

УДК 159.9

DOI: 10.46548/21vek-2021-1055-0030

## О ЗАВИСИМОСТИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНОЙ И ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОТ СТАЖА РАБОТЫ

© 2021

**Дворянов Александр Васильевич**, преподаватель кафедры «Защита в чрезвычайных ситуациях»

**Сайфетдинова Марьям Кяримовна**, кандидат педагогических наук,

доцент кафедры «Гуманитарные дисциплины»

**Бареева Румия Загимардановна**, кандидат исторических наук,

доцент, доцент кафедры «Гуманитарные дисциплины»

**Григорьев Петр Владимирович**, магистр

**Щуренкова Александра Петровна**, магистр

*Пензенский казачий институт технологий (филиал)*

*Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского*

*(Первый казачий университет)*

*(440026, Россия, г. Пенза, улица Володарского, д. 6,*

*e-mails: dvorianov-al@yandex.ru, s-small@bk.ru, rimulka058@yandex.ru)*

**Аннотация.** Проблема тревожности сотрудников служб техносферной безопасности актуальна в контексте специфики их деятельности, связанной с риском с одной стороны и увеличивающегося количества стрессогенных факторов с другой. Разработка и внедрение мероприятий по выработке навыков борьбы с тревожностью, проводимая в организации, может способствовать сохранению психического здоровья человека и его продуктивной работоспособности. Основными задачами исследования является: определение сущности и основных показателей проявления уровня тревожности у сотрудников поисково-спасательной и техносферной безопасности; изучение выраженности тревожности; осуществление экспериментальной оценки и проведение корреляционного анализа уровня выраженности ситуативной и личностной тревожности; составление практических рекомендаций сотрудникам. В качестве испытуемых, в исследовании, приняли участие 20 сотрудников со стажем до 5 лет службы и 20 сотрудников со стажем от 10 лет в возрасте от 23 до 45 лет. Эмпирический анализ результатов, по методике изучения личностной и ситуативной тревожности, показал нам статистически значимые различия в уровнях выраженности тревожности у сотрудников поисково-спасательной службы с различным стажем профессиональной деятельности. Выявлено, что выраженность личностной и ситуативной тревожности выше у сотрудников с большим стажем, чем у молодых спасателей. Также рассматривались результаты сравнительного анализа ситуативной тревожности у сотрудников со стажем профессиональной деятельности больше 10 лет до и после проведения тренинговых занятий. Предложенный в исследовании методический инструментарий может быть использован при организации обучения по выработке навыков саморегуляции сотрудников поисково-спасательной службы.

**Ключевые слова:** тревога, тревожность, личная тревожность, ситуативная тревожность, гештальт, поисково-спасательная служба, саморегуляция.

## ON THE DEPENDENCE OF THE LEVEL OF ANXIETY OF SEARCH-RESCUE AND TECHNOSPHERE SAFETY EMPLOYEES ON THE WORK EXPERIENCE

© 2021

**Dvoryanov Alexander Vasilievich**, lecturer, department of Protection in Emergency Situations

**Sayfetdinova Maryam Kyarimovna**, candidate of pedagogical sciences,

associate professor of the Department of Humanitarian Disciplines

**Bareeva Rumiya Zagimardanovna**, candidate of historical sciences, associate professor,

associate professor of the Department of Humanitarian Disciplines

**Grigoriev Petr Vladimirovich**, undergraduate

**Shchurenkova Alexandra Petrovna**, undergraduate

*Penza Cossack Institute of Technology (branch)*

*Moscow State University of Technology and Management K.G. Razumovsky (First Cossack University)*

