

DOI: 10.15293/1813-4718.1804.14

УДК 159.923+159.96

## ***Буравцова Наталия Владимировна***

*Кандидат психологических наук, доцент кафедры практической и специальной психологии, Новосибирский государственный педагогический университет; доцент кафедры психологии, педагогики и правоведения, Новосибирский государственный университет экономики и управления, burawzov@yandex.ru, ORCID 0000-0002-5058-6594, Новосибирск*

## ***Коваленко Валентин Иванович***

*Кандидат технических наук, доцент кафедры практической и специальной психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, kovalenko56@mail.ru, ORCID 0000-0002-0783-2833, Новосибирск*

## ***Сычева Татьяна Юрьевна***

*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии, педагогики и правоведения, Новосибирский государственный университет экономики и управления, доцент кафедры клинической психологии, Новосибирский государственный медицинский университет; tatyasiaa1@mail.ru, Новосибирск*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СОТРУДНИКОВ МЧС**

*Аннотация.* Проблема и цель. Статья посвящена исследованию параметров психоэмоционального состояния сотрудников различных подразделений Министерства чрезвычайных ситуаций (МЧС). Цель статьи: проанализировать возможности психокоррекционной работы с сотрудниками МЧС, находящимися в ситуации развития профессионального стресса.

*Методология.* Исследование проводилось в ходе реализации программы социально-психологической коррекции профессионального стресса.

Обосновываются базовые факторы, вызывающие стресс в данной профессии: работа в режиме ожидания и постоянные столкновения с опасностью для собственной жизни и жизни окружающих. Описываются психологические характеристики лиц, выполняющих свои профессиональные обязанности в ситуации профессионального стресса. Показаны возможности психокоррекции профессионального стресса сотрудников МЧС путем реализации социально-психологического тренинга с использованием методов аппаратной психоэмоциональной разгрузки. Обосновано применение методов аппаратной коррекции.

*Результаты исследования.* Представлен сравнительный анализ психологических характеристик респондентов до и после реализации психокоррекционной работы. Описаны параметры психоэмоционального состояния, корректируемые с помощью групповых тренинговых занятий и с помощью аппаратных методов коррекции.

В заключении делается вывод о том, что реализация программы социально-психологической коррекции профессионального стресса позволила значительно улучшить психоэмоциональное состояние респондентов. Использование аппаратных методов способствовало стабилизации вегетативных проявлений, снижению обсессивно-фобических нарушений, улучшению памяти и внимания; развитию оптимального рабочего состояния.

*Ключевые слова:* стресс, профессиональное выгорание, депрессия, невротическое состояние, психокоррекция, социально-психологический тренинг, психоэмоциональная разгрузка.

**Постановка задачи.** В современном постоянно меняющемся мире термин «стресс» перестал быть словом исключительно профессионального обихода психологов. Сегодня переживание стресса – неотъемлемая часть жизни современного человека. Более того, стресс является активатором многих не только физиологических, но и психологических механизмов в организме человека. Исследуются положительные стороны стресса, способствующие активации биологических систем организма и, как следствие, его более эффективному функционированию.

Сотрудники Министерства чрезвычайных ситуаций России в своей профессиональной деятельности ежедневно сталкиваются с самыми разными экстремальными ситуациями. Выполнение своих служебных обязанностей требует от них высокой социальной ответственности, способности в максимально сжатые сроки мобилизоваться и принимать решения в непредсказуемых ситуациях. Воздействии неблагоприятных факторов окружающей среды, сочетающихся с дефицитом информации и времени на продумывание и принятие эффективного решения и интенсивными психогенными раздражителями, постоянно сопровождают их труд. Это не только снижает эффективность деятельности, но и является причиной ошибок в работе при чрезвычайных происшествиях. Воздействие стрессоров вызывает переутомление сотрудников, нервно-психические расстройства и сильный эмоциональный стресс. Эти факторы понижают работоспособность личного состава, провоцируют профессиональное выгорание, нервно-психическую напряженность, поэтому тема профессионального стресса у сотрудников МЧС и сегодня сохраняет свою актуальность. Как известно, эффективно построенная коррекционно-профилактическая работа способствует снижению негативного воздействия стресса на организм в целом. Данное обстоятельство

способствует улучшению продуктивности трудовой деятельности, повышению профессионального долголетия личного состава и стимулирует рост удовлетворенности жизнью в целом. Поэтому особую важность приобретают возможности осуществления профилактической и психокоррекционной работы.

