



Научная статья | Общая психология, психология личности, история психологии

## ПОВЕДЕНИЕ СОТРУДНИКОВ СЛУЖБ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА

*Т.И. Куликова*

### *Аннотация*

**Обоснование.** Актуальность исследования особенностей стресс-преодолевающего поведения сотрудников служб экстренного реагирования обусловлена их важной ролью в обществе, необходимостью поддержания их психического и физического здоровья.

**Цель.** На основе теоретических и эмпирических данных проанализировать стресс-преодолевающее поведение сотрудников служб экстренного реагирования и выявление его специфики и факторов формирования.

**Материалы и методы.** Основными методами исследования явились теоретический анализ и эмпирический эксперимент. Теоретический метод позволил изучить и обобщить зарубежный и отечественный опыт стресс-преодолевающего поведения. В ходе эмпирического исследования применены опросник SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (С. Хобфолл); опросник (Дж. Роттер); опросник «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус); опросник проактивного копинга Грингласс и 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла. Корреляционный анализ результатов исследования проведен при помощи Т-критерия Стьюдента для независимых выборок.

**Результаты.** Результаты исследования позволяют констатировать, что сотрудники служб экстренного реагирования подвержены высокому стрессу из-за риска, эмоциональной нагрузки и сложных межличностных отношений. Установлена важность личностных особенностей для профессиональной подготовки и психологической поддержки сотрудников служб экстренного реагирования. Преодоление стресса требует

профессиональной психологической помощи и тренингов, а также командной динамики и рефлексии.

**Ключевые слова:** стресс; стресс-преодолевающее поведение; службы экстренного реагирования; сотрудники пожарной службы; профессиональный стресс; психологическая устойчивость; стрессоустойчивость

**Для цитирования.** Куликова, Т. И. (2025). Поведение сотрудников служб экстренного реагирования в условиях стресса. *Russian Journal of Education and Psychology*, 16(4), 391–411. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-4-787>

Original article | General Psychology, Personality Psychology, History of Psychology

## BEHAVIOUR OF EMERGENCY RESPONSE SERVICE PERSONNEL UNDER STRESS CONDITIONS

*T.I. Kulikova*

### *Abstract*

**Background.** The relevance of the study of the peculiarities of stress-overcoming behaviour of emergency response service employees is conditioned by their important role in society, the need to maintain their mental and physical health.

**Purpose.** On the basis of theoretical and empirical data to analyse the stress-suppressive behaviour of the employees of emergency response services and to identify its specifics and factors of formation.

**Materials and methods.** The main research methods were theoretical analysis and empirical experiment. Theoretical method allowed to study and generalise foreign and domestic experience of stress-overcoming behaviour. In the course of empirical research we used the SACS questionnaire ‘Strategies for coping with stressful situations’ (S. Hobfall); questionnaire (J. Rotter); questionnaire ‘Coping strategies’ (R. Lazarus); Gringlass proactive coping questionnaire and R. Kettell 16-factor personality questionnaire. The correlation analysis of the research results was conducted using Student’s T-test for independent samples.

**Results.** The results of the study allow us to state that first responders are exposed to high stress due to risk, emotional load and complex interpersonal relationships. The importance of personality traits for training and psychological support of first responders was established. Overcoming stress requires professional psychological support and training, as well as team dynamics and reflection.

**Keywords:** stress; stress coping behaviour; first responders; fire service personnel; occupational stress; psychological resilience; stress resistance

**For citation.** Kulikova, T. I. (2025). Behaviour of emergency response service personnel under stress conditions. *Russian Journal of Education and Psychology*, 16(4), 391–411. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-4-787>

## Введение

Работа сотрудников служб экстренного реагирования связана с частым подверганием опасностям и экстремальным ситуациям. Особые обстоятельства напрямую связаны не только с угрозами для жизни, физическому и психическому здоровью сотрудников служб экстренного реагирования, но и с угрозами для жизни, здоровья и благополучия других людей, а также с большим количеством человеческих жертв и материальным ущербом [2]. Сегодня все сотрудники служб экстренного реагирования испытывают стресс на работе из-за сильных травмирующих факторов в повседневной рабочей среде. Источник психологической травмы может влиять на физическое и психическое здоровье сотрудников служб экстренного реагирования и охватывает целый ряд стрессоров. Самым сильным источником стресса является система ежедневной ответственности, сопровождаемая постоянным психическим давлением, нарушающим обычный распорядок работы сотрудников. Это может привести к сокращению и нарушению режима сна, что приводит к развитию патологических процессов [5; 6].

Результаты исследования ученых Гонконгского политехнического университета свидетельствуют о том, что сотрудники служб экстренного реагирования могут испытывать профессиональные психоло-

гические расстройства не только из-за специфики своей работы, но и личностных особенностей или образа жизни [17].

Стрессогенным фактором в работе сотрудников служб экстренного реагирования является сигнал тревоги. По данным М.И. Марьина и Е.А. Мешалкина, более 70% пожарных испытывали нервно-эмоциональный дискомфорт и более 50% - скачки сердечного ритма, когда тревога была связана с эмоциональным компонентом сердечной реакции [10].

