

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.
Астафьева»

(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Елисеев Дмитрий Валерьевич

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

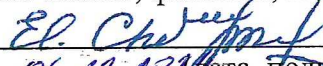
**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "СИБИРСКАЯ
ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ" ГОСУДАРСТВЕННОЙ
ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ,
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ
СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ**

Направление подготовки 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

доктор психол. наук, доцент Е.А. Черенева
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)


06.12.2024 (дата, подпись)

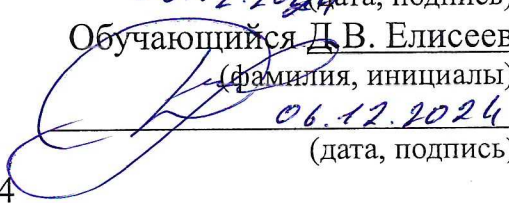
Руководитель магистерской программы
канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)


06.12.2024 (дата, подпись)

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент Н.Г. Иванова
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)


06.12.2024 (дата, подпись)

Обучающийся Д.В. Елисеев
(фамилия, инициалы)


06.12.2024 (дата, подпись)

Красноярск, 2024

РЕФЕРАТ

Магистерская диссертация изложена на 95 страницах машинописного текста и состоит из введения, трёх глав, выводов, заключения, библиографического списка и 2 приложений. В тексте диссертации приводится 12 рисунков и 9 таблиц. В библиографическом списке 100 источников.

Цель исследования: разработка и апробация психологической программы формирования стрессоустойчивости студентов Сибирской пожарно-спасательной академии.

Объект исследования: процесс психологической подготовки студентов к профессиональной деятельности в условиях высоких эмоциональных и физических нагрузок.

Предмет исследования: психологическая программа формирования стрессоустойчивости студентов Сибирской пожарно-спасательной академии.

Гипотеза исследования: внедрение специализированной психологической программы формирования стрессоустойчивости у студентов Сибирской пожарно-спасательной академии приведет к значительному улучшению их способности адаптироваться к стрессовым условиям, что повысит общую эффективность в учебной и профессиональной деятельности.

Методы исследования: для достижения цели и решения поставленных задач, а также проверки гипотез были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ психологической и научно-методической литературы по рассматриваемой проблеме.

2. Эмпирические методы: изучение психологической документации на спасателей, беседы, наблюдения, тестирования. Экспериментальные методы включали констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты.

3. В исследование были включены методы количественной и качественной обработки данных, а также интерпретационные методы анализа результатов.

Психодиагностические методики: В процессе исследования применялись следующие психодиагностические методики:

– Шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25), К. М. Connor, J. R. T. Davidson.

– Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС), Е. В. Распопин.

– Тест «Самооценка стрессоустойчивости», И. В. Киршева, Н. В. Рябчикова.

Теоретико-методологическая основа исследования: являются положения отечественной и зарубежной психологии: принцип детерминизма, понимаемый как закономерная и необходимая зависимость психических явлений от порождающих их условий и факторов (С.Л Рубинштейн, А.Н. Леонтьев); принцип системности изучения личности и деятельности (Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов); деятельностный подход к изучению личности (А.Н. Леонтьев); теоретические исследования по проблеме стрессоустойчивости (психологической) устойчивости (В.И. Долгова, А.Г. Асмолов, Д.Н. Узнадзе, В.А. Ядов, М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко); Стресс и его влияние на здоровье (Сапп, С.); Стресс, оценка и копинг (Лазарус, Р. С. и Фолкман, С.); «Социальная психология (Майерс, Д. Г.); Психология стресса (Тейлор, С. Е.); – «Stress and Health: Personality and Social Factors (Кобасса, С. С.); Stress, Appraisal, and Coping (Фолкман, С.); Стрессоустойчивость: методы и стратегии (Гарнер, С.); Well-Being: Productivity and Happiness at Work (Робертсон, И. Т., и Соопер, С. L.); Психология стресса и его преодоления (Зинченко, В. П.); Психология стресса: теоретические основы и практические рекомендации (Ковалев, В. А.); Стресс и стрессоустойчивость: психология и педагогика (Ильина, Т. В.); Стресс, его причины и последствия:

психологический аспект (Бодров, В. А.); Стрессоустойчивость: от теории к практике (Шульга, А. В.) .

Организация исследования: исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО Сибирская пожарно-спасательная Академия ГПС МЧС России в г. Железогорске Красноярского края. В эксперименте участвовали 22 студента в возрасте от 21 до 22 лет с третьего курса по направлению «Судебная экспертиза» профиль «Инженерно-техническая экспертиза».

Теоретическая значимость исследования: проведённое нами исследование способствует расширению и углублению представлений о стрессоустойчивости студентов Сибирской пожарно-спасательной академии.

Практическая значимость исследования: возможность внедрения предложенной программы на базе Сибирской пожарно-спасательной академии, что обеспечит психологическую готовность студентов к будущей профессиональной деятельности в условиях стресса. Результаты исследования могут быть полезны и для других учебных заведений, готовящих специалистов, работающих в стрессовых условиях.

Апробация и внедрение результатов исследования:

1. Елисеев Д.В. Теоретический обзор изучения проблемы стрессоустойчивости в психологии. III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества» (в печати).

2. Елисеев Д.В. Исследование стрессоустойчивости курсантов пожарно-спасательной академии России. III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества» (в печати).

ABSTRACT

The master's thesis is comprised of 95 pages of typewritten text and is structured into an introduction, three chapters, findings, a conclusion, a bibliography, and 2 appendices. The thesis includes 12 figures and 9 tables. The bibliography contains 100 sources.

Research Objective: To develop and test a psychological program aimed at fostering stress resilience in students of the Siberian Fire and Rescue Academy.

Research Object: The process of psychological preparation of students for professional activities under conditions of high emotional and physical stress.

Subject of Research: The psychological program for developing stress resilience among students of the Siberian Fire and Rescue Academy.

Research Hypothesis: The implementation of a specialized psychological program for developing stress resilience in students of the Siberian Fire and Rescue Academy will lead to a significant improvement in their ability to adapt to stressful conditions, thereby enhancing their overall effectiveness in academic and professional activities.

Research Methods: To achieve the objective, address the tasks set, and test the hypothesis, the following research methods were employed:

1. Theoretical methods: Analysis of psychological and scientific-methodological literature on the problem under consideration.
2. Empirical methods: Study of psychological documentation on rescuers, discussions, observations, and testing. Experimental methods included formative, summative, and control experiments.
3. The research also incorporated methods for quantitative and qualitative data processing, as well as interpretative methods for analyzing the results.

Psychodiagnostic Techniques: The following psychodiagnostic techniques were applied during the research:

- Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25), by K. M. Connor and J. R. T. Davidson.

– Stress Resilience Psychological Assessment Questionnaire (SRPAQ), by E. V. Raspopin.

– "Self-assessment of Stress Resilience" Test, by I. V. Kirsheva and N. V. Ryabchikova. Theoretical and Methodological Foundation of the Research: The study is based on the propositions of domestic and international psychology, including the principle of determinism, understood as the lawful and necessary dependence of mental phenomena on the conditions and factors that generate them (S.L. Rubinstein, A.N. Leontiev); the principle of a systematic approach to the study of personality and activity (B.G. Ananiev, B.F. Lomov); the activity approach to personality studies (A.N. Leontiev); theoretical research on the problem of stress resilience (psychological endurance) (V.I. Dolgova, A.G. Asmolov, D.N. Uznadze, V.A. Yadov, M.I. Dyachenko, and V.A. Ponomarenko); Stress and its Influence on Health (Sapp, S.); Stress, Appraisal, and Coping (Lazarus, R.S., and Folkman, S.); "Social Psychology" (Myers, D.G.); The Psychology of Stress (Taylor, S.E.); "Stress and Health: Personality and Social Factors" (Kobasa, S.C.); Stress, Appraisal, and Coping (Folkman, S.); Stress Resilience: Methods and Strategies (Garner, S.); Well-Being: Productivity and Happiness at Work (Robertson, I.T., and Cooper, C.L.); The Psychology of Stress and Overcoming It (Zinchenko, V.P.); The Psychology of Stress: Theoretical Foundations and Practical Recommendations (Kovalev, V.A.); Stress and Stress Resilience: Psychology and Pedagogy (Ilina, T.V.); Stress, Its Causes and Consequences: Psychological Aspect (Bodrov, V.A.); Stress Resilience: From Theory to Practice (Shulga, A.V.).

Organization of the Research: The study was conducted at the Siberian Firefighting and Rescue Academy of the State Fire Service of the Ministry of Civil Defense, Emergencies and Disaster Relief of Russia, located in Zheleznogorsk, Krasnoyarsk Territory. The experiment involved 22 third-year students, aged 21 to 22, from the "Forensic Examination" program with a focus on "Engineering and Technical Examination."

Theoretical Significance of the Research: Our study contributes to the expansion and deepening of understanding of stress resilience among students at the Siberian Firefighting and Rescue Academy.

Practical Significance of the Research: The possibility of implementing the proposed program at the Siberian Firefighting and Rescue Academy, which will ensure the psychological readiness of students for future professional activities under stress. The results of the study may also be useful for other educational institutions that train specialists working in stressful conditions.

Validation and Implementation of Research Findings:

1. Eliseev, D.V. Theoretical Review of Resilience to Stress in Psychology. Presented at the III All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation "Education, Innovation, Research as a Resource for Community Development" (in press).

2. Eliseev, D.V. Study of Stress Resilience in Cadets of the Russian Fire-Rescue Academy. Presented at the "Education, Innovation, Research as a Resource for Community Development" (in press).

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССА В ПСИХОЛОГИИ.....	9
1.1 Анализ основных направлений исследования проблемы стресса, его видов и механизмов в психологической литературе.....	9
1.2. Особенности стрессоустойчивости студентов Сибирской пожарно- спасательной академии России.....	18
1.3 Методы коррекции стрессоустойчивости студентов Сибирской пожарно-спасательной академии России.....	21
Выводы по первой главе.....	26
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ СИБИРСКОЙ ПОЖАРНО- СПАСАТЕЛЬНОЙ АКАДЕМИИ РОССИИ.....	28
2.1 Организация и методы исследования.....	34
2.2 Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента.....	45
Выводы по второй.....	
ГЛАВА 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПОЖАРНО- СПАСАТЕЛЬНОЙ АКАДЕМИИ РОССИИ.....	48
3.1. Научно-методологические подходы к формированию стрессоустойчивости студентов сибирской пожарно-спасательной академии России.....	48
3.2. Содержание программы формирования стрессоустойчивости студентов Сибирской пожарно-спасательной академии России.....	57
3.3. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента.....	69
Выводы по третьей главе.....	73
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69
БИБЛИОГРАФИЯ.....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	85

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования: в последние годы вопрос стресса и устойчивости к нему стал особенно важным, особенно в областях с высокими эмоциональными и физическими нагрузками. Одной из таких областей является работа в службах чрезвычайных ситуаций, где сотрудники сталкиваются с критическими ситуациями, требующими быстрой реакции и способности справляться со стрессом. Студенты Сибирской пожарно-спасательной академии, готовящиеся к работе в условиях повышенного стресса, подвергаются влиянию множества факторов, которые могут негативно сказаться на их психоэмоциональном состоянии. К ним относятся не только учебные нагрузки, но и тренировки, направленные на подготовку к экстремальным условиям.

По данным исследований, уровень стресса среди студентов академий, обучающих специалистов в области спасательных операций, достигает критических значений. Это подчеркивает необходимость создания специальных программ, направленных на развитие стрессоустойчивости. Важно, чтобы такие программы учитывали индивидуальные особенности студентов, их психоэмоциональные ресурсы и механизмы преодоления стресса.

Недостаточная подготовка будущих специалистов к работе в стрессовых условиях может привести к серьезным последствиям как для самих студентов, так и для общества в целом. Например, некорректная реакция на стрессовые ситуации может вызвать ошибки в критические моменты, что, в свою очередь, угрожает жизням и здоровью людей. Таким образом, разработка и внедрение психологической программы для формирования стрессоустойчивости становится не только научной задачей, но и социальной необходимостью. Это поможет повысить уровень готовности студентов к профессиональной деятельности, что, безусловно, будет способствовать общей безопасности в обществе.

С учетом вышеизложенного, можно сделать вывод, что исследование стрессоустойчивости и разработка соответствующих программ имеют первостепенное значение для подготовки будущих специалистов. Стратегический подход к решению этой проблемы обеспечит не только личностное развитие студентов, но и повысит эффективность работы спасательных служб в условиях критических ситуаций.

Противоречия: с точки зрения обоснования актуальности рассматриваемого вопроса были выявлены следующие противоречия:

1. Существует разрыв между высоким уровнем стресса, с которым сталкиваются студенты Сибирской пожарно-спасательной академии, и их недостаточной подготовленностью к его преодолению.

2. Несмотря на осознание критической важности формирования стрессоустойчивости, отсутствуют комплексные программы, которые учитывают индивидуальные особенности студентов и специфические требования их будущей профессиональной деятельности.

3. Недостаток адекватных методов подготовки может привести к серьезным последствиям как для студентов, так и для общества, что подчеркивает необходимость внедрения специализированных программ.

Таким образом, актуальность исследуемого вопроса заключается не только в необходимости повышения личной готовности студентов, но и в обеспечении общей безопасности в обществе, что делает эту тему важной как с научной, так и с социальной точки зрения.

В итоге можно утверждать, что разработка и внедрение программ по формированию стрессоустойчивости не только поможет студентам в их личностном развитии, но и значительно повысит эффективность работы служб спасения в условиях критических ситуаций, что является важной задачей для современного общества.

Проблема исследования: основной проблемой данного исследования является отсутствие системного подхода к формированию стрессоустойчивости у студентов Сибирской пожарно-спасательной академии.

Объект исследования: процесс психологической подготовки студентов к профессиональной деятельности в условиях высоких эмоциональных и физических нагрузок.

Предмет исследования: психологическая программа формирования стрессоустойчивости студентов Сибирской пожарно-спасательной академии.

Гипотеза исследования: внедрение специализированной психологической программы формирования стрессоустойчивости у студентов Сибирской пожарно-спасательной академии приведет к значительному улучшению их способности адаптироваться к стрессовым условиям, что повысит общую эффективность в учебной и профессиональной деятельности.

Цель исследования: разработка и апробация психологической программы формирования стрессоустойчивости студентов Сибирской пожарно-спасательной академии.

Задачи исследования: согласно цели, объекту и предмету исследования были выделены следующие задачи:

1. Изучить литературу по проблеме стрессоустойчивости.
2. Подобрать диагностические методики и выявить особенности стрессоустойчивости студентов Сибирской пожарно-спасательной академии.
3. Разработать и апробировать психологическую программу, направленную на формирование стрессоустойчивости студентов Сибирской пожарно-спасательной академии, оценить её эффективность.

Методы исследования: для достижения цели и решения поставленных задач, а также проверки гипотез были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ психологической и научно-методической литературы по рассматриваемой проблеме.
2. Эмпирические методы: изучение психологической документации на спасателей, беседы, наблюдения, тестирования. Экспериментальные методы включали констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты.

3. В исследование были включены методы количественной и качественной обработки данных, а также интерпретационные методы анализа результатов.

Психодиагностические методики: В процессе исследования применялись следующие психодиагностические методики:

– Шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25), К. М. Connor, J. R. T. Davidson.

– Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС), Е. В. Распопин.

– Тест «Самооценка стрессоустойчивости», И. В. Киршева, Н. В. Рябчикова.

Теоретико-методологическая основа исследования: являются положения отечественной и зарубежной психологии: принцип детерминизма, понимаемый как закономерная и необходимая зависимость психических явлений от порождающих их условий и факторов (С.Л Рубинштейн, А.Н. Леонтьев); принцип системности изучения личности и деятельности (Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов); деятельностный подход к изучению личности (А.Н. Леонтьев); теоретические исследования по проблеме стрессоустойчивости (психологической) устойчивости (В.И. Долгова, А.Г. Асмолов, Д.Н. Узнадзе, В.А. Ядов, М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко); Стресс и его влияние на здоровье (Сапп, С.); Стресс, оценка и копинг (Лазарус, Р. С. и Фолкман, С.); «Социальная психология (Майерс, Д. Г.); Психология стресса (Тейлор, С. Е.); – «Stress and Health: Personality and Social Factors (Кобасца, С. С.); Stress, Appraisal, and Coping (Фолкман, С.); Стрессоустойчивость: методы и стратегии (Гарнер, С.); Well-Being: Productivity and Happiness at Work (Робертсон, И. Т., и Cooper, С. L.); Психология стресса и его преодоления (Зинченко, В. П.); Психология стресса: теоретические основы и практические рекомендации (Ковалев, В. А.); Стресс и стрессоустойчивость: психология и педагогика (Ильина, Т. В.); Стресс, его причины и последствия:

психологический аспект (Бодров, В. А.); Стрессоустойчивость: от теории к практике (Шульга, А. В.) .

Организация исследования: исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО Сибирская пожарно-спасательная Академия ГПС МЧС России в г. Железогорске Красноярского края. В эксперименте участвовали 22 студента в возрасте от 21 до 22 лет с третьего курса по направлению «Судебная экспертиза» профиль «Инженерно-техническая экспертиза».

Теоретическая значимость исследования: проведённое нами исследование способствует расширению и углублению представлений о стрессоустойчивости студентов Сибирской пожарно-спасательной академии.

Практическая значимость исследования: возможность внедрения предложенной программы на базе Сибирской пожарно-спасательной академии, что обеспечит психологическую готовность студентов к будущей профессиональной деятельности в условиях стресса. Результаты исследования могут быть полезны и для других учебных заведений, готовящих специалистов, работающих в стрессовых условиях.

Этапы проведения исследования:

Исследование было организовано в несколько последовательных этапов в промежутке с 2022 по 2024 год:

Подготовительный этап (сентябрь 2022 – май 2023) на этом этапе осуществлялся анализ и изучение как общей, так и специализированной психологической литературы, касающейся проблемы исследования. Здесь были сформулированы основные аспекты: проблема, гипотеза, объект, предмет, а также цели и задачи эмпирического исследования. Также проводился отбор психодиагностических инструментов, соответствующих тематике исследования.

Констатирующий этап (сентябрь 2023 – декабрь 2023) в этот период проводился констатирующий эксперимент, за которым следовал как количественный, так и качественный анализ собранных данных. Основное

внимание уделялось изучению особенностей стрессоустойчивости студентов Сибирской пожарно-спасательной академии.

Формирующий этап (январь 2024 – апрель 2024) на данном этапе была разработана и внедрена психологическая программа, направленная на формирование стрессоустойчивости среди студентов Сибирской пожарно-спасательной академии.

Контрольный этап (май 2024 – июнь 2024) этот этап включал в себя обработку данных, полученных на контрольном этапе эксперимента, анализ результатов и оценку эффективности внедренной психологической программы по формированию стрессоустойчивости студентов. Также происходило обобщение и сравнение собранной информации.

Заключительный этап (сентябрь 2024 – декабрь 2024) на этом этапе проводилось написание выводов и оформление текста работы.

Апробация и внедрение результатов исследования:

1. Елисеев Д.В. Теоретический обзор изучения проблемы стрессоустойчивости в психологии. III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества» (в печати).

2. Елисеев Д.В. Исследование стрессоустойчивости курсантов пожарно-спасательной академии России. III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества» (в печати).