**Научная экспозиция, введение в проблему.** Стресс (понятие, введенное в научный обиход Г. Селье) представляет собой неспецифическую реакцию организма на любое предъявляемое ему требование [14; 9], т. е. независимо от характера воздействия реакция организма развивается по одному механизму. Стресс выступает в качестве одного из значимых и закономерных элементов механизма приспособления, и его воздействие вызывает в организме индивида два взаимосвязанных процесса: 1) полную мобилизацию физиологических систем, обеспечивающих приспособление к конкретному фактору; 2) активацию стандартных, неспецифических реакций, развивающихся при воздействии любого необычного для организма стимула [1; 2], т. е. при влиянии стрессового фактора человеческий организм мобилизует все внутренние ресурсы и активирует процессы, требующиеся для преодоления переживаемого стресса. Ряд исследователей показывают, что незначительные стрессы в профессиональной сфере являются необходимыми, так как мобилизуют организм сотрудника для быстрого принятия решений и позволяют добиваться поставленных задач, несмотря на имеющиеся сложности [7; 10].

Кроме того, важно учитывать, что стресс характеризуется различными временными параметрами. На этом основании специалистами определены категории, основанные на времени возникновения и протекания стрессовых реакций [5; 13]:

– острый стресс представляет собой реакцию, возникающую непосредственно как ответ на травмирующую ситуацию; он характеризуется малой продолжительностью

стью и выступает в качестве ориентировки в условиях изменившейся ситуации. Данный вид стресса, как правило, не связан с серьезными последствиями для здоровья индивида;

– отложенный стресс – это запаздывающая реакция организма на внезапно возникший стрессор, характеризующийся «отложенностью» переживаний;

– накопленный (постоянный, хронический) стресс – выступает как суммарная реакция на длительное воздействие стрессоров (причем, эта реакция не всегда заметна на первый взгляд).

Несмотря на то что сила воздействия стрессового фактора при накопленном стрессе невелика, она выступает как постоянная и систематическая. Истошающие организм устойчивые эмоциональные переживания могут являться причиной возникновения целого ряда вегетативных нарушений и негативных эмоциональных состояний.

В. А. Бодров рассматривает причины развития профессионального стресса как главные и непосредственные. Главной причиной развития профессионального стресса выступают индивидуальные особенности индивида – психологические, физиологические, профессиональные и т. п. Непосредственной причиной является событие, вследствие которого развивается психическая напряженность и стресс [3]. Как указывает Е. Л. Лукьянова, для сотрудников Министерства чрезвычайных ситуаций событием, вследствие которого развивается психическая напряженность и стресс, может выступать задание, отличающееся повышенной сложностью или опасностью, обстановка, связанная с угрозой для жизни и здоровья, деятельность в условиях дефицита времени или информации и т. п. [12]. Так, например, исследователи приводят следующую статистику: после дежурств с тушениями пожаров работоспособность сотрудников снижается на 70–76 %; показатели оценки усталости

после дежурств, в ходе которых сотрудники участвовали в тушении пожаров, находятся в пределах 55–67 отн. ед., что отвечает пятой и шестой категории тяжести труда [16]. В целом параметры динамики работоспособности и степени усталости личного состава с учетом профессиональных особенностей оперативно-служебной деятельности показывают, что по критериям нагрузки деятельность сотрудников Министерства чрезвычайных ситуаций можно квалифицировать как соответствующую категориям тяжелого и очень тяжелого труда [6].

**Исследовательская часть.** С целью изучения возможностей психокоррекции профессионального стресса у сотрудников Министерства чрезвычайных ситуаций в 2017–2018 гг. было проведено исследование с привлечением 68 сотрудников Министерства чрезвычайных ситуаций России по Новосибирской области. Возраст респондентов – 27–45 лет. Стаж профессиональной деятельности испытуемых в различных подразделениях Министерства чрезвычайных ситуаций составляет от 5 лет и более.

Банк психодиагностических методик составили: Клинический опросник выявления и оценки невротических состояний (авт. К. К. Яхин, Д. М. Менделевич); Методика диагностики уровня профессионального выгорания (авт. В. В. Бойко); Опросник травматического стресса (авт. И. О. Котенев).