Тема профессионального стресса занимает определенное место в Международной классификации болезней, представляя собой многогранное явление, влияющее на физическое и психическое здоровье работников. Длительное и интенсивное воздействие на сотрудников организации может привести к ухудшению психического здоровья, а именно к развитию профессионального выгорания.

Исследованием профессионального стресса занимаются и российские, и зарубежные ученые. Среди зарубежных исследователей профессионального стресса следует назвать имена Г. Селье, Дж. Шарит, Г. Салвенди, А.Н. Занковский, Р. Роуз, В.А. Карасек, Р. Лазарус и др. А. Каган и Л. Леви изучали факторы стресса в виде посредников, подчеркивая, что взаимодействие между внешними и генетическими факторами создает психобиологическую модель, представляющую собой «склонность к реагированию по определенному образцу» [13].

Хорошо известна транзактная модель стресса Кокса и Макэя, которая, по сути, позволяет изучать стресс как часть системы личного и социального взаимодействия. Согласно Р. Лазарусу, возникновение и развитие стресса напрямую зависят от окружающей среды и объективной природы защитных механизмов человека. Кроме того, важным аспектом возникновения стресса является способность оценивать ситуацию, а реакция на стресс напрямую связана с ощущением мощи или беспомощности ситуации.

По мнению А. Ахами и др., система убеждений о себе, других, окружающем мире и других сторонах жизни диктует реакцию на определенные события. В случае, если эта система представляет со-

бой симптомокомплекс ригидных убеждений, то высокая степень выраженности связанных с ними эмоциональных состояний и поведенческих паттернов говорят о наличии расстройства личности [16].

Исследователи из Индии уверены, что профессиональный стресс обусловлен психологическими, физиологическими и поведенческими факторами, такими как рабочая нагрузка, ролевая неопределенность, ролевой конфликт, социальная поддержка, контроль работы, стаж работы и др. [20].

В отечественной науке тема стресса является одной из центральных. Среди ученых, занимающихся этой проблемой, можно выделить В.А. Абабкова, В.В. Бодрова, А.В. Вальдмана, Н.Е. Водопьянову, Т.С. Кабаченко, Л.А. Китаева-Смыка, М.М. Козловскую, А.А. Криулину, А.Б. Леонову, О.В. Лозгачеву, В.Л. Марищука, О.С. Медведева, В.М. Смирнова и других [8]. М. Ковальчикова определяет стресс как специфическое состояние, в котором «живая система мобилизует защитные или восстановительные механизмы, активируемые в ответ на неспецифические раздражители окружающей среды» [4]. Ю.С. Савенко определяет психологический стресс как состояние, в котором человек оказывается в условиях, препятствующих его самореализации. Согласно В.А. Бодрову, стресс – это «неспецифическое физиологическое и психологическое выражение адаптивной активности при экстремальных и интенсивных воздействиях на организм» [1].

В современном обществе под «стрессом» понимают общую реакцию организма на различные раздражители, которая, по сути, включает в себя генерализованную мобилизацию внутренних ресурсов для преодоления возникших трудностей [3]. Antonovich, Y.E. and Sergeevich, P.S. рассматривают биологическую природу и истоки эмоционального стресса, что позволяет приблизиться к пониманию природы эмоционального напряжения [15].

Анализируя поведение людей в стрессовых ситуациях, исследователи выделяют различные формы изменений в поведении человека:

- активную эмоциональную реакцию;
- пассивную эмоциональную реакцию.

При активной реакции на стрессовую ситуацию человек стремится как можно быстрее устранить все источники стресса. При пассивной реакции человек просто переживает данные факторы и в таких случаях он может быстро снизить уровень своей активности [14].

Устойчивое поведение людей в условиях стресса является важным психологическим фактором, обеспечивающим надежность, эффективность и успех профессиональной деятельности. Для профилактики и лечения последствий, связанных со стрессом, необходимо научиться выявлять его симптомы и их выраженность [19]. Важно понимать индивидуальные психологические особенности для борьбы с индивидуальным стрессом [18]. Предотвращение стресса путем развития стрессоустойчивости является задачей психологов, сопровождающих сотрудников экстренных служб в их профессиональной деятельности.

К.Б. Субботин определяет стрессоустойчивость как индивидуальную психологическую особенность, обеспечивающую биологический, физиологический и психологический баланс и оптимальное взаимодействие между субъектом и окружающей средой [12].

В.А. Бодров наиболее полно определяет стрессоустойчивость как комплексную характеристику личности, которая демонстрирует степень адаптации к экстремальным факторам окружающей среды и деятельности, определяет уровень функциональной надежности и выражается в активации ресурсов организма и психики, изменении работоспособности и поведения для предупреждения расстройств [1].

О.В. Лозгачева определяет стрессоустойчивость как «комплексную черту человека, характеризующуюся степенью адаптации к внешним и внутренним факторам, степенью активации физических и психических ресурсов, в функциональном состоянии и работоспособности» психики, изменении работоспособности и поведения для предупреждения расстройств [1].

Согласно утверждению А.Г. Маклакову и Е.А. Бойко, стрессоустойчивость проявляется в способности поддерживать эффективность деятельности в сложных условиях [9].

