

сателей, обладающих таким качеством, в экстремальных условиях очень высока. Это очень важно учитывать при расстановке сил на опасных участках боевой работы.

Список цитированных источников

1. Рекомендации по методике проведения занятий на огневой полосе психологической подготовки пожарных и ее оборудованию. – М., 1983. – 15 с.
2. Ротанов, И.А. Психологическая помощь пострадавшим в ЧС / Безопасность жизнедеятельности. – 2007. – № 2.
3. Короленко, Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. – Л., 1978.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

*Н.И. Циркунова, Ю.Ю. Никитина
г. Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

В современных социально-экономических условиях развития общества на первое место выступает проблема ценности личности, при этом здоровье является одним из важных объективных условий жизнедеятельности человека. Среди множества факторов, определяющих характеристики здоровья большую роль играет психическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Высокий уровень психической устойчивости к стрессам является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности. Популярность проблематики стресса также обусловлена тем, что она претендует на объяснение многих явлений жизни: реакций человека на психотравмирующие ситуации, природу различных конфликтов и причины заболеваний.

Благодаря исследованиям отечественных (Л.М. Аболин, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, Н.В. Суворова и др.) и зарубежных (Ли Канг Хи, N. Naan, S. Hobfall, S. Kobasa и др.) ученых накоплен обширный материал по проблеме стрессоустойчивости. Выявлены и описаны различные типы поведения человека в зависимости от наличия у него психологических защитных механизмов и копинг-стратегий, присутствующих в тех или иных стрессовых ситуациях (Л.Р. Гребенщиков, С.К. Нартова-Бочавер, Е.С. Романова, S. Folkman, R. Lazarus и др.).

Отдельные исследования (А.А. Баранов, Л.В. Карапетян, А.А. Напримеров, А.А. Реан, С.В. Субботин и др.) посвящены стрессо-

устойчивости в рамках проблем педагогической психологии и направлены на изучение и развитие устойчивости к стрессу у педагогов.

Психологи Л.Г. Дикая, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, которая состоит из определенных звеньев (О.А. Конопкин) и стилистически разнообразна (В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев, Л.Г. Дикая) [1; 2; 3; 4].

Проблема формирования стрессоустойчивости в учебной деятельности студентов и ее взаимосвязи с саморегуляцией является малоизученной в психологии, хотя некоторые ее аспекты отражены в работах отдельных авторов.

Цель нашего исследования заключалась в выявлении взаимосвязи уровней стрессоустойчивости и саморегуляции студентов-психологов.

Для проведения исследования мы использовали методику диагностики стрессоустойчивости личности (А.В. Батаршев) и методику изучения стилевых особенностей саморегуляции поведения, «ССП-98», разработанную В.И. Моросановой.

Исследование проводилось на базе УО «ВГУ имени П.М. Машерова». В качестве респондентов эмпирического исследования выступали студенты факультета социальной педагогики и психологии, специальности «Психология», общая численность которых составила 56 человек.

Результаты обработки данных по выявлению стрессоустойчивости личности показали следующее: 20 человек (36 %) имеют средний уровень стрессоустойчивости, что свидетельствует о средней способности переносить стрессовые ситуации, недостаточном энергетическом потенциале личности, среднем уровне развития интуиции, рефлексии, логических способностей, об эмоциональной устойчивости, пластичности, готовности личности к изменениям и достаточно высоком уровне эмоционального контроля. Низкий уровень стрессоустойчивости имеют 36 человек (64 %), что приводит к тому, что личность вынуждена значительную долю своей энергии и ресурсов тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса.

В результате обработки данных, полученных в ходе проведения методики «ССП-98», были выявлены следующие уровни саморегуляции студентов-психологов: 6 человек (11%) имеют низкий уровень саморегуляции. У таких студентов снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению со студентами с высоким уровнем саморегуляции. Потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, студенты более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Средний уровень саморе-

гуляции наблюдается у 39 человек (69%). При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. 11 человек (20%) имеют высокий уровень саморегуляции. Такие студенты самостоятельны. Они гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно.

Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче студент овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

Для выявления взаимосвязи уровней стрессоустойчивости и саморегуляции студентов-психологов нами был проведен корреляционный анализ по Спирмену, в результате которого было выявлено, что показатели стрессоустойчивости имеют положительную корреляционную связь с показателями общего уровня саморегуляции ($r_s=0,448$; $p \leq 0,01$).

Таким образом, анализ и интерпретация результатов, полученных в ходе исследования, свидетельствуют о наличии достоверной взаимосвязи уровней стрессоустойчивости и саморегуляции студентов-психологов. Следовательно, уровень стрессоустойчивости взаимосвязан с уровнем саморегуляции личности.

В настоящее время, осуществляя профессиональную подготовку студентов-психологов, следует учитывать особенности их стрессоустойчивости, под которой понимается совокупность личностных качеств, дающих возможность студенту успешно разрешать стрессовые ситуации, переносить стресс, т.е. значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, без особых вредных последствий для деятельности. От степени же совершенства процессов саморегуляции зависит успешность, продуктивность, конечный результат любого акта произвольной активности.

Список цитированных источников

1 Дикая, Л.Г. Становление новой системы психической регуляции в экспериментальных условиях деятельности / Л.Г. Дикая // Принцип системности в психологических исследованиях / Л.Г. Дикая. – М.: Наука, 1990. – С. 103–114.

2 Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный подход) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5-12.

3 Моросанова, В.И. Стилевые особенности саморегуляции личности / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1991. – № 1. – С. 121-127.

4 Моросанова, В.И., Сагиев, Р.Р. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов / В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев // Вопросы психологии. – 1994. – № 5. – С. 134-140.

5 Полякова, О.Б. Особенности стрессоустойчивости будущего педагога / О.Б. Полякова // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 64-75

ВЫРАЖЕННОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ФЕЛЬДШЕРОВ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ, РАБОТАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ КРУПНОГО МЕГАПОЛИСА И РАЙОННОГО ЦЕНТРА

*М.В. Щавелева, Т.Н. Глинская, О.В. Стасюкевич,
О.А. Шаранова, В.Н. Глинский, Л.Л. Миронов
Минск, ГУО «БелМАПО», Минск, ГУ «РНПЦ МЭиР»,
Жлобин, УЗ «Жлобинская ЦРБ», Минск, УЗ «ГССМП»,
Минск, «Медицинский центр–МТЗ»*

В течение 2010г. проведено исследование степени выраженности синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у фельдшеров, работающих на станциях скорой помощи (СП) в г. Минске (n=30) и в г. Жлобине Гомельской области (n=43). Цель исследования: определить, насколько психологически комфортно чувствуют себя лица, занятые оказанием скорой медицинской помощи (СМП). Если исходить из того, что экстремальной является ситуация, связанная со стрессом, то нередко только факт выезда для оказания СП является экстремальной ситуацией для медицинского работника. Он осознает: от того, насколько грамотно и квалифицированно им будет оказана СМП, во многом зависят выживаемость пациентов и прогноз их дальнейшего лечения. Выезд по вызову «103» нередко сопровождается длительным выполнением мероприятий, направленных на поддержание жизнедеятельности пациента (пострадавшего), общением с его родственниками и близкими, зачастую неадекватно реагирующими на складывающуюся ситуацию. Уровень физической и эмоциональной нагрузки на персонал станций СМП остается чрезвычайно высоким.

Параллельно нами решалась задача: определить, в условиях какого территориального образования (мегаполис или районный центр), труд сопровождается большей эмоциональной нагрузкой. Основным