*(440026, Russia, Penza, Volodarskogo street, 6,*

*e-mails: dvorianov-al@yandex.ru, s-small@bk.ru, rimulka058@yandex.ru)*

**Abstract.** The problem of anxiety of employees of technosphere security services is relevant in the context of the specifics of their activities, associated with risk, on the one hand, and an increasing number of stress factors, on the other. The development and implementation of measures to develop skills for dealing with anxiety, carried out in the organization, can contribute to the preservation of a person's mental health and his productive performance. The main objectives of the study are: to determine the essence and main indicators of the manifestation of the level of anxiety among the personnel of search and rescue and technosphere safety; study of the severity of anxiety; experimental assessment and correlation analysis of the level of severity of situational and personal anxiety; drawing up practical

recommendations for employees. As subjects, the study involved 20 employees with up to 5 years of service and 20 employees with 10 years of experience at the age from 23 to 45 years. An empirical analysis of the results, based on the method of studying personal and situational anxiety, showed us statistically significant differences in the levels of severity of anxiety among employees of the search and rescue service with different length of service. It was revealed that the severity of personal and situational anxiety is higher in employees with more experience than in young rescuers. The results of a comparative analysis of situational anxiety among employees with more than 10 years of professional experience before and after training sessions were also considered. The methodological tools proposed in the study can be used in organizing training to develop self-regulation skills for employees of the search and rescue service.

**Keywords:** anxiety, anxiety, personal anxiety, situational anxiety, gestalt, search and rescue service, self-regulation.

**Введение.** Каждый из нас испытывает чувство тревоги, особенно в стрессовых состояниях и экстремальных ситуациях, но для большинства - это временное состояние, которое очень быстро преодолевается [1-4]. Тема тревожности, с течением времени, становится все более актуальной. Связано это с ускорением темпа жизни и нарастающей цифровизацией общества, что сокращает время, которое человек может посвятить для изучения самого себя. При этом, не следует приуменьшать негативную роль культивирования «общества потребления», которое создает новые соблазны и проблемы. Особенно актуальна тема тревожности для представителей профессий, связанных с риском для жизни. Здесь тревожность играет роль дополнительного фактора, влияющего на состояние сотрудников поисково-спасательной службы и служб техносферной безопасности.

Тревога является одним из феноменов, через исследование которого, можно приблизиться к изучению своего внутреннего мира, мироощущения. Ее проявления существенно влияют на состояние человека, его работоспособность, характер взаимодействия с окружающим миром [2, с.56].

Рассматривая физиологические и эмоциональные проявления тревоги, следует отметить, что она может сопровождаться учащенным сердцебиением, мышечными напряжениями, потливостью, дрожью, головокружением, переживанием угрозы, движения человека приобретают хаотичный, суетливый характер. По мнению Лоры Перлз, такое поведение напоминает поведение младенца. Она писала про тревогу, что "это самая ранняя младенческая эмоция (Альтернатива ей - безразличие...)".

Тревогу можно рассматривать как эмоцию, так как ей присущи определенные процессы, свойственные проявлениям чувств на экспрессивно-мышечном, нейрофизиологическом и феноменологическом уровнях.

Тревога может быть следствием нарушения каких-либо физиологических процессов в организме, например, нарушением функционирования щитовидной железы.

Классики психологии и современные специалисты в этой области дают схожие определения, так З. Фрейд полагал, что тревога возникает в результате подавления сексуальных импульсов, рассматривал тревогу как защиту от проникновения бессознательного материала в сознание, а по мнению К.Г. Юнга - тревогой является "страх перед силой коллективного бессознательного" [5, 6]. А. Адлер, В. Райх и К. Хорни

разделяли понятия "страх" и тревога", по их мнению, возникновение страха связано с каким-то внешним объектом, а тревогу они связывали с угрозой самооценке.

В представлении бихевиористов - тревога есть подавленная агрессия, а экзистенциалисты рассматривали тревогу как состояние, возникающее при переходах с одного этапа в жизни на другой. В свою очередь, Гештальт понимает тревогу как задержанное, блокированное возбуждение [7, с.322]. Под тревогой маскируются или если точнее, тревога ощущается вследствие блокировки различных эмоций. Это происходит следующим образом: мышцы, участвующие в дыхании оказываются в напряжении, причем и те, которые расширяют грудную клетку при вдохе и те, которые участвуют в выдохе. Почему так происходит? Человек не показывает окружающим, что взволнован, полностью не выдыхает, кислород требуется, а легкие уже заполнены. Дыхание носит поверхностный характер. Эмоция, вызывающая возбуждение не осознается, человек идентифицирует свое состояние как тревогу.