Использование клинического опросника К. К. Яхина – Д. И. Менделевича показало (см. рис. 1), что, в общем, респонденты могут быть охарактеризованы как здоровые индивиды, находящиеся в стабильном эмоциональном состоянии. Болезненный характер выявляемых *расстройств* диагностируется по данному тесту при показателях менее –1,28 баллов [17].

В то же время показатель невротической депрессии ( $M = -1,17$  балла) свидетельствует о возможности возникновения у респондентов сниженного настроения,

беспокойства, эмоциональной лабильности, различных нарушений сна и аппетита. Причем негативное отношение к окружающему миру ограничивается зонами проблемных ситуаций и осознанием связи данного состояния с актуальными ситуациями. Кроме того, близки к критическим и показатели астении ( $M = -1,13$  баллов), т. е. у участников исследования возмож-

ны проявления утомляемости, слабости, пониженного самочувствия, истощенного внимания с излишней конкретизацией, различных сексуальных расстройств; они могут переживать трудности в принятии решений, раздражительность и нервозность, чувство недовольства другими, чрезмерное беспокойство по несущественным поводам.

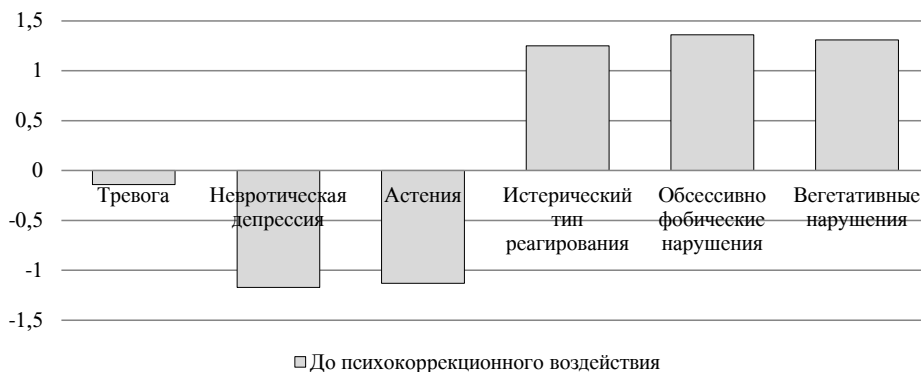


Рис. 1. Профиль невротических состояний респондентов (по методике К. К. Яхнина – Д. И. Менделевича)

Данные, полученные по результатам диагностики уровня профессионального выгорания, представлены на рисунке 2. Общий уровень профессионального выгорания респондентов составляет:  $M = 30,76$  баллов. Полученные результаты говорят

об отсутствии профессионального выгорания как устойчивого психологического состояния испытуемых. Тем не менее следует обратить внимание на показатели по шкалам «Напряжение» ( $M = 11,68$  баллов) и «Резистентность» (12,23 балла).



Рис. 2. Показатели профессионального выгорания респондентов (по методике В. В. Бойко)

Как указывает В. В. Бойко [4], это свидетельствует о формирующемся симптоме: наличие напряжения выступает запускающим механизмом формирования

синдрома профессионального выгорания. Тревожное напряжение включает переживание психотравмирующих обстоятельств и чувство безысходности. При осознании

наличия тревожного напряжения, индивид стремится ограничивать свое эмоциональное реагирование («экономить эмоции») и редуцировать свои профессиональные обязанности.

Результаты применения опросника травматического стресса представлены на рисунке 3. Как видно из рисунка, респон-

денты – участники исследования не испытывают ни посттравматическое стрессовое расстройство (диагностируется при 81 Т-баллах, для группы испытуемых  $M = 67,2$  Т-баллов), ни острое стрессовое расстройство (диагностируется при показателе «Событие травмы» = 44 Т-балла, для группы испытуемых  $M = 15,8$  Т-баллов).

