

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ РЯДОВОГО И
КОМАНДУЮЩЕГО СОСТАВА СОТРУДНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ
ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ МЧС**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 442 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ЕМЕЛЬЯНОВОЙ МАРИИ АЛЕКСЕЕВНЫ

Научный руководитель

д.пс.н, профессор
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Р.М. Шамионов
инициалы, фамилия

Зав. Кафедрой

д.пс.н, профессор
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Р.М. Шамионов
инициалы, фамилия

Саратов 2019

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Проблема стресса у специалистов различных областей профессиональной деятельности приобретает все более возрастающую научную и практическую актуальность в связи с непрерывным ростом социальной, экономической, экологической, техногенной, личностной экстремальности нашей жизни и существенным изменением содержания и условий труда у представителей многих профессий.

Особую значимость проблема стрессоустойчивости приобретает сегодня применительно к профессиональной деятельности сотрудников государственной противопожарной службы (ГПС) МЧС. Сущность проблемы состоит в том, что, с одной стороны, сотрудник государственной противопожарной службы МЧС вовлечен в экстремальное пространство профессиональной деятельности и это требует от него проявления стрессоустойчивости, а с другой - развитию стрессоустойчивости сотрудников государственной противопожарной службы в профессиональной деятельности уделяется недостаточное внимание.

Объект исследования: профессиональная деятельность сотрудников государственной противопожарной службы МЧС.

Предмет исследования: особенности стрессоустойчивости рядового и командующего состава сотрудников государственной противопожарной службы МЧС.

Цель исследования: выявить особенности стрессоустойчивости рядового и командующего состава сотрудников государственной противопожарной службы МЧС.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существуют различия в особенностях стрессоустойчивости рядового и командующего состава сотрудников государственной противопожарной службы МЧС.

Задачи исследования.

1. Изучить и проанализировать научную литературу по теме исследования.

2. Определить уровень стрессоустойчивости рядового и командующего состава сотрудников государственной противопожарной службы МЧС.

3. Выявить различия в особенностях стрессоустойчивости рядового и командующего состава сотрудников государственной противопожарной службы МЧС.

4. Разработать рекомендации для сотрудников государственной противопожарной службы МЧС по повышению стрессоустойчивости.

Методы исследования. Эмпирические: опрос, беседа, тестирование. В качестве диагностического инструментария будет применяться комплекс психодиагностических методик:

1. Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (авторы С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптации Т.Л. Крюковой).

2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ).

3. Самооценка стрессоустойчивости (авторы С. Коухен, Г. Виллиансон).

4. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) (авторы А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин).

Для обработки статистических данных использовались методы математической статистики: t-критерий Стьюдента.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования его результатов психологами и другими специалистами в практической работе для повышения стрессоустойчивости в профессиональной деятельности сотрудников государственной противопожарной службы МЧС.

База исследования: ФГКУ «10 отряд ФПС по Саратовской области». Респонденты (n=70): 1 группа - командующий состав сотрудников государственной противопожарной службы МЧС - 35 человек; 2 группа - рядовой состав сотрудников государственной противопожарной службы МЧС - 35 человек.

Структура работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Во введении обоснована актуальность выбранной темы, определены объект, предмет эмпирического исследования, сформулированы цель, гипотеза и задачи, выделены психолого-педагогические методы исследования, практическая значимость.

В первой главе **«Теоретические аспекты стрессоустойчивости сотрудников ГПС МЧС»** мы рассмотрели рассмотреть психологические особенности сотрудников МЧС, а также дали социально-психологическую характеристику стрессовых ситуаций у сотрудников МЧС. Мы также рассмотрели общие закономерности проявления профессионального стресса и раскрыли сущность понятия «стресс».

Профессиональный стресс можно определить как напряженное состояние работника, которое возникает у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью.

Н.В. Самоукина определяет такие виды профессионального стресса, как информационный, эмоциональный и коммуникативный.

