

МЕТКИН МИХАИЛ ВЛАДИМИРОВИЧ

кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии экстремальных ситуаций Санкт-Петербургского университета государственной противопожарной службы МЧС России, metkin.m@igps.ru

MIKHAIL V. METKIN

Cand.Sc. (Psychology), Associate Professor at the Department of Pedagogy and Psychology of Extreme Situations of St. Petersburg State University of State Fire Service of EMERCOM of Russia

МОСКАЛЕНКО ГАЛИНА ВЛАДИМИРОВНА

кандидат психологических наук, капитан внутренней службы, преподаватель кафедры педагогики и психологии экстремальных ситуаций Санкт-Петербургского университета государственной противопожарной службы МЧС России, moskalenko.g@igps.ru

GALINA V. MOSKALENKO

Cand.Sc. (Psychology), Captain of Internal Service, Lecturer at the Department of Pedagogy and Psychology of Extreme Situations of St. Petersburg State University of State Fire Service of EMERCOM of Russia

УДК 159.9.07

**КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ, РАБОТАЮЩИХ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

**COMPONENTS OF THE PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF HARDINESS
IN EMPLOYEES OF EMERCOM OF RUSSIA WORKING IN EXTREME CONDITIONS**

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрены компоненты жизнестойкости, свойственные сотрудникам ГПС МЧС России, участвующим в аварийно-спасательных работах. Показаны ее доминантные элементы и их взаимосвязь со стратегиями совладающего поведения.

АБСТРАКТ. The article discusses the components of hardiness inherent in the employees of State Fire Service of EMERCOM of Russia involved in rescue operations. The dominant components and their relationship with coping strategies are shown.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: жизнестойкость, копинг-стратегии, саморегуляция, самооценка.

KEYWORDS: hardiness, coping strategies, self-regulation, self-esteem.

Феномен жизнестойкости обычно рассматривается в аспекте его позитивного влияния на показатели эффективности профессиональной деятельности. Сам конструкт был выделен в ходе исследований, в которых психологи занимались поиском ответа на следующий вопрос: какие психологические факторы способствуют успешному совладанию со стрессом и снижению (или даже предупреждению) внутреннего напряжения? По мнению Е. И. Рассказовой [8], жизнестойкость является ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов на соматическое и душевное здоровье, а также успешность деятельности.

Термин «жизнестойкость» был введен С. Кобейса и С. Мадди [12] и соотносится

с «крепостью и выносливостью». Механизм жизнестойкости авторы видят в ее влиянии на готовность человека активно действовать с учетом оценки ситуации. Жизнестойкость рассматривается как личностный шаблон подходов и стратегий, которые помогают людям перевести стрессовые ситуации из области потенциальных бедствий в возможности личностного роста. Данная особенность говорит о том, что жизнестойкость влияет на показатели производительности, настроения и здоровья, а не наоборот.

Жизнестойкость — это правило поведения, которое включает в себя такие компоненты, как вовлеченность (*commitment*), контроль (*control*), принятие риска (*challenge*). Выраженность названных

элементов в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых (отличие от сходных конструкторов будет обосновано ниже) [12].

Д. А. Леонтьев [4] предложил определять жизнестойкость как систему убеждений о себе, мире, отношениях с миром. Анализ наполнения термина «жизнестойкость» в работах Д. А. Леонтьева, Л. А. Александровой, С. В. Книжниковой, Е. А. Расказовой, Р. И. Сценишина, Т. В. Наливайко, С. А. Богомаз и М. В. Логиновой достаточно полно и подробно провела А. Н. Фомина [10]. В качестве источника духовности в жизнестойкости автор рассматривает личностные усилия по интерпретации, упорядочению и обобщению картины окружающего мира. Особое место при формировании жизнестойкости А. Н. Фомина отводит стремлению человека выжить. При этом чтобы не деградировать в ухудшающихся условиях социально-культурной среды, важно такое качество, как психологическая устойчивость, которая определяется проявлением способности сохранять постоянный уровень активности и отзывчивости.