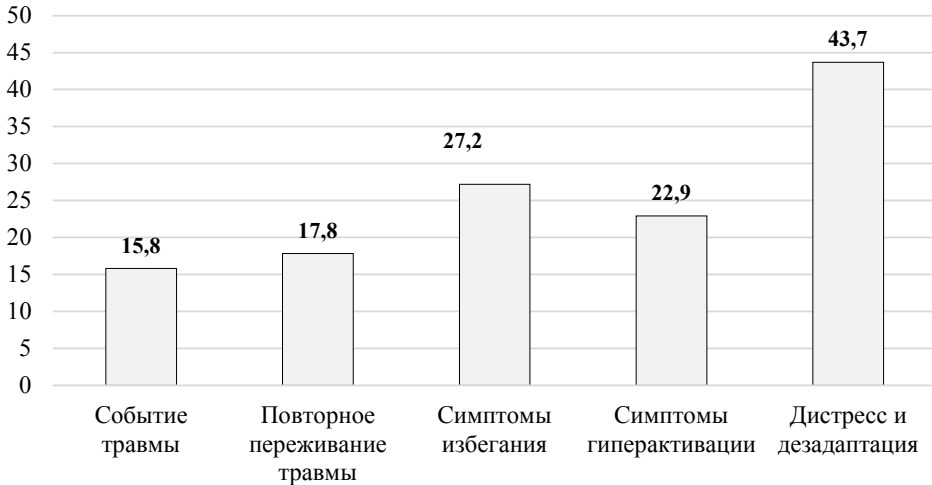


Рис. 3. Параметры выраженности травматического стресса у участников исследования (по методике И. О. Котенева)

В то же время данные респонденты отличаются повышенными показателями по шкале «Симптомы избегания» ( $M = 27,2$  Т-балла), т. е. у респондентов возможно избегание стимулов, которые ассоциируются у индивида с травмирующими ситуациями. Это также может проявляться как снижение общей реактивности организма: попытки избегать мыслей, чувств или разговоров о травмирующем событии, избегать ситуаций, вызывающих воспоминания о травме, снижении интереса к участию в социальной деятельности, неспособности переживать чувство любви, удовольствия и т. п.

Важно обратить внимание на повышенные показатели по шкале «Дистресс и дезадаптация» ( $M = 43,7$  Т-баллов), что свидетельствует о возможности переживания

респондентами клинически определяемого дистресса или нарушений социальной, профессиональной или иной значимой деятельности. Как указывает И. О. Котенев, данный показатель можно назвать функциональным, т. к. он связан со снижением социально-психологической адаптации, понижением работоспособности, ухудшением общего качества жизнедеятельности [11].

Таким образом, участники исследования – сотрудники Министерства чрезвычайных ситуаций, которые по роду своей профессиональной деятельности регулярно задействованы в ликвидации катастроф, аварий и стихийных бедствий, характеризуются следующим образом.

1. Психоэмоциональное состояние респондентов стабильно в пределах нормы, но показатели невротической депрессии

и астении близки к критическим значениям. Следовательно, у респондентов возможны проявления утомляемости, слабости, пониженного самочувствия, сужение аффекта, различные нарушения сна и аппетита.

2. Участники исследования не страдают от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и острого стрессового расстройства (ОСР), но могут избегать мыслей, чувств и разговоров, связанных с негативными переживаниями; а также уклоняться от психотравмирующей профессиональной деятельности.

3. Имеет место тенденция к формированию синдрома профессионального выгорания, которая может проявляться как желание «экономить эмоции и видоизменять профессиональные обязанности»; ухудшение социально-психологической адаптации и качества жизни в целом.

Следовательно, проявление этих тенденций может привести к формированию устойчивого синдрома эмоционального выгорания сотрудников Министерства чрезвычайных ситуаций – участников данного исследования, что существенно повлияет на возможность осуществления ими своих профессиональных обязанностей.

Полученные выводы привели к необходимости реализации программы социально-психологической коррекции профессионального стресса у сотрудников различных подразделений Министерства чрезвычайных ситуаций. Социально-психологическая коррекция осуществлялась в соответствии с современными научными разработками и рекомендациями [5; 6; 8; 15].

Программа социально-психологической коррекции осуществлялась на протяжении 8 недель (по 1–1,5 часа два раза в неделю) и включала групповые занятия, проводимые в форме социально-психологического тренинга и использование аппаратных методов коррекции.

В качестве тем тренинговых занятий рассматривались:

- роль здорового образа жизни;
- специфика психоэмоционального состояния человека в психотравмирующих ситуациях;
- развитие навыков саморегуляции для сохранения и восстановления оптимального функционального состояния;
- развитие стрессоустойчивости;
- способы формирования конструктивного совладающего поведения.