Структура и объем магистерской диссертации

Диссертация состоит из 95 страниц и включает введение, три основные главы, заключение и библиографию, в которой содержится 100 источников. Также работа содержит три приложения и проиллюстрирована 9 таблицами и 12 рисунками.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССА В ПСИХОЛОГИИ

1.1 Анализ основных направлений исследования проблемы стресса, его видов и механизмов в психологической литературе

Проблематика стресса остается одной из ключевых в области психологии на протяжении последних лет. Акцентирование внимания на стрессе, его разновидностях и механизмах проявления является предметом обширных исследовательских работ, направленных на изучение его воздействия на психическое и соматическое состояние индивида. В рамках данного обзора предпринимается попытка систематически рассмотреть ключевые аспекты стресса, его классификации и механизмы, опираясь на актуальные научные работы и концепции в психологии.

Стресс определяется как ответ организма на внешние вызовы или опасности, превышающие его адаптивные возможности. Исследователь Ханс Селье, впервые использовавший термин «стресс», разграничил его на положительный и отрицательный типы. Положительные стрессовые ситуации служат стимулом для прогресса и развития, в то время как отрицательные могут привести к ряду психических и физиологических нарушений [1].

– Примером кратковременного стресса может служить реакция на определенные, часто неожиданные обстоятельства. Такой вид стресса может возникать, например, во время экзамена, интервью, публичного выступления или при внезапных здоровьесберегающих проблемах. Несмотря на свой временной характер, кратковременный стресс может играть роль стимулирующего элемента, улучшающего внимание и работоспособность. В ситуации экзамена студент, например, способен продемонстрировать высокий уровень знаний, что ведет к успешной сдаче.

В противоположность ему, хронический стресс является более сложной и тревожной проблемой. Он появляется, когда индивиду постоянно приходится сталкиваться с давлением, будь то финансовые сложности, конфликты в личных отношениях или проблемы на работе. Хронический стресс изнуряет психику и может привести к серьезным здоровьесберегающим последствиям. Исследования указывают, что продолжительное воздействие стресса связано с возникновением различных недугов, включая сердечно-сосудистые нарушения, депрессию и тревожные расстройства [4].

Данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) подтверждают, что хронический стресс может негативно сказываться на качестве жизни и уменьшать эффективность трудовой деятельности. Во внимание принимая множество аспектов, крайне значимо разработать методы контроля стрессовых состояний, с целью сокращения их отрицательного влияния. К числу таких методов причисляют упражнения, применение практик осознанности и медитаций, а также формирование общественной поддержки. Способность управлять стрессом играет ключевую роль в душевном благополучии и здоровье в целом.

– Переживания эмоционального характера объединяют комплекс психологических реакций, среди которых преобладают волнение, испуг и уныние. Подобные эмоциональные реакции могут быть вызваны разнообразными событиями жизни, включая потерю людей, которые нам дороги, материальные затруднения или напряжения в личных связях. Эмоциональный стресс может воздействовать не только на душевное состояние, но и оказывать заметное влияние на физическое здоровье. К примеру, постоянное ощущение беспокойства может вызывать физические проявления, включая боли в голове, нарушение сна и даже затруднения в работе сердечно-сосудистой системы.

Физический стресс же ассоциируется с объективными внешними элементами, такими как заболевания, недосыпание или телесные

повреждения. Физиологическое состояние индивида может значительно влиять на его психологическое здоровье. В качестве примера можно привести хронические недуги, такие как сахарный диабет или бронхиальная астма, способные порождать ощущения беспокойства и уныния. Исследования подтверждают, что эмоциональные напряжения могут усугублять уже имеющиеся физические проблемы, образуя замкнутый круг сложностей, который разрешить непросто [77].

Таковым образом, осознание взаимозависимости эмоционального дискомфорта и физического стресса является принципиальным. Понимание этой связи может помочь в создании эффективных методик контроля за стрессом. К примеру, психотерапевтические сеансы способны помочь в снижении уровня волнения и уныния, что, в свою очередь, может способствовать улучшению физического здоровья. К тому же, регулярные физические нагрузки могут улучшить настроение и уменьшить эмоциональное напряжение.

Корректное управление стрессом требует интегрированного подхода, который учитывает психологические и физические стороны состояния здоровья. Уделяя внимание и эмоциональному, и физическому благополучию, можно достичь внутренней гармонии и повысить уровень жизни. Под воздействием стрессовых ситуаций организм человека запускает сложную реакцию, известную как механизм "борьбы или бегства". Эта биологическая система ответа, уходящая своими корнями в далёкое прошлое, несомненно оказалась критичной для выживания наших предшественников при столкновении с реальной угрозой. В моменты такой активации системы в кровь выбрасываются определённые гормоны, наиболее известные из которых – адреналин и кортизол. Они играют важнейшую роль, готовя организм к немедленным действиям в ответ на возможную опасность. Адреналин, к примеру, приводит к ускорению сердцебиения, что способствует усиленному насыщению мышц кислородом. Кортизол, часто упоминаемый как "гормон стресса", повышает уровень глюкозы в крови, обеспечивая тем самым запас энергии для быстрой реакции.

Однако при длительном стрессе, когда механизм "борьбы или бегства" срабатывает часто, это может привести к негативным последствиям для состояния здоровья. Продолжительное пребывание под влиянием этих гормонов может привести к истощению энергетических запасов организма, что может проявляться в разнообразных формах. Исследования демонстрируют связь хронического стресса с увеличением вероятности развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и даже депрессии [5]. Следовательно, осознание того, что стрессовая реакция может быть полезной на коротком промежутке времени, крайне важно, поскольку её долгосрочные последствия могут оказаться весьма неблагоприятными.

Для предотвращения негативного воздействия стресса существует множество способов его контроля. Регулярные физические упражнения, практики медитации и методы глубокого дыхания могут эффективно снижать уровень стресса. Также важно обращать внимание на качественный сон и сбалансированное питание. Эти методы способствуют восстановлению гармонии в организме и уменьшению количества кортизола. Осознание принципов работы стресса и его влияния на организм даёт ключ к разработке эффективных стратегий поддержания психологического и физического благополучия.

Восприятие стресса у каждого человека обусловлено комплексом психологических механизмов, включающих в себя личностные убеждения, установки и уникальный опыт. Реакции людей на одинаковые нагрузки нервной системы могут сильно различаться, что делает анализ этих процессов чрезвычайно важным. Рассмотрим пример: идентичный стрессор может быть воспринят как опасность, вызывая страх и беспокойство, либо как шанс для развития и обучения. Такие различия в интерпретации стресса могут зависеть не только от индивидуального опыта, но также от культурных особенностей, влияющих на формирование мировоззрения и жизненных позиций. Ряд исследований подтверждает значимость культурного контекста для трактовки стрессовых моментов [11]. В культурах, где преобладает коллективизм, поддержка от семьи и общества может ослаблять воздействие

стресса. В то же время, в обществах с преобладанием индивидуализма, отсутствие социальной поддержки может усиливать стресс.

Дополнительно, личностные убеждения и уверенность в себе, а также способность противостоять стрессу, оказывают влияние на его восприятие. Например, лица с высокой самооценкой могут видеть в стрессовых ситуациях возможности для роста, в то время как люди с низкой самооценкой могут чувствовать только опасность. Таковы многоаспектные факторы, формирующие восприятие стресса, сочетающие индивидуальные и культурные аспекты.

С практической точки зрения, осознание этих процессов может способствовать созданию эффективных методик для управления стрессом. Специалисты в области психологии могут применять эти знания при разработке программ, направленных на обучение положительным когнитивным подходам, позволяющим адекватно реагировать на стрессовые ситуации. Исследования в области психологии стресса, таким образом, открывают новые возможности для поддержки людей в преодолении жизненных трудностей и укреплении психологического благополучия.

Научное зондирование психологических аспектов стресса является ключевой сферой исследований, охватывающей изучение восприятия, воздействия на поведение и эмоциональное благополучие человека. Напряжение, которое возникает в ответ на разнообразные стимулы из окружающей среды или изнутри самого организма, является неотъемлемым аспектом его функционирования. Реакции на такое напряжение могут охватывать спектр от незначительного неудобства до серьезных патологий психосоматического характера. В частности, исследование, выполненное учеными Кобасом и Брейером в 1996 году, подчеркивает важность анализа напряжения в рамках профессиональных обязанностей.

Авторы данного исследования зафиксировали, что повышенные уровни напряжения в условиях труда могут привести к уменьшению эффективности работы персонала, а также к возрастанию шансов на конфликты в трудовом коллективе. Одной из причин этого является то, что состояние стресса

ухудшает способность к общению и критическому взгляду на ситуации. В условиях напряжения сотрудники могут демонстрировать агрессивное или, напротив, избегающее поведение, что негативно отражается на климате внутри группы.

Также следует учитывать, что длительное воздействие стресса может привести к отдаленным последствиям для состояния здоровья. Постоянный стресс связывают с болезнями сердца и сосудов, нарушениями питания и различными психическими проблемами, включая депрессию и тревожные расстройства. Поэтому важным является не только осознание механизмов стресса, но и разработка эффективных методов для его контроля и минимизации.

Разнообразные методы, цель которых – уменьшение стресса, включая обучение управлению временем, техники расслабления и медитации, а также программы для укрепления командного духа, могут содействовать не только увеличению производительности, но и сотрудничеству внутри коллектива. Так что исследование стресса, его воздействия на поведение и эмоциональное состояние людей представляет собой значимую область для психологов, руководителей и специалистов по безопасности труда.

Физиологические исследования стремятся к детальному осмыслению процессов, через которые стресс оказывает влияние на физическое благополучие индивида. Изучение влияния стрессовых состояний на качество сна и работу автономной нервной системы представляет собой весьма актуальный вопрос. Этот интерес обусловлен весомым воздействием нарушений сна и дисфункций автономной нервной системы на общее благополучие здоровья человека.

Многочисленные научные труды, в том числе исследование, проведенное Ивановым и коллегами [5], подтверждают, что длительное воздействие стресса может существенно увеличить вероятность возникновения нарушений сна и расстройств автономной нервной системы. Хронический стресс характеризуется продолжительным воздействием

стрессоров, ведущим к стойким изменениям в организме. Это изменение может выражаться в повышении уровня кортизола и других стрессовых гормонов, что приводит к дисбалансу в регулировании сна и функционировании автономной нервной системы.

Исследования, включая данные, представленные в работах [21], указывают на то, что стресс может способствовать возникновению бессонницы и других нарушений сна, что негативно сказывается на здоровье в целом. Стресс может также неблагоприятно воздействовать на поведенческие паттерны, включая режим сна и уровень физической активности, что усиливает риски возникновения дисфункции автономной нервной системы.

Следует осознавать, что реакция на стресс варьируется среди различных индивидов. Личные различия в осознании и контроле стресса могут влиять на степень риска возникновения проблем. Психологические стратегии, включая когнитивно-поведенческую терапию, как подчеркивают Петров и коллеги [7], могут эффективно снижать стресс и тем самым уменьшать его отрицательное влияние на здоровье.

Таковым образом, осознание связей между стрессом, проблемами сна и состоянием автономной нервной системы открывает перспективные направления для предотвращения и терапии. Это демонстрирует важность глобального подхода к регулированию стресса, который может сочетать в себе как медицинские, так и психологические методы вмешательства.

Несмотря на негативные последствия стресса, его влияние на психическое и физиологическое состояние может быть минимизировано благодаря разнообразным способам управления и предупреждения. Напряжение нервной системы может стать источником различных проблем со здоровьем, включая беспокойство, уныние и заболевания сердца и сосудов. Распознавание эффективных путей противодействия такому состоянию остается ключевым аспектом.

Методика психотерапевтической помощи, особенно когнитивно-бихевиоральная терапия (КБТ), заслужила признание за свою

результативность. Ее цель – изменить негативные модели мышления и поведения, возникающие под воздействием стресса. Изучения подтверждают, что КБТ эффективно сокращает беспокойство и способствует улучшению психологического благополучия [7].

Не менее значимы методы расслабления, в числе которых медитативная практика, занятия йогой и техники глубокого дыхания. Эти подходы помогают уменьшить количество кортизола - основного "гормона стресса", способствуя тем самым улучшению состояния здоровья. Например, медитация благотворно влияет на концентрацию внимания и эмоциональное равновесие [11]. Постоянная практика йоги не только обеспечивает расслабление, но и способствует повышению физической гибкости и силы.

Активное двигательное воздействие на организм является еще одним эффективным средством противодействия стрессу, благодаря его положительному воздействию на умственное здоровье. Упражнения стимулируют выделение эндорфинов, известных как "гормоны радости", что влияет на повышение душевного настроения и улучшение общего самочувствия [51]. Постоянные тренировки укрепляют не только тело, но и помогают преодолевать чувство тревоги и подавленности.

Следовательно, стресс является сложным феноменом, оказывающим двойственное воздействие на человеческое здоровье. Важно различать его разновидности, такие как кратковременное напряжение и длительно пребывающее в состоянии напряжения, и учитывать их влияние на организм. Кратковременный стресс может служить стимулом для повышения результативности, в то время как продолжительный стресс истощает эмоциональные силы и может привести к тяжелым недугам.

Взаимосвязь между эмоциональным и физическим напряжением накладывает отпечаток на здоровье и требует многостороннего подхода к управлению этими состояниями. Изучение процессов, лежащих в основе стрессовых реакций, а также того, как разные люди воспринимают стресс, позволяет нам выстраивать эффективные подходы к снижению его

воздействия. К таким подходам относятся когнитивно-бихевиоральная терапия, упражнения для тела и медитативные практики. Применение этих инструментов может значительно уменьшить интенсивность стресса и его неблагоприятные эффекты, способствуя тем самым улучшению благосостояния и общего уровня здоровья индивидуума.

1.2. Особенности стрессоустойчивости студентов Сибирской пожарно-спасательной академии России

Устойчивость к стрессу является важным аспектом, особенно для студентов, обучающихся в ведомственных вузах, связанных с экстренными ситуациями и обеспечением безопасности. В частности, речь идет о подготовке кадров в Академии МЧС России, где требуется способность к решительным и оперативным действиям в условиях давления. Настоящее исследование направлено на тщательное рассмотрение характеристик устойчивости к стрессу у студентов Сибирской пожарно-спасательной академии, выявление элементов, влияющих на эту способность, а также анализ подходов к повышению устойчивости к стрессу.

Под стрессоустойчивостью понимают способность человека поддерживать эффективность деятельности и эмоциональную стабильность при воздействии непостоянных и ситуативных стрессоров. Это означает способность приспосабливаться к давлению, управлять эмоциями и находить решения для возникших задач. Следует подчеркнуть, что стрессоустойчивость студентов этой академии заслуживает особого внимания из-за специфических факторов, влияющих на их психоэмоциональное состояние, связанных с их обучением и будущей профессиональной деятельностью.

Среди факторов, оказывающих влияние на стрессоустойчивость учащихся Сибирской пожарно-спасательной академии, выделяют:

1. Психологические нагрузки. Они обусловлены сочетанием теоретической подготовки и практических упражнений. Несение

ответственности за свои поступки провоцирует психологическое давление и может приводить к тревожности.

2. Интенсивность учебы. Расписание занятий часто бывает насыщенным, включая многочисленные учения и практики, что потребляет от студентов умения концентрироваться, самостоятельно планировать свою деятельность и быстро адаптироваться.

3. Социальное окружение. Взаимопонимание и поддержка со стороны коллег и преподавателей имеют значительное значение. Позитивный климат в учебной среде способствует культивированию устойчивости к стрессу, в то время как конфликтные ситуации и недопонимание могут неблагоприятно отразиться на эмоциональном благополучии студентов.

4. Личностные характеристики. В учебном процессе студенты проявляют индивидуальные черты и отношение к стрессу. Некоторые из них обладают врождённой способностью к устойчивости перед лицом стресса, в то время как другие требуют особых методик для укрепления этого качества.

В Сибирской пожарно-спасательной академии учащиеся используют множество психологических приёмов для противодействия стрессу. Часто применяются так называемые копинг-механизмы, включающие активные способы решения возникающих проблем и стратегии избегания стрессоров. Примеры таких подходов – планирование своих действий, укрепление позитивного мышления, медитативные практики и физические упражнения, которые повышают способность студентов преодолевать стресс.

Семейные узы и круг друзей также имеют огромное значение. Обращение к родственникам и близким за поддержкой помогает учащимся легче противостоять стрессовым ситуациям. Социальное взаимодействие играет ключевую роль в укреплении стрессоустойчивости.

Курсы и образовательные программы, направленные на развитие способности справляться со стрессом, предоставляют студентам инструменты для успешного преодоления жизненных трудностей. Такие программы обогащают учебный процесс, повышая эмоциональную

стабильность и подготавливая будущих специалистов экстренных служб к работе в стрессовых условиях.

Исследования в области психологии и медицины показывают важность физической активности для психоэмоционального благополучия. Регулярные физические нагрузки, включая спортивные дисциплины и практики, такие как плавание, бег, тайцзи и йога, снижают уровень стресса. Эти виды активности не только укрепляют способность противостоять стрессу, но и способствуют выработке эндорфинов, молекул, отвечающих за чувство радости и удовлетворения. Повышенный уровень эндорфинов благоприятствует улучшению душевного состояния и укреплению здоровья, что особенно важно для лиц, испытывающих сильные эмоциональные перегрузки.

В рамках деятельности Сибирской академии по подготовке пожарных и спасателей, где физическая подготовка играет решающую роль в успешной реализации профессиональных задач, значимость активных занятий становится явной. Обучающиеся этого института обучаются методикам повышения устойчивости к стрессам. В первую очередь, организуются лекции и практикумы, центрированные вокруг психологии и контроля над эмоциями. Такие события способствуют формированию у студентов компетенций для контроля над собственным психическим состоянием в экстремальных ситуациях.

Дополнительно вводятся учебные сценарии, максимально схожие с реальными условиями деятельности спасателя, что дает возможность обучающимся применять знания в деле и оттачивать умение быстро адаптироваться и принимать верные решения в экстренных обстоятельствах. Умение справляться со стрессом и сохранять устойчивость душевного состояния критично как в процессе обучения, так и в последующей работе. Студенты, преодолевающие образовательные трудности, становятся лучше подготовлены к профессиональным испытаниям в будущем.

Следует подчеркнуть, что для пожарных и сотрудников службы спасения характерны условия непредсказуемости и высокого уровня стресса,

что обуславливает необходимость наличия у них развитой стрессоустойчивости и способности к оперативной оценке обстановки для принятия решений. Исследования показывают, что устойчивость к стрессу среди стажеров Сибирской академии связана с их профессиональным успехом в будущем. Автор исследования А. Николаев в 2021 году обнаружил, что студенты, прошедшие курсы по управлению стрессом, показывают лучшие достижения в учебе и на практических занятиях, в сравнении с теми, кто не проходил подобную подготовку.

В дополнение, личная мотивация обучающихся играет значительную роль в их учебном процессе. Индивиды, осознающие свои амбиции и понимающие мотивы включения в образовательные программы, демонстрируют повышенную устойчивость к стрессовым факторам. Они обладают более глубокими компетенциями в области регулирования эмоций и способны находить решения в сложных обстоятельствах. В своих работах психолог М. Кузнецов акцентирует внимание на том, что мотивация становится центральным элементом, определяющим успех в профессиональной сфере и личностном развитии. Факторы, стимулирующие развитие внутренней мотивации, связаны с личными стремлениями, жизненными приоритетами и субъективно важными аспектами для обучающегося, что подчеркивает значимость психологической подготовки в рамках профессиональной подготовки в системе спасательных операций.