### **Материалы и методы исследования**

В результате поднятых вопросов по проблеме профессионального стресса было проведено эмпирическое исследование по изучению стресс-преодолевающего поведения сотрудников служб экстренного реагирования и выявлению его специфики и факторов формирования. Мы понимаем стресс-преодолевающее поведение как определенные действия и стратегии, которые сотрудники служб экстренного реагирования используют для преодоления стрессовых ситуаций. Эмпирическое исследование проводилось среди сотрудников пожарной службы. Пожарная служба относится к службам экстренного реагирования. В выборку вошли 65 мужчин в возрасте от 28 до 43 лет со стажем работы от 3 до 20 лет. Пожарные испытывают сильное психологическое воздействие и тесно взаимодействуют не только друг с другом, но и людьми, оказавшимися в чрезвычайной ситуации. У этих сотрудников нет времени на принятие решений и получение точной и актуальной информации и т.п.

Для исследования была составлена диагностическая программа, включающая следующий пакет методик:

1) опросник SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (С. Хобфолл), выявляющий предпочитаемую стратегию преодоления сложных ситуаций. Модель имеет две основные оси: просоциальная - асоциальная, активная - пассивная, и дополнительную: прямая - не-прямая. Введение просоциальной оси основано на том, что многие стрессоры имеют межличностный компонент, преодоление часто требует взаимодействия с другими людьми, активные и пассивные стратегии имеют разный социально-психологический контекст.

2) УСК – уровень субъективного контроля (разработан на основе шкалы локуса контроля Дж. Роттера). В основе методики лежит концепция локуса контроля Дж. Роттера, но авторы учли возможность разных сочетаний локуса контроля в разных ситуациях. В методике выделены субшкалы: контроль в ситуациях достижения, неудач, производственных и семейных отношений, здоровья.

3) Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса. Методика определяет копинг-механизмы и стратегии преодоления трудностей в

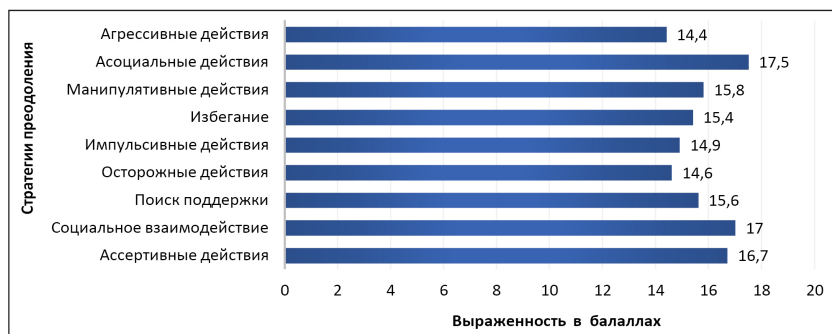
различных сферах психической деятельности. Была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году и адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

4) Опросник проактивного копинга Грингласс (в адаптации Е.П. Белинской). Опросник разработан на основе теории проактивного преодоления Л. Аспинвалл, Р. Шварцера и Э. Грингласс. Авторы отмечают, что проактивный копинг - это стиль жизни, основанный на убеждении, что происходящее зависит от человека, а не от внешних обстоятельств. Люди несут ответственность за события, которые с ними происходят.

5) «16-факторный личностный опросник» Р. Кеттелла, который позволяет выяснить особенности характера, склонностей и интересов личности. Методика предназначена для определения некоторых личностных черт, свойств, отражающих относительно устойчивые способы взаимодействия человека с окружающим миром и самим собой. Выявляются эмоциональные, коммуникативные, интеллектуальные свойства, а также свойства саморегуляции, обобщающие информацию человека о самом себе.

## Результаты и обсуждение

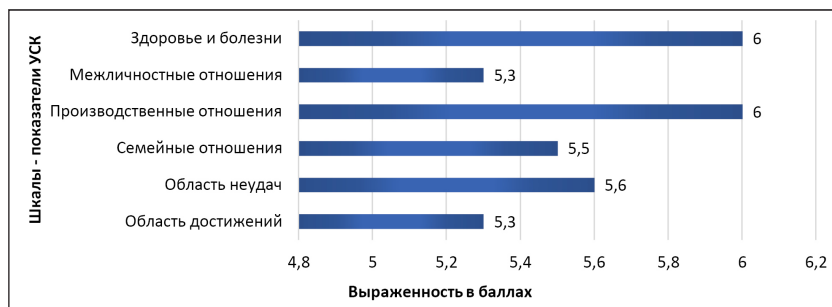
На первом этапе исследования была проведена психологическая диагностика сотрудников пожарной службы с помощью методики «Опросник SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (С. Хобфолл) (Рис. 1).



**Рис. 1.** Результаты исследования стратегий преодоления стрессовых ситуаций сотрудников пожарной службы

Исследование подтвердило, что сотрудники сталкиваются с высоким уровнем стресса, связанным с необходимостью быстрого принятия решений и взаимодействия с людьми в состоянии шока. Преобладание асоциальных действий (17,5 балла) указывает на стремление к изоляции для защиты эмоций. Высокие показатели социальных взаимодействий (17,0 балла) подтверждают важность поддержки и взаимопомощи для уменьшения стресса. Ассертивные действия (16,7 балла) указывают на адекватную реакцию на стрессовые ситуации. Низкие показатели осторожных, импульсивных и агрессивных действий (14,6-14,4 балла) демонстрируют стремление избегать крайностей и сохранять спокойствие в условиях стресса.

