Дата поступления рукописи в редакцию: 31.07.2025 г. DOI: 10.24412/2782-3830-2025-7-252-257
Дата принятия рукописи в печать: 29.08.2025 г.

ТИМОЩЕНКОВ Виктор Васильевич,
старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,
Уральский институт ГПС МЧС России г. Екатеринбург,
e-mail: mail@law-books.ru

НИЗЯКОВ Артем Дмитриевич,
преподаватель кафедры безопасности в ЧС,
Уральский институт ГПС МЧС России г. Екатеринбург,
e-mail: mail@law-books.ru

КАРАПУЗИКОВ Александр Анатольевич,
канд. пед. наук, доцент, начальник кафедры безопасности в ЧС,
Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург,
доцент кафедры техносферной и экологической безопасности,
Уральский государственный аграрный университет,
г. Екатеринбург, Россия,
e-mail: mail@law-books.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВУЗОВ МЧС РОССИИ

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы формирования и развития стрессоустойчивости курсантов вузов МЧС России в процессе профессиональной подготовки. Отмечается, что современная система подготовки пожарных и спасателей требует особого внимания к развитию личностных качеств, среди которых стрессоустойчивость занимает ключевое место. Стрессоустойчивость определяет способность будущих сотрудников МЧС России эффективно функционировать в экстремальных условиях, быстро и адекватно принимать решения, поддерживать психоэмоциональное равновесие и мотивацию к выполнению служебных задач. Также приводится анализ специфики профессиональной деятельности спасателей, выделяются основные профессиональные стрессоры и условия, влияющие на психологическую готовность курсантов. Описаны критерии оценки стрессоустойчивости, включающие мотивацию и целеустремленность, когнитивные способности, психологическую и социально-психологическую устойчивость.*

Ключевые слова: *стрессоустойчивость, курсант, профессиональная деятельность, оценка, адаптация.*

TIMOSHCHENKOV Victor Vasilyevich,
Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports,
Ural Institute of State Emergency Service
of the Ministry of Emergency Situations of Russia,
Ekaterinburg, Russia

NIZYAKOV Artem Dmitrievich,
Lecturer, Department of Emergency Situations Safety,
Ural Institute of State Emergency Service
of the Ministry of Emergency Situations of Russia,
Ekaterinburg, Russia

KARAPUZIKOV Alexander Anatolievich,
Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,
Head of the Department of Safety in Emergency Situations,
Ural Institute of State Emergency Situations Ministry of Emergency
Situations of Russia, Ekaterinburg, Russia,
Associate Professor of the Department of Technosphere and Environmental Safety,
Ural State Agrarian University, Ekaterinburg, Russia

PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF THE FORMATION OF STRESS RESISTANCE IN CADETS OF RUSSIAN EMERGENCY MEDICAL SCHOOLS

Annotation. *The article considers the issues of formation and development of stress-resistance of cadets of MES Russia in vocational training. It is noted that the modern training system of firefighters and rescuers requires special attention to the development of personal qualities, among which stress resistance occupies a key place. Stress resistance determines the ability of future employees of MES Russia to function effectively in extreme conditions, quickly and adequately make decisions, maintain psycho-emotional balance and motivation to carry out service tasks. An analysis of the specific professional activities of rescuers is also provided, the main professional stressors and conditions that affect the psychological readiness of the cadets are highlighted. The criteria for evaluating stress resistance, including motivation and commitment, cognitive abilities, psychological and socio-psychological resilience are described.*

Key words: *stress resistance, cadet, professional activity, assessment, adaptation.*