1.3 Методы коррекции стрессоустойчивости студентов Сибирской пожарно-спасательной академии России

Умение противостоять стрессу приобретает ключевое значение для обучающихся в Сибирской академии по подготовке специалистов по борьбе с огнем и спасательным работам. Это обусловлено спецификой будущей деятельности, предполагающей высокие физические и психологические нагрузки. Адаптация студентов к непрерывным стрессовым условиям подразумевает использование разнообразных подходов к коррекции.

В.С. Шевляков в своем исследовании подчеркивает: «Повышение уровня стрессоустойчивости обучающихся не просто охраняет их психическое благополучие, но также становится инвестицией в качество будущих специалистов в сфере обеспечения безопасности» [52].

Согласно исследованию Н.Е. Ивановой, «психологическая помощь способствует положительным изменениям в эмоциональном фоне студентов и помогает в создании персонализированных стратегий для справления со стрессом» [5]. Обсуждение личных опасений и волнений в контексте поддержки дает возможность студентам глубже понять себя и повысить свою способность справляться со стрессом.

В числе эффективных подходов выделяется психологическая поддержка, включающая личные и групповые сессии с психологами. Эти специалисты помогают студентам осознать и контролировать свои чувства, а также находить более действенные методы разрешения стрессовых моментов. Такой подход помогает уменьшить чувство беспокойства и усилить веру в собственные силы.

Активные физические упражнения тоже играют важную роль в коррекции устойчивости к стрессу. А.С. Петренко отмечает: «Спортивные занятия не только крепят здоровье, но и увеличивают устойчивость к стрессу, формируя привычку преодолевать сложности» [14]. Спорт укрепляет не только тело, но и психоэмоциональное состояние, помогая справляться с накопившимся давлением и стрессом. Командные виды спорта также важны

для развития духа коллективизма, что немаловажно для будущего взаимодействия в профессии.

Техники тайм-менеджмента также составляют существенную часть процесса. Обучающиеся мастерят искусство эффективного распределения времени, планирования учебы и выделения времени для релаксации. Грамотная организация времени способствует предотвращению избыточных нагрузок и стресса, возникающего из-за нехватки подготовки к учебным занятиям или экзаменам. Создание условий, благоприятствующих обучению, представляет собой ключевую задачу. Взаимодействие со стороны преподавателя, поддерживающая роль одногруппников и учет индивидуальных особенностей учащихся способствуют формированию среды, где устойчивость к стрессу развивается естественным путем.

Образовательные программы, направленные на усиление эмоционального восприятия, обучают студентов глубже понимать себя и других. Осознание собственных и чужих эмоций значительно упрощает процесс взаимодействия и коллективной работы над задачами. В ходе обучения студенты знакомятся с принципами эмпатии, что положительно сказывается на их способности к командной работе.

Подходы к укреплению стрессоустойчивости учащихся Сибирской пожарно-спасательной академии должны быть комплексными. Их реализация не просто помогает преодолевать непосредственные препятствия, но и воспитывает навыки, востребованные в профессиональной деятельности и способствующие выдержке в стрессовых условиях динамичной профессиональной среды. Прокачка стрессоустойчивости готовит студентов к будущим профессиональным задачам и общим жизненным испытаниям.

Ключевой элемент устойчивости к стрессу – управление собственными эмоциями. Обучающимся необходимо научиться понимать, что стресс является нормальной реакцией организма, и важно научиться с ним справляться, а не избегать. В этом контексте организация образовательных мероприятий, нацеленных на развитие эмоциональной осведомленности, играет ключевую роль. Взаимопонимание и умение распознавать эмоции

других улучшают командное взаимодействие, что критически важно для будущих специалистов спасательных служб.

Важно также подчеркнуть роль поддержки со стороны коллег и преподавательского состава в снижении уровня стресса. Теплые отношения и дух взаимопомощи создают обстановку, в которой курсантам проще обсуждать свои затруднения и находить пути их решения, укрепляя тем самым эмоциональное и психологическое благополучие.

Особое внимание следует уделить методикам преподавания. Интерактивные подходы, включающие ролевые игры и практические упражнения, позволяют учащимся не только усваивать знания, но и тренироваться в их применении в условиях, приближенных к реальным обстоятельствам. Применение данной стратегии способствует уменьшению нервозности и укреплению веры в собственную компетентность, что, в свою очередь, облегчает восприятие стрессовых ситуаций. Обучение, направленное на усовершенствование умственных способностей, также положительно влияет на психическую стабильность обучающихся. Владение навыками критического анализа, грамотное распределение задач и оперативность в решении проблемных вопросов формируют у них ощущение самоуверенности. Задачи на развитие критического мышления стимулируют студентов к выработке творческих подходов, что является ключевым в их дальнейшей карьере.

Важно также осознавать, что психологическая подготовка обучающихся имеет свои специфические черты на разных этапах образовательного процесса. В начальный период они часто сталкиваются с большим стрессом из-за необходимости адаптации к новой обстановке. Однако с приобретением опыта их самоуверенность возрастает. На этом жизненном этапе постоянная психологическая поддержка и анализ психологического состояния обучающихся приобретают особую значимость.

Таким образом, психологические основы устойчивости к стрессу студентов Сибирской пожарно-спасательной академии строятся на комплексном подходе. Основное внимание уделяется развитию

эмоционального интеллекта, поддержке со стороны коллег и применение эффективных обучающих методов, что создаёт благоприятную среду для преодоления вызовов. Разработка программ и техник, нацеленных на конкретные психологические аспекты, будет способствовать не только профессиональной подготовке студентов, но и сформирует у них жизненно важные умения для успешного взаимодействия в стрессовых ситуациях.

Проверенные практические методы и их результативность:

Одна из эффективных практик – тренинги по управлению стрессом. На этих семинарах обучающиеся учатся выявлять причины стресса и разрабатывать личные планы для его преодоления. Специалисты-психологи обучают их методам расслабления, включая дыхательные техники и медитативные практики. Эти инструменты обеспечивают более быстрое восстановление после стресса и помогают уменьшить чувство беспокойства, что критически важно в чрезвычайных ситуациях.

Положительные результаты тренингов по мастерству управления стрессом подкреплены как практическим опытом, так и фиксируемыми изменениями в состоянии участников. Обучающиеся, прошедшие подобные курсы, отмечают существенное улучшение своего психоэмоционального благополучия. Они ощущают прирост самоуверенности и способность бороться с препятствиями, что благотворно отражается на их академической деятельности и достижениях.

Практика игровых сценариев и тренировочных симуляций занимает важное место в образовательном процессе. Эти техники предоставляют обучающимся шанс окунуться в условия, сходные с реальными ситуациями. Они обучаются решать задачи коллективно, выстраивать взаимодействие в группе и находить выход из непредвиденных обстоятельств. Такой подход способствует оттачиванию умений, а также помогает снизить уровень стресса, так как учащиеся понимают, что могут допускать ошибки и извлекать из них уроки в безопасной образовательной среде.

Методы, включающие физическую активность, также вносят весомый вклад в устойчивость к стрессу. Постоянные спортивные занятия не только

способствуют сохранению хорошей физической формы, но и благоприятно воздействуют на психическое состояние. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, которые улучшают настроение, а общие тренировки укрепляют дружеские связи между обучающимися, создавая обстановку взаимной поддержки.

Стоит подчеркнуть необходимость гибкого подхода к применению данных методов, учитывая индивидуальные особенности каждого студента для повышения их действенности.

Процесс формирования стрессоустойчивости - это длительный и непрерывный процесс, поддержание и развитие которого возможны на протяжении всего периода обучения. Организация постоянных семинаров и мастер-классов, на которых представляют новые стратегии и методы, способствует сохранению интереса и стремления к саморазвитию у курсантов.

Таковым образом, активные методы развития устойчивости к стрессу у курсантов Сибирской пожарно-спасательной академии продемонстрировали свою результативность. Благодаря специализированным тренингам, симуляциям и физическим упражнениям, студенты не только повышают свою способность справляться со стрессом, но и совершенствуются как личности, что делает их более подготовленными к профессии спасателя.

Выводы по первой главе

1. Стресс представляет собой актуальный объект изучения в сфере психологии, обладая многослойностью и сложностью в своих проявлениях, оказывает существенное воздействие на состояние психического и физиологического благополучия человека. Реакция на острые стрессовые ситуации, вызванные неожиданными обстоятельствами или определенными вызовами, может быть кратковременной и действовать как стимул, улучшая результативность действий. Примером может служить ситуация, когда студент достигает более высоких успехов при сдаче экзамена под влиянием

острого стресса. В отличие от этого, хронический стресс, возникающий вследствие долгосрочного присутствия стрессоров, например, финансовой нестабильности или конфликтных взаимоотношений, может вызывать эмоциональное опустошение и приводить к серьезным здоровьесберегающим проблемам, таким как сердечные недуги и депрессивные расстройства.

Осознание взаимодействия между эмоциональными и физиологическими формами стресса является критически важным. Так, эмоциональные нагрузки, связанные с беспокойством или ужасом, могут ухудшить физическое состояние, что выражается через головные боли и проблемы со сном. Аналогично, физические недомогания или недосыпание оказывают негативное воздействие на психическое здоровье. Исследования показывают, что эмоциональные стрессы могут усиливать негативные последствия физических заболеваний, формируя порочный круг, преодоление которого требует значительных усилий. Следовательно, крайне важно учитывать и эмоциональные, и физические компоненты при стратегиях справления со стрессом.

2. Студенты Сибирской пожарно-спасательной академии России должны обладать высоким уровнем стрессоустойчивости, в силу требований их будущей профессиональной деятельности, подразумевающей способность к оперативным и продуктивным действиям в условиях высокого напряжения. В данной работе освещаются характерные черты стрессоустойчивости учащихся, влияющие на неё факторы и подходы к её укреплению.

Стрессоустойчивость характеризуется как способность поддерживать эффективность работы и психоэмоциональный баланс в ситуациях повышенного стресса. Это включает в себя адаптацию к непростым условиям, управление эмоциями и нахождение путей разрешения трудностей. Обучающиеся в Сибирской академии по подготовке кадров для службы спасения подвергаются воздействию специфических аспектов, оказывающих влияние на их психоэмоциональное состояние. К таким факторам относятся: психологические нагрузки, интенсивность учебного процесса, социальная обстановка и характерные черты личности.

3. В ходе исследований было установлено, что для успешной деятельности в системе МЧС критически важными являются высокий уровень психологической готовности и способность противостоять стрессу. Эффективное применение и интеграция техник коррекции стрессоустойчивости стоят в центре процесса подготовки квалифицированных спасателей. На сегодняшний день существует множество разнообразных практик, каждая из которых направлена на повышение уровня устойчивости к стрессовым ситуациям и на общее улучшение психического благополучия.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ СИБИРСКОЙ ПОЖАРНО- СПАСАТЕЛЬНОЙ АКАДЕМИИ РОССИИ

2.1. Организация и методика проведения исследования

В современном мире, где важность психологии образования усиленно возрастает, особое внимание уделяется подготовке кадров, способных эффективно справляться с трудностями и напряженными сценариями в профессиональной сфере. Задача, которую мы ставили перед собой в рамках нашего исследования, заключалась в создании и проверке психологической программы, направленной на укрепление стрессоустойчивости студентов, обучающихся в Сибирской пожарно-спасательной академии РФ.

Экспериментальной базой для нашего эксперимента была выбрана не случайно. Именно Сибирская пожарно-спасательная академия в Железногорске, Красноярского края, предоставила нам идеальную площадку для реализации исследования, так как:

Академия является учреждением, специализирующимся на обучение будущих специалистов в сфере обеспечения безопасности и управления нештатными обстоятельствами. Обучающиеся здесь студенты уже в период учебы имеют шанс принять участие в реальных операциях по предупреждению и ликвидации ЧС, что привносит в их подготовку актуальность и направленность на практику.

Регулярное вовлечение студентов в ситуации, сопряженные с высокими стрессами, подчеркивает необходимость разработки эффективной программы для укрепления их психологической устойчивости. Понимание того, с какими вызовами им предстоит столкнуться в будущем, стимулирует к поиску инновационных методов подготовки.

Академия располагает современным оборудованием и тренажерами, которые имитируют реальные рабочие условия. Благодаря этому студенты могут осваивать и оттачивать навыки в условиях, максимально

приближенных к будущей профессиональной деятельности, что способствует не только теоретическому осмыслению стрессогенных факторов, но и практической подготовке к их преодолению. Преподавательский состав Сибирской академии пожарной безопасности и спасения демонстрирует значительный интерес к психологическому аспекту развития обучающихся. Их активное участие и стремление поддерживать разработку программ, направленных на повышение стрессоустойчивости, формируют подходящий фон для научных работ. Внедрение данной программы определено как ключевое направление, что способствует как укреплению психологической стойкости студентов, так и совершенствованию подготовки преподавателей в этой сфере.

В рамках эксперимента приняли участие двадцать два обучающихся. Все они были возраста 21-22 года, обучались на третьем курсе по специализации «Судебная экспертиза» с профилем «Инженерно-техническая экспертиза».

Основными показателями для интерпретации результатов диагностики послужили установленные нормативы к каждому из примененных методов.

При формировании экспериментальной группы мы опирались на следующие критерии отбора:

- пребывание участников в одной специализированной организации;
- однородность социальных ролей (все участники являлись студентами одного вуза и курса и имели квалификацию спасателей).

Методологический подход исследования предполагал объединение разнообразных стратегий анализа. В частности, использовались как количественные, так и качественные методы, что дало возможность всесторонне оценить эффективность внедряемой программы.

Для научной работы были отобраны такие инструменты, как Шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона (CD-RISC-25), Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) и Тест «Самооценка стрессоустойчивости» (авторы: Киршева и Рябчикова). В данный момент проводится детальный

анализ каждого из этих инструментов с целью понимания их теоретической обоснованности и практической применимости в измерении психологической устойчивости.

Шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона (CD-RISC-25), разработанная К. Коннором и Дж. Дэвидсоном в 2003 году, представляет собой один из наиболее часто используемых методов для оценки уровня психологической устойчивости. Этот инструментарий предназначен для анализа способностей личности успешно противостоять стрессу, преодолеть возникающие трудности и быстро восстанавливаться после неблагоприятных жизненных эпизодов. В его основе лежит набор из двадцати пяти пунктов, каждый из которых является отображением разнообразных фасетов резилиентности.

Конструкция и элементы шкалы CD-RISC-25 включают двадцать пять позиций, затрагивающих множество сторон резилиентности, в числе которых самоуверенность, адаптивные возможности, преодоление испытаний и способность усматривать положительные моменты в непростых обстоятельствах. Каждый элемент представлен пятиградусной шкалой оценок, где участники определяют степень соответствия утверждений своему опыту.

Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС), разработанный Е. В. Распопиным в 2009 году, который также представляет собой методику для оценки уровня стрессоустойчивости. Анкета включает 70 пунктов, охватывающих широкий спектр психоэмоциональных характеристик личности, в том числе их способности к адаптации и противостоянию стрессу.

Конструкция и элементы анкеты ОПУС: Респонденты оценивают каждое положение на шкале от одного до пяти, что способствует выявлению степени их резистентности. Инструмент включает как положительные, так и отрицательные высказывания, что обеспечивает глубокое понимание реакций лиц на стрессоры.

Тест «Самооценка стрессоустойчивости», созданный И. В. Киршевой и Н. В. Рябчиковой в 1995 году, является еще одним важным средством для измерения способности человека противостоять стрессу. Этот тест отличается простотой и удобством в применении, что делает его востребованным среди специалистов в области психологии и научных работников.

Тест включает 40 высказываний, по каждому из которых испытуемые выставляют оценку от одного до пяти. Ответы дают возможность оценить уровень личных ресурсов для преодоления сложностей и определить сферы для дальнейшего развития устойчивости.

В тесте уделяется внимание таким аспектам, как саморегуляция, умственные способности, стабильность эмоций и поддержка со стороны социума. Данная интегративная аналитика способствует созданию более глубокого понимания индивидуальных потенциалов опрашиваемого.

2.2 Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента

Данная часть исследовательского проекта является ключевой для оценки элементов, оказывающих воздействие на устойчивость индивидуумов к стрессам в академической среде. В контексте проведенного эксперимента была сформирована выборка из 22 обучающихся. Случайный отбор позволил разделить их на две равные по численности группы, состоящие из лиц в возрастной категории 21-22 года. Отметим, что половая принадлежность участников исключалась из рассмотрения для сфокусированности на психоэмоциональных и возрастных параметрах.

Инициация испытательного процесса предусматривала фиксацию исходных показателей устойчивости к стрессу среди испытуемых, что послужит отправной точкой для последующего сравнительного анализа. Разбиение на контрольную и испытательную субгруппы дает пространство для изучения эффекта разнообразных элементов на степень стрессоустойчивости.

Зафиксированные в рамках первоначального этапа сведения несут в себе огромную значимость для определения потребности в создании целенаправленной психологической программы, заточенной под укрепление устойчивости к эмоциональным нагрузкам у студентов Сибирской академии пожарной безопасности и спасательных работ. Тщательный осмотр полученных результатов даст возможность выявить первичные особенности субъектов их учащихся и оценить уровень их подготовленности к стрессовым обстоятельствам. Эти данные лягут в основу прогрессирующего исследования и будут содействовать разработке методических указаний по совершенствованию психологической прочности студентов в контексте нынешней образовательной динамики.

Тест «Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) по методике Е. В. Распопина» таблице 1 для удобства отслеживания данных мы будем рассматривать сразу две группы.

Таблица 1 – *Результаты контрольной и экспериментальной групп полученные при помощи диагностики «Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС)»*

Уровень стрессоустойчивости	Кол-во баллов	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		Кол-во респондентов	Процентное отношение к общей группе	Кол-во респондентов	Процентное отношение к общей группе
Высокий	9	0	0%	1	9%
Средний	6	8	73%	7	64%
Низкий	3	3	27%	3	27%

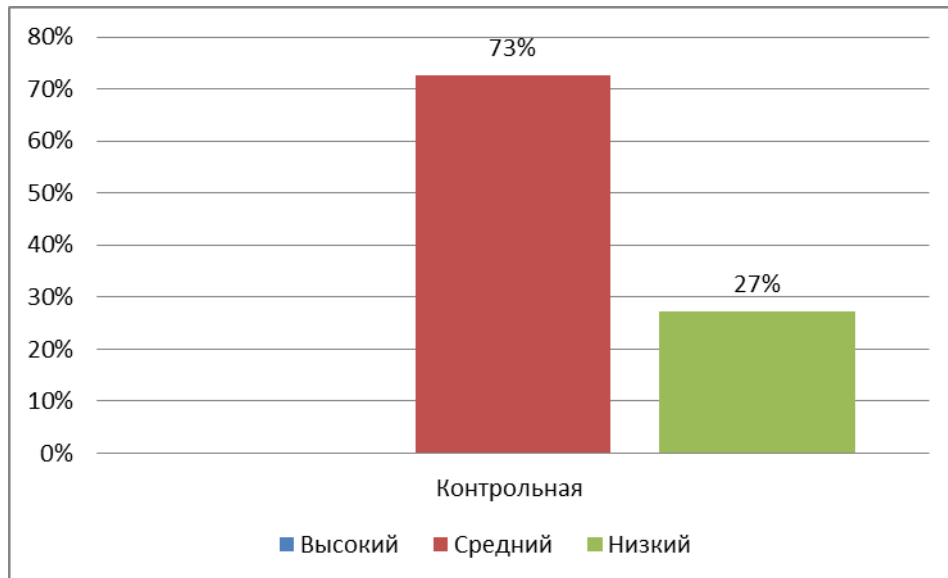


Рисунок 1. Гистограмма 1. Результаты диагностики контрольной группы по методике «Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС)»

ОПУС позволяет произвести количественный анализ способности людей противостоять стрессам, что может различаться на основе личных характеристик, степени стресса и адаптационных возможностей. В группе для сравнения результаты показали следующее: ни один из участников не обладал высокой стрессоустойчивостью, что демонстрирует недостаток навыков для эффективного решения задач в условиях высоких требований и стресса. Процент участников с умеренной способностью противостоять стрессу составил 73%, что может означать наличие определенных ресурсов для адаптации, но также сигнализирует о пределах в способностях противодействия стрессовым ситуациям. Оставшиеся 27% участников группы сравнения показали низкий уровень стрессоустойчивости, что может указывать на высокую чувствительность к стрессу и недостаточную адаптивность, что требует особого внимания и поддержки.