Исследование особенностей уровня субъективного контроля сотрудников пожарной службы было проведено с помощью методики «УСК – уровень субъективного контроля» (разработан на основе шкалы локуса контроля Дж. Роттера (Рис. 2).



**Рис. 2.** Результаты исследования уровня субъективного контроля сотрудников пожарной службы

Исследование уровня субъективного контроля сотрудников пожарной службы показало, что наиболее важными показателями являются производственные отношения (6,0 балла) и здоровье (6,0 балла), что указывает на их интернальность. Производственные отношения определяют удовлетворенность работой и мотивацию, а забота о здоровье повышает эффективность и помогает справляться со стрессом.

Однако, такие показатели как достижения (5,3 балла), неудачи (5,6 балла), семейные (5,5 балла) и межличностные (5,3 балла) от-

ношения характеризуются экстернальностью, что может снижать внутреннюю мотивацию и препятствовать саморазвитию.

Также важно отметить, что экстернальность в области достижений и неудач может снижать самооценку и мотивацию, а в семейных и межличностных отношениях - затруднять формирование глубоких и доверительных связей.

Далее проведена психологическая диагностика сотрудников пожарной службы с помощью методики «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса (Рис. 3).



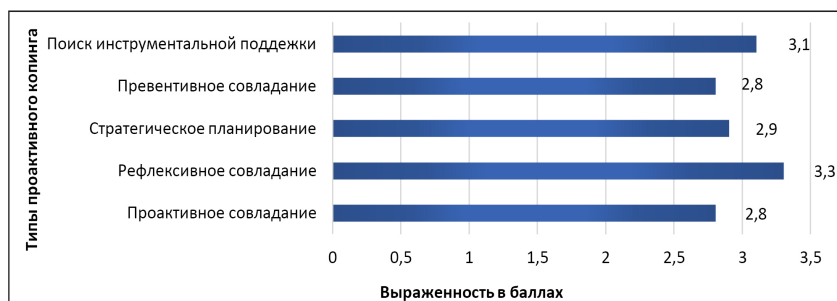
**Рис. 3.** Результаты исследования копинг-стратегий сотрудников пожарной службы

Исследование показало, что у сотрудников пожарной службы наиболее развиты самоконтроль (56,6 балла), поиск социальной поддержки (54,6 балла) и принятие ответственности (52,3 балла). Это свидетельствует об их эмоциональной устойчивости и адаптивности в стрессовых ситуациях. Самоконтроль помогает регулировать эмоции и поведение, сохранять ясность ума и принимать взвешенные решения, повышая эффективность работы и безопасность. Поиск социальной поддержки указывает на культуру взаимопомощи и поддержки в коллективе, снижая стресс и повышая удовлетворенность работой. Принятие ответственности связано с профессионализмом и этикой, способствуя личному и профессиональному развитию.

На среднем уровне развиты бегство-избегание (50,9 балла), планирование решения (49,1 балла), положительная переоценка (49,4

балла), конфронтация (45,9 балла) и дистанцирование (42,1 балла). Бегство-избегание указывает на склонность избегать проблем, что может привести к накоплению стресса. Планирование решения и положительная переоценка указывают на конструктивный подход к решению проблем, но планирование может быть более эффективным. Конфронтация и дистанцирование указывают на готовность к решению проблем без должной гибкости.

На следующем этапе исследования был проведен анализ особенностей проактивного копинга сотрудников пожарной службы с помощью методики «Опросник проактивного копинга Грингласс» (в адаптации Е.П. Белинской) (Рис. 4).



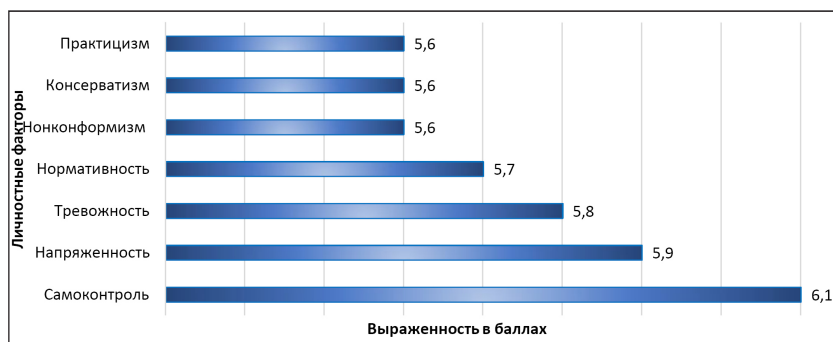
**Рис. 4.** Результаты исследования особенностей проактивного копинга сотрудников пожарной службы

Результаты исследования выявили особенности проактивного копинга у сотрудников пожарной службы. Наиболее выраженными типами проактивного совладания оказались рефлексивное совладание (3,3 балла) и поиск инструментальной поддержки (3,1 балла). Это указывает на высокую эмоциональную зрелость и способность справляться со стрессом через саморефлексию и командную работу. В то же время, проактивное совладание, стратегическое планирование и превентивное совладание оказались менее развитыми (2,8, 2,9 и 2,8 балла соответственно), что может свидетельствовать о сложности планирования действий в условиях неопределенности.