Введение

Современные вызовы и угрозы, стоящие перед государством, требуют от специалистов МЧС России высокой профессиональной подготовки, ответственности и мотивированности в выполнении профессиональных обязанностей, а также предъявляют требования к личностным качествам сотрудников ведомства. Одним из таких качеств, которое в свою очередь определяет успешность выполнения поставленных задач в тех или иных условиях является стрессоустойчивость. Данное качество личности позволяет сохранять работоспособность, принимать быстрые и правильные решения в нестандартных быстроизменяющихся условиях, а также способствует психологическому равновесию в условиях высокого уровня психоэмоционального напряжения. Этапом начала формирования и развития стрессоустойчивости является время, когда курсанты проходят подготовку в специализированных вузах МЧС России, приобретая теоретические и практические навыки, способствующие выполнению служебных задач. В связи с этим особое значение приобретает процесс оценки уровня стрессоустойчивости курсантов для своевременного выявления индивидуальных особенностей, прогнозирования эффективности их профессиональной адаптации и успешного выполнения задач, направленных в первую очередь на спасение людей. Актуальность данной работы определяется необходимостью сформулировать основные критерии, позволяющие объективно оценивать стрессоустойчивость в процессе подготовки курсантов вузов МЧС России, что будет способствовать совершенствованию образовательного процесса и повышению профессиональной готовности будущих спасателей.

Основная часть

Профессия сотрудника МЧС России по праву признана одной из наиболее рискованных, что обусловлено воздействием многочисленных профессиональных стрессоров на психологическое состояние сотрудника. Это обусловлено тем, что при осуществлении профессиональной деятельности пожарные и спасатели сталкиваются с различными специфическими задачами, в результате выполнения которых происходит психологическое воздействие на личность. Основная деятельность сотрудников МЧС России значительно отличается от множества профессий, основной отличительной особенностью является наличие неблагоприятных стрессовых ситуаций, которые очень редко встречаются в обычной повседневной деятельности.

Основными специфическими отличиями, влияющими на сотрудника системы МЧС России при выполнении профессионально-служебных задач, являются:

- частые случаи угрозы жизни и здоровью сотрудника, во время проведения оперативных действий по спасению людей, возможные обрушения конструкций, отравление угарным газом от продуктов горения;
- постоянное психическое напряжение, данный аспект выражается в систематической работе в непригодной для дыхания среде, в условиях ограничения пространства, а также плохой видимости, повышенной температуры;
- эмоциональное расстройство. При сильном пожаре возможно обгорание кожного покрова, гибель людей, вследствие чего у сотрудника возможно нарушение психоэмоционального состояния;
- дискомфорт, вызванный наличием пожарного снаряжения у сотрудника, вес индивидуального специального снаряжения пожарного составляет примерно 25 килограмм, исследования показали, что при проведении боевых действий, у пожарного спустя 30 минут увеличивается пульс и составляет 165 уд/мин.

Устойчивость к таким стрессовым ситуациям позволяет спасателям более эффективно справляться со стрессом, проявлять уверенность в своих действиях, оперативно принимать правильные решения в экстремальных ситуациях.

И.В. Абакумова, рассматривает стрессоустойчивость как ключевое профессионально важное качество сотрудников МЧС России, обеспечивающее их успешное функционирование в условиях экстремальных нагрузок. Автор подчеркивает, что стрессоустойчивость можно развивать посредством специальных тренировок, однако ее уровень также зависит от индивидуальных особенностей личности таких как уровень самооценки, субъективного контроля и особенностей мотивации. Психическая устойчивость специалистов МЧС определяет не только их личную безопасность, но и эффективность выполнения профессиональных задач [1].

В современной литературе ученые выделяют 3 уровня устойчивости к стрессу:

– низкий уровень, обусловлен тем, что сотрудник неустойчивый к стрессовым ситуациям, стресс-факторы, влияющие на личность, вызывают эмоциональное расстройство, преобладает низкая концентрация внимания и подверженность тревожности, склонен к панике, сотрудник не умеет прогнозировать стрессовую ситуацию, не может найти пути решения выхода из такой ситуации с минимальным ущербом для своего психического состояния;
– средний уровень, обусловлен тем, что человек с большей уверенностью переживает стрессовые ситуации, минимизирует возникновение паники, способен адекватно оценить ситуацию и найти пути для ее решения, с минимальным ущербом для своего психического состояния, присутствует способность самостоятельного восстановления после воздействия стресс-факторов;
– высокий уровень, способность сотрудника успешно действовать в дискомфортных условиях при наличии шума и воздействия различных стресс-факторов, управлять своими эмоциями, адекватно оценивать возникающую экстремальную ситуацию и не поддаваться панике.