Тревога возникает тогда, когда возникает разрыв между настоящим и прошлым или будущим. Ф. Перлз писал "Тревога - это напряжение между сейчас и потом" [8, с. 34]. Допустим, вы тревожитесь, о том, что произойдет или что-то не так пойдет в каком-то деле, например в важной для вас встрече. Хотя как будет на самом деле никто не знает. Часто это опирается на предыдущий неблагоприятный опыт, который зачастую не осознается. Если в вашем сознании есть какая-то неприятная ситуация из прошлого, в которой были испытаны неприятные чувства, то попадая в какую-то мало-мальски схожую ситуацию могут проявиться признаки тревоги.

Если при страхе угрожающий объект очевиден и можно как-то на страх отреагировать, то при тревоге угрожающий объект неясен, отдален во времени, неочевиден.

Тревога может быть разной:

- ситуационной, связанной с какой-то конкретной ситуацией;
- проявлением какой-то длительной, неразрешенной ситуации;
- может являться личностной характеристикой.

Безусловно, справляться с тревогой каждый будет по своему, это зависит от личностных особенностей человека [9-10], но психологическая помощь в этом сложном вопросе сотрудникам экстренных служб должна быть оказана обязательно.

**Целью** статьи является эмпирическое изучение уровня тревожности у сотрудников поисково-спасательных служб и разработка методов ее психологической коррекции.

**Материалы и результаты исследования.** В нашем исследовании были применены следующие методы: метод тестов и метод математической обработки ( $t$ -критерий Стьюдента для независимых выборок). Используемая методика – исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергера, адаптация Ю.Л. Ханин).

Анализ данных полученных в исследовании личностной и ситуативной тревожности по методике Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина показал, что у большинства специалистов с большим стажем профессиональной деятельности в поисковой службе и сотрудников служб техносферной безопасности имеются средние показатели личностной и ситуативной тревожности, а у большинства молодых специалистов с малым стажем профессиональной деятельности имеются низкие показатели личностной и ситуативной тревожности.

Низкий уровень ситуативной тревожности может быть связан с невысоким уровнем ответственности и вниманием к мотивам деятельности из-за еще столь непродолжительной профессиональной службы. Также низкая тревожность в тестовых показателях может быть следствием активного и осознанного подавления человеком высокого уровня тревожности с целью показать себя в «лучшем свете» и заработать почет в глазах сослуживцев.

Сравнительный анализ проявления ситуативной и личностной тревожности у сотрудников показал статистически значимые различия по низким и высоким уровням проявления ситуативной тревожности и

низкому и среднему уровню проявления личностной тревожности.

По представленным рисункам (рис. 1, 2) мы видим, что уровень проявления личностной тревожности у сотрудников с большим стажем профессиональной деятельности ниже, чем у более молодых сотрудников. Возрастает количество испытуемых со средним уровнем проявления личностной тревожности.

Так же мы можем отметить, что уровень проявления ситуативной тревожности у испытуемых с большим стажем профессиональной деятельности тоже снижается.

Таким образом, в обоих случаях: и в случае личностной тревожности, и в случае ситуативной – уровень проявления стабилизируется.

Мы можем сделать вывод, что ежедневные столкновения с чрезвычайными ситуациями в экстремальных условиях, постоянные физические и эмоциональные напряжения вызывают у сотрудников повышенное чувство тревоги.

Результаты сравнительного анализа результатов контрольной группы до и после проведения тренинговых занятий (по методике исследования тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин)).

Результаты сравнительного анализа личностной и ситуативной тревожности выявили статистически значимые различия по следующим показателям: низкий и средний уровень выраженности личностной тревожности, средний уровень ситуативной.

Это может говорить нам о том, что сотрудники, после прохождения тренинговых занятий, лучше стали осознавать свои эмоции и научились навыкам саморегуляции.