Следует отметить, что профессиональная деятельность сотрудника МЧС имеет специфические особенности. К основным исследователи обычно относят высокий уровень опасности, травматизации, стрессогенности, риска, ответственности и помимо этого неопределенность ситуации, действия в условиях ограниченного пространства и дефицита времени. Кроме того, в современной психологии при комплексном изучении формирования регулятивного компонента психологической защиты у сотрудников ГПС МЧС России обозначился ряд противоречий:

- наличие сильной мотивации к осуществлению профессиональной деятельности пожарного и невозможность достичь высоких результатов вследствие эмоциональных и психологических потрясений, что требует разработки программ психологической помощи по развитию навыков психоэмоциональной саморегуляции и профессионально важных качеств пожарных;

- необходимость развития навыков психоэмоциональной саморегуляции пожарных для их успешной профессиональной адаптации и отсутствие модели психологической помощи пожарным.

По мнению В. А. Пономаренко [7], можно предположить, что степень выраженности жизнестойкости связана с формированием способности сотрудника ГПС МЧС России к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний в сочетании со стилизовыми особенностями постановки и достижения цели. Автор, опираясь на проведенные исследования, предлагает установить определенный порядок первенства действий, обеспечивающих целевое сопротивление стрессовым воздействиям. Он называет такие противострессоры «психологическими ежами» и относит к ним «интеллектуальное порождение новой информации, решение, отличное от предписанного алгоритма, включение волевых усилий,

отторгивание социологизированных помех, усиление сознательного контроля за автоматизированными действиями и определение конечного временно-пространственного континуума профессионального противоборства»

М. И. Марьин, И. Н. Ефанова и М. И. Поляков [5] в результате своих исследований пришли к выводу, что динамика работоспособности и степень утомления личного состава пожарной охраны с учетом особенностей оперативно-служебной деятельности свидетельствуют о том, что труд пожарного по критериям тяжести относится к категориям тяжелого и очень тяжелого. Авторы утверждают, что «в условиях экстремальной деятельности требования к отдельным психическим свойствам повышаются, однако многие механизмы компенсации не срабатывают». Таким образом, можно предположить, что особое место в профессиональной деятельности занимает жизнестойкость сотрудников ГПС МЧС. Она характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность. Кроме того, жизнестойкость играет свою роль в развитии профессиональной успешности пожарного и приобретению им навыков психологически безопасных способов выполнения своих обязанностей.

Так, жизнестойкость личности в учебно-профессиональной деятельности, по мнению Д. М. Сотниченко [9], может способствовать повышению физического и психического здоровья, успешной адаптации в стрессовых ситуациях с выходом на уровень, связанный с самореализацией и самоутверждением человека. Рассуждая о жизнедеятельности, автор ссылается на механизмы переадаптации. Такие механизмы подразумевают наличие процесса перехода из состояния устойчивой психологической адаптации (для привычных условий) в состояние относительно устойчивой адаптации (для непривычных условий). Результатом данного процесса является успешность деятельности личности.

И. Т. Фролов [11], говоря о высоких требованиях, предъявляемых к профессионально важным качествам сотрудников ГПС МЧС России, указывает на актуальность учета уровня жизнестойкости при управлении человеческими ресурсами.

Таким образом, в качестве цели исследования было изучение взаимосвязи компонентов жизнестойкости сотрудников ГПС МЧС России с личностными характеристиками, обеспечивающими поведение, преодолевающее стресс.

В исследовании приняли участие 45 сотрудников ГПС МЧС России, проходящих службу в должности пожарного-спасателя, и 40 сотрудников ГПС МЧС России в других должностях, не предполагающих экстремальных условий (всего 85 действующих сотрудников ГПС МЧС России). Участники эксперимента были разделены на две группы: экспериментальную — пожарные-спасатели и контрольную — другие должности, среди них были экономисты, юристы и преподаватели.

Экспериментальную группу составили сотрудники ГПС МЧС России, которые прошли срочную

службу в Российской армии и получили профильное образование пожарного-спасателя. Средний стаж службы — 1,6 года, средний возраст — 26,4 года.

В контрольной группе были сотрудники ГПС МЧС России, обладающие профильным образованием согласно занимаемой должности (экономисты, юристы, преподаватели различных дисциплин). Средний стаж службы составил 2,1 года, средний возраст — 28,3 года.