Комплексный подход включающий в себя психологические и физические аспекты, позволяет сформировать критерии оценки стрессоустойчивости у курсантов высших учебных заведений МЧС России. С помощью данных критериев определяется способность сотрудника с легкостью переносить стрессовые ситуации, эффективно решать профессионально-служебные задачи в экстремальных ситуациях.



Рисунок 1 – Основные критерии оценки стрессоустойчивости у курсантов вузов МЧС России

Мотивация и целеустремленность сотрудника МЧС России включает в себя анализ уровня целенаправленности к дальнейшей профессиональной службе курсанта, особое внимание уделяется анализу его индивидуальных качеств таких как устойчивость к трудностям, упорство в достижении целей, контроль своих внутренних ресурсов в экстремальных ситуациях. В.Н. Миха-

лин трактует понятие «мотивация» как сложный комплекс взаимодействия внешних и внутренних личностных качеств, в совокупности, которые определяют виды деятельности сотрудника и вызывают у него активность для эффективного выполнения профессиональных задач [2].

Понятие когнитивные способности подразумевает в себе анализ сотрудником полученной информации быстроты ее обработки и принятия правильного решения, умение концентрации внимания в условиях ограниченности во времени. В.А. Михайлов, В.В. Михайлова трактуют понятие когнитивные способности как важнейшие функции мозга человека, способствующие развитию мышления личности, ориентации человека в пространстве, осознанности, способности к обучению [3]. Устойчивость мыслительных процессов к стрессу – способность личности эффективно сохранять четкость мышления, успешно принимать правильные решения в ситуациях повышенного стресса.

Психологическая устойчивость курсантов вузов МЧС России оценивается способностью личности максимально сохранять сосредоточенность в неблагоприятных, экстремальных ситуациях, быть максимально сконцентрированным на выполнении поставленных задач. Так, например, Е.Н. Ашанина в своих трудах выделяет трансакциональную когнитивную теорию стресса и копинга Р. Лазаруса, с помощью которой возможно теоретически обосновать и оценить психологическую устойчивость сотрудника ГПС МЧС России. Данная теория подразумевает комплексные исследования, выявление копинг-стратегий в различных экстремальных ситуациях, необходимости оценки личностных ресурсов и психологических факторов [4]. Коллектив авторов Комарова Е.В., Долгих Ю.Г. отмечают две группы взаимосвязанных содержательных компонентов. Первая группа состоит из внутренней готовности сотрудника, которая основывается на личных возможностях, используемых в процессе решения профессиональных задач. Вторая группа состоит из динамических компонентов, которые в свою очередь связаны с активными психическими процессами, что позволяет оценить какие свои внутренние возможности мобилизовал сотрудник [5].

Развитие психологической устойчивости является важнейшей частью в периоде обучения курсанта. Эмоциональная устойчивость, умение принимать решение в период нехватки времени, способность поддерживать психологическое равновесие все эти факторы влияют на успешное выполнение профессиональных задач.

Детерминантами когнитивных способностей является взаимодействие психологических и образовательных факторов, что в дальнейшем обеспечивает получение знаний, выработку навыков и умений, формирование психологических особенностей личности для успешной реализации их в профессиональной деятельности. На сегодняшний день особое внимание уделяется развитию гибких навыков мышления soft-skills, включая креативность и критическое мышление, что особенно ценно для сотрудников МЧС.