В качестве аппаратных методов использовались:

- комплект для фитоаэроионизации (воздействие запахов эфирных масел способствует снижению психоэмоционального и мышечного напряжения, восстановлению работоспособности, оптимального функционального состояния);
- вибромассажное кресло (снижение мышечного напряжения посредством вибромассажного воздействия позволяет достичь глубокой мышечной релаксации, снять мышечную усталость);
- проекционное цветодинамическое устройство с экраном (цветодинамическое воздействие регулирует функциональное состояние человека, восстанавливает работоспособность);
- аппарат транскраниальной электростимуляции (стимуляция подкорковых структур головного мозга посредством последовательности импульсов тока малой величины приводит к активации альфаритмов головного мозга и позволяет достигать состояния релаксации в оптимальном режиме).

По завершению психокоррекционной программы было проведено повторное исследование психоэмоционального состояния респондентов и выявлены значимые изменения с использованием U-критерия Манна-Уитни. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 1.

**Значимые различия в параметрах психоэмоционального состояния респондентов до и после реализации психокоррекционной программы**

Параметры психоэмоционального состояния респондентов	U-критерий	p≤
Тревога	112,4	0,086
Невротическая депрессия	132,8	0,006
Астения	145,2	0,032
Истерический тип реагирования	124,8	0,063
Обсессивно-фобические нарушения	141,1	0,042
Вегетативные нарушения	128,4	0,044
Напряжение	111,2	0,051
Резистентность	143,9	0,040
Истощение	109,2	0,063
Событие травмы	144,9	0,093
Повторное переживание травмы	109,0	0,058
Симптомы избегания	121,7	0,054
Симптомы гиперактивации	144,5	0,007
Дистресс и дезадаптация	143,7	0,008

**Результаты исследования.** Реализация психокоррекционной программы, направленной на снижение профессионального стресса сотрудников МЧС, позволила скорректировать некоторые показатели профессионального стресса:

- снизился уровень невротической депрессии и астении, следовательно, у респондентов улучшилась работоспособность, повысился и стабилизировался эмоциональный фон, сон и аппетит;

- уменьшились обсессивно-фобические нарушения, следовательно, у респондентов снизилось проявление навязчивых мыслей, воспоминаний и переживаний;

- уменьшились вегетативные нарушения, в том числе такие как: нарушение сердечного ритма, учащенное дыхание или одышка; повышенная потливость, расстройства пищеварительного тракта, нарушения терморегуляции, сексуальные расстройства различного характера.

- повысилась резистентность, т. е. респонденты смогут адекватно проявлять

эмоциональное реагирование, отказаться от «режима экономии эмоций», смогут выполнять свои профессиональные обязанности без попыток к их редуцированию;

- снизились симптомы гиперактивации, следовательно, мы можем ожидать уменьшения раздражительности, гнева, немотивированной бдительности или необоснованных «реакций бегства»;

- понизились дистресс и дезадаптация, что свидетельствует об активации у респондентов ориентации на получение социальной помощи и поддержки, реализации профессиональной и другой значимой деятельности.

**Заключение.** Таким образом, исследование и проведенная работа по психокоррекции профессионального стресса у сотрудников подразделений Министерства чрезвычайных ситуаций позволяет сформулировать следующие выводы:

1. К началу исследования участники исследования – сотрудники различных подразделений Министерства чрезвычайных

ситуаций России со стажем профессиональной деятельности от 5 лет и более, выполняющие свои профессиональные обязанности в различных стрессовых ситуациях, в общем, характеризовались как не страдающие невротическими состояниями, ПТСР и ОСР.

2. Показатели невротической депрессии, астении, симптомов избегания, дистресса и дезадаптации, тревожного напряжения и резистентности близки к критическим значениям, следовательно, у участников исследования запущен механизм формирования синдрома профессионального выгорания.

3. Реализация программы социально-психологической коррекции профессионального стресса позволила значимо улучшить психосоциальное состояние респондентов:

– использование аппаратных методов способствовало стабилизации вегетатив-

ных проявлений, снижению обсессивно-фобических нарушений, улучшению памяти и внимания; развитию оптимального рабочего состояния;

– групповые тренинговые занятия содействовали улучшению социально-психологической адаптации участников, повышению эмоционального фона, ориентации на получение социальной помощи и поддержки.

Полученные результаты могут успешно применяться при осуществлении психологической профилактики профессионального выгорания и стрессовых расстройств у лиц, осуществляющих свою деятельность в условиях, связанных с угрозой для жизни и здоровья, при наличии дефицита времени или информации, а также и для других представителей помогающих профессий.