В экспериментальной группе, как представлено на рисунке 2, доля участников с высокой стрессоустойчивостью составила 9%, что свидетельствует о наличии у них эффективных механизмов для преодоления стресса и уверенности в собственных силах. 64% участников обладают умеренной стрессоустойчивостью, что также говорит о наличии ресурсов для

адаптации, хотя и не о полной готовности к стрессовым обстоятельствам. Процент участников экспериментальной группы с низким уровнем стрессоустойчивости также составил 27%, что подчеркивает важность вмешательства для усиления их способности к противодействию стрессовым воздействиям.

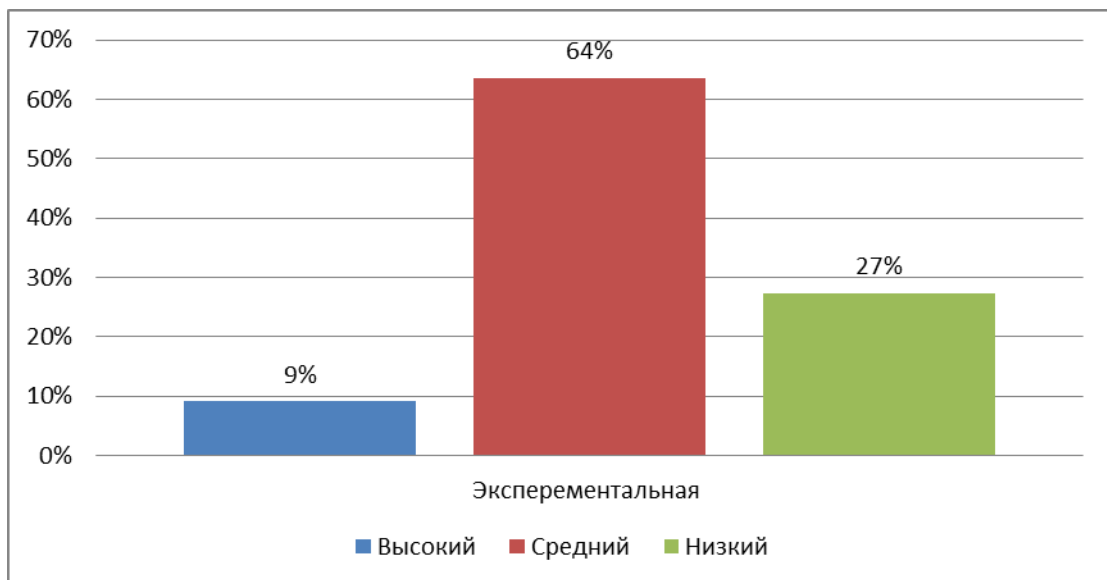


Рисунок 2. Гистограмма 2. Результаты диагностики экспериментальной группы по методике «Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС)»

Следовательно, проведенное исследование демонстрирует, что метод ОПУС является эффективным инструментом для получения значимых количественных данных. Эти данные могут послужить надежной базой для последующих исследований в области укрепления устойчивости к стрессу среди участников.

Кроме того, ОПУС способствует выявлению индивидуальных особенностей, которые могут способствовать или же мешать развитию психологической устойчивости. В группе сравнения, где 73% испытуемых показали средний уровень устойчивости, а 27% – низкий, предполагается отсутствие некоторых важных черт, таких как самоуверенность и положительная самооценка. Те, кто демонстрирует низкую

стрессоустойчивость, с большей вероятностью страдают от повышенной беспокойности, негативно воспринимают стресс и имеют ограниченные способности к самоконтролю, что делает их более подверженными стрессовым ситуациям.

В экспериментальной группе, где 9% проявили высокую стойкость к стрессу, можно предположить наличие черт личности, таких как уверенность, оптимизм и развитые механизмы саморегуляции. Эти характеристики обеспечивают более успешное преодоление стресса и адаптацию к сложным условиям. Те 64% участников, которые показали средний уровень, вероятно, обладают определенными позитивными чертами, такими как способность к самоанализу и самонаблюдению, но могут не иметь достаточно ресурсов для полноценного противодействия стрессу. Те 27%, у кого наблюдается низкая стрессоустойчивость, подчеркивают важность развития и укрепления личностных качеств.

Таким образом, детальный анализ полученных результатов свидетельствует о том, что такие индивидуальные особенности, как уровень беспокойства, уверенность в собственных силах и навыки саморегуляции, оказывают существенное влияние на способность противостоять стрессу. Следовательно, ОПУС не просто оценивает стрессоустойчивость, но и помогает идентифицировать личные качества, которые могут быть использованы в работе по увеличению устойчивости к стрессовым факторам.

Результаты диагностики студентов по «Шкале устойчивости Коннора-Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10)» представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты контрольной и экспериментальной групп полученные при помощи диагностики «Шкале устойчивости Коннор-Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale,)

Уровень стрессоустойчивости	Кол-во баллов	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		Кол-во респондентов	Процентное отношение к общей группе	Кол-во респондентов	Процентное отношение к общей группе
Высокий	100	2	18%	2	18%
Средний	71	8	73%	8	73%
Низкий	53	1	9%	1	9%

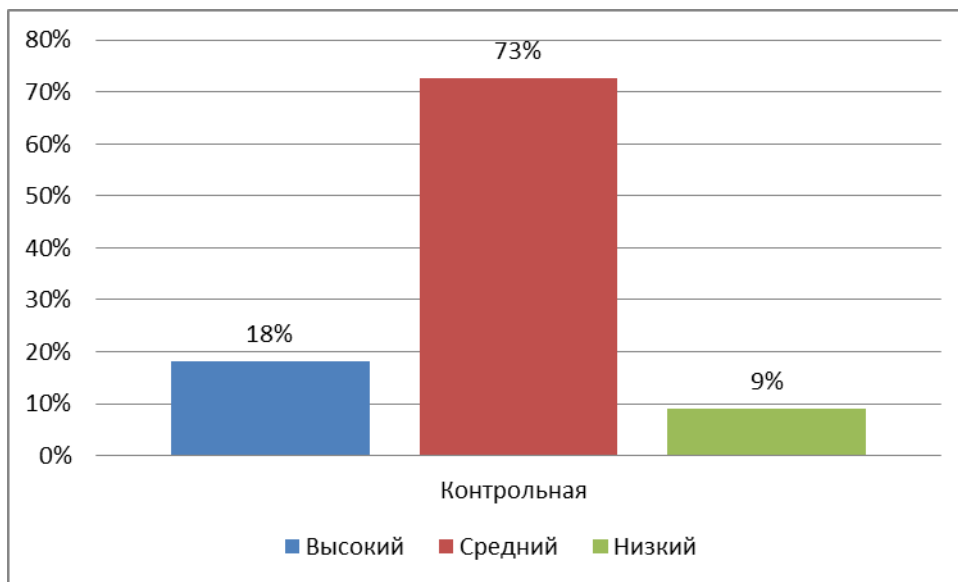


Рисунок 3. Гистограмма 3. Результаты диагностики контрольной группы по методике «Шкале устойчивости Коннор-Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale)

Инструментарий Шкалы Коннора-Дэвидсона (CD-RISC) позволяет измерять степень устойчивости человека к стрессовым ситуациям в количественном выражении. В группе, подвергнутой исследованию (рисунок 3), наблюдается, что 18% испытуемых выделяются повышенной устойчивостью к стрессу. Это говорит о том, что они обладают эффективными методами работы с психологическим давлением и чувствуют уверенность в своих способностях. В то же время, у 73% испытуемых обнаружен средний уровень устойчивости к стрессу, что может означать наличие ресурсов для адаптации в условиях стресса, но также может сигнализировать о потенциальной уязвимости перед лицом более серьезных стрессоров. Малый процент, равный 9%, участников демонстрирует низкий уровень устойчивости к стрессу, что, вероятно, указывает на их предрасположенность к стрессу и ограниченные возможности адаптации к неблагоприятным обстоятельствам.

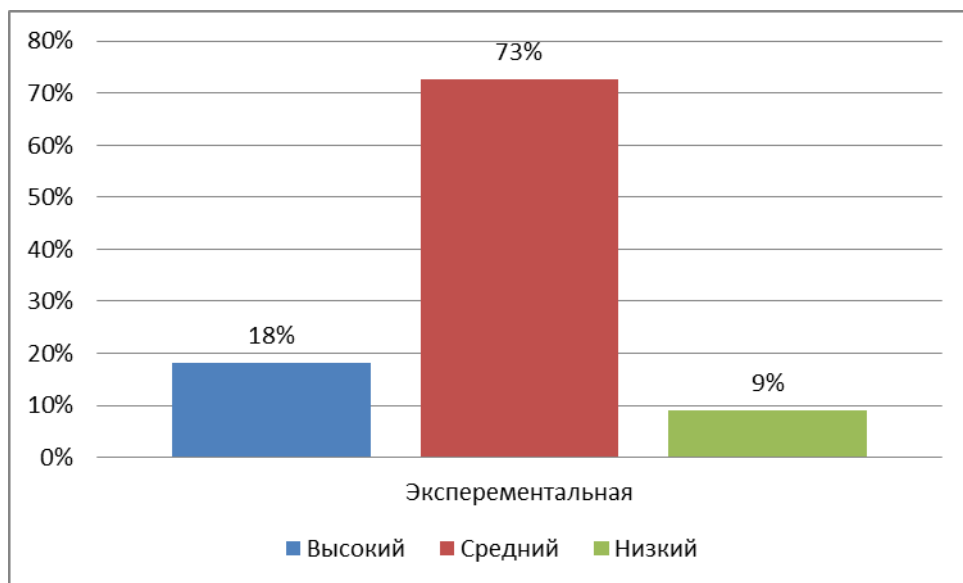


Рисунок 4. Гистограмма 4. Результаты диагностики экспериментальной группы по методике «Шкале устойчивости Коннор-Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale,)

В рамках экспериментального исследования (рисунок 4) наблюдаются сходные показатели: 18% испытуемых демонстрируют повышенную способность противостоять стрессу, что свидетельствует о наличии у них

адекватных ресурсов и методик для успешного преодоления стрессовых моментов. Процент испытуемых с умеренной степенью стрессоустойчивости достигает 73%, что говорит о потенциальных способностях к адаптации, однако также обозначает присутствие препятствий в их способности эффективно справляться со стрессом. 9% участников демонстрируют низкую стрессоустойчивость, что акцентирует внимание на потребности в дополнительных ресурсах и усилении способностей адаптации к стрессогенным обстоятельствам.

Следовательно, результаты, полученные в ходе оценки по шкале CD-RISC, свидетельствуют о сходных паттернах распределения уровней стрессоустойчивости среди участников обеих групп, что позволяет заключить о существовании определенных тенденций в оценке их устойчивости.

Шкала CD-RISC включает в себя оценку различных сторон устойчивости, таких как индивидуальные характеристики, социальную поддержку и стратегии адаптации. Присутствие 18% участников с высокой стрессоустойчивостью в обеих группах может коррелировать с такими чертами личности, как самоуверенность, позитивный настрой и укрепленная самооценка. Эти атрибуты способствуют более успешному противостоянию стрессу и вере в собственные возможности.

Среди 73% испытуемых, имеющих умеренный уровень стрессоустойчивости, можно выделить лиц, обладающих определенными положительными характеристиками, такими как способность к самоанализу и гибкости в адаптации, однако им может не хватать инструментов для полного противодействия стрессу. Присутствие 9% с низкой устойчивостью к стрессу подчеркивает важность укрепления социальных компетенций, повышения самооценки и формирования поддерживающей социальной среды.

Таким образом, детальный анализ итогов тестирования по шкале CD-RISC демонстрирует, что стрессоустойчивость складывается под воздействием многообразия факторов, включая индивидуальные

особенности, уровень социальной поддержки и адаптационные стратегии. Указанные элементы могут стать фундаментом для создания целенаправленных программ поддержки и обучения, целью которых является усиление устойчивости к стрессу.

Результаты диагностики студентов на «Самооценку стрессоустойчивости» разработанный авторами И. В. Киршевым и Н. В. Рябчиковым представлены в таблице 3,

Таблица 3 – *Результаты контрольной и экспериментальной групп полученные при помощи диагностики «Самооценка стрессоустойчивости»*

Уровень стрессоустойчивости	Кол-во баллов	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		Кол-во респондентов	Процентное отношение к общей группе	Кол-во респондентов	Процентное отношение к общей группе
Высокий	29	1	9%	1	9%
Средний	41	5	46%	6	55%
Низкий	54	5	45%	4	36%

Применяемая методика «Определение устойчивости к стрессу» предназначена для вычисления показателей устойчивости к стрессу участников на базе их ответов на заданные вопросы. В контрольной группе для сравнения (рисунок 5) распределение результатов представлено следующим образом: 9% испытуемых показали высокую устойчивость к стрессу, что отражает их уверенность в личных компетенциях и способность эффективно противостоять стрессовым вызовам. Процент участников, обладающих умеренным уровнем устойчивости к стрессу, составил 46%, что

подразумевает наличие у них определенного набора ресурсов и адаптационных механизмов, вместе с тем указывая на присутствие сложностей в контроле над стрессом. В заключение, 45% испытуемых в сравнительной группе показали низкий уровень устойчивости к стрессу, что может быть признаком повышенной чувствительности к стрессогенным факторам и ограниченной адаптационной способности.

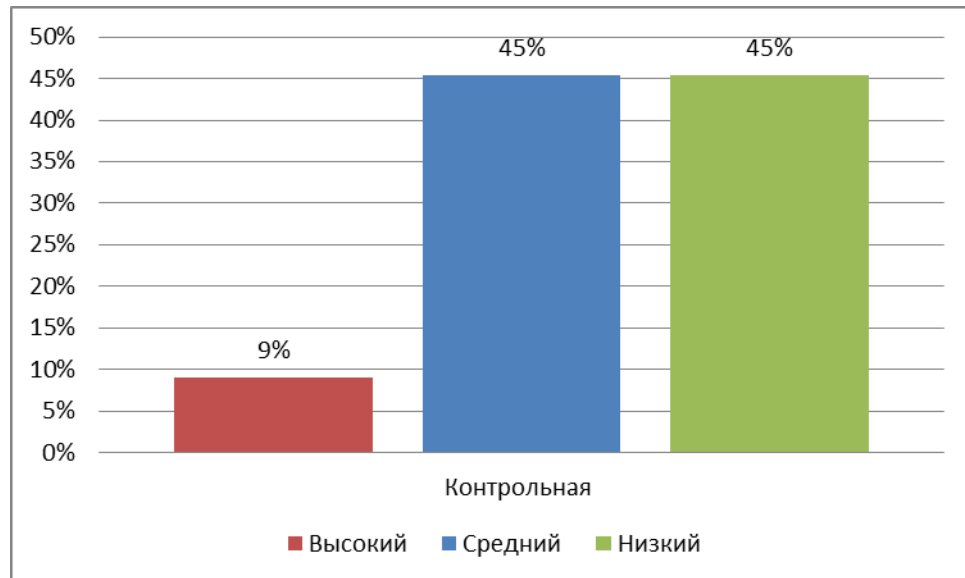


Рисунок 5. Гистограмма 5. Результаты диагностики контрольной группы по методике «Самооценка стрессоустойчивости»

В экспериментальной группе (рисунок 6) наблюдается, что девять процентов её членов также демонстрируют развитую способность противостоять стрессу, свидетельствуя о наличии эффективных механизмов преодоления стрессовых ситуаций. Более половины – 55% участников обладают стрессоустойчивостью на среднем уровне, что может отражать обширное количество индивидов, располагающих определенными адаптивными ресурсами, однако также указывает на некоторые сложности в их способностях к противодействию стрессу. Треть состава группы, а именно 36%, показывает низкую стрессоустойчивость, что акцентирует внимание на важности дополнительного вмешательства с целью укрепления их способностей к сопротивлению стрессогенным факторам.

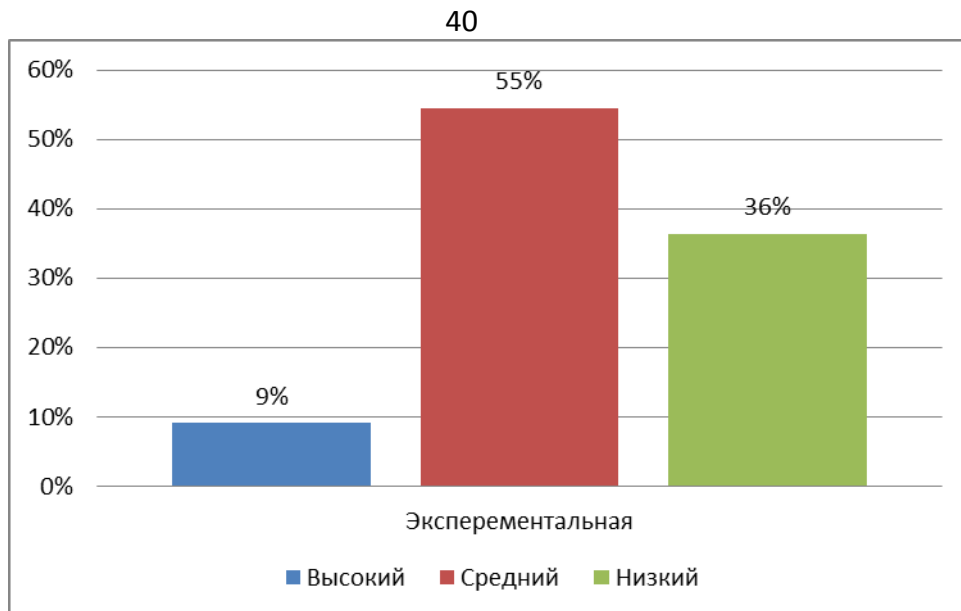


Рисунок 6. Гистограмма 6. Результаты диагностики экспериментальной группы по методике «Самооценка стрессоустойчивости»

Исходя из проведенных исследований, можно сделать вывод, что применяемая методология дает возможность извлечь существенные количественные данные, необходимые для глубокого изучения и последующего совершенствования способности противостоять стрессу у студентов.

Применение методики «Самооценка стрессоустойчивости» способствует умению участников осознавать собственные отклики на стрессовые ситуации. В ходе процедуры оценки они получают шанс оценить свои достоинства и уязвимые места в аспекте сопротивления стрессу. Присутствие девяти процентов испытуемых с высоким уровнем этого качества в каждой из групп может указывать на их способность к адекватному восприятию своих эмоциональных реакций и умению управлять ими при возникновении проблем.