В вузах МЧС России способами мотивации курсантов к профессиональной деятельности являются проведение бесед и открытых уроков с практическими сотрудниками, чья профессиональная деятельность напрямую связана с выполнением служебных обязанностей по обеспечению пожарной безопасности. Осуществляется проведение учений, в которых моделируются ситуации, приближенные к реальным, с которыми курсант в будущем будет сталкиваться при осуществлении своей профессиональной деятельности.

Подготовка курсантов к деятельности в экстремальных условиях требует комплексного педагогического сопровождения, которое включает не только освоение теоретических знаний, но и развитие стрессоустойчивости, формирования умений адекватно реагировать на опасные и нестандартные ситуации. Особое значение придается регулярному обновлению содержания учебных программ с учетом современных реалий, что способствует формированию у курсантов высокого уровня профессиональных компетенций [6].

Термин социально-психологическая адаптация предполагает в себе наличие у курсанта качества работы в коллективе, способность взаимодействия в обществе, проявление устойчивости к конфликтным ситуациям и нахождение способов решения для минимального вреда психического состояния личности. Проведение командных тренингов и развития коммуникативных умений является одним из эффективных способов повышения стрессоустойчивости [7].

Для объективной оценки стрессоустойчивости курсантов вузов МЧС России используют разнообразные психодиагностические методики. Особое распространение получили стандартизированные психологические тесты, а также имитационные практические тренинги на специализированных тренажерах, включая современные VR-технологии. В процессе проведения занятий фиксируется поведенческая реакция курсанта на стрессовые ситуации, анализируются результаты кейс-методов и упражнений, максимально приближенных к условиям будущей профессиональной деятельности. Итоговая комплексная оценка позволяет определить не только текущий уровень

стрессоустойчивости, но и динамику формирования устойчивых профессионально важных качеств.

Заключение

В заключении стоит отметить, стрессоустойчивость курсантов вузов МЧС России выступает одним из ключевых факторов успешной профессиональной подготовки. Сотрудник, обладающий высоким уровнем психологической устойчивости, способен быстро и эффективно действовать в экстремальных ситуациях, что напрямую влияет на успешность выполнения служебных задач, а также на сохранение человеческой жизни. В этой связи совершенствование системы развития стрессоустойчивости, внедрение современных методов диагностики и тренингов, а также усиление мотивационной составляющей образовательного процесса должны быть приоритетными направлениями в образовательном процессе. Комплексная оценка уровня стрессоустойчивости, объединяющая анализ мотивации, когнитивных способностей и психологической устойчивости, позволяет определить степень готовности курсанта к профессиональной адаптации и развитию необходимых навыков, которые требует будущая профессия пожарного.

Список литературы:

[1] Абакумова, И. В. Актуальность исследования психологических особенностей стрессоустойчивости у сотрудников МЧС / И. В. Абакумова // Профессиональное здоровье специалистов экстремального профиля. Теория и практика: Сборник материалов V ежегодной научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 25–26 октября 2017 года. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Кредо», 2017. – С. 7-14.

[2] Михалин, В. Н. Мотивация как основа формирования готовности к профессиональной деятельности курсантов вузов МЧС России / В. Н. Михалин // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2013. – № 86. – С. 842-851.

[3] Михайлов, В. А. Диагностика когнитивных способностей, обучающихся к управлению структурными подразделениями / В. А. Михайлов, В. В. Михайлова // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. – 2019. – № 1(42). – С. 30-34..

[4] Ашанина, Е. Н. Психологическая устойчивость сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России / Е. Н. Ашанина // Вестник психотерапии. – 2007. – № 23(28). – С. 7-8.

[5] Комарова, Е. В. Проблемы формирования психологической устойчивости сотрудников МЧС России к экстремальным факторам профессиональной деятельности / Е. В. Комарова, Ю. Г. Долгих // Подготовка кадров в системе предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: Материалы VI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19 октября 2007 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2007. – С. 47-48.