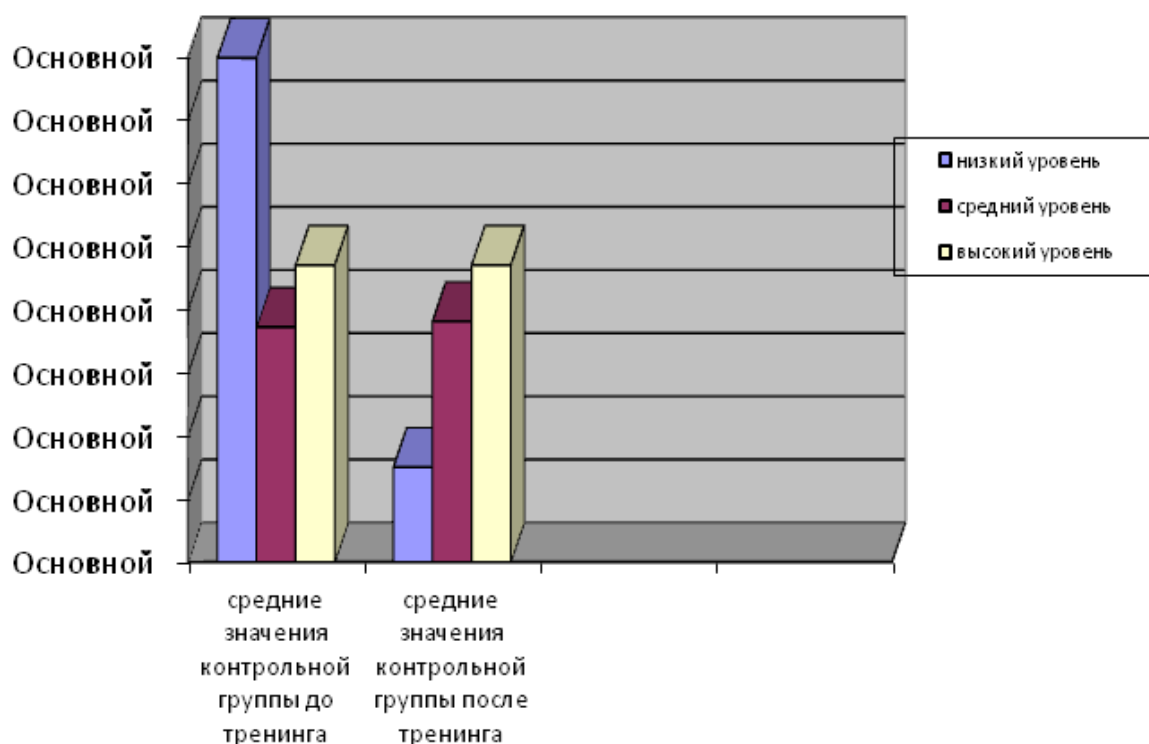


Рисунок 1 – Сравнительный анализ личностной тревожности у сотрудников со стажем профессиональной деятельности больше 10 лет до и после проведения тренинговых занятий.