Осведомленность о своих возможностях, но одновременно столкновение с затруднениями при преодолении стресса, характерно для участников среднего уровня сопротивляемости (46% в контрольной и 55% в экспериментальной группах), что подчеркивает надобность дополнительной концентрации на развитии навыков самоконтроля и адаптации. Присутствие

у 45% и 36% испытуемых низкого уровня устойчивости к стрессу подтверждает потребность более детального исследования их откликов на стресс и определения препятствий, которые влияют на их способность к эффективному преодолению стрессовых ситуаций.

Таковым образом, анализируя результаты теста в качественном измерении, можно сделать вывод, что умение осознавать себя, которое развивает данная методика, является ключевым элементом в формировании устойчивости к стрессу. Респонденты, способные анализировать собственные сильные и слабые стороны, обладают большими возможностями для совершенствования своих способностей адаптации и противодействия стрессу.

Выводы по второй главе

1. ОПУС предлагает более глубокое изучение устойчивости личности, благодаря обширному спектру поставленных вопросов и широкому кругу рассматриваемых тем. CD-RISC-25 также предоставляет всеобъемлющий обзор ключевых характеристик, в то время как тест от Киршевой и Рябчиковой больше фокусируется на индивидуальных впечатлениях респондентов, что может быть менее информативно с точки зрения диагностики, но гораздо удобнее для непосредственного использования.

Следует отметить, что испытания ОПУС предоставляют ценные цифровые данные, которые становятся фундаментом для продолжения исследований в сфере укрепления способности справляться со стрессом среди участвующих лиц. В дополнение к этому, детальный разбор результатов указывает на значительность таких индивидуальных черт, как склонность к переживаниям, самоуважение и умение управлять своими реакциями, в процессе формирования устойчивости к стрессовым ситуациям. Так, ОПУС не только дает возможность измерить уровень устойчивости, но и

выявляет личные характеристики, ставшие предметом дальнейшего внимания в целях повышения способности противостоять стрессу.

2. Тестирования, проведенное с применением шкалы CD-RISC, выявило аналогичное распределение уровней устойчивости к стрессу как в первой, так и во второй испытуемой группе. Это дает основание полагать о существовании определенных закономерностей при оценке этого показателя у участников. Более того, детализированный анализ результатов теста CD-RISC обнаруживает, что стрессоустойчивость складывается под воздействием разнообразных элементов, включая индивидуальные особенности, степень социальной поддержки и применение эффективных стратегий адаптации. Подобные детали могут стать ключевыми для создания персонализированных поддерживающих программ и тренировок, целью которых является усиление способности противостоять стрессу.

3. Касательно исследования, выполненного с использованием методики «Самооценки стрессоустойчивости», оно также предоставляет весомые количественные данные, эссенциальные для последующего анализа и работы по усилению способности к противодействию стрессу среди участников. Анализ качественных результатов теста подтверждает, что самопонимание, развиваемое через данную методику, играет важную роль в процессе формирования устойчивости к стрессу. Участники, осознающие свои достоинства и недостатки, способны более целенаправленно совершенствовать свои адаптационные способности и методы преодоления стресса.

ГЛАВА 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ СИБИРСКОЙ ПОЖАРНО- СПАСАТЕЛЬНОЙ АКАДЕМИИ РОССИИ

3.1. Научно-методологические подходы к формированию стрессоустойчивости студентов Сибирской пожарно-спасательной академии России

В современных условиях жизнедеятельности способность противостоять стрессам выступает ключевым навыком для учащихся, в особенности обучающихся в таких специализированных учебных заведениях, каким является Сибирская пожарно-спасательная академия. Эффективное управление стрессом предполагает не просто способность преодолевать тревожные моменты, но и готовность к адаптации, сохранению работоспособности и устойчивости чувств.

Результаты научных изысканий указывают на возможность развития стрессоустойчивости через множество методических путей. Применение когнитивных стратегий, например, способствует тому, что обучающиеся научаются переосмысливать и преобразовывать негативное восприятие в более продуктивное направление. Методы, включающие переосмысление и самоанализ, играют важнейшую роль в создании устойчивости к стрессу. Учащиеся обретают навык восприятия испытаний как шанса для развития и совершенствования, что благотворно влияет на их адаптивные способности [53].

Практические занятия также существенно влияют на процесс обучения. В их число входят ролевые игры и симуляторы, моделирующие реальные профессиональные вызовы. Эти мероприятия дают учащимся возможность научиться контролировать свои чувства в ситуациях высокого давления и стресса, что положительно отражается на их профессиональном становлении [56].

Создание среды поддержки и командного духа стоит среди приоритетов. Ощущение единства с коллективом и поддержка со стороны наставников и однокурсников дают студентам уверенность в собственных силах. Атмосфера взаимопонимания способствует диалогу об изнурительных препятствиях и их преодолении [18].

Значительную пользу приносит включение физических и творческих видов деятельности в учебный процесс. Известно, что спорт эффективно уменьшает стресс, а творческий подход помогает освободиться от психоэмоционального напряжения [72].

В совокупности, применение научных выводов в сочетании с практическими методиками предоставляет возможность воспитывать в студентах Сибирской пожарно-спасательной академии высокий уровень стрессоустойчивости, что благоприятно скажется на их будущей профессиональной деятельности и личной жизни. Устойчивость к стрессу в рамках учебного процесса занимает центральное место в обеспечении академической успешности учащихся, особенно в таких сложных сферах, как работа в экстренных службах. Психологические факторы, способствующие развитию устойчивости к стрессу, охватывают понимание процессов стресса и самопознание в сложившихся непростых обстоятельствах [2].

Прежде всего, необходимо признать, что стресс представляет собой нормальную физиологическую ответную реакцию организма на различные стимулы окружающей среды. Он запускает механизмы защиты, способствующие преодолению возникающих проблем. Студенты могут сталкиваться с эмоциональными реакциями, например, беспокойством, разочарованием или утомлением. Отсутствие понимания и навыков управления такими эмоциями может привести к ухудшению учебных результатов и потере мотивации к обучению [3].

Психологи выделяют важность эмоционального интеллекта в контексте стрессоустойчивости. Способность осознавать и регулировать личные эмоции, а также проявлять сочувствие к окружающим способствует формированию благоприятной учебной среды. Учащиеся с высоким уровнем

эмоционального интеллекта с большей вероятностью смогут эффективно решать сложные задачи, так как они научены поддерживать равновесие между занятиями и взаимопомощью среди учебной группы [84].

Критично важной является также когнитивная установка учащихся. Их восприятие стрессовых событий, как возможностей для развития и обучения, а не как катастрофических событий, может радикально изменить отношение к препятствиям. Такой взгляд на вещи можно развить через специализированные учебные курсы, направленные на формирование позитивного мышления и развитие критического взгляда [49].

Социальная поддержка в академической среде также оказывает существенное влияние. Поддержка со стороны друзей и преподавателей может помочь учащимся преодолеть препятствия, предлагая не только рациональные советы, но и эмоциональную поддержку. Осознание того, что учащийся не одинок в своих испытаниях, может значительно снизить уровень стресса. Это подчеркивает важность налаживания коммуникативных связей и обмена опытом между студентами [51].

Далее, профессиональное образование студентов включает в себя не только усвоение теоретических знаний, но и развитие практических умений. Обучение на базе симуляторов, коллективные исследовательские задачи и активные упражнения служат фундаментом для формирования устойчивости к стрессам в контекстах, аналогичных действительности. Эти аспекты образовательной деятельности способствуют развитию навыков коллективной работы и оперативного решения проблем в ситуациях неуверенности [4].

Следует также подчеркнуть роль самообогащения и эволюции личности. Постоянные тренировки и увлечения могут значительно улучшить физическое и психическое благополучие, уменьшить напряжение и повысить жизненный потенциал. Обучающиеся, регулярно уделяющие время физкультуре, часто демонстрируют превосходные академические результаты и эффективнее управляют своими чувствами [42].

Итак, психологические элементы устойчивости к стрессу в образовательной сфере представляют собой сложное явление, включающее в себя индивидуальные особенности студентов и методики, фокусирующиеся на регулировании эмоционального фона. Закаливание таких компетенций происходит не исключительно через учебные процессы, но и вне их, тем самым формируя профессионала, готового к эффективной работе и преодолению препятствий в профессиональной деятельности.

Методы укрепления стрессоустойчивости у студентов:

Основополагающим методом является применение специализированных обучающих программ, направленных на развитие психологических умений. В рамках данных программ проходят ролевые игровые сессии, которые дают студентам возможность моделировать стрессовые эпизоды и отрабатывать реакции на них. Эти занятия направлены на освоение управления чувствами, поиск оптимальных стратегий в ситуациях под давлением и налаживание эффективного взаимодействия с другими. Например, в процессе игры учащиеся могут встретиться с необходимостью скорых решений, и они учатся выделить главные аспекты для своевременной реакции [86].

Физическая активность также играет ключевую роль в укреплении устойчивости к стрессам. Систематические физические нагрузки способствуют улучшению здоровья и снижают напряжение. Упражнения стимулируют выработку эндорфинов — нейромедиаторов, облегчающих переживание стресса. В образовательных учреждениях можно организовать спортивные клубы или поездки на природу для занятий физкультурой, что положительно скажется не только на физическом, но и на командном духе.

Кроме того, важным фактором является умение распределять свое время. Обучающиеся зачастую ощущают напряжение, вызванное дефицитом временных ресурсов для выполнения академических обязанностей и учета индивидуальных интересов. Освоение методик эффективного управления временем способствует развитию умений грамотно организовывать свою

деятельность и определять приоритетность различных заданий [3]. Такой подход предотвращает спешку и ведет к уменьшению напряженности.

В дополнение, рекомендуется сосредоточить усилия на укреплении способности к самоанализу. Обучающиеся могут вести личные записи, фиксируя свои чувства и достижения. Такие действия улучшают самопонимание и способствуют разработке продуктивного подхода к преодолению трудностей. Систематический самоанализ способствует формированию навыка осмысления собственного опыта, что положительно сказывается на эмоциональной зрелости.

Не менее важно выделить значение коллективной работы и поддержки между студентами. Создание сплоченной команды, в рамках которой участники обмениваются знаниями и переживаниями, способно понизить уровень стресса. Коммуникационные платформы, такие как групповые чаты или дискуссионные форумы, могут служить ареной для диалогов о проблемах и достижениях, что вносит вклад в командный дух и сотрудничество.

Поддержка психологического здоровья также играет ключевую роль. Студентам необходимо быть осведомленными о доступности квалифицированной помощи при возникновении серьезных препятствий. Консультирование со стороны психологов и менторов может научить их техникам преодоления эмоциональных нагрузок и повышения устойчивости к стрессу. Программы психологической поддержки должны быть легкодоступны и широко известны, чтобы студенты могли без колебаний искать необходимую поддержку.

Одной из важнейших обучающих практик является развитие искусства риторики и умения выступать публично. Студенты, преодолевая стеснение и боязнь публичных выступлений, обучаются презентации своих идей перед аудиторией. Такие занятия повышают самоуверенность и формируют компетенции, необходимые для будущей карьеры.

Интегрированный подход к укреплению стойкости студентов перед лицом стресса объединяет все упомянутые методы. Он требует

взаимодействия преподавателей, психологов и самих обучающихся. Сотворение благоприятного образовательного пространства для личностного развития является центральным элементом, который способствует подготовке психологически стабильных профессионалов, готовых к профессиональным испытаниям.

3.2. Содержание программы формирования стрессоустойчивости студентов Сибирской пожарно-спасательной академии России

- Цель программы: Развитие стрессоустойчивости студентов через применение когнитивных стратегий, практических упражнений, командной работы и физической активности.

- Продолжительность: 2 месяца

- Формат: Аудиторные занятия и занятия на свежем воздухе

Модули программы:

Модуль 1: Введение в стрессоустойчивость

- Темы: Понимание стресса, его механизмов и влияния на студентов.

- Аудиторные часы: 4

- Занятия:

1. Лекция "Что такое стресс и как он влияет на нас" (2 часа)

2. Семинар "Индивидуальные реакции на стресс" (2 часа)

Модуль 2: Когнитивные стратегии

- Темы: Переосмысление, самоанализ и позитивное мышление.

- Аудиторные часы: 6

- Занятия:

1. Мастер-класс "Техники переосмысления негативных ситуаций" (2 часа)

2. Практикум "Самоанализ: как понять свои эмоции" (2 часа)

3. Групповое обсуждение "Позитивное мышление в стрессовых ситуациях" (2 часа)

Модуль 3: Практические упражнения и ролевые игры

- Темы: Моделирование стрессовых ситуаций через игры.

- Аудиторные часы: 8

- Занятия:

1. Ролевая игра "Симуляция экстренной ситуации" (2 часа)

2. Групповая работа "Решение проблем в команде" (2 часа)

3. Обсуждение результатов практических занятий (2 часа)

4. Оценка навыков и рефлексия (2 часа)

Модуль 4: Физическая активность и спорт

- Темы: Влияние физической активности на стрессоустойчивость.

- Аудиторные часы: 6

- Занятия:

1. Спортивные секции (выбор спорта, например, командные игры) (2 часа)

2. Выездная тренировка на свежем воздухе (2 часа)

3. Обсуждение влияния физической активности на эмоциональное состояние (2 часа)

Модуль 5: Тайм-менеджмент и управление временем

- Темы: Эффективные техники планирования.

- Аудиторные часы: 4

- Занятия:

1. Лекция "Основы тайм-менеджмента" (2 часа)

2. Практический семинар "Планирование задач и приоритетов" (2 часа)

Модуль 6: Социальная поддержка и командная работа

- Темы: Важность поддержки и сотрудничества.

- Аудиторные часы: 4

- Занятия:

1. Групповая работа "Создание поддерживающей команды" (2 часа)

2. Дискуссия "Роль социальной поддержки в стрессоустойчивости" (2 часа)

Модуль 7: Ораторское мастерство и публичные выступления

- Темы: Преодоление страха перед аудиторией.

- Аудиторные часы: 4

- Занятия:

1. Мастер-класс "Основы ораторского мастерства" (2 часа)

2. Практика публичных выступлений (2 часа)

Модуль 8: Рефлексия и саморазвитие

- Темы: Самоанализ и постоянное развитие.

- Аудиторные часы: 4

- Занятия:

1. Ведение дневника переживаний и успехов (2 часа)

2. Обсуждение результатов программы и планирование дальнейшего саморазвития (2 часа)

Таблица 4 – План-сетка проведения занятий

Неделя	Модуль	Занятия	Аудиторные часы
1	Введение в стрессоустойчивость	Лекция, Семинар	4
2	Когнитивные стратегии	Мастер-класс, Практикум, Обсуждение	6
3	Практические упражнения и ролевые игры	Ролевая игра, Групповая работа, Рефлексия	8
4	Физическая активность и спорт	Спортивные секции, Выездная тренировка, Обсуждение	6
5	Тайм-менеджмент и управление временем	Лекция, Практический	4

		семинар	
6	Социальная поддержка и командная работа	Групповая работа, Дискуссия	4
7	Ораторское мастерство и публичные выступления	Мастер-класс, Практика	4
8	Рефлексия и саморазвитие	Ведение дневника, Обсуждение	4
Итого аудиторных часов			40

Программа направлена на то, чтобы помочь студентам Сибирского пожарно-спасательного института в комплексном развитии их стрессоустойчивости, при этом сочетая теоретические и практические навыки. Это позволит подготовить их к сложным ситуациям, которые могут возникнуть в их профессиональной деятельности.

3.3. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента

Анализ показателей, полученных с использованием Опросника психологической устойчивости к стрессу (ОПУС), автора Е.В. Распопиной, выявил следующую динамику в уровне стрессоустойчивости субъектов из экспериментальной и контрольной групп.

В начале внедрения программы в контрольной группе 9% испытуемых продемонстрировали высокий уровень стрессоустойчивости, 64% обладали средним уровнем и 27% – низким. Эти данные свидетельствуют о необходимости принятия мер для повышения способности студентов справляться со стрессовыми ситуациями.

Последующий анализ выявил, что после реализации психологической программы в экспериментальной группе наблюдалось значительное

улучшение стрессоустойчивости: 66% участников достигли высокого уровня, 55% – среднего и лишь 9% остались на низком уровне. результаты представлены в таблице 5, рисунок 7.

Таблица 5 – *Результаты контрольной группы по методике «Опросника психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) по методике Е. В. Распопина» (контрольного этапа эксперимента)*

Контрольная группа		
Этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Уровень	%	%
Высокий	0	9
Средний	73	64
Низкий	27	27

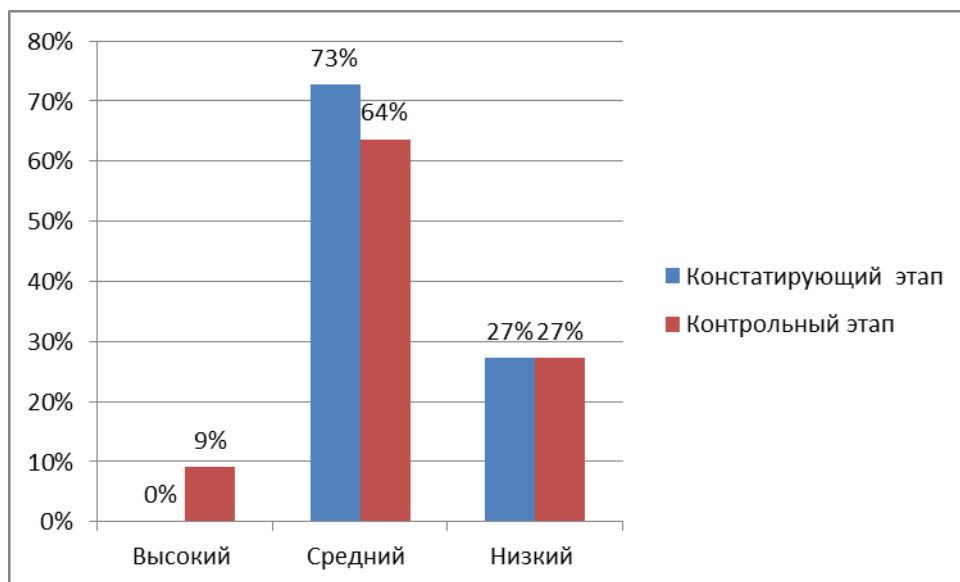


Рисунок 7. Гистограмма 7. Результаты диагностики контрольной группы по методике «Опросника психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) по методике Е. В. Распопина» (контрольный этап эксперимента)

Применение метода сопоставления данных дает возможность оценить динамику изменений в способности справляться со стрессом. Анализируя результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента, наблюдается незначительный рост числа респондентов контрольной группы с высокой устойчивостью к стрессу на 9%.