В качестве методов экспериментального исследования выступило тестирование, а методами математической обработки данных — Т-критерий Стьюдента и корреляционный анализ.

Методиками исследования, с учетом требований валидности и надежности, были выбраны:

1. Тест жизнестойкости (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой), позволяющий оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса или трудностей [4].

2. Методика «Копинг-тест» Р. Лазаруса (в адаптации Т. А. Крюковой, Е. Ф. Куфтяк, М. С. Замышляевой), предназначенная для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий [3].

3. Опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. М. Моросановой и Р. Р. Сагиева, призванный диагностировать различные аспекты индивидуальной саморегуляции [6].

4. Методика исследования самооценки личности С. А. Будасси, которая позволила количественно описать уровень самооценки испытуемых исходя из соотношения их реального и идеального Я.

С помощью теста жизнестойкости (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. А. Рассказовой) была исследована выраженность компонентов жизнестойкости в обеих группах испытуемых (табл. 1).

В контрольной группе результаты по всем шкалам находятся в диапазоне средних значений, чего нельзя сказать об экспериментальной, где высокие значения зафиксированы по шкалам «Вовлеченность» и «Контроль», а как итог и по шкале «Общая жизнестойкость».

Шкала «Вовлеченность» описывает убежденность человека в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальные возможности для развития личности. Человек с высоким показателем этого элемента получает удовольствие от собственной деятельности.

Профессиональная работа пожарных-спасателей носит экстремальный характер, выражающийся в постоянном риске для жизни и здоровья, поэтому вовлеченность в процесс становится чрезвычайно важным компонентом качественного и относительно безопасного выполнения своих обязанностей. Отсутствие этого элемента может породить рассеянность, потерю интереса к профессии, как следствие, повышенный травматизм и ускоренное выгорание.

Вовлеченность является статистически достоверным показателем, который присущ пожарным-спасателям.

Шкала контроля указывает на убежденность человека в том, что борьба позволяет повлиять

на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность и свой жизненный путь.

Убежденность в контроле своих действий, а также ответственность за них необходимы в ситуациях, требующих быстрого решения. Отсутствие подобной уверенности, выражающееся в длительных согласованиях с вышестоящими инстанциями, может пагубно сказаться в экстремальных условиях.

Высокие показатели по двум шкалам порадили высокое значение по шкале, описывающую общую жизнестойкость, которая статистически достоверна и свойственна для пожарных-спасателей. Выраженная жизнестойкость препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и их восприятия как менее значимых.

Таким образом, преобладающими компонентами жизнестойкости сотрудников ГПС МЧС России, проходящих службу в экстремальных условиях, являются вовлеченность и контроль. При этом только вовлеченность является статистически достоверной. Следовательно, в сравнении с контрольной группой сотрудников ГПС МЧС России, не занятых на должностях экстремального профиля деятельности, пожарные-спасатели получают удовольствие от выполнения своих профессиональных обязанностей. Возникает вопрос: почему сотрудники ГПС МЧС России, которые по долгу службы пребывают в экстремальных условиях и рискуют своими жизнью и здоровьем, более удовлетворены своей профессиональной деятельностью, чем сотрудники, находящиеся в условиях отсутствия угрозы жизни и здоровью? Ответом предположительно может служить тот факт, что смена видов деятельности, динамичность внешних условий, риск, новизна, физические нагрузки комплексно воздействуют на эмоционально-волевую сферу человека, заставляя испытывать полный спектр эмоций. Это, в свою очередь, наполняет профессиональную деятельность динамикой. Кроме того, спасение другого человека (или даже животного) в чрезвычайной ситуации позволяет ощущать свою нужность и профессионализм. Сотрудники ГПС МЧС России, которые не заняты на должностях экстремального профиля, лишены подобных ощущений в силу своих профессиональных обязанностей, что теоретически уменьшает удовлетворенность работой, а как следствие, и вовлеченность в сам процесс труда.

Результаты исследования указывают на то, что сотрудники ГПС МЧС России, чья профессиональная деятельность связана с экстремальными условиями труда, статистически достоверно обладают высокой общей жизнестойкостью.

