния.

В свою очередь в системе профессиональной подготовки специалистов противопожарной службы и полиции существует психологическая подготовка. У спасателей и медицинских работников в системе профессиональной подготовки выявлен недостаток этого компонента. А ведь именно она играет большую роль в психологической готовности будущего специалиста не просто столкнуться с профессиональными трудностями, но и сохранив свое психическое здоровье и психологическое благополучие успешно выполнить поставленные перед ним задачи.

*Обзор подготовила
Ольга Попова*

ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ И ОЦЕНКА ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ ИЗУЧЕНИЯ



РОССИЯ, 2022

С.Л. Белых, Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы МЧС России, Санкт-Петербург.

Н.Н. Симонова, Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, Москва.

Могут ли пространство и время стать негативными составляющими условий труда? – поиском ответа на этот вопрос занялись Белых С.Л. и Симонова Н.Н. Самые интересные результаты разберем в этом обзоре.

Условия труда изучаются специалистами очень давно, а экстремальные – еще пристальнее. Исследователей интересуют такие аспекты, как:

- эффективная организация и охрана труда (Носкова, 2018; Сергеев, Сергеева, 2016 и др.);
- психологическое сопровождение (Анохин, 2018; Симонова, 2011 и др.);
- профессиональная подготовка (Земляная, 2017; Науменко, 2019 и др.);
- изучение надежности деятельности (Дикая, 2014; Рыбников, 2000 и др.)

Но даже самые идеальные условия труда сталкиваются с человеческим фактором

и почему-то не всегда воспринимаются «потребителями» как идеальные.

Интересный факт:

В ФЗ 426 «О специальной оценке условий труда» к пространственным характеристикам труда, например, относится длина пути перемещения груза, угол наклона сотрудника и др. К временным – время удержания груза, длительность сосредоточенного наблюдения, время активного наблюдения и др.

Время и пространство также отражены и в различных нормах СанПин, где факторами экстремальности может выступать замкнутость пространства как в космосе или шахте; пространство освоения как в альпинизме или при спасательных операциях.

Анализируя нормативные основы труда, авторы подчеркивают, что пытаются уйти от традиционного анализа условий труда и сместить акцент в сторону субъективного их восприятия.

Как показывает практика, например, кем-то социальная изоляция при выполнении профессиональных задач переносится достаточно легко и является нормой, для других же будет экстремальным фактором.

Интересное исследование:

Исследования Барнетта и Кринга (2003) показали, что если сравнить экстремальные условия труда в космической, авиационной, полярной сферах и неотложной хирургии, то по множеству факторов они будут иметь сходство, несмотря на серьезное отличие специфики деятельности.

Выделим интересные тезисы из исследований, которые изучали авторы статьи:

1. Самочувствие специалиста и его работоспособность зависят от субъективной эмоциональной оценки степени

негативности различных стрессоров, а также опыта человека и системы его ценностей.

2. В диссертациях Н.Н. Симоновой, Л.В. Севериной, Ю.Ю. Стрельниковой выделяются разные модели адаптации к деятельности, одна из которых – адаптивная, построенная на рациональной саморегуляции, другие – низко адаптивные, где большую роль играют эмоции, аврал, чрезмерная мобилизация

3. Пространственные ограничения специалиста обусловлены привычками, разлукой со значимыми людьми, что воспринимается как дискомфорт. Для многих пространство должно быть заполнено определёнными вещами, а их отсутствие переживается как стресс. Это может привести к снижению психологической адаптации и негативным изменениям.

4. Учёт субъективной оценки экстремальных условий профессиональной деятельности (грамотное проектирование рабочего места, организация условий пребывания, учёт траектории движений при выполнении рабочих действий и др.) занимает особое положение в психологии труда, но не достигло ещё уровня самостоятельного направления в науке. Проектировщики, занимающиеся разработкой рабочих мест, зачастую не в состоянии оценить реальные запросы заказчика (Булат, Вострых, 2019).

«Что для одного благо, для другого – зло» – гласит мудрость. Срез, представленный в статье, показывает, что поиск оптимальных условий труда продолжается. И без учета их субъективного восприятия (на примере времени и пространства) двигаться в направлении минимизации воздействия экстремальных условий на специалистов будет невозможно.

*Обзор подготовила
Екатерина Марченко*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ПИЛОТОВ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ РФ



РОССИЯ, 2023

Мария Алексеенко, к.п.н., ведущий психолог Научно-испытательного института эргатических систем, преподаватель авиационно-учебных центров «Школа Аэрофлота» и S7 Training. Специалист по профессиональному психологическому отбору военных летчиков и пилотов гражданской авиации, Москва.