Таблица 5 – Результаты экспериментальной группы по методике «Опросника психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) Е. В. Распоина» (контрольного эксперимента)

Экспериментальная группа		
Этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Уровень	%	%
Высокий	9	36
Средний	64	55
Низкий	27	9

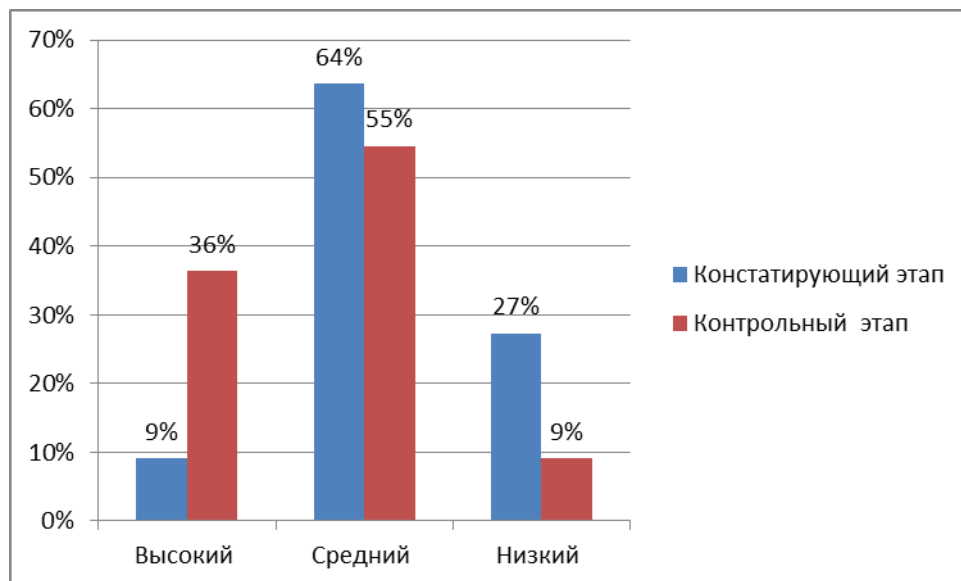


Рисунок 8. Гистограмма 8. Результаты диагностики экспериментальной группы по методике «Опросника психологической

устойчивости к стрессу (ОПУС) Е. В. Распопина» (контрольный эксперимент)

Результаты диагностики показали, что увеличилось число респондентов с высоким уровнем с 9% до 36%, средний с 64% до 55% и низкий с 27% до 9% сократился.

Тщательный анализ собранных сведений указывает на положительное воздействие психологической программы, которое выразилось не только в росте способности противостоять стрессу среди студентов, но и в потенциальном улучшении их общего эмоционального фона. Это, в свою очередь, может оказать влияние на более эффективное освоение профессиональных навыков в ситуациях интенсивных психических и физических нагрузок. Подобные выводы весьма актуальны для подготовки кадров, предназначенных для работы в экстремальных условиях, где способность управлять стрессом становится решающим элементом успешного выполнения служебных задач.

Результаты диагностики студентов по методике Шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25), позволили получить следующую информацию.

Таблица 6 – Результаты контрольного эксперимента по методике «Шкалы устойчивости Коннор-Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25)»(контрольная группа)

Контрольная группа		
Этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Уровень	%	%
Высокий	18	18
Средний	73	73
Низкий	9	9

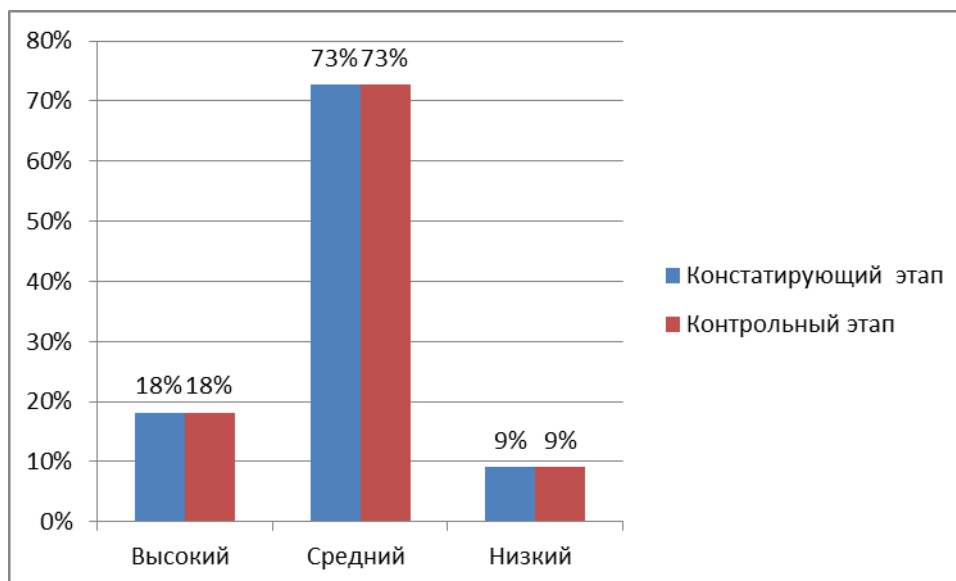


Рисунок 9. Гистограмма 9. Результаты диагностики контрольной группы по методике «Шкалы устойчивости Коннор-Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25)» (контрольный эксперимент)

Изначально, на констатирующем этапе эксперимента 18% студентов демонстрировали высокие показатели устойчивости к стрессу, 73% находились на среднем уровне, а 9% имели низкие значения данного параметра. Эти данные свидетельствуют о том, что только ограниченное количество студентов имеет развитую способность противодействовать стрессам, что, возможно, коррелирует с их не полностью сформированными навыками для будущей специализированной профессиональной деятельности, где требуется значительная стрессоустойчивость. Примечательно, что в контрольной группе в изменении этих параметров не обнаружено. Результаты контрольного этапа эксперимента аналогичны результатам констатирующего этапа эксперимента.

В ходе реализации специально разработанной нами программы в экспериментальной группе произошла значительная динамика в изменении показателей: 73% демонстрируют высокую устойчивость к стрессам, 27% относятся к категории со средним уровнем, и у всех участников отсутствует

низкая стрессоустойчивость. Эти данные свидетельствуют о значительном возрастании числа студентов, обладающих высокой устойчивостью к стрессам, на 55%. Отмечается, что полное отсутствие лиц с пониженной стрессоустойчивостью после внедрения психологической программы является показателем её эффективности.

Таблица 7 – Результаты контрольного эксперимента по методике «Шкалы устойчивости Коннор-Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25)» (экспериментальная группа)

Экспериментальная группа		
Этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Уровень	%	%
Высокий	18	73
Средний	73	27
Низкий	9	0

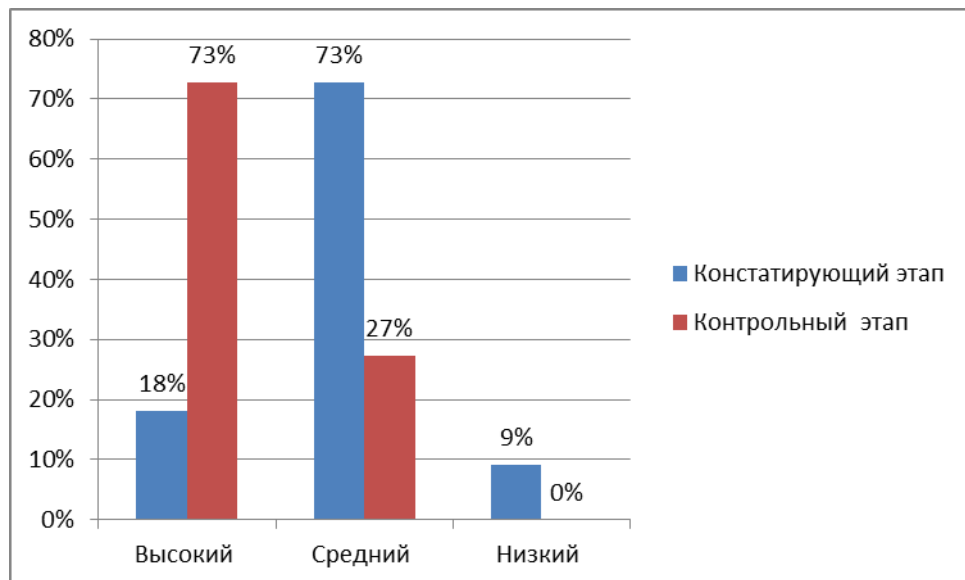


Рисунок 10. Гистограмма 10. Результаты диагностики экспериментальной группы по методике «Шкалы устойчивости Коннор-Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25)» (контрольный эксперимент)

Сравнительный анализ показателей изменения стрессоустойчивости между контрольной и экспериментальной группами подтверждает важность применения психологической программы. В контрольной группе изменений в уровне стрессоустойчивости не зафиксировано, в экспериментальной отмечается положительная динамика. Это указывает на то, что программа способствовала не просто повышению общей стрессоустойчивости, но и облегчила адаптацию студентов к стрессогенным обстоятельствам, что является ключевым для их дальнейшей профессиональной деятельности.

Тщательный анализ собранных сведений также дает основания предполагать, что реализация данной программы могла способствовать не только укреплению стрессоустойчивости, но и улучшению общего психологического климата среди обучающихся. Это, в свою очередь, может сыграть роль в повышении готовности студентов к исполнению своих профессиональных функций в ситуациях, требующих быстрых действий и принятия решений в условиях давления.

Результаты диагностики студентов по методике «Самооценка стрессоустойчивости», созданной И.В. Киршевым и Н.В. Рябчиковой выявило следующую картину, представленную в таблице 8.

Таблица 8 – *Результаты контрольной группы по методике «Самооценка стрессоустойчивости», разработанного И. В. Киршевым и Н. В. Рябчиковой» (контрольный эксперимент)*

Контрольная группа		
Этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Уровень	%	%
Высокий	9	9
Средний	45	55
Низкий	45	36

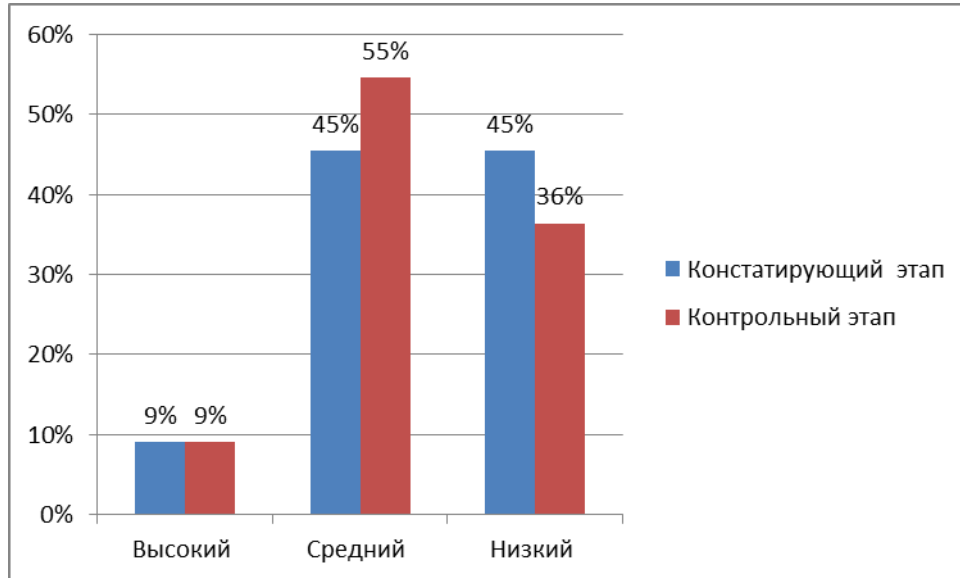


Рисунок 11. Гистограмма 11. Результаты диагностики контрольной группы по методике «Самооценка стрессоустойчивости», разработанного И. В. Кириевым и Н. В. Рябчиковой» (контрольный эксперимент)

В контрольной группе, как и прежде, лишь 9% респондентов показали высокую устойчивость к стрессу, 55% находились на среднем уровне, а 36% имели низкую стрессоустойчивость.

Проведение психологической программы в экспериментальной группе отразилось на динамике в изучаемых психологических характеристиках: доля лиц с высоким уровнем устойчивости к стрессу составила 55%, средним — 45%, в то время как отсутствуют респонденты с низким уровнем данного показателя. Это свидетельство увеличения числа студентов с высокой стрессоустойчивостью на 46%. Отмеченная тенденция отсутствия низкой стрессоустойчивости среди участников после введения программы, что подчеркивает её эффективность.

Аналитическое сопоставление данных двух групп до и после реализации психологической программы позволяет сформулировать определённые заключения. В группе контроля изменений в устойчивости к стрессовым ситуациям не наблюдалось, в то время как в экспериментальной группе зафиксирована значительная динамика, указывающая на увеличение

числа студентов с высокой устойчивостью. Это подтверждает, что программа способствовала не только подъему общего уровня стрессоустойчивости, но и облегчила адаптацию учащихся к стрессогенным обстоятельствам. Выявленные результаты представлены в таблице 9 и рисунке 12.

Таблица 9 – Результаты экспериментальной группы по методике «Самооценка стрессоустойчивости», разработанного И. В. Куршевым и Н. В. Рябчиковой (1995)» (контрольный эксперимент)

Экспериментальная группа		
Этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Уровень	%	%
Высокий	9	55
Средний	55	45
Низкий	36	0

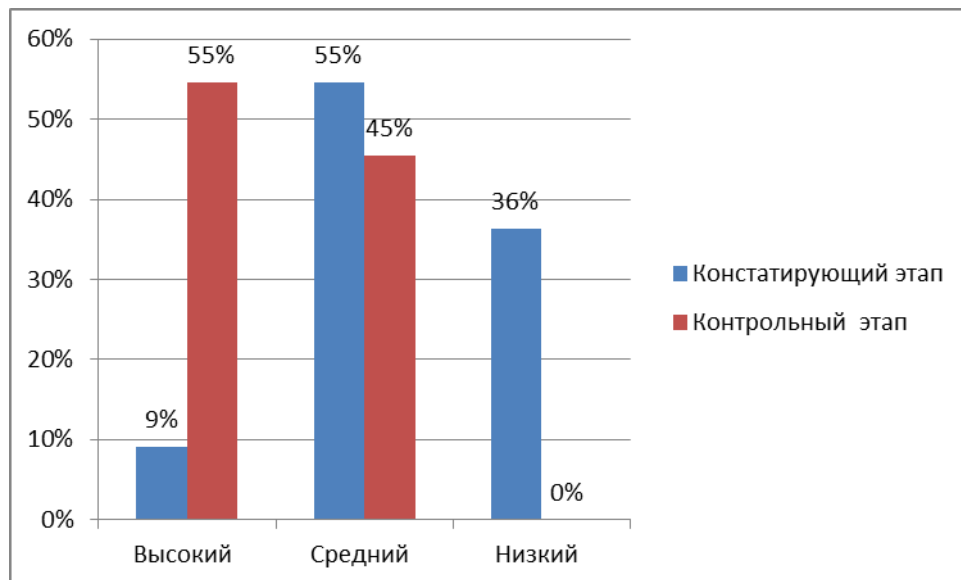


Рисунок 12. Гистограмма 12. Результаты диагностики экспериментальной группы по методике «Самооценка стрессоустойчивости», разработанного И. В. Куршевым и Н. В. Рябчиковой» (контрольный эксперимент)

Тщательный разбор собранных сведений также демонстрирует вероятное воздействие внедрённых психологических мер на общее психоэмоциональное благополучие студентов. Укрепление стрессоустойчивости может способствовать возрастанию их способности эффективно противостоять стрессу, что крайне важно для их будущей профессиональной жизни, в частности, в среде с высокими требованиями к скорости реагирования и умению принимать решения в условиях давления.

Выводы по третьей главе

1. Способность справляться со стрессом является основополагающим элементом подготовки курсантов в Сибирской академии по подготовке кадров для пожарной безопасности и спасательных операций. Грамотное умение регулировать стресс предполагает гибкость в приспособлении, высокую работоспособность и стойкость в эмоциональном плане. Исследовательская деятельность в области психологии демонстрирует, что возможности укрепления стрессоустойчивости многообразны и включают в себя когнитивные методы, вроде трансформации негативных чувств и методов самоанализа. Применение практических заданий, таких как моделирование ситуаций и игры на развитие ролей, ведет к более лучшему контролю над эмоциями в условиях повышенного давления.

Создание обстановки взаимоподдержки в академической среде, где обучающиеся ощущают себя важной частью коллектива, способствует росту самоуверенности и открытости в процессе решения задач. Включение деятельности физической и творческой направленности способствует снижению уровня стресса и обеспечивает эмоциональное облегчение.

Способность к пониманию и регулировке личных эмоций, известная как эмоциональный интеллект, имеет значительное значение для эффективности образовательного процесса. Когнитивные подходы, такие как интерпретация препятствий как шансов для развития, способны изменять

восприятие учащихся по отношению к вызовам. Поддержка со стороны одноклассников и преподавателей оказывает помощь в преодолении трудностей.

Практические умения, получаемые через командные задания и тренировочные ситуации, усиливают устойчивость к стрессу. Регулярные занятия физическими упражнениями и увлечениями увеличивают уровень энергетики и способствуют снижению напряжения. Важность имеет и саморефлексия, которая ведет к эмоциональному созреванию.

Основные способы повышения устойчивости к стрессу включают разработку тренировочных программ, активное движение и грамотное распределение времени. Наличие сплоченного коллектива и возможность психологической помощи играют ключевую роль в уменьшении стрессовых реакций. Умение выступать перед аудиторией помогает преодолевать опасения и способствует наращиванию самоуверенности.

Систематический подход к укреплению стрессоустойчивости предполагает взаимодействие между лекторами, специалистами по психологии и обучающимися, что создает благоприятные условия как для процесса обучения, так и для личного развития.

2. Основная цель программы – всестороннее развитие компетенций, которые являются критически важными для эффективной профессиональной работы студентов Сибирской академии пожарной безопасности и спасательных операций.

3. Этап верификации результатов в рамках научного исследования является ключевым для подтверждения надежности собранных данных и выявления возможных расхождений с предположениями. Применение специально разработанной психологической программы в группе испытуемых привело к тому, что две трети участников показали повышенную способность противостоять стрессу, что указывает на благоприятное воздействие данной программы.

В группе, не подвергшейся воздействию программы, уровень устойчивости к стрессовым ситуациям остался стабильным, в то время как в группе с внедренной программой показатель высокой стрессоустойчивости теперь составляет 73%, что на 55% процентов превышает начальный уровень. Кроме того, не наблюдается лиц с минимальной стрессоустойчивостью, что является доказательством результативности программы.

Использование шкалы Коннор-Дэвидсона для оценки устойчивости подтвердило, что предложенная программа способствовала улучшению не только способности справляться со стрессом, но и общего психоэмоционального благополучия студентов. Анализ показателей самооценки стрессоустойчивости также обнаружил значительный рост доли участников с высоким уровнем устойчивости – на 46 %.

Таковым образом, разработанная и апробированная программа способствовала повышению стрессоустойчивости студентов, подготовив их к будущим профессиональным вызовам, в том числе в условиях повышенного стресса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Задачей преследуемой в рамках нашей научной работы стала детализация характеристик устойчивости к стрессам у обучающихся Академии МЧС, а также создание специализированной программы психологической профилактики. Эта программа призвана способствовать увеличению уровня устойчивости к стрессам в учебной среде.

Современные исследования уделяют значительное внимание пониманию стрессоустойчивости. В контексте данной темы выделяются работы зарубежных ученых вроде С. Кобассы – "Стресс и здоровье: индивидуальные и социальные ресурсы" (1979), Д. Г. Мейерса – "Психология" (2012), С. Гарнера – "Устойчивость к стрессу: техники и стратегии" (2019), С. Е. Тейлора – "Социальная поддержка и стресс: концепции и исследования" (2007). Российские исследователи также внесли весомый вклад: В. А. Ковалев – "Психология стресса: теория и практические советы" (2020), Т. В. Ильина – "Стресс и стрессоустойчивость: педагогические и психологические аспекты" (2021), В. П. Зинченко – "Психология стресса и методы его преодоления" (2015), В. А. Бодров – "Стресс, его истоки и эффекты: психологический подход" (2018), А. А. Селиверстов – "Психологическая тренировка для противостояния стрессу в профессии" (2019), А. В. Шульга – "От теории стрессоустойчивости к ее приложениям на практике" (2022). Изучив теоретические работы, мы пришли к выводу, что определение «стрессоустойчивость» А.А. Рапопорта, подразумевающее способность индивида приспосабливаться к напряженным обстоятельствам с учетом познавательных, эмоциональных и поведенческих факторов, наиболее соответствует целям нашего исследования. В работах подчеркивается важность таких составляющих стрессоустойчивости, как эмоциональная и физическая стойкость, а также умение конструктивно осмысливать стрессовые ситуации.