Учитывая, что общая жизнестойкость описывает помимо прочего и стойкое совладание со стрессами, исследование копинг-стратегий в данном случае необходимо [1].

В табл. 2 отображены статистически достоверные результаты, полученные по методике «Копинг-тест» Р. Лазаруса (в адаптации Т. А. Крюковой, Е. Ф. Куфтяк, М. С. Замышляевой).

Выраженность компонентов жизнестойкости у сотрудников ГПС МЧС России

Компоненты жизнестойкости	Экспериментальная группа	Контрольная группа	T-критерий Стьюдента
Вовлеченность	50,72	40,17	0,23 при $p \leq 0,05$
Контроль	19,91	17,64	–
Принятие риска	32,43	29,07	–
Общая жизнестойкость	103,06	86,88	0,21 при $p \leq 0,05$

Преобладающие копинг-стратегии сотрудников ГПС МЧС России

Копинг-стратегии	Экспериментальная группа	Контрольная группа	T-критерий Стьюдента
Конфронтационный копинг	8,53	3,07	0,17 при $p \leq 0,05$
Дистанцирование	10,64	4,17	0,23 при $p \leq 0,05$
Планирование решения проблемы	5,23	10,42	0,21 при $p \leq 0,05$

Для экспериментальной группы характерны такие копинг-стратегии, как конфронтационный копинг и дистанцирование.

Наличие конфронтационного компонента предполагает присутствие агрессивных усилий по изменению ситуации и готовность идти на риск. В рамках данного стиля поведения человек открыто противостоит стрессогенным факторам. Если рассмотреть такую копинг-стратегию с позиции профессиональной деятельности пожарного-спасателя, то становится очевидным, что открытое, рискованное и агрессивное преодоление стресса чрезвычайно важно в экстремальных ситуациях, требующих мобилизацию всех физических и психологических ресурсов.

Дистанцирование — второй вид совладающего поведения, диагностированный в экспериментальной группе. Он характеризуется тем, что усилия тратятся на уменьшение значимости стрессовой ситуации, как следствие, эмоционально человек меньше вовлечен и может мыслить хладнокровно. Дистанцирование представляется полезным, особенно в экстремальных ситуациях, поскольку личное обесценивание позволяет пожарному-спасателю точно и адекватно ситуации применять свои знания, умения и навыки во спасение людей, животных и материального имущества. Кроме того, подобное совладающее поведение может быть профилактикой преждевременного выгорания, потому что страдания людей и животных не воспринимаются как таковые, а лишь как атрибуты тех задач, решения которых требует профессия. В то же время чрезмерное дистанцирование может способствовать возникновению деперсонализации — распространенного симптома профессионального выгорания. Данный фактор предполагает либо деформацию взаимоотношений с другими людьми, либо повышение зависимости от последних, либо появление циничности и негативизма. Любопытен тот факт, что дистанцирование в качестве копинг-стратегии

показало наибольшее количество баллов, следовательно, данный вид совладающего поведения доминирующий. В этой связи представляет интерес дополнительная диагностика уровня эмоционального выгорания испытуемых.

Для контрольной группы статистически достоверно свойствен такой копинг, как планирование решения проблемы. Он выражается в произвольных проблемно-фокусированных усилиях по изменению ситуации, включающих аналитический подход к проблеме и планомерное разрешение ситуации. Также данный тип совладающего поведения может выражаться в чрезмерной рациональности, недостаточной интуитивности и спонтанности. Это представляется логичным, поскольку контрольная группа состоит из тех сотрудников ГПС МЧС России, которые не принимают непосредственного участия в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, а работают по обеспечению деятельности пожарно-спасательной части или другого учреждения МЧС России.

Таким образом, для пожарных-спасателей характерны конфронтационный копинг и дистанцирование в качестве модели совладающего поведения, а для других специалистов — планирование решения проблемы.

Стиль саморегуляции как осознанное управление собственными действиями был изучен с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. М. Моросановой и Р. Р. Сагиева. В табл. 3 представлены только те результаты, которые имеют статистическую достоверность.