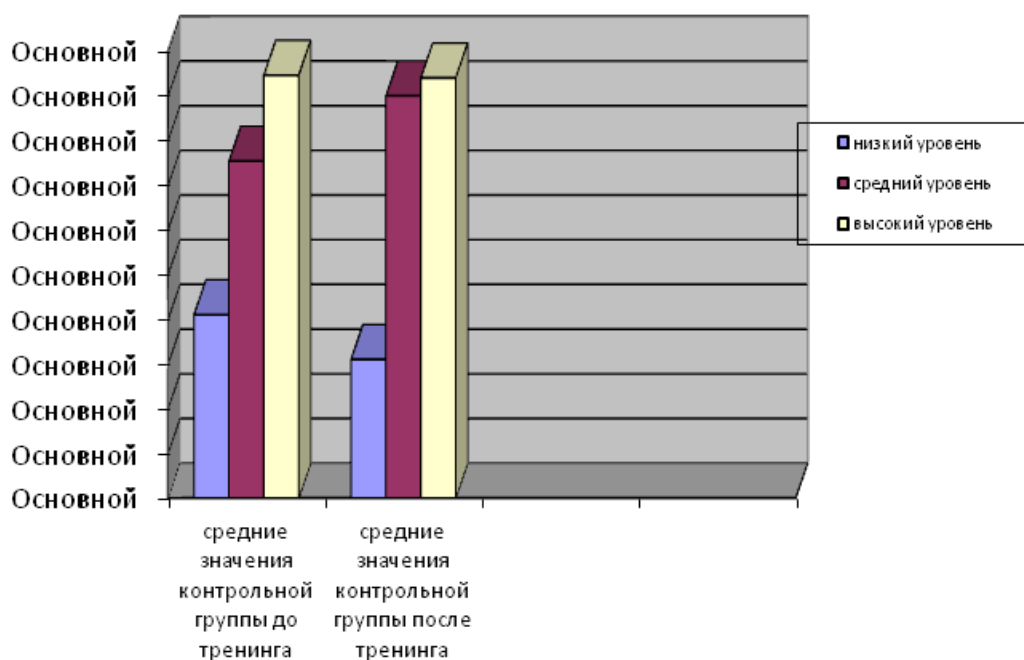


Рисунок 2 – Сравнительный анализ ситуативной тревожности у сотрудников со стажем профессиональной деятельности больше 10 лет до и после проведения тренинговых занятий

**Заключение.** К сожалению, избежать тревоги в современной жизни не удастся, тем более людям экстремальных профессий. Помочь справиться с ней, оставаясь в хорошей физической форме и психическом состоянии, а также эффективно выполнять поставленные задачи, связанные с риском для жизни, способствуют занятия на развитие навыков осознания своих эмоций и методов саморегуляции организма.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бессонова Ю.В., Броневицкий Г. Г. Психологическое благополучие представителей экстремальных профессий / Ю.В. Бессонова, Г.Г. Броневицкий // Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы. Сер. «Труды Института психологии РАН». - М., 2016. - С. 326-351.
2. Бочкарева Л.П., Н.А. Виноградова, О.С. Виноградов, А.В. Темникова Психологические нюансы управления кадровыми ресурсами служащих / Организационно-экономические и инновационно-технологические проблемы модернизации экономики России: сборник статей IX Международной научно-практической конференции МНИЦ ПГАУ. – Пенза: РИО ПГАУ, 2020, С.55 - 58.
3. Бочкарева Л.П., Виноградов О.С., Виноградова Н.А., Морозова А.В., Гуляева Э.Ю. Подготовка кадровых военных с учетом психологических особенностей профессии // В сб.: Развитие рынка труда на современном этапе социально-экономических преобразований. Сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции. Пенза, 2020. С. 25-28.
4. Назарова О.М., Аверьянова А.В. Психологические особенности служебной деятельности женщин-сотрудников МЧС // В сб.: Воспитание в современных условиях: региональный аспект. Сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией М.А. Лыгиной, О.А. Логиновой, Л.Ю. Боликовой. 2018. С. 156-162.
5. З. Фрейд, "Психология бессознательного", М.: Просвещение, 1989- 448 с.
6. К. Юнг, Сборник статей по аналитической психологии, Лондон, 1920
7. Н.М. Лебедева, Е.А. Иванова "Путешествие в Гештальт: теория и практика" СПб.: Речь, 2004. С. 319-336
8. Ф. Перлз "Гештальт семинары" Институт общегумани-

тарных исследований Москва, 1998. 326 с

9. Бареева Р.З., Назарова О.М., Виноградов О.С., Виноградова Н.А. Особенности личностного поведения в кризисных ситуациях // В сб.: Государство, общество, личность: история и современность. Сборник статей III Международной научно-практической конференции. 2020. С. 6-10.

10. Шнайдер Р.И., Аверьянова А.В. Влияние внешних факторов на психологический климат в служебном коллективе пожарно-спасательного подразделения МЧС России // Наука и образование: проблемы, идеи, инновации. 2018. № 1 (4). С. 33-37.

Статья поступила в редакцию 16.08.2021

Статья принята к публикации 15.09.2021