Устойчивость к стрессам у студентов Академии МЧС коррелирует с индивидуальными чертами личности, включая эмоциональную стабильность, открытость, самодисциплину и навыки взаимодействия.

В процессе проведения исследования были проанализированы условия, в которых проходит обучение, и специфика профессиональной подготовки кадетов Академии МЧС. В процессе образовательной деятельности студентам приходится сталкиваться с различными отрицательными воздействиями: интенсивной учебной нагрузкой, ограниченным временем, стрессовыми ситуациями, необходимостью скоростных решений и коммуникацией с другими учащимися и преподавателями. Такие обстоятельства могут провоцировать глубокие эмоциональные реакции и повышенное беспокойство, что может вести к уменьшению уровня устойчивости к стрессу.

В рамках нашего исследования была разработана программа психологической профилактики, целью которой является усиление способности студентов противостоять стрессу. Программа включала в себя определение основных составляющих, параметров и этапов, а также выбор надежных методов оценки, в числе которых - Шкала устойчивости Коннора-Дэвидсона (CD-RISC-25), Опросник устойчивости к психологическому стрессу (ОПУС), разработанный Е. В. Распопиным, и методику самооценки стрессоустойчивости, предложенную И. В. Киршевым и Н. В. Рябчиковой.

В начале исследования была выдвинута предположение о том, что использование специализированной психологической программы, нацеленной на укрепление стрессоустойчивости, приведет к улучшению психологической устойчивости студентов. Предполагалось, что внедрение программы психологической профилактики способствует увеличению стрессоустойчивости и, как следствие, снижению отрицательных эффектов стресса.

Для проверки выдвинутой гипотезы было реализовано диагностическое исследование с целью определения уровня стрессоустойчивости у студентов. В процессе были применены упомянутые выше методы оценки.

Исследование включало в себя теоретические (анализ научных работ по данной тематике) и эмпирические (наблюдение, тестирование) методы, а также качественный и количественный анализ данных, в том числе статистическую обработку.

Данное исследование проводилось на протяжении 2022-2023 годов и состояло из нескольких этапов. На подготовительной стадии был проведен анализ существующих исследований в данной области и подбор инструментария для психодиагностики. Констатирующий этап включал проведение эксперимента и анализ полученных данных. В ходе констатирующего этапа эксперимента было выявлено, что у обширной группы обучающихся прослеживается сниженная устойчивость к стрессовым ситуациям.

На формирующем этапе была разработана и внедрена психологическая программа по формированию стрессоустойчивости студентов пожарно-спасательной академии.

Результаты контрольного этапа эксперимента показали, что итоги применения программы, направленной на повышение стрессоустойчивости у студентов академии МЧС, указывают на улучшение их эмоциональной стойкости и уменьшение негативного воздействия стресса на учебный процесс.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Аболин, Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения / Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. Москва, 1989. – 42 с.
2. Андреева И. – «Азбука эмоционального интеллекта». 14 Издательство: БХВ-Петербург, год издания – 2012.
3. Архангельский Г. А., Лукашенко М. А., Телегина Т. В., Бехтерев С. В. «Тайм-менеджмент. Полный курс». Учебное пособие. Москва: «Альпина Паблишер», 2020.
4. Ананич М. И., Воронин А. Ю., Сересева О. В., Л. И. Чурина. «Тайм-менеджмент для руководителей». Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019.
5. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет психологического исследования. Москва: Психология. – 1977) – 288 с.
6. Абрамов А.В., Шмелева Е.А. Стресс, риск, экстремальность в деятельности спасателя // В сборнике: Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие Материалы IV Международной научной конференции: в 2-х томах. Ответственные редакторы: Т. Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – 2016. – 113 с.
7. Ажиев А.В., Гадаборшева З.И. Психологическая устойчивость как значимый фактор в процессе развития личности педагога // В сборнике: Современное общество: к социальному единству, культуре и миру Материалы международного форума. – 2016. С. 198–199.
8. Бессонова Ю.В., Броневицкий Г.Г. Психологическое благополучие представителей опасных профессий // В сборнике: Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы Сер. "Труды Института психологии РАН" Ответственные редакторы М.И. Воловикова, А.Л. Журавлев, Н.Е. Харламенкова. – Москва, 2016. – С. 327–351.

9. Бондарева, Д.А. Психологическое обеспечение поисково-спасательных формирований // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 271–275.
10. Бреслав, Г.М. Психология эмоций. – Москва: Смысл, 2006. – 544 с.
11. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – Москва: Наука, 1997. – 154 с.
12. Борисова И.В., Соловьёва А.Л. Дискуссия в активном обучении. – Москва, 1992.
13. Булатова, Н.Д. Этнопедагогика как ценность и условие формирования ценностных ориентаций у будущих специалистов в области культуры и образования // Мир науки, культуры, образования / Горно-Алтайский университет, Челябинский институт проф. образования и др., 2010. – № 1 (20). – С. 188–190.
14. Баранов А.А., Жученко О.А. Стрессоустойчивость и самооценка академических достижений / Психологический журнал, 2015, том 36, №4, с. 16-22
15. Волков, А.А. Психологическая устойчивость сотрудников органов внутренних дел // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2015. – № 1 (46). – С. 194–200.
16. Воронецкий, В.В. Использование активных методов обучения при формировании психологической устойчивости специалистов МЧС России // ГосРег: государственное регулирование общественных отношений. – 2015. – № 1 (11). – 38 с.
17. Воротынцева Д.А., Шутенко Е.Н. Индивидуально-психологические особенности личности сотрудников МЧС, побывавших в чрезвычайных ситуациях // Педагогика и психология: тренды, проблемы, актуальные задачи. – 2017. – № 12. – С. 5.
18. Гоулман Д. – «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ». С.57

19. Годовникова, Л.В. Основы коррекционно-развивающей работы в массовой школе : Учеб. пособие / Под научн. ред. И.Ф. Исаева. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2005. – 201 с.
20. Долгова, В. И., Асмолов, А. Г. Психологическая устойчивость: теоретические и практические аспекты. Санкт-Петербург: Питер. Монография – М.: Издательство «Перо», 2014. - 173 с.
21. Даниэль Канеман, Пол Словик, Амос Тверски. Принятие решений в неопределенности Генезис – 2005 - SBN: 966-8324-14-5
22. Дежкина, Ю.А. Развитие профессионально важных качеств сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России в процессе профессионализации: дис. канд. псих. наук: 19.00.03. – Санкт-Петербург. – 2008. – 175 с.
23. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: монография. – Москва: Перо, 2014. – 196 с.
24. Долгова В.И., Напримеров А.А., Латюшин Я.В. Формирование эмоциональной устойчивости личности. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 167 с.
25. Долгова, В.И. Особенности эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ // Успехи геронтологии. – 2014. – Т. 27. – № 2. – С. 315–320.
26. Дубровина, И.В. Практическая психология образования. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 592 с.
27. Ефимова, Е.М. Проблема устойчивости личности в исследованиях зарубежных ученых // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2015. – № 4. – С. 161–169.
28. Земскова, А. Личностные особенности пожарных ГПС МЧС России / А. Земскова, Н. А. Кравцова // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2013. – №3. – С. 170–176.
29. Иванов, И. И., Петров, А. А., & Смирнов, В. В.. Влияние хронического стресса на качество сна и вегетативные функции. Журнал неврологии и психиатрии, 15(3) – 2020 – 45-50 с.

30. Изард, К.Э. Психология эмоций. – Санкт-Петербург: Питер., 1999.
31. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства. – Санкт-Петербург: ПИТЕР, 2002. – 221 с.
32. Камнева, Е.В. Профессиональная деформация сотрудников органов внутренних дел: факторы и формы проявления / Е.В. Камнева // Москва: ФГУ ВНИИ МВД, 2011. – 108 с.
33. Камнева, С.М. Буянова// Вестник финансового университета. – 2012. – С. 58–63.
34. Комендант, С.А. Эмоциональная устойчивость и ее влияние на успешность соревновательной деятельности спортсменов-спасателей // Вестник Университета гражданской защиты МЧС Беларуси. – 2008. – № 2 (8). – С. 50–52.
35. Кошечкин П.А., Бабаева А.А. Психологическая эмоциональная устойчивость при экстремальных условиях // В сборнике: Состояние и перспективы развития инновационных технологий в России и за рубежом Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: А.А. Бабаева. – 2017. – С. 198–202.
36. Кошкарров, В.С. Влияние места несения службы и стажа работы на индивидуально-личностные особенности сотрудников пожарной охраны / В.С. Кошкарров, Н.Н. Щаблов // Научно-аналитический журнал Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России «Проблема управления рисками в техносфере», 2010. – № 4 (16). – С. 97–103.
37. Клюкова, А.А. Исследование развития стрессоустойчивости у сотрудников городской службы спасения в экстремальных ситуациях // Научный журнал. – 2016. – № 7 (8). – С. 105–107.
38. Ковпак, Д.В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта. – Санкт-Петербург: Наука и техника, 2007. – 240 с.
39. Кобзарев, С.А. Особенности влияния личностных качеств на профессиональную адаптацию спасателей // В сборнике: Современные

подходы в оказании экстренной психологической помощи Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Кокурина, В.И. Екимовой, Е.А. Орловой. – 2017. – С. 69–72.

40. Кочетков, М.В. Профессионально-важные качества, обеспечивающие надежность деятельности специалистов экстремального профиля // Чрезвычайные ситуации: промышленная и экологическая безопасность. – 2016. – № 2–3 (2627). – С. 11–14.

41. Кошечкин П.А., Бабаева А.А. Психологическая эмоциональная устойчивость при экстремальных условиях // В сборнике: Состояние и перспективы развития инновационных технологий в России и за рубежом Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: А.А. Бабаева. – 2017. – С. 198–202.

42. Круз К.. «15 секретов управления временем. Как успешные люди успевают всё». Издательство: «Альпина Паблишер», 2020.

43. Куликов, Л.В. Проблема описания психических состояний / Д.В. Куликов // Психические состояния / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – С. 11–42.

44. Кучеренко, С.М. Учет эмоциональных особенностей личности при подготовке спасателей к выполнению профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2014. – № 1 (3). – С. 488–491.

45. Ларина, А.А. Профессиональная деформация сотрудников МЧС / А.А. Ларина // Территория науки. – 2014. – №5. – С. 63–66.

46. Лазарус и Фолкман Стресс, оценка и преодоление Нью-Йорк: издательство Springer, - 1984 - 445 страниц.

47. Логинова, О.В. Структура мероприятий по психологической и психофизиологической профилактики и коррекции в МЧС России / О.В. Логинова // Белгород, 2019. – 8 с. Лоскутова, А.И. Признаки и пути предупреждения профессионального выгорания у сотрудников МЧС / А.И.

Лоскутова // Психологическое обеспечение деятельности силовых структур. – 2017. – №1. – С. 112–116.

48. Марьин, М.И. Оценка и оптимизация психологического климата, стиля руководства в органах управления и подразделениях Государственной противопожарной службы / М.И. Марьин // Москва. – 1998. – 100 с.

49. Мрочковский Н., Толкачев А.. «Экстремальный тайм-менеджмент». Москва: «Альпина Паблишер», 2019.

50. Марьин, М.И. Исследование влияния условий труда на функциональное состояние пожарных / М.И. Марьин // Психологический журнал. – 1990. – С. 102–109.

51. Медведева В. Р.. «Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем». Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017.

52. Мотивация достижения и факторы эффективности профессиональной деятельности в экстремальной ситуации / Осипова Н.В., Попова И.Г., Пашина Ж.В., Федина М.С. // В сборнике: Психологическая безопасность личности в поликультурной среде жизнедеятельности сборник научных трудов по материалам IV-й ежегодной научно-практической конференции преподавателей, студентов и молодых ученых Северо-Кавказского федерального университета. – 2016. – С. 190–194.

53. Нагоски А., Нагоски Э. — «Выгорание». / 1 Издательство: «Манн, Иванов и Фербер», 2021 год.

54. Николаев А.. Стрессоустойчивость как фактор успешности в обучении студентов. Журнал психологии. 2021

55. Осипов, А.В. Профессионально важные качества сотрудников пожарно-спасательных формирований на разных этапах профессионального становления: дис. канд. псих. наук: 19.00.13. – Ростов на Дону. – 2009. – 197 с.

56. Одинцова М. А., Захарова Н. Л.— «Психология стресса: учебник и практикум для вузов»./ Издательство: «Юрайт», 2024 год.

57. Основные направления деятельности центра экстренной психологической помощи МЧС России / Шойгу Ю.С., Гребенникова В.В., Андросова Н.Н., Лукаш Н.С., Елисеева И.Н., Пыжьянова Л.Г. // В сборнике: Психологическое обеспечение деятельности силовых структур в современной России Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции специалистов ведомственных психологических служб. – 2012. – С. 29–35.

58. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности: учебное пособие / [н. Н. Смирнова и др.] ; Министерство здравоохранения Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Северный государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения Российской Федерации. — Архангельск: Северный государственный медицинский университет, 2017. — 160 с. : ил., табл. : 21 см.; ISBN 978-5-91702-263-5.

59. Петров, А. А., & Кузнецова, Е. С. Когнитивно-поведенческая терапия в управлении стрессом: клинический опыт. Психология здоровья, 18(2) - (2021) - 78-85.

60. Поживилко, Р.Р. Вопросы формирования эмоционально-волевой устойчивости спасателя // В сборнике: материалы докладов 47 Международной научно-технической конференции преподавателей и студентов Витебский государственный технологический университет. – 2014. – С. 80–81.

61. Пономаренко В.А., Дьяченко М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. – 2010. – № 1. – 210 с.

62. Пряжников, Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2002. – 400 с.

63. Психологические механизмы совладания со стрессом профессиональной деятельности (на модели лиц «опасных» профессий) / Вассерман Л.И., Исаева Е.Р., Новожилова М.Ю., Щелкова О.Ю. // Вестник

Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2008. – № 4. – С. 364–372.

64. Психологическое здоровье педагога: эмоционально-волевая устойчивость В книге: Психологическое здоровье специалиста социальной сферы / Аверьянов А.И., Бакланова Н.К., Бакланов К.В., Журавлева Е.А., Звонова Е.В., Исаева А.П., Подвойский В.П., Рассказова А.Л., Челышева Ю.В., Чижова К.И. // Коллективная монография. Москва, 2014. – С. 33–39.

65. . Роберт Солсо, Когнитивная психология Общая психология, Питер, - 2011 - ISBN: 978-5-4237-0275-5, 978-5-4237-0275-5

66. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий // Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины МЧС России, Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, Санкт-Петербургский институт психологии и социальной работы. Санкт-Петербург, 2011. – С. 83–87.

67. Селье, Ганс (1907-1982). Стресс без дистресса : [перевод с английского] / Г. Селье ; общ. ред. Е. М. Крепса. - Москва: Прогресс, 1982. - 124 с. : ил.; 20 см. - (Общественные науки за рубежом). Перевод изд.: Stress without distress / Hans Selye (Philadelphia; New York, 1974)

68. Смирнов, В. В.. Стресс и его влияние на вегетативную нервную систему. Психосоматика и психотерапия, – 2019. – 12, 22-29.

69. Седун, С.С. «Карты-Призвания» \Masters\ (карточная методика для активизации культурно-деятельностного самоопределения, работы с ресурсами и развития предпочитаемых жизненных историй). Версия «Играем вместе!», «Light», (г. Москва, 2018 г.) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.facebook.com/prizvanye> (дата обращения: 01.10.2020).

70. Селезнев, Ю.В. Профессионально важные психофизические качества пожарных // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2006. – № 3. – С. 41–44.

71. Сапольски Р. — «Психология стресса». 18 Автор /. Издательство: «Питер», 2024 год. 810

72. Селье, Г. Некоторые аспекты учения о стрессе // Общая психология: сборник текстов. – Москва: Наука, 1998. – С. 150–153.
73. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. – Москва: Изд-во ин-та Психотерапии, 2002. – 224 с.
74. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: ООО "Речь", 2007 г. 350 с.
75. Сенишина, В.М. Психологический анализ структуры стрессоустойчивости спасателей // Психология и право. – 2013. – № 3. – С. 121–131.
76. Сиротин, О.А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов // Вопросы психологии. – 1973. – № 1. – С. 129–133.
77. Талалаева Г.В., Кошкарв В.С. Алгоритмы формирования психологической дезадаптации у сотрудников МЧС России в зависимости от занимаемой должности и дифференцированные подходы к их коррекции//Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 59. – С. 149–171.
78. Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса // Теория и практика. – Москва, 2009. – 362 с.
79. Тихомирова, О.В. Индивидуально-психологические особенности личности в профессиональной деятельности сотрудников МЧС (постановка проблемы) // Общество и право. – 2008. – № 1. – С. 286–289.
80. Фетисова М.П., Дорошенко Т.В. Опыт деятельности дальневосточного филиала «Центра экстренной психологической помощи МЧС России» в области экстремальной психологии // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2012. – № 2. – С. 73–75.
81. Фролова, С.В. Психотехнология групповой работы: Учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по направлению «Психология». – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2011.

82. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека / Ю. Турачев [и др.]. – М., 1976.
83. Хайнц М.. «Позитивный тайм-менеджмент: как успевать быть счастливым». Москва: «Альпина Паблишер», 2019.
84. Холуева, К.А. Ценностные ориентации служащих пожарно-спасательных формирований. / К.А. Холуева // Сборник научных трудов Sword. – 2013. – С. 78–28.
85. Захарова И. Ю., Моржина Е. В.. «Игровая педагогика: таблица развития, подбор и описание игр». Издательство: «Теревинф», 2018.
86. Чечурова, Ю.Ю. Особенности профессионального здоровья спасателей МЧС // Вестник Тверского государственного технического университета. Серия: Науки об обществе и гуманитарные науки. – 2017. – № 1. С. 151–155.
87. Шалев, О.А. Социально-психологические характеристики личности спасателей и групп службы медицины катастроф в экстремальных условиях // Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Ярославль, 2006. – С. 99–102.
88. Шойгу, Ю.С. Профессиональный психологический отбор курсантов вузов МЧС России – будущих спасателей (обоснование психодиагностического инструментария) / Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины МЧС России. Москва, 2005. – 32 с.
89. Шойгу, Ю.С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.
90. Шустова, И.Ю. Вдохнуть кислорода свободной дискуссии [Электронный ресурс]// Первое сентября. – 2012. – №20. – Режим доступа: <https://ps.1sept.ru/article.php?ID=201202014>. – Загл. с экрана.
91. Ярошук, Д.В. Эмоциональная устойчивость личности как значимый фактор поведения в экстремальных ситуациях // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2016. – № 2. – С. 105–112.