Стоит отметить, что обе группы показали высокие значения по шкале общего уровня саморегуляции (40,62 и 40,49 соответственно), что указывает на самостоятельность испытуемых, их осознанность и способность адекватно действовать в изменяющихся условиях. Здесь надо сказать, что все сотрудники ГПС МЧС России, поступая на службу, проходят профессионально-психологический

Стили саморегуляции сотрудников ГПС МЧС России

Стиль саморегуляции	Экспериментальная группа	Контрольная группа	T-критерий Стьюдента
Планирование	4,12	7,01	0,27 при $p \leq 0,01$
Гибкость	9,46	6,42	0,22 при $p \leq 0,05$
Самостоятельность	9,27	6,92	0,26 при $p \leq 0,05$

отбор, поэтому отбираются только кандидаты с достаточным уровнем нервно-психической устойчивости и хорошей способностью к саморегуляции. Исходя из этого высокие показатели по данной шкале у испытуемых обеих групп представляются ожидаемыми.

Высокие показатели по шкале «Гибкость» в экспериментальной группе свидетельствуют о наличии развитой регуляторной гибкости, которая проявляется в умении перестраиваться, вносить коррекцию в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий, а также способствует развитию регуляторной автономности. Иными словами, можно утверждать, что пожарные-спасатели способны к автономному и гибкому саморегулированию.

Испытуемые экспериментальной группы отличаются самостоятельностью организации своей активности (шкала «Самостоятельность»), которая выражается в способности к постановке цели и планомерному достижению ее, оценке и анализе результатов своей работы. В деятельности пожарного-спасателя важное место занимает умение принимать решения в условиях малого количества информации, ограниченности времени и угрозы здоровью или жизни, самостоятельность становится первостепенно значимой в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

Контрольная же группа сильна в целеполагании и удержании цели, высока сформированность осознанного планирования деятельности (шкала «Планирование»). Учитывая, что в контрольную группу вошли экономисты, юристы и преподаватели, профессиональная деятельность которых регламентирована нормативно-правовой базой, а условия далеки от экстремальных, планирование своей работы для них становится не только возможным (ввиду стабильности), но и необходимым.

Таким образом, для пожарных-спасателей характерны гибкость и самостоятельность в регуляции собственных действий, а для других сотрудников ГПС МЧС России — целенаправленность, что обусловлено строгим следованием должностным инструкциям.

На регуляцию поведения, копинг-стратегии и общую жизнестойкость может оказывать существенное влияние уровень самооценки, который складывается из адекватного соотношения представлений человека о себе идеальном и реальном [2]. Самооценка испытуемых изучалась с помощью методики С. А. Будасси.

Обе группы показали среднюю адекватную самооценку (0,49 — экспериментальная группа и 0,51 — контрольная группа).

Адекватная самооценка наиболее благоприятна, поскольку предполагает равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности — уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать, а также сознательная, а не стихийная регуляция своего поведения.

Проведенный корреляционный анализ взаимосвязи компонентов психологической структуры жизнестойкости дал следующие результаты.

1. Компонент *вовлеченности* теста жизнестойкости (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. А. Рассказовой) показал самую сильную связь с таким стилем саморегуляции, как планирование (опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. М. Моросановой и Р. Р. Сагиева) ($r=0,87$ при $p \leq 0,05$). Следует отметить, что это подразумевает наличие целенаправленного поведения, которое характеризуется способностью удерживать цель и следовать ей. Вовлеченность — убежденность в том, что любое событие в жизни, даже неприятное, является возможностью для саморазвития. Их взаимосвязь указывает на то, что, чем выше вовлеченность, тем сильнее планирование, и наоборот. Данная взаимосвязь объясняется с позиции того, что, чем выше заинтересованность в той или иной деятельности, тем устойчивее цели и тем упорнее человек стремится к их достижению.

Вовлеченность взаимосвязана со средней, но адекватной самооценкой ($r=0,75$ при $p \leq 0,05$). Именно такая самооценка позволяет осознано регулировать свое поведение, принимая как свои сильные, так и слабые стороны. Следовательно, чем выше вовлеченность, тем адекватнее самооценка.

Таким образом, убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальные возможности для развития личности, взаимосвязана со стилем саморегуляции планированием, конфронтационной копинг-стратегией и средней, но адекватной самооценкой.