Результаты выявили особенности проактивного копинга у сотрудников пожарной службы. Рефлексивное совладание и поиск ин-

струментальной поддержки указывают на высокую эмоциональную зрелость и способность справляться с стрессом через саморефлексию и командную работу.

С целью изучения личностных особенностей сотрудников пожарной службы была использована методика «16-факторный личностный опросник» Р. Кеттелла (Рис. 5).



**Рис. 5.** Результаты исследования личностных особенностей сотрудников пожарной службы

Данные исследования указывают на то, что ключевые личностные черты сотрудников пожарной службы включают высокий самоконтроль (6,1 балла), напряженность (5,9 балла), тревожность (5,8 балла), высокую нормативность поведения (5,7 балла), практицизм (5,6 балла), консерватизм (5,6 балла) и нонконформизм (5,6 балла).

Самоконтроль (6,1 балла) помогает сотрудникам управлять эмоциями и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, что важно для успешной работы. Напряженность (5,9 балла) и тревожность (5,8 балла) могут быть как положительными, так и отрицательными характеристиками, влияющими на эмоциональное выгорание.

Высокая нормативность поведения (5,7 балла) и практицизм (5,6 балла) указывают на соблюдение стандартов и выбор проверенных методов. Нонконформизм (5,6 балла) предполагает нестандартное мышление и инновационные решения, повышая адаптивность служб.

Для установления исследования взаимосвязи стресс-преодолевающего поведения и личностных особенностей сотрудников по-

жарной службы был проведен корреляционный анализ, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1.

**Результаты исследования взаимосвязи стресс-преодолевающего поведения и личностных особенностей сотрудников пожарной службы**  
( $r_{kp}=0,206$ ,  $p\leq 0,05$ ;  $r_{кр}=0,317$ ,  $p\leq 0,01$ )

|                                     | <i>Общительность</i> | <i>Интеллект</i> | <i>Эмоциональная ста-<br/>бильность</i> | <i>Подчиненность</i> | <i>Сдержанность</i> | <i>Нормативность</i> | <i>Робость</i> |
|-------------------------------------|----------------------|------------------|-----------------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|----------------|
| Ассертивные действия                | 0,075                | 0,080            | -0,043                                  | 0,132                | <b>-0,298</b>       | 0,117                | <b>0,206</b>   |
| Поиск соц. поддержки                | <b>-0,309</b>        | -0,003           | 0,148                                   | -0,043               | -0,126              | 0,158                | 0,087          |
| Осторожные действия                 | <b>0,270</b>         | <b>0,248</b>     | <b>-0,300</b>                           | 0,044                | 0,186               | -0,020               | -0,055         |
| Импульсивные действия               | 0,202                | -0,152           | -0,039                                  | 0,056                | <b>-0,272</b>       | 0,111                | -0,079         |
| Избегание                           | <b>-0,252</b>        | -0,048           | -0,020                                  | <b>-0,347</b>        | <b>0,274</b>        | -0,031               | -0,131         |
| Конфронтация                        | -0,085               | 0,156            | 0,133                                   | 0,056                | 0,115               | <b>0,381</b>         | -0,094         |
| Самоконтроль                        | 0,027                | -0,099           | 0,045                                   | 0,146                | 0,028               | <b>-0,343</b>        | 0,043          |
| Бегство-избегание                   | -0,035               | 0,003            | 0,122                                   | -0,022               | <b>-0,321</b>       | 0,005                | -0,077         |
| Рефлексивное совладание             | -0,051               | -0,126           | <b>0,222</b>                            | 0,056                | -0,014              | 0,003                | <b>-0,313</b>  |
| Стратегическое планиро-<br>вание    | 0,114                | 0,069            | <b>-0,259</b>                           | 0,125                | <b>-0,249</b>       | 0,016                | 0,018          |
| Поиск инструментальной<br>поддержки | 0,119                | <b>-0,268</b>    | -0,057                                  | 0,000                | 0,068               | -0,044               | 0,047          |

Полученные результаты показали обратную связь между общительностью и осторожными действиями ( $r_{гмп}=0,270$ ,  $p\leq 0,05$ ), обратную связь с поиском социальной поддержки ( $r_{гмп}= -0,309$ ,  $p\leq 0,01$ ) и избеганием ( $r_{гмп}= -0,252$ ,  $p\leq 0,05$ ). Корреляционные коэффициенты указывают на тот факт, что стрессовые ситуации для общительных людей менее травматичны, в силу их осторожного поведения и готовности обращаться к другим людям за советами и поддержкой. Другими словами, общительные люди не склонны к изоляции, не стремятся к избеганию своих проблем и осознают важность социальных ресурсов.

Дальнейший анализ корреляционных связей выявил наличие прямой зависимости между интеллектом и осторожными действиями испытуемых ( $r_{\text{эмп}}=0,248$ ,  $p \leq 0,05$ ), при этом между интеллектом и поиском инструментальной поддержки установлена обратная зависимость ( $r = -0,268$ ,  $p \leq 0,05$ ), впрочем, как и с эмоциональной стабильностью ( $r_{\text{эмп}} = -0,300$ ,  $p \leq 0,05$ ), рефлексивным совладанием ( $r_{\text{эмп}}=0,222$ ,  $p \leq 0,05$ ) и стратегическим планированием ( $r_{\text{эмп}} = -0,259$ ,  $p \leq 0,05$ ). На основании установленных связей можно говорить о том, что интеллект оказывает влияние на эмоциональную стабильность и выбор безопасных и продуманных действий. В то же время наличие обратной связи между интеллектом и поиском инструментальной поддержки свидетельствует о меньшей зависимости от помощи извне.