Информационный стресс появляется в результате информационных перегрузок, когда сотрудник не успевает принимать важное решение в условиях жесткого ограничения во времени и не в состоянии справиться с поставленной перед ним задачей. Также причинами его возникновения может быть и дефицит информации, приводящий к неопределенности в ситуации, слишком частое или неожиданное изменение информационных параметров профессиональной деятельности.

Эмоциональный стресс в профессиональной деятельности возникает при действительной или предполагаемой опасности, переживаниях унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или разрыва деловых отношений с коллегами по работе или конфликте с руководством.

В конфликтных ситуациях происходит нарастание и суммирование

негативных эмоций и резкое сокращение антистрессорных позитивных эмоций. На основе изменения химических свойств мозговых структур создаются условия перехода отрицательных эмоций в устойчивое стационарное возбуждение мозга, в результате которых формируются психосоматические заболевания. Одним из проявлений эмоционального стресса может являться синдром эмоционального выгорания. В этом состоянии человек ощущает себя истощенным морально, умственно, и физически. Рушится привычный уклад жизни, портятся отношения с окружающими.

Коммуникативный стресс часто является причиной неблагоприятного психологического климата в трудовом коллективе, его низкой сплоченности.

Государственная противопожарная служба МЧС отличается напряженностью, интенсивностью, которая, прежде всего, связана с экстремальностью условий деятельности. Такая служба накладывает особый отпечаток на здоровье сотрудников, а также на их психофизиологическое состояние и нервно-психическую устойчивость. Широкую распространенность имеют в этой среде психосоматические заболевания и расстройства, которые появляются во время несения службы, под воздействием такого состояния, как психологический стресс.

Во второй главе «Эмпирическое исследование стрессоустойчивости сотрудников ФПС МЧС» мы рассмотрели организацию и краткую характеристику методов исследования, а также произвели анализ и интерпретацию результатов исследования.

База исследования: ФГКУ «10 отряд ФПС по Саратовской области». Респонденты (n=70): 1 группа - командующий состав сотрудников государственной противопожарной службы МЧС - 35 человек; 2 группа - рядовой состав сотрудников государственной противопожарной службы МЧС - 35 человек.

Для исследования стрессоустойчивости рядового и командующего состава сотрудников государственной противопожарной службы МЧС были использованы следующие диагностические методики:

1. Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (авторы С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптации Т.Л. Крюковой).

2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В.И. Моросанова).

3. Самооценка стрессоустойчивости (авторы С. Коухен, Г. Виллиансон).

4. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) (авторы А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин).

Обобщая данные, полученные при исследовании командующего состава, можно сделать следующие выводы. Для них характерна собранность, экономия эмоций во взаимоотношениях с окружающими людьми, направленность на решение возникающих задач, сознательный контроль происходящих событий, активные попытки устранения, видоизменения или ослабления источника стресса, решительное противостояние стрессорам и их последствиям, высокая саморегуляция, организованность, способность к планированию и моделированию ситуации в сочетании с высоким уровнем оценки результатов. У командующего состава уровень личностного адаптивного потенциала равен 6,3 стана. Они по данному показателю относятся к группе высокой и нормальной адаптации. Лица этих групп достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью. Командующий состав оценивает свою стрессоустойчивость как хорошую и удовлетворительную.

На основе диагностики особенностей стрессоустойчивости рядового состава, можно дать следующую характеристику испытуемых этой группы. Поведение испытуемых при решении проблем направлено на эмоциональное реагирование и отвлечение, общий уровень саморегуляции поведения выражен на среднем уровне. Хорошая поведенческая гибкость сочетается со слабой оценкой последствий своих действий и с перекладыванием ответственности за решения на командующий состав.