2. Компонент *принятия риска* обнаружил одну прямую взаимосвязь — со стилем саморегуляции «самостоятельность» ($r=0,77$ при $p \leq 0,05$), т.е. регуляторной автономностью. Она предполагает не только самостоятельность и независимость в своих действиях, но и принятие риска и ответственности, следовательно, чем ярче выражен

компонент жизнестойкости принятия риска, тем выше автономная саморегуляция, и наоборот.

3. *Контроль* указывает на убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно, а успех не гарантирован. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Контроль взаимосвязан с автономным стилем регуляции «самостоятельность» ($r=0,82$ при $p \leq 0,05$), что представляется весьма логичным, так как убеждения имеют свойство проявляться в поведении, следовательно, убежденность в подконтрольности действий формирует самостоятельное поведение.

Другая ожидаемая взаимосвязь обнаружена между компонентом контроля и копинг-стратегией «самоконтроль» ($r=0,73$ при $p \leq 0,05$). Чем выше убежденность в подконтрольности действий, тем сильнее выражено совладающее поведение в виде контроля своих чувств и действий.

Анализ рассмотренных взаимосвязей для каждого компонента жизнестойкости, указывает на следующее:

- убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальные возможности для развития личности, взаимосвязана со стилем саморегуляции планированием, конфронтационной копинг-стратегией и средней, но адекватной самооценкой;
- убежденность в необходимости риска коррелирует с автономным стилем регуляции;
- убежденность в подконтрольности действий и способности влиять на ход событий взаимосвязана с автономным стилем регуляции, гибким стилем регуляции, планированием и копинг-стратегией самоконтроля.

Следовательно, можно говорить о том, что в психологической структуре жизнестойкости сотрудника ГПС МЧС России, помимо традиционных компонентов, выделенных С. Мадди, важный блок

занимает саморегуляция, типы которой различаются в зависимости от характера профессиональной деятельности. Так, для специалистов экстремального профиля наиболее характерны регуляторная гибкость и самостоятельность, а для других — целенаправленность. Непосредственно в структурах жизнестойкости доминирующими компонентами являются вовлеченность и контроль, что согласуется с экстремальными условиями труда пожарных-спасателей.

Стоит отметить, что все испытуемые демонстрируют среднюю, но адекватную самооценку. Предположительно такой результат стал возможен ввиду того, что, обладая достаточным уровнем саморегуляции и высоким уровнем жизнестойкости, а также эффективными паттернами совладающего поведения, сотрудники ГПС МЧС России способны максимально объективно оценить себя и свое поведение с позиции слабых и сильных сторон, адекватности и неадекватности своих поступков проживаемым ситуациям.

Проведенное исследование позволяет подвести следующие итоги:

1. Преобладающими компонентами психологической структуры жизнестойкости сотрудников ГПС МЧС России, проходящих службу в экстремальных условиях, являются вовлеченность и контроль, однако только вовлеченность статистически достоверна. Сотрудники ГПС МЧС России, работающие в экстремальных ситуациях, обладают высоким уровнем общей жизнестойкости.
2. Для сотрудников ГПС МЧС России характерны конфронтационный копинг и дистанцирование как модели совладающего поведения.
3. Гибкость и самостоятельность в регуляции собственных действий — стили саморегуляции сотрудников ГПС МЧС России, работающих в экстремальных условиях труда.
4. Для обеих категорий сотрудников ГПС МЧС России характерно преобладание средней, но адекватной самооценки.