Изменения, произошедшие в нашей стране за последние несколько лет, коснулись разных сфер жизни и не обошли стороной сферу авиации. Каким образом современные реалии РФ повлияли на пилотов, и какую роль здесь выполняют психологи?

В связи с изменением поставок импортных авиационных средств перед пилотами стоит задача освоения отечественных воздушных средств. При этом психологам необходимо изучить психологический профиль пилотов, работавших только с автоматизированными зарубежными судами, чтобы обеспечить быструю и эффективную перестройку на деятельность, требующую большего операторского включения – работу с отечественными самолетами.

Что исследовалось?

Алексеенко М.С. в своей статье поднимает данный вопрос впервые и описывает исследование, в котором изучает психологический портрет пилотов с точки зрения влияния на него автоматизированных технических средств. В данном исследовании принимало участие 85 командиров воздушных средств в возрасте от 25 до 34 лет. Пилоты делились на три группы, в зависимости от вида воздушного судна:

- Airbus-320 (A-320) – наиболее высоко автоматизированное воздушное судно;
- Boeing-737 (B-737) – высокоавтоматизированное среднемагистральное воздушное судно;
- Embraer-170 (Emb-170) – высокоавтоматизированное ближнемагистральное воздушное судно, требующее от пилотов более высокой нагрузки по операциям взлета и посадки.

Когнитивная сфера

Результаты исследования продемонстрировали, что работа командиров воздушных средств с «автопилотом», который снимает с них часть операторской нагрузки, не снижает работу когнитивных функций пилотов. Однако можно заметить, что точность деятельности превалирует над темпом когнитивных процессов. При этом при сравнении групп, наиболее высокие когнитивные показатели имеют командиры Airbus-320, который является наиболее автоматизированным судном. Это говорит о высокой когнитивной включенности специалистов во время полета.

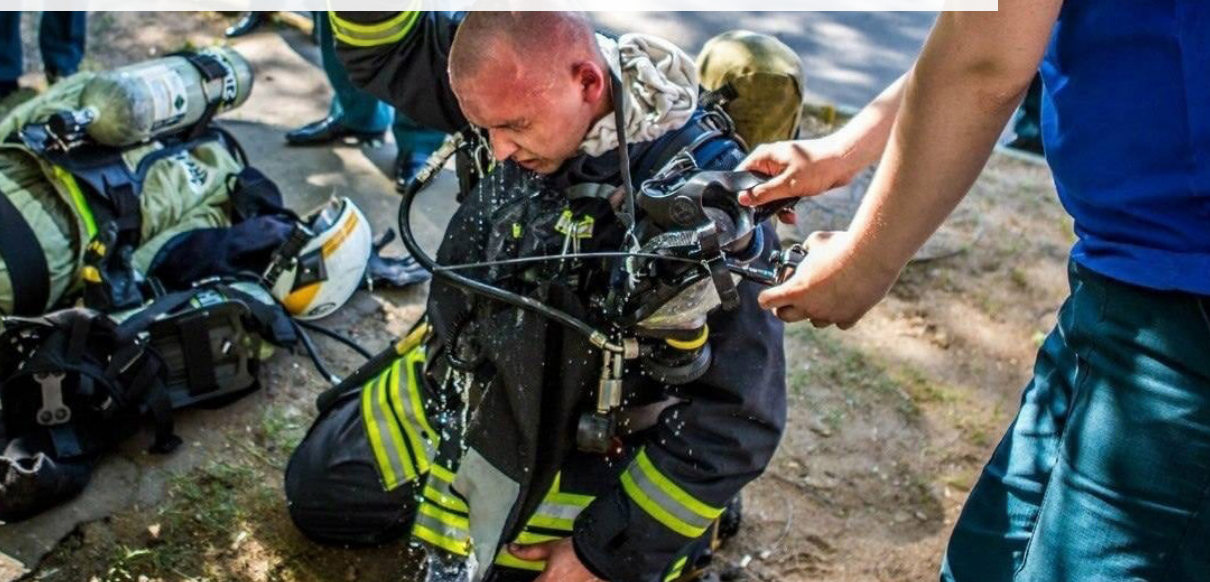
Мотивационная сфера

Интересные результаты наблюдаются в мотивационной сфере. Между группами были выявлены различия, а также общий мотивационный тренд имеет скорее отрицательный характер. Так, пилоты, управляющие Boeing-737, имеют

более выраженную мотивацию достижения успеха, которая является наиболее эффективной в обучении работе с другими видами самолетов. Также результаты демонстрируют отсутствие выраженной мотивации у пилотов Airbus-320, что может влиять на принятие решений в стрессовых ситуациях. Таким образом, наблюдается корреляция между уровнем автоматизации технических средств и мотивацией специалистов.