#### Библиографический список

1. *Аболин Л. С.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 2013. – 248 с.
2. *Анохин П. К.* Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 2008. – 308 с.
3. *Бодров В. А.* Информационный стресс. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
4. *Бойко В. В.* Психоэнергетика – СПб.: Питер, 2008. – 416 с.
5. *Волович В. Г.* Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.: Мысль, 2013. – 270 с.
6. *Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников противопожарной службы МЧС России: метод. рекомендации.* – Изд. 2-е. – М.: ВНИИПО, 2001. – 256 с.
7. *Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А.* Психологические проблемы готовности к деятельности. – Минск: Изд-во Белорус. ун-та, 2006. – 185 с.
8. *Ермолова Е. О., Шамшикова О. А., Щемель А. О.* Влияние способов совладающего поведения на социально-психологический климат в структурных подразделениях ОВД // Сибирский педагогический журнал. – 2017. – № 3. – С. 103–108.
9. *Китаев-Смык Л. А.* Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
10. *Конопкин О. А.* Психологические механизмы регуляции деятельности. – М.: Наука, 2012. – 256 с.
11. *Котенёв И. О.* Психологические реакции работников милиции в чрезвычайных обстоятельствах и постстрессовые состояния: предупреждение и психологическая коррекция // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 1996. – №1 (3). – С. 76–84.
12. *Лукьянова Е. Л.* Доминирующие стратегии совладающего поведения сотрудников МЧС России старшего и младшего офицерского состава // Подготовка кадров в системе предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: материалы международной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 1 июня 2017 года) / сост. С. А. Турсенев. – СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2017. – С. 199–203.
13. *Моросанова В. И.* Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности челове-



ка. – М.: Наука, 2008. – 192 с.

14. *Селье Г.* Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.

15. *Стрельникова Ю. Ю.* Психологическая коррекция посттравматических симптомов и изменений личности у сотрудников МЧС России, принимавших участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т. 8, № 2. – С. 25–33.

16. *Шепелюк С. И., Мурзин С. М., Пязанов А. А.* Организация морально-психологической под-

готовки специалистов пожарно-спасательного профиля при ликвидации последствий ЧС различного характера // Подготовка кадров в системе предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: материалы международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 1 июня 2017 года. – СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2017. – С. 28–31.

17. *Менделевич Д. М.* Клиническая и медицинская психология: учебное пособие. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 592 с.

*Поступила в редакцию 11.06.2018*

***Buravtsova Natalia Vladimirovna***

*Cand. Sci. (Psychol.), Assoc. Prof. of the Department of Practical and Special Psychology of the Novosibirsk State Pedagogical University; Assoc. Prof. of the Department of Psychology, Pedagogy and Law of the Novosibirsk State University of Economics and Management, burawzov@yandex.ru, ORCID 0000-0002-5058-6594, Novosibirsk*

***Kovalenko Valentin Ivanovich***

*Cand. Sci. (Technical), Assoc. Prof. of the Department of Practical and Special Psychology of Novosibirsk State Pedagogical University, kovalenko56@mail.ru, ORCID 0000-0002-0783-2833, Novosibirsk*

***Sycheva Tatiana Yuryevna***

*Cand. Sci. (Pedagog.), Assoc. Prof. of Psychology, Pedagogy and Law Department of Novosibirsk State University of Economics and Management, Assoc. Prof. of Clinical Psychology Department of Novosibirsk State Medical University; tatsyiaa1@mail.ru, Novosibirsk*

**RESEARCH AND CORRECTION OF PROFESSIONAL STRESS OF EMPLOYEES OF MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS**

*Abstract.* Problem and purpose. The article is devoted to the study of the parameters of the psychoemotional state of employees of various divisions of the Ministry of Emergency Situations (MES). The purpose of the article: to analyze the possibilities of psychocorrectional work with the employees of the MES, who are in a situation of development of professional stress.

*Methodology.* The study was carried out during the implementation of the program of socio-psychological correction of occupational stress.