Обратная связь между эмоциональной стабильностью и осторожными действиями указывает на более импульсивные решения. Прямая связь с рефлексивным совладанием и стратегическим планированием подчеркивает важность эмоциональной стабильности в управлении стрессом.

Обратная связь между подчиненностью и избеганием ( $r_{\text{эмп}} = -0,347$ ,  $p \leq 0,01$ ), обратная связь между сдержанностью и ассертивными действиями ( $r_{\text{эмп}} = -0,298$ ,  $p \leq 0,05$ ), обратная связь с импульсивными действиями ( $r_{\text{эмп}} = -0,272$ ,  $p \leq 0,05$ ), прямая связь с избеганием ( $r_{\text{эмп}}=0,274$ ,  $p \leq 0,05$ ), обратная связь со стратегией бегства-избегания ( $r_{\text{эмп}} = -0,321$ ,  $p \leq 0,01$ ), обратная связь с планированием ( $r_{\text{эмп}} = -0,249$ ,  $p \leq 0,05$ ) указывают на то, что подчиненность и сдержанность могут препятствовать активным реакциям на стресс. Сдержанность также связана с избеганием и планированием.

Прямая связь между нормативностью поведения и конфронтацией ( $r_{\text{эмп}}=0,381$ ,  $p \leq 0,01$ ), обратная связь с самоконтролем ( $r_{\text{эмп}} = -0,343$ ,  $p \leq 0,01$ ), прямая связь с ассертивными действиями ( $r_{\text{эмп}}=0,206$ ,  $p \leq 0,05$ ) и обратная связь с рефлексивным совладанием ( $r_{\text{эмп}} = -0,313$ ,  $p \leq 0,01$ ) указывают на связь нормативности поведения и стратегий преодоления стресса.

## Заключение

Стресс-преодолевающее поведение исследуется в отечественной и зарубежной психологии. В отечественной психологии акцент делается на взаимосвязи между личностными особенностями и копинг-стратегиями, такими как активное решение проблем и эмоциональная регуляция.

В зарубежной психологии подходы варьируются от бихевиоральных и когнитивных моделей до гуманистических и системных концепций. Механизмы преодоления стресса делятся на активные (планирование, поиск информации, эмоциональная поддержка, решение проблем) и пассивные (избегание, отрицание). Источниками сохранения жизнедеятельности и преодоления стрессовых ситуаций следует рассматривать личностные качества, такие как устойчивость, саморегуляция, оптимизм, и, конечно, социальные ресурсы, такие как поддержка семьи, друзей, коллег.

Профессия сотрудников пожарной службы относится к группе профессий с высокой степенью подверженности стрессу, вследствие потенциального риска, эмоциональной нагрузки и непростых межличностных отношений. Проведение регулярной профилактической работы с пожарными, оказание профессиональной психологической помощи, а также организация командообразующих мероприятий будут способствовать преодолению стресса и эмоциональной регуляции. Особенности стратегий поведения пожарных в ситуации стресса, выявленные в результате исследования, могут стать основой для разработки программ социально-психологической поддержки.

Результаты уровня субъективного контроля подчеркивают значимость (интернальность) для испытуемых производственных отношений и состояния здоровья, в то же время выявлен экстернальный уровень в достижениях и межличностных отношениях, что может отражаться на мотивации сотрудников.

Данные, полученные в результате изучения копинг-стратегий, свидетельствуют о высоком уровне самоконтроля и поиска социальной поддержки, необходимых для эмоциональной устойчивости пожарных. В то время как выраженность на среднем уровне показателей

бегства и планирования решения указывают на определенные трудности при решении проблемных ситуаций. Результаты проактивного копинга указывают на эмоциональную зрелость и рефлексивное совладание испытуемых, при этом менее развитое стратегическое планирование позволяет предположить на сложности поведения в ситуациях неопределенности.

Установление взаимосвязи между параметрами стресс-преодолевающего поведения и личностными особенностями респондентов выявило наличие значимых корреляций между общительностью, осторожными действиями и поиском поддержки; между интеллектом, эмоциональной стабильностью и выбором копинг-стратегий; между нормативностью поведения и конфронтацией в стрессовых ситуациях.

Таким образом, в результате проведенного исследования и анализа полученных данных можно констатировать о важности учета личностных особенностей в процессе профессиональной подготовки и оказании психологической поддержки сотрудников служб экстренного реагирования.