*Обзор подготовила
Алёна Иссарь*

ОСОБЕННОСТИ ТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТНОЙ СТРУКТУРЫ ПОЖАРНЫХ- СПАСАТЕЛЕЙ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СЛУЖБЫ



РОССИЯ, 2021

Наталья Власенко, Тверской
государственный технический
университет

В психологии труда одним из ключевых понятий является диада «личность и профессия». Традиционные научные взгляды заостряют внимание на соответствии индивидуально-психологических качеств кандидатов содержанию и сути профессиональной деятельности ещё на этапе профотбора. Однако, стоит отметить, что психологические и психофизиологические особенности, имеющие генетическую детерминацию, претерпевают определенное развитие при необходимости и востребованности. Так при освоении профессии человек проходит через ряд преобразований, и в первую очередь изменениям подвергаются социально-личностные характеристики.

Особый интерес вызывает последовательное изменение личностной структуры пожарных-спасателей на этапах профессиональной адаптации, устойчивого профессионализма и возможных редуций. Исследование показало, что с увеличением срока службы возрастает соответствие личностной структуры профилю профессионально важных качеств с постепенным появлением деструктивных явлений. Стоит отметить, что важнейшие личностные характеристики, определяющие социальную и личностную зрелость (самоконтроль и ответственность), у пожарных-спасателей сформированы на высоком уровне уже в начале службы.

С увеличением срока службы у пожарных-спасателей наблюдаются:

- определенные тенденции в изменении психосоциальных паттернов: первоначальная излишняя активность сменяется умеренными и экономными моделями, а рискованность и демонстративность – рациональными формами поведения;

- снижение добросердечности и возрастание обособленности: нарастание скептицизма в отношениях с другими людьми с одновременным ростом сотрудничества в команде (карауле);

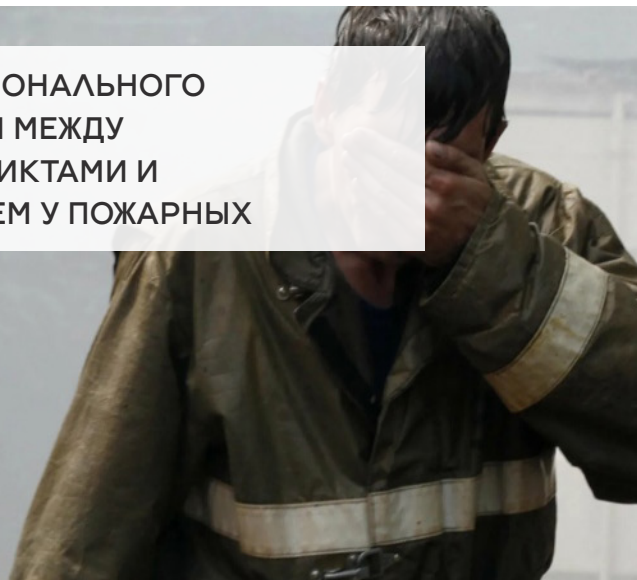
- снижение самоконтроля: автор объясняет это тем, что длительность работы формирует высокий уровень профессиональных навыков и доводит их до автоматизма и мастерства, что становится причиной небольшого уменьшения самоконтроля, корректирующего поведение, но не означает снижение бдительности;

- умеренное снижение эмоциональной стабильности, что приводит к минимизации психической устойчивости в экстремальных условиях работы в МЧС.

Таким образом, по ряду личностных и индивидуально-психологических характеристик, образующих структуру профессионально важных качеств пожарного-спасателя с увеличением срока службы происходит достоверный сдвиг в сторону уверенного формирования личностного профиля сотрудника ФПС МЧС. При этом выявляется и нарастание деструктивных

*Обзор подготовила
Камилла Борисова*

СДЕРЖИВАЮЩАЯ РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ВО ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ СТИЛЯМИ УПРАВЛЕНИЯ КОНФЛИКТАМИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ У ПОЖАРНЫХ



ФРАНЦИЯ, 2022

Эстель Мичинова, д.п.н., профессор социальной психологии, Университет Ренна, Ренн.