1. Базаркина И. Н. Личностные ресурсы и паттерны поведения в критических ситуациях в юношеском и зрелом возрастах (в разных культурно-исторических возрастах): дис. ... канд. психол. наук. М.: Мос. психол.-пед. ун-т, 2013. 250 с.
2. Галкина И. А. Взаимосвязь самооценки личности и характеристик исполнительской деятельности: дис. ... канд. психол. наук. М.: Ин-т психол. РАН, 2009. 207 с.
3. Крюкова Т. Л., Куфтык Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.
4. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
5. Марьин М. И., Ефанова И. Н., Поляков М. И. Профессиография основных видов деятельности сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России: пособие [Текст]. М.: ВНИИПО, 1998. 114 с.
6. Никиреева Е. М. Психологические особенности направленности личности: учеб. пособие. М.: Московский психол.-социальный ин-т, 2007. 72 с.
7. Пономаренко В. А. Социально-психологическое содержание боевого стресса // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 3. С. 98–102.
8. Рассказова Е. И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. № 7. С. 124–126.
9. Сотниченко Д. М. Жизнестойкость как психологический феномен // Вестник ТГПУ. 2009. Вып. 8. С. 16–22.
10. Фомина А. Н. Жизнестойкость личности. М.: МПГУ, 2012. 152 с.
11. Фролов И. Т. Управление человеческими ресурсами: психологические проблемы / под ред. Ю. М. Забродина, Н. А. Носова; Всерос. науч.-практ. центр профориентации и психол. поддержки населения. М.: Магистр, 1996. 210 с.

12. Maddi S. Maddi S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 2002, 5 (3), pp. 173–185. doi: 16.1037//1061-4087.54.3.175

References

1. Bazarkina I.N. *Lichnostnyye resursy i patterny povedeniya v kriticheskikh situatsiyakh v yunosheskom i zrelom vozrastakh (v raznykh kulturno-istoricheskikh vozrastakh): dis. ... kand. psikhol. nauk* [Personal resources and behavioral patterns in critical situations in adolescence and youth: Cand.Sc. (Psychology) dissertation]. Moscow, 2013. 250 p. (In Russian).
2. Galkina I.A. *Vzaimosvyaz samoootsenki lichnosti i kharakteristik ispolnitelskoy deyatelnosti: dis. ... kand. psikhol. nauk* [The relationship of self-esteem and performance characteristics: Cand.Sc. (Psychology) dissertation]. Moscow: 2009. 207 p. (In Russian).
3. Kryukova T.L., Kuftiyak Ye.V. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ) [Way of coping questionnaire (WCQ method adaptation)]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa — Journal of Practical Psychologist*, 2007, (3), pp. 93–112 (in Russian).
4. Leontyev D.A., Rasskazova Ye.I. *Test zhiznestoykosti* [Hardiness test]. Moscow: Smysl Publ., 2006. 63 p. (In Russian).
5. Maryin M.I., Yefanova I.N., Polyakov M.I. *Professiografiya osnovnykh vidov deyatelnosti sotrudnikov Gosudarstvennoy protivopozharnoy sluzhby MVD Rossii* [Professiography of the main activities of employees of the State Fire Service of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Moscow: All-Russian Research Institute for Fire Protection of EMERCOM of Russia Publ., 1998. 114 p. (In Russian).
6. Nikireyeva Ye.M. *Psikhologicheskiye osobennosti napravlenosti lichnosti* [Psychological features of personality orientation]. Moscow: Moscow Psychological and Social Institute Publ., 2007. 72 p. (In Russian).
7. Ponomarenko V.A. Sotsialno-psikhologicheskoye sodержaniye boyevogo stressa [Social and psychological content of combat stress]. *Psikhologicheskyy zhurnal — Psychological Journal*, 2004, 25 (3), pp. 98–102 (in Russian).
8. Rasskazova Ye.I. Zhiznestoykost i vybor budushchego v protsesse reabilitatsii [Hardiness and future choices in the rehabilitation process]. *Izvestiya TSURE*, 2005, (7), pp. 124–126 (in Russian).
9. Sotnichenko D.M. Zhiznestoykost kak psikhologicheskyy fenomen [Hardiness as a psychological phenomenon]. *Izvestiya TSURE*, 2009, (8), pp. 16–22 (in Russian).
10. Fominova A.N. *Zhiznestoykost lichnosti* [Personality hardiness]. Moscow: Moscow Pedagogical State University Publ., 2012. 152 p. (In Russian).
11. Frolov I.T. *Upravleniye chelovecheskimi resursami: psikhologicheskiye problemy* [Human resource management: Psychological issues]. Moscow: Magistr Publ., 1996. 210 p. (In Russian).
12. Maddi S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 2002, 5 (3), pp. 173–185. doi: 16.1037//1061-4087.54.3.175