У рядового состава показатели по всем шкалам по методике «Адаптивность» находятся в рамках средних значений, что говорит о средней выраженности уровня нервно-психической устойчивости, среднем уровне самооценки, не всегда адекватном восприятии действительности. Средний уровень выраженности коммуникативных способностей, свидетельствует о недостаточной развитости способностей к налаживанию контактов и периодическом проявлении конфликтности. Средний уровень моральной нормативности можно оценить как нежелание следовать установленным правилам, если эти правила лично не принимаются или расходятся с нормативами испытуемого.

Уровень личностного адаптивного потенциала рядового состава относится к группе нормальной адаптации. Лица этой группы сравнительно легко адаптируются к новым условиям деятельности, относительно быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают достаточно высокой эмоциональной устойчивостью.

Рядовой состав оценивает свой уровень стрессоустойчивости как удовлетворительный и хороший.

На основе проведенного эмпирического исследования можно сделать вывод, что командующий и рядовой состав по-разному реагируют на стресс и справляются со стрессовыми ситуациями разными методами. Командующий состав отличается собранностью, экономия эмоций, высокая саморегуляция поведения, собранность, моральная нормативность. Для рядовой состав характерно эмоциональное реагирование, гибкость, недостаточная оценка последствий своих действий, перекладывание ответственности на командующий состав.

Сравнительный анализ с применением методов математической статистики позволил сделать вывод о статистически значимых различиях между особенностями стрессоустойчивости рядового и командующего состава сотрудников государственной противопожарной службы МЧС.

Таким образом, проведенное нами эмпирическое исследование позволяет утверждать, что задачи, которые мы ставили, были достигнуты, а выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

Результаты эмпирического исследования обусловили разработку рекомендаций для сотрудников государственной противопожарной службы МЧС по повышению стрессоустойчивости.

В заключении эмпирического исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие подтвердить правомерность выдвинутой гипотезы и решение поставленных задач.

Профессия сотрудника государственной противопожарной службы МЧС относится к потенциально опасным профессиям, которая предъявляет повышенные требования к личностным качествам человека и его способностям справляться со стрессовыми и экстремальными ситуациями. Поэтому уровень и особенности стрессоустойчивости - важный фактор их профессиональной деятельности.

Проведенный теоретический анализ социальной и психолого-педагогической литературы позволил рассмотреть психологические особенности сотрудников МЧС, а также дать социально-психологическую характеристику стрессовых ситуаций у сотрудников МЧС. Мы рассмотрели общие закономерности проявления профессионального стресса. В работе также раскрыта сущность понятия «стресс».

В практической части нашего исследования мы задались целью выявить особенности стрессоустойчивости рядового и командующего состава сотрудников государственной противопожарной службы МЧС. Мы предположили, что существуют различия в особенностях стрессоустойчивости рядового и командующего состава сотрудников государственной противопожарной службы МЧС.

С целью доказать поставленную гипотезу мы сформировали две группы респондентов: 1 группа - командующий состав сотрудников государственной противопожарной службы МЧС; 2 группа - рядовой состав сотрудников

государственной противопожарной службы МЧС. Всего в исследовании приняло участие 70 человек, по 35 студентов в каждой группе.

Две группы сотрудников государственной противопожарной службы МЧС были изучены посредством диагностических методик: опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (авторы С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптации Т.Л. Крюковой); опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ); самооценка стрессоустойчивости (авторы С. Коухен, Г. Виллиансон); многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) (авторы А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин). Для обработки полученных результатов были использован метод математической статистики: t-критерий Стьюдента.

Сравнительный анализ с применением методов математической статистики позволил сделать вывод о статистически значимых различиях между особенностями стрессоустойчивости рядового и командующего состава сотрудников государственной противопожарной службы МЧС.

Таким образом, проведенное нами эмпирическое исследование позволяет утверждать, что задачи, которые мы ставили, были достигнуты, а выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

Результаты эмпирического исследования обусловили разработку рекомендаций для сотрудников государственной противопожарной службы МЧС по повышению стрессоустойчивости.