The basic factors that cause stress in this profession are substantiated: work in a waiting mode and constant collisions with danger for own life and a life of associates. The psychological characteristics of persons performing their professional duties in a situation of professional stress are described. The possibilities of psychocorrection of professional stress of the Ministry of Emergency Situations employees through the implementation of socio-psychological training and using methods of hardware psychoemotional unloading are shown. The application of methods of hardware correction is substantiated. A comparative analysis of the psychological characteristics of respondents before and after the implementation of psychocorrectional work is presented. The parameters of the psychoemotional state of the respondents are described, which were corrected with the help of group training sessions and with the help of hardware correction methods.

In conclusion, it is concluded: implementation of the program of socio-psychological correction of occupational stress has allowed significantly improve psycho-emotional state of the respondents; use of hardware methods contributed to the stabilization of vegetative manifestations, helped to reduce obsessive-phobic disorders, improve memory and attention; development of optimal working condition.

*Keywords:* stress, professional burnout, depression, neurotic state, psychocorrection, socio-psychological training, psychoemotional unloading.

### References

1. Abolin, L. S., 2013. Psychological mechanisms of human emotional stability. Kazan: Kazan University Publ., 248 p. (In Russ.)
2. Anokhin, P. K., 2008. Biology and neurophysiology of the conditioned reflex. Moscow: Medicine Publ., 308 p. (In Russ.)
3. Bodrov, V. A., 2000. Information stress. Moscow: PER SE Publ., 352 p. (In Russ.)
4. Boiko, V. V., 2008. Psychoenergetics. St. Petersburg: Piter Publ., 416 p. (In Russ.)
5. Volovich, V. G., 2013. Man in extreme environmental conditions. Moscow: Mysl' Publ., 270 p. (In Russ.)
6. Diagnosis, prevention and correction of stress disorders among employees of the fire service of the Ministry of Emergencies of Russia: method. recommendations. Moscow: VNIPO Publ., 2001, 256 p. (In Russ.)
7. D'iachenko, M. I., Kandybovich, L. A., 2006. Psychological problems of readiness for activity. Minsk: Belarusian University Publ., 185 p. (In Russ.)
8. Ermolova, E. O., Shamshikova, O. A., Shchemel', A. O., 2017. Influence of methods of coping behavior on the socio-psychological climate in the structural divisions of the ATS. *Siberian Pedagogical Journal*, 3, pp. 103–108.
9. Kitaev-Smyk, L. A., 2009. Psychology of stress. Psychological anthropology of stress. Moscow: Akademicheskii Proekt Publ., 943 p. (In Russ.)
10. Konopkin, O. A., 2012. Psychological mechanisms of regulation of activities. M.: Science Publ., 256 p. (In Russ.)
11. Kotenev, I. O., 1996. Psychological reactions of militia workers in extreme circumstances and post-stress conditions: prevention and psychological correction. *Psycho-pedagogy in law enforcement agencies*, 1 (3), pp. 76–84. (In Russ.)
12. Luk'ianova, E. L., 2017. Dominant strategies of coping behavior of EMERCOM employees in senior and junior officers. Training of personnel in the system of prevention and elimination of consequences of emergency situations: materials of the international scientific and practical conference. St. Petersburg, June 1, 2017. St. Petersburg: St. Petersburg State University of Emergency Situations Ministry of Russia, pp. 199–203. (In Russ.)
13. Morosanova, V. I., 2008. Individual style of self-regulation: the phenomenon, structure and functions in arbitrary human activity. Moscow: Nauka Publ., 192 p. (In Russ.)
14. Sel'e, G., 1979. Stress without distress. Moscow: Progress Publ., 123 p. (In Russ.)
15. Strel'nikova, Iu. Iu., 2015. Psychological correction of posttraumatic symptoms and personality changes in the EMERCOM of Russia staff who took part in eliminating the consequences of emergency situations. *Bulletin of South Ural State University. Series "Psychology"*, T. 8, No. 2, pp. 25–33. (In Russ.)
16. Shepeliuk, S. I., Murzin, S. M., Riazanov, A. A., 2017. The organization of moral and psychological training of fire and rescue specialists in the liquidation of the consequences of emergencies of a different nature. Training of personnel in the system of prevention and elimination of consequences of emergency situations: materials of the international scientific and practical conference. St. Petersburg, June 1, 2017. St. Petersburg: St. Petersburg State University of Emergency Situations Ministry of Russia, pp. 28–31. (In Russ.)
17. Mendelevich, D. M., 2005. Clinical and medical psychology. Moscow: MEDpress-inform Publ., pp. 432–464. (In Russ.)

*Submitted 11.06.2018*