### **Список литературы**

1. Бодров, В. А. (2000). *Информационный стресс* (352 с.). Москва: ПЕР СЭ. ISBN: 5-9292-0010-6. EDN: <https://elibrary.ru/THILMR>
2. Валитова, Н. Э., & Хайретдинов, И. А. (2014). Влияние стресс-факторов на производительность труда сотрудников подразделений пожарной охраны. *Нефтегазовое дело*, 12(1), 168–171. EDN: <https://elibrary.ru/UKFIJR>
3. Кагиян, Г. В., Таран, В. Н., & Кусливая, Д. В. (2024). Особенности психологического стресса у иногородних студентов-психологов в период адаптации к обучению. *Интериал*, 1(20), 125–129. EDN: <https://elibrary.ru/MNOHIN>
4. Ковальчикова, М., & Ковальчик, К. (1978). *Адаптации и стресс при содержании и разведении сельскохозяйственных животных* (271 с.). Москва: Колос.
5. Кошкаров, В. С., & Трошунин, А. В. (2011). Влияние стресс-факторов на психику пожарных. *Известия Уральского государственного уни-*

- верситета. Сер. 1: Проблемы образования, науки и культуры, 2(89), 180–186. EDN: <https://elibrary.ru/NRALMV>
6. Куликова, Т. И. (2023). Влияние профессионального стресса на психическое здоровье сотрудников пожарной службы МЧС. *International Journal of Medicine and Psychology*, 6(4), 153–157. EDN: <https://elibrary.ru/DUYOMP>
  7. Лозгачева, О. В. (2012). Особенности формирования устойчивости к стрессу в процессе профессионального развития личности. *Педагогическое образование в России*, 2, 35–37. EDN: <https://elibrary.ru/OYSBNT>
  8. Лызь, Н. А. (2004). О структуре психического здоровья человека (обзор исследований). *Известия ТРТУ. Технические науки*, 6, 241–251. EDN: <https://elibrary.ru/HVQABJ>
  9. Маклаков, А. Г., & Бойко, Е. А. (2023). Показатели стрессоустойчивости и академической успеваемости обучающихся с разными типами функциональной асимметрии. *Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина*, 4, 474–485. [https://doi.org/10.35231/18186653\\_2023\\_4\\_474](https://doi.org/10.35231/18186653_2023_4_474). EDN: <https://elibrary.ru/FXAUBW>
  10. Марьин, М. И., & Мешалкин, Е. А. (1997). *Медико-психологические проблемы профессиональной деятельности пожарных* (с. 172–178). Москва: ВНИИ110 МВД России.
  11. Савенко, Ю. С. (1974). Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология. В *Проблемы клиники и патогенеза психических заболеваний* (368 с.) / ред. С. Ф. Семенов. Москва: Московский НИИ психиатрии.
  12. Субботин, С. В. (1992). *Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя*: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 (152 с.). Пермь. EDN: <https://elibrary.ru/ZLNIYN>
  13. Суворова, В. В. (1975). *Психофизиология стресса* (208 с.). Москва: Педагогика.
  14. Трушкова, С. В., & Веселовская, Н. А. (2022). Возрастные особенности стресса сотрудников дорожной. *Вопросы психологии экстремальных ситуаций*, 3, 52–57. EDN: <https://elibrary.ru/WZWGVQ>

15. Antonovich, Y. E., & Sergeevich, P. S. (2022). Mental Activity of the Brain and Emotional Stress. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 12, 196–210. <https://doi.org/10.4236/jbbs.2022.125011>. EDN: <https://elibrary.ru/KOWFQW>
16. Ahami, A., Mammad, K., Azzaoui, F., Boulbaroud, S., Rouim, F., & Rusinek, S. (2017). Early Maladaptive Schemas, Working Memory and Academic Performances of Moroccan Students. *Open Journal of Medical Psychology*, 6, 53–65. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2017.62004>
17. Fordjour, G. A., Chan, A. P. C., Amoah, P., & Fordjour, A. A. (2020). Exploring the Effects of Occupational Psychological Disorders on Construction Employees and the Construction Industry. *Occupational Diseases and Environmental Medicine*, 8, 1–25. <https://doi.org/10.4236/odem.2020.81001>. EDN: <https://elibrary.ru/HXUKVC>
18. Kimura, K., Kato, C., Otsuka, Y., & Aoki, K. (2020). Examination of the Relationship between Stress Coping and Personality for University Students. *Open Journal of Social Sciences*, 8, 340–352. <https://doi.org/10.4236/jss.2020.88029>. EDN: <https://elibrary.ru/YOXCQJ>
19. Lipp, M. N., & Lipp, L. M. N. (2019). Proposal for a Four-Phase Stress Model. *Psychology*, 10, 1435–1443. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.1011094>
20. Prasad, K. D. V., & Vaidya, R. (2018). Causes and Effect of Occupational Stress and Coping on Performance with Special Reference to Length of Service: An Empirical Study Using Multinomial Logistic Regression Approach. *Psychology*, 9, 2457–2470. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.910141>

### *References*

1. Bodrov, V. A. (2000). *Information stress* (352 pp.). Moscow: PER SE. ISBN: 5-9292-0010-6. <https://elibrary.ru/THILMR>
2. Valitova, N. E., & Khairtudinov, I. A. (2014). The impact of stress factors on labour productivity of fire service personnel. *Oil and Gas Business*, 12(1), 168–171. <https://elibrary.ru/UKFIJR>
3. Kagiyan, G. V., Taran, V. N., & Kuslivaya, D. V. (2024). Psychological stress features among non-local psychology students during adaptation to studies. *Intermial*, 1(20), 125–129. <https://elibrary.ru/MNOHIN>