[6] Педагогическое сопровождение подготовки курсантов вузов МЧС России к деятельности в экстремальных ситуациях / А. А. Карапузиков, Н. В. Уварина, Н. П. Мураев, А. Д. Низяков // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. – 2024. – Т. 30, № 3. – С. 99-103. – DOI 10.18287/2542-0445-2024-30-3-99-103.

[7] Карапузиков, А. А. Психологическая адаптация курсантов вузов МЧС России к деятельности в экстремальных ситуациях / А. А. Карапузиков, Н. П. Мураев // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. – 2023. – Т. 29, № 4. – С. 96-100. – DOI 10.18287/2542-0445-2023-29-4-96-100.

Spisok litertury:

[1] Abakumova, I. V. Aktual`nost` issledovaniya psixologicheskix osobennostej stressoustojchivosti u sotrudnikov MChS / I. V. Abakumova // Professional`noe zdorov`e specialistov e`kstremal`nogo profilya. Teoriya i praktika: Sbornik materialov V ezhegodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Rostov-na-Donu, 25–26 oktyabrya 2017 goda. – Rostov-na-Donu: Obshhestvo s ogranichennoj otvetstvennost`yu Kredo, 2017. – S. 7-14.

[2] Mixalin, V. N. Motivaciya kak osnova formirovaniya gotovnosti k professional`noj deyatel`nosti kursantov vuzov MChS Rossii / V. N. Mixalin // Politematicheskij setevoj e`lektronny`j nauchny`j zhurnal Kubanskogo gosudarstvennogo agrarnogo universiteta. – 2013. – № 86. – S. 842-851.

[3] Mixajlov, V. A. Diagnostika kognitivny`x sposobnostej, obuchayushhixsya k upravleniyu strukturny`mi podrazdeleniyami / V. A. Mixajlov, V. V. Mixajlova // Psixologo-pedagogicheskie problemy` bezopasnosti cheloveka i obshhestva. – 2019. – № 1(42). – S. 30-34..

[4] Ashanina, E. N. Psixologicheskaya ustojchivost` sotrudnikov Gosudarstvennoj protivopozharnoj sluzhby` MChS Rossii / E. N. Ashanina // Vestnik psixoterapii. – 2007. – № 23(28). – S. 7-8.

[5] Komarova, E. V. Problemy` formirovaniya psixologicheskoj ustojchivosti sotrudnikov MChS Rossii k e`kstremal`ny`m faktoram professional`noj deyatel`nosti / E. V. Komarova, Yu. G. Dolgix // Podgotovka kadrov v sisteme preduprezhdeniya i likvidacii posledstvij chrezvy`chajny`x situacij: Materialy` VI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Sankt-Peterburg, 19 oktyabrya 2007 goda. – Sankt-Peterburg: Sankt-Peterburgskij universitet Gosudarstvennoj protivopozharnoj sluzhby` Ministerstva Rossijskoj Federacii po delam grazhdanskoj oborony`, chrezvy`chajny`m situaciyam i likvidacii posledstvij stixijny`x bedstvij, 2007. – S. 47-48.

[6] Pedagogicheskoe soprovozhdenie podgotovki kursantov vuzov MChS Rossii k deyatel`nosti v e`kstremal`ny`x situaciyax / A. A. Karapuzikov, N. V. Uvarina, N. P. Muraev, A. D. Nizyakov // Vestnik Samarskogo universiteta. Istoriya, pedagogika, filologiya. – 2024. – T. 30, № 3. – S. 99-103. – DOI 10.18287/2542-0445-2024-30-3-99-103.

[7] Karapuzikov, A. A. Psixologicheskaya adaptaciya kursantov vuzov MChS Rossii k deyatel`nosti v e`kstremal`ny`x situaciyax / A. A. Karapuzikov, N. P. Muraev // Vestnik Samarskogo universiteta. Istoriya, pedagogika, filologiya. – 2023. – T. 29, № 4. – S. 96-100. – DOI 10.18287/2542-0445-2023-29-4-96-100.