Профессия пожарного является одной из наиболее опасных и связана с серьезными физическими, психологическими и эмоциональными затратами. Пожарным приходится справляться с многочисленными стрессорами, такими, как риск для жизни, физические нагрузки, ненормированные часы, сменная работа, работа в условиях цейтнота, а также эмоциональные затраты, направленные на регуляцию эмоций. Работа в подобных условиях связана с риском профессионального выгорания, которое может проявляться в виде ухудшения психоэмоционального состояния, когнитивных ошибок, производственных травм и в конечном итоге ухода из профессии. Что же помогает пожарным

справляться с такими серьезными вызовами? Эстель Мичинова провела исследование, изучая влияние эмоционального интеллекта на то, каким образом пожарные выбирают типы разрешения конфликтов, а также изучила их взаимосвязь с уровнем выгорания.

Работа в помогающей сфере подразумевает постоянное взаимодействие с людьми, а, значит, и совладание с различными социальными ситуациями. Экстренные службы чаще, чем другие, сталкиваются с ситуациями конфликта, в том числе и в коллективе. То, какой вид разрешения этого конфликта выбирают люди, особенно в условиях чрезвычайной ситуации, имеет важное значение. Традиционно выделяют пять типов управления конфликтами – сотрудничество, приспособление, компромисс, конкуренция и избегание. Эти типы можно дифференцировать по двум основным измерениям – ориентация на удовлетворение своих интересов и ориентация на удовлетворение интересов оппонента. Разбирая эти пять типов управления

конфликтами по данным параметрам, получается, что сотрудничество характеризуется высоким уровнем заботы о себе и других, приспособление – низким уровнем заботы о себе и высоким о других, компромисс – средним уровнем как в заботе о себе, так и о других, конкуренция – высоким уровнем заботы о себе и низким о других, и избегание – низким уровнем заботы о себе и других.

Предпочитаемый вид разрешения конфликта определяется многими факторами и имеет различные ситуативные выгоды. Многочисленные исследования показывают, что тот способ, которым человек предпочитает разрешать рабочие конфликты, влияет на уровень его стресса и в конечном итоге профессионального выгорания. Конкуренцию и сотрудничество обычно связывают с более низкими уровнями стресса, поскольку такие способы разрешения конфликта подразумевают более полное удовлетворение своих интересов, в то время как избегание и приспособление, наоборот, коррелирует с высокими показателями стресса.

В чем же роль эмоционального интеллекта? Конфликты так или иначе неизбежно влияют на эмоциональное состояние человека, будь то позитивный или негативный эффект, и способность управлять конфликтом напрямую связана с эмоциональным интеллектом человека. Концепция эмоционального интеллекта выделяет четыре основных аспекта: 1) осознание собственных эмоций; 2) управление собственными эмоциями; 3) осознание эмоций других; 4) управление эмоциями других, или способность оказывать позитивное влияние на эмоциональное состояние других. Эстель Мичинова предположила, что более высокие показатели эмоционального

интеллекта связаны с более продуктивными типами управления конфликтом, что, в свою очередь, позитивно коррелирует с меньшим уровнем рабочего стресса.

Исследование показало, что наиболее часто пожарные используют такой тип управления конфликтами, как сотрудничество. Это соотносится с ценностями профессии – ведь профессия пожарного является помогающей и ориентирована на кооперацию и содействие. Как и предполагалось, стратегия сотрудничества коррелировалась с более низкими уровнями выгорания. Вместе с тем была выявлена корреляция этого типа управления конфликтами сразу с несколькими компонентами эмоционального интеллекта. Только сотрудничество и управление собственными эмоциями имели отрицательную корреляцию с уровнем стресса. Это значит, что чем лучше человек управлял собственным эмоциональным состоянием, тем чаще он был способен успешно разрешить конфликт при помощи стратегии сотрудничества, что приводило к взаимному удовлетворению сторон конфликта и способствовало низкому уровню стресса.

Любая экстремальная профессия требует больших психоэмоциональных затрат со стороны человека. Чем лучше специалисты умеют слышать себя, осознавать собственные эмоции и регулировать их, тем продуктивнее их копинг-стратегии, стратегии управления конфликтами и, следовательно, ниже рабочий стресс. Эмоциональный интеллект становится неожиданным, но эффективным союзником в борьбе с профессиональным выгоранием.

*Обзор подготовила
Мария Анцупова*