4. Kovalchikova, M., & Kovalchik, K. (1978). *Adaptation and stress in keeping and breeding farm animals* (271 pp.). Moscow: Kolos.
5. Koshkarov, V. S., & Troshunin, A. V. (2011). The impact of stress factors on firefighters's psyche. *Proceedings of the Ural State University. Series 1: Problems of Education, Science and Culture*, 2(89), 180–186. <https://elibrary.ru/NRALMV>
6. Kulikova, T. I. (2023). The impact of occupational stress on mental health of fire service employees of the Ministry of Emergency Situations. *International Journal of Medicine and Psychology*, 6(4), 153–157. <https://elibrary.ru/DUYOMP>
7. Lozgageva, O. V. (2012). Features of stress resistance formation in the process of professional personality development. *Pedagogical Education in Russia*, 2, 35–37. <https://elibrary.ru/OYSBNT>
8. Lyz, N. A. (2004). On the structure of human mental health (review of studies). *Proceedings of TSURE. Technical Sciences*, 6, 241–251. <https://elibrary.ru/HVQABJ>
9. Maklakov, A. G., & Boyko, E. A. (2023). Indicators of stress resistance and academic performance of students with different types of functional asymmetry. *Bulletin of Pushkin Leningrad State University*, 4, 474–485. [https://doi.org/10.35231/18186653\\_2023\\_4\\_474](https://doi.org/10.35231/18186653_2023_4_474). <https://elibrary.ru/FXAUBW>
10. Marin, M. I., & Meshalkin, E. A. (1997). *Medical and psychological problems of firefighters' professional activities* (pp. 172–178). Moscow: All-Russian Research Institute 110 of the Ministry of Internal Affairs of Russia.
11. Savenko, Yu. S. (1974). The problem of psychological compensatory mechanisms and their typology. In S. F. Semenov (Ed.), *Problems of clinical picture and pathogenesis of mental diseases* (368 pp.). Moscow: Moscow Research Institute of Psychiatry.
12. Subbotin, S. V. (1992). *Resistance to mental stress as a characteristic of teacher's meta-individuality* [Candidate dissertation, Candidate of Psychological Sciences: 19.00.07] (152 pp.). Perm. <https://elibrary.ru/ZLNIYN>
13. Suvorova, V. V. (1975). *Psychophysiology of stress* (208 pp.). Moscow: Pedagogika.

14. Trushkova, S. V., & Veselovskaya, N. A. (2022). Age-related features of stress among traffic officers. *Issues of Psychology of Extreme Situations*, 3, 52–57. <https://elibrary.ru/WZWGVQ>
15. Antonovich, Y. E., & Sergeevich, P. S. (2022). Mental activity of the brain and emotional stress. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 12, 196–210. <https://doi.org/10.4236/jbbs.2022.125011>. <https://elibrary.ru/KOWFQW>
16. Ahami, A., Mammad, K., Azzaoui, F., Boulbaroud, S., Rouim, F., & Rusinek, S. (2017). Early maladaptive schemas, working memory and academic performances of Moroccan students. *Open Journal of Medical Psychology*, 6, 53–65. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2017.62004>
17. Fordjour, G. A., Chan, A. P. C., Amoah, P., & Fordjour, A. A. (2020). Exploring the effects of occupational psychological disorders on construction employees and the construction industry. *Occupational Diseases and Environmental Medicine*, 8, 1–25. <https://doi.org/10.4236/odem.2020.81001>. <https://elibrary.ru/HXUKVC>
18. Kimura, K., Kato, C., Otsuka, Y., & Aoki, K. (2020). Examination of the relationship between stress coping and personality for university students. *Open Journal of Social Sciences*, 8, 340–352. <https://doi.org/10.4236/jss.2020.88029>. <https://elibrary.ru/YOXCQJ>
19. Lipp, M. N., & Lipp, L. M. N. (2019). Proposal for a four-phase stress model. *Psychology*, 10, 1435–1443. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.1011094>
20. Prasad, K. D. V., & Vaidya, R. (2018). Causes and effect of occupational stress and coping on performance with special reference to length of service: An empirical study using multinomial logistic regression approach. *Psychology*, 9, 2457–2470. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.910141>

## ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ

**Куликова Татьяна Ивановна**, доцент кафедры специальной психологии, дефектологии и социальной работы, кандидат психологических наук, доцент  
*Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого*

*пр-т Ленина, 125, г. Тула, 300026, Российская Федерация  
tativkul@gmail.com*

## **DATA ABOUT THE AUTHORS**

**Tatyana I. Kulikova**, Docent of Psychology and Pedagogy Department,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

*Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University*

*125, Lenin Ave., Tula, 300026, Russian Federation*

*tativkul@gmail.com*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8655-1599>*

*SPIN-code: 7146-4060*

*ResearcherID: AAI-5902-2020*

*Scopus Author ID: 55570121100*

*Academia.edu: <https://independent.academia.edu/TatyanaKulikova>*

*ResearchGate: [https://www.researchgate.net/profile/Tatyana-Kulikova-3?ev=hdr\\_xprf](https://www.researchgate.net/profile/Tatyana-Kulikova-3?ev=hdr_xprf)*

Поступила 20.06.2025

После рецензирования 29.06.2025

Принята 02.07.2025

Received 20.06.2025

Revised 29.06.2025

Accepted 02.07.2025