92. Яремчук С.В., Колдунова В.С. Психологическое благополучие участников спасательных операций в длительной экстремальной ситуации // *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности.* – 2014. – № 4. – С. 283–287.
93. Pines, A.M. Occupational burnout: a cross-cultural Israeli Jewish-Arab perspective and its implications for career counseling. *Career Development International.* – 2003. – Vol. 8. – PP. 97–106.
94. Freudenberger, H. Staff burnout. *Journal of Social Issues.* – 1974. – Vol. 30. – PP. 159–165.
95. Cox T., Griffiths A. (ed.) *The Burnout Companion to Study and Practice. A Critical Analysis,* L., 1998. – 224 p.
96. Edelwich E., Brodsky A. *Stages of Disillusionment in the Helping Professions.* N. Y., 1980. – 252 p.
97. Freudenberger, H.J. Burnout: Contemporary issues, trends, and concerns. *Stress and burnout / H. J. Freudenberger* – N. Y.: Anchor Press. – 2016. – P. 23–28.
98. Freudenberger, H.J. // *Journal of Social Issues.* – 2016 – Vol. 30. – P. 159–165.
99. Maslach C., Leiter M. *The Truth About Burnout,* San Francisco, 1997. – 362 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25) применяется в клинической практике для измерения способности справляться со стрессом. Такая способность может быть важной целью лечения при тревоге, депрессии и стрессовых реакциях. Шкала демонстрирует, что устойчивость к внешним воздействиям поддается изменению и может улучшаться при лечении.

Таблица вопросов

№	Вопрос	1	2	3	4	5
1	Я способен/на адаптироваться к происходящим изменениям.					
2	У меня близкие и надежные отношения с другими.					
3	Иногда мне помогает судьба или Бог.					
4	Я могу справиться со всем, что мне встречается на пути.					
5	Прошлые успехи придают мне уверенность.					
6	Я пытаюсь увидеть смешную сторону вещей, когда сталкиваюсь с проблемами.					
7	То, что я справляюсь со стрессом, может сделать меня сильнее.					
8	Я обычно восстанавливаюсь после болезней, ран или других лишений.					
9	Я считаю, что большинство событий происходит не без причины.					
10	Я стараюсь приложить все усилия, вне зависимости от ситуации.					
11	Я верю, что могу достичь своих целей, несмотря на препятствия.					
12	Я не сдаюсь даже в безнадежных ситуациях.					
13	Во времена стресса я знаю, где найти помощь.					
14	Под давлением я сохраняю концентрацию и четкость					

	мыслей.					
15	Я предпочитаю руководить при решении проблем.					
16	Меня не просто лишит воли неудачами.					
17	Я рассматриваю себя, как сильную личность, способную справиться с вызовами и сложностями жизни.					
18	Я принимаю непопулярные или сложные решения.					
19	Я могу справиться с такими неприятными или болезненными ощущениями, как печаль, страх и гнев.					
20	Я должен/на действовать интуитивно.					
21	У меня сильное чувство цели в жизни.					
22	Я чувствую, что контролирую ситуацию.					
23	Мне нравятся вызовы.					
24	Я работаю для достижения целей.					
25	Я горжусь своими достижениями.					

Количество баллов за ответ

1 – Никогда, 2 – Изредка, 3 – Иногда, 4 – Часто, 5 – Почти всегда

Пример карточки теста:

Вопрос № 1	
Я способен/на адаптироваться к происходящим изменениям.	
Никогда	
Изредка	
Иногда	
Часто	
Почти всегда	

Инструкция для респондента

Вам необходимо пройти тест "Шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона (CD-RISC-25)". Это займет у вас небольшое количество времени, и для получения точных результатов важно проявить максимальную честность.

Как пройти тест:

1. **Время:** Тест состоит из 25 вопросов, и его прохождение займет всего 10-15 минут. Постарайтесь не задерживаться слишком долго на каждом вопросе.
2. **Ответы:** Вам нужно будет ответить на вопросы, устанавливая галочку напротив ответа в выбранной вами колонке. У вас есть следующие варианты:
 - Никогда
 - Изредка
 - Иногда
 - Часто
 - Почти всегда
3. **Честность:** Пожалуйста, отвечайте так, как вы действительно чувствуете. Ваши честные ответы помогут лучше понять вашу устойчивость к стрессу и трудностям.
4. **Процесс:** Начните с первого вопроса и двигайтесь по порядку до последнего. Не торопитесь, но и не задерживайтесь слишком долго на одном вопросе.

После того как вы ответите на все вопросы, проверьте, что вы отметили все утверждения, и заверьте тест.

Спасибо за ваше участие! Ваши ответы очень важны для понимания устойчивости и психического здоровья.

Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС), Е. В. Распопин

Инструкция для респондента

Вам необходимо пройти тест "Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС)" под авторством Е. В. Распопина. Это займет у вас небольшое количество времени, и для получения точных результатов важно проявить максимальную честность.

Как пройти тест:

1. **Время:** Тест состоит из определенного количества вопросов, и его прохождение займет всего 10-15 минут. Постарайтесь не задерживаться слишком долго на каждом вопросе.

2. **Ответы:** Вам нужно будет ответить на вопросы, устанавливая галочку напротив ответа в выбранной вами колонке. У вас есть следующие варианты:

- Да, верно, согласен
- Скорее, верно
- Скорее, неверно
- Нет, неверно, не согласен

3. **Честность:** Пожалуйста, отвечайте так, как вы действительно чувствуете. Ваши честные ответы помогут лучше понять вашу психологическую устойчивость к стрессу.

4. **Процесс:** Начните с первого вопроса и двигайтесь по порядку до последнего. Не торопитесь, но и не задерживайтесь слишком долго на одном вопросе.

После того как вы ответите на все вопросы, проверьте, что вы отметили все утверждения, и завершите тест.

Спасибо за ваше участие! Ваши ответы очень важны для понимания психологической устойчивости и благополучия.

Пример варианта карточки опросника (Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС), Е. В. Распопин)

Вопрос № 1 из 70	
Критика и замечания очень задевают меня.	
Да, верно, согласен	
Скорее, верно	
Скорее, неверно	
Нет, неверно, не согласен	

№	Вопрос	1	2	3	4
1	Критика и замечания очень задевают меня.				
2	Меня беспокоит чувство, что я в чем-то хуже других.				
3	Как правило, переход к новым условиям жизни или работы беспокоит меня.				
4	Мне сильно осложняет работу осознание того, что время на её выполнение ограничено.				
5	Меня не привлекает работа, для выполнения которой нужно запоминать слишком много новой информации.				
6	Посторонний шум мешает мне сосредоточиться на выполняемой мною работе.				
7	Монотонная работа меня раздражает.				
8	Люди, предпочитающие одиночество, мне непонятны.				
9	Мне страшно смотреть вниз с высоты.				
10	В жизни слишком много препятствий и ограничений, которые меня раздражают.				
11	Неожиданные вопросы и предложения заставляют меня надолго задуматься.				

12	Если в каком-то деле меня долго преследуют одни и те же неудачи, то в конце концов я теряю к нему интерес.				
13	Бывает, что неприличная шутка вызывает у меня смех.				
14	Случается, что я работаю «спустя рукава».				
15	Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.				
16	Мне стыдно, если меня постигают неудачи в важных делах.				
17	Меня беспокоит мысль о посещении новых мест или о встрече с незнакомой группой людей.				
18	Моё время летит настолько быстро, что я многое не успеваю сделать.				
19	От переизбытка новой информации у меня в голове возникает путаница.				
20	Простуда или лёгкое недомогание влияют на моё настроение.				
21	Однообразие окружающей обстановки действует на меня угнетающе.				
22	Одиночество вызывает у меня скуку и уныние.				
23	Чувство опасности действует на меня угнетающе.				
24	Меня расстраивают жизненные неудобства и неисполненные надежды.				
25	Меня настораживают люди, склонные совершать неожиданные и непредсказуемые поступки.				
26	Иногда после пережитых неприятностей меня беспокоят мысли о том, что они могут повториться вновь.				
27	Подростком я проявлял интерес к «запретным» темам.				
28	Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.				
29	Когда на меня кричат, я отвечаю тем же.				
30	Полагаю, что у меня есть масса серьёзных недостатков.				

31	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждёт тебя в будущем.				
32	Я злюсь, когда мне приходится спешить.				
33	После интенсивных умственных нагрузок (например, после подготовки к экзаменам) я чувствую необходимость в продолжительном отдыхе.				
34	Резкие изменения погоды влияют на моё самочувствие.				
35	При выполнении монотонной работы я начинаю испытывать сонливость и скуку.				
36	Одиночество тяготит меня.				
37	Я неохотно иду на риск.				
38	Я склонен принимать всё слишком всерьёз.				
39	Я не люблю неожиданностей.				
40	Мою жизнь «отравляют» одни и те же проблемы.				
41	Если это не заметно для других, я могу поступить против общепринятых правил.				
42	Иногда у меня возникает желание выругаться.				
43	Я не выношу даже мысли о том, что кто-то может позволить себе осуждать или наказывать меня.				
44	Я нередко испытываю угрызения совести в связи со своими поступками.				
45	Я не выношу неопределённости.				
46	Я часто чувствую, что для эффективной работы мне не хватает времени.				
47	От выполнения умственной работы я устаю больше, чем от физической.				
48	Сильный холод или жара влияют на мою работоспособность.				
49	Я стараюсь не браться за выполнение однообразной,				

	монотонной работы.				
50	Полагаю, что одиночное заключение – самое суровое наказание.				
51	Я стараюсь избегать критических ситуаций.				
52	Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.				
53	Я не терплю, когда мои планы неожиданно нарушаются.				
54	Незначительные, но постоянно повторяющиеся неприятности способны оказать на меня более негативное влияние, чем более серьёзные, но быстро проходящие проблемы.				
55	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.				
56	Случается, что я опаздываю к назначенному времени.				
57	Для меня не особо важно, чтобы все, кто меня окружает, относились ко мне хорошо.				
58	Моя внешность меня устраивает.				
59	Я предпочел бы работу с большим, но, возможно, непостоянным заработком, чем работу со скромным, но постоянным окладом.				
60	Обычно мне удаётся обходиться в своей работе без спешки и авралов.				
61	Я легко усваиваю и запоминаю новую информацию.				
62	Я регулярно занимаюсь спортом.				
63	Не вижу ничего плохого в размеренной, монотонной работе.				
64	Оставшись один, я легко нахожу себе занятие по душе.				
65	Я хорошо знаю, что нужно делать в той или иной критической ситуации.				
66	Я не склонен «копить» в себе раздражение, злость и обиды.				
67	Я склонен к быстрому принятию решений в неожиданных				

	ситуациях.				
68	Если мне предстоит пройти через длительные испытания, я всегда могу рассчитывать на свою выносливость и терпеливость.				
69	Я всегда говорю только правду.				
70	Я никогда не сержусь.				

Варианты предлагаемых ответов:

1 – Да, верно, согласен

2 – Скорее, верно

3 – Скорее, неверно

4 – Нет, неверно, не согласен

Шкала		Таблица перевода в станыны									#
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
R	132	60-128	129-139	140-151	152-163	164-175	176-186	187-198	199-210	211-240	2
A	11	5-9	10	11	12-13	14	15	16	17-18	19-20	3
B	11	5-10	11-12	13	14	15-16	17	18	19	20	2
C	11	5-8	9	10	11	12-13	14	15	16	17-20	4
D	11	5-9	10	11-12	13	14-15	16	17-18	19	20	3
E	11	5-9	10-11	12	13-14	15	16-17	18	19-20	-	2
F	11	5-8	9-10	11	12-	14	15-	17	18-	20	3

					13		16		19		
G	11	5-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20	-	3
H	11	5-6	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18	19-20	4
I	11	5-8	9-10	11	12	13-14	15	16	17	18-20	3
J	11	5-10	11	12-13	14	15-16	17	18	19-20	-	2
K	11	5-8	9	10-11	12	13	14-15	16	17	18-20	3
M	11	5-10	11-12	13	14	15-16	17	18	19	20	2
L	22	10-13	14-16	17-19	20-21	22-24	25-27	28-29	30-32	30-40	5

Таблица перевода

№	Шкала	Сырой бал	Станайн
R	Негативная соц. оценка	11	3
A	Негативная самооценка	11	2
B	Неопределённость	11	4
C	Дефицит времени	11	2
D	Информационные перегрузки	11	3
E	Физические перегрузки	11	3
F	Монотонность	11	4
G	Изоляция	11	3
H	Ситуации конкретной угрозы	11	2
I	Повседневные стрессоры	11	3

Ж	Неожиданность стрессора	11	2
К	Длительность стрессора	11	2
М	Стрессоустойчивость	132	2
Л	Шкала искренности	22	5

Содержательная интерпретация

- Шкала 0 отражает общий уровень стрессоустойчивости личности.
- Шкала 1 (**негативная социальная оценка**) характеризует устойчивость личности по отношению к эмоционально насыщенным, конфликтогенным ситуациям межличностного взаимодействия.
- Шкала 2 (**негативная самооценка**) отражает степень устойчивости позитивной самооценки личности в противовес тенденции к стрессогенной неудовлетворенности теми или иными аспектами своего «Я».
- Шкала 3 (**неопределённость**) отражает устойчивость личности к ситуациям неопределённости, неизвестности, дефицита личностно значимой информации.
- Шкала 4 (**дефицит времени**) отражает устойчивость личности к ситуациям лимита и дефицита времени.
- Шкала 5 (**информационные перегрузки**) отражает устойчивость личности к интенсивным информационным и умственным нагрузкам.
- Шкала 6 (**физические перегрузки**) отражает устойчивость личности к воздействию физических факторов внешней среды (шум, температурные воздействия и т. п.) и к физическим нагрузкам в целом.
- Шкала 7 (**монотонность**) отражает устойчивость личности к однообразным, однотипным, монотонным условиям деятельности.
- Шкала 8 (**изоляция (одиночество)**) отражает устойчивость личности к ситуациям межличностной изоляции, дефицита или отсутствия социальных контактов.

- Шкала 9 (**ситуации конкретной угрозы**) отражает устойчивость личности к экстремальным условиям деятельности, связанным с потенциально высокой степенью риска.

- Шкала 10 (**повседневные стрессоры**) отражает общую устойчивость личности к трудностям, препятствиям и ограничениям, возникающим в повседневных жизненных ситуациях.

- Шкала 11 (**неожиданность стрессора**) отражает устойчивость личности к неожиданным, непредсказуемым событиям, нарушающим процесс планирования и осуществления какой-либо деятельности.

- Шкала 12 (**длительность и повторяемость стрессора**) отражает устойчивость личности к ситуациям, стрессогенность которых определяется и усиливается продолжительным, повторяющимся либо хроническим характером стресса.

Наконец, для оценки достоверности полученных результатов в опросник включена **шкала искренности (L)**.

Интерпретация полученных данных делится на количественную и качественную. Количественная характеристика опросника в строгом смысле только одна – это общий уровень стрессоустойчивости, определяемый по результату общей шкалы. Качественная интерпретация заключается в последовательном выделении тех стрессогенных стимулов, по отношению к которым испытуемый обнаруживает низкую или высокую степень устойчивости.

Интерпретация полученных данных, как по отдельным шкалам, так и по общей шкале, опирается на следующие диапазоны:

- Если испытуемый набрал от 1 до 3 станайнов, то делается вывод о низкой стрессоустойчивости.

- Диапазон значений от 4 до 6 станайнов соответствует среднему уровню.

- Наконец, диапазон значений от 7 до 9 станайнов соответствует высокому уровню стрессоустойчивости.

При этом значение, полученное по шкале искренности, оценивается обратным образом, то есть чем выше результат, тем выше стремление испытуемого соответствовать социально желаемому типу личности.

При анализе полученных данных в первую очередь обращается внимание на достоверность результатов тестирования. Затем отмечается, в отношении каких источников стресса испытуемый демонстрирует высокую и низкую степень психологической устойчивости. Завершает анализ вывод об общем уровне стрессоустойчивости испытуемого.

«Самооценка стрессоустойчивости», И. В. Киршева, Н. В. Рябчикова**Инструкция для респондента**

Вам необходимо пройти тест "Самооценка стрессоустойчивости" авторов И. В. Киршева и Н. В. Рябчикова. Это займет у вас небольшое количество времени, и для получения точных результатов важно проявить максимальную честность.

Как пройти тест:

1. **Время:** Тест состоит из определенного количества вопросов, и его прохождение займет всего 10-15 минут. Постарайтесь не задерживаться слишком долго на каждом вопросе.

2. **Ответы:** Вам нужно будет ответить на вопросы, устанавливая галочку напротив ответа в выбранной вами колонке. У вас есть следующие варианты:

- Редко
- Иногда
- Часто

3. **Честность:** Пожалуйста, отвечайте так, как вы действительно чувствуете. Ваши честные ответы помогут лучше понять вашу стрессоустойчивость.

4. **Процесс:** Начните с первого вопроса и двигайтесь по порядку до последнего. Не торопитесь, но и не задерживайтесь слишком долго на одном вопросе.

После того как вы ответите на все вопросы, проверьте, что вы отметили все утверждения, и завершите тест.

Спасибо за ваше участие! Ваши ответы очень важны для понимания вашей стрессоустойчивости и общего благополучия.

Пример карточки с вопросом для прохождения теста «Самооценка стрессоустойчивости»

Вопрос № 1 из 18	
Я думаю, что меня недооценивают в коллективе.	
Редко	
Иногда	
Часто	

Таблица вопросов теста «Самооценка стрессоустойчивости»

№	Вопрос	1	2	3
1	Я думаю, что меня недооценивают в коллективе.			
2	Я стараюсь что-то делать, даже если не совсем здоров.			
3	Я постоянно переживаю за качество того, что делаю.			
4	Я бываю настроен агрессивно.			
5	Я не терплю критики в свой адрес.			
6	Я бываю раздражителен.			
7	Я стараюсь быть лидером там, где это возможно.			
8	Меня считают человеком настойчивым и напористым.			
9	Я страдаю бессонницей.			
10	Своим недругам я могу дать отпор.			
11	Я болезненно переживаю неприятности.			
12	У меня не хватает времени на отдых.			
13	У меня возникают конфликтные ситуации.			
14	Мне не хватает уверенности, чтобы реализовать себя.			
15	У меня не хватает времени для любимых дел.			
16	Я всё делаю быстро.			
17	Я испытываю страх за свое будущее.			

18	Я часто переживаю из-за своих необдуманных поступков.			
----	---	--	--	--

Варианты ответов и их количественное составляющая:

1 – Редко

2 – Иногда

3 – Часто

Шкала теста показывающая уровень стрессоустойчивости								
[18-21]	[22-25]	[26-29]	[30-33]	[34-37]	[38-41]	[42-46]	[46-49]	[50-54]

1- Уровень [18-29]: Высокий уровень стрессоустойчивости - Участник демонстрирует отличные способности к справлению со стрессом и трудностями, способен адаптироваться к изменениям и сохранять эмоциональное равновесие

2- Уровень [30-41]: Средний уровень стрессоустойчивости - Участник имеет хорошие навыки управления стрессом, но может испытывать трудности в определенных ситуациях. Способен справляться с большинством стрессоров, но иногда нуждается в поддержке.

3- Уровень [42-45]: Низкий уровень стрессоустойчивости - Участник испытывает затруднения в управлении стрессом и может быть подвержен негативным эмоциям. Нуждается в развитии навыков для более эффективного справления со стрессовыми ситуациями.

4- Уровень [46-54]: Критически низкий уровень стрессоустойчивости - Участник имеет серьезные трудности в управлении стрессом и может испытывать значительные эмоциональные и психологические проблемы. Необходима поддержка и вмешательство для улучшения стрессоустойчивости.

Интерпретация полученных значений; Чем меньше баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот.