В ходе реализации прав гражданином на его правосознание мало обращают внимание, так как высока вероятность отклонения от норм из-за ряда причин: личная заинтересованность, ориентация на антиобщественные ценности, неразвитость правосознания т. д.

Таким образом, правосознание характеризуется тем, что его носителем является человек, группа или определенное общество. Основывается на эмоциях, переживаниях, понятиях, категориях, но при этом отражает государственно-правовые явления, дает оценку состоянию правовых норм в обществе, регулирует общественную жизнь в сфере права, тесно взаимодействует с другими формами общественного сознания.

1. Безруков А. В. Правосознание как фактор мотивации правомерного поведения / А. В. Безруков. – Мурманск: МГТУ, 2009. – 195 с.
2. Галиев Ф. У. Поведение людей и правовая культура // Право и образование. – 2009. – № 10. – С. 99–104.
3. Калинин А.Ю. Правовое сознание и правовая культура как факторы правообразования // Юридическая мысль. – 2009. – № 6. – С. 42–50.
4. Репина О.Н. Правовая культура личности: к определению понятия. //Иновации в образовании. – 2008. – № 11. – С. 43–50.
5. Синюкова Т.В. Правовая культура: понятие, структура, соотношение национального и общечеловеческого // Правовая культура. – 2009. – № 2. – С. 6–12.

Карамова Э.И.¹, Назмутдинова Р.М.¹, Шурухина Г.А.²

Соотношение показателей профессионального выгорания и травматического стресса у пожарных

¹*Уфимский государственный нефтяной технический университет*

²*Башкирский государственный педагогический университет*

(Россия, Уфа)

doi: 10.18411/trnio-11-2021-215

Аннотация

В данной статье рассматриваются особенности психологических состояний пожарных, вызванных воздействием стрессовых факторов профессиональной деятельности. Проблема изучения психологической адаптации пожарных к профессиональному стрессу обусловлена требованиями к эффективному выполнению боевых задач в экстремальных условиях. В ходе корреляционного анализа были выявлены взаимосвязи симптомов травматического стресса и уровней профессионального выгорания, это позволило провести распределение обследуемого контингента по трем группам, определяющим необходимость разработки психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий.

Ключевые слова: стрессовые факторы, чрезвычайные ситуации, профессиональное выгорание, пожарные, экстремальные условия, травматический стресс, симптомы, психологическая дезадаптация.

Abstract

This article discusses the peculiarities of the psychological conditions of firefighters caused by the influence of stressful factors of professional activity. The problem of studying the psychological adaptation of firefighters to professional stress is due to the requirements for the effective performance of combat missions in extreme conditions. The correlation analysis revealed the relationships of traumatic stress symptoms and occupational burnout levels, which made it possible to distribute the examined contingent into three groups that determine the need to develop psychoprophylactic and psychocorrectional measures.

Keywords: stress factors, emergency situations, professional burnout, firefighters, extreme conditions, traumatic stress, symptoms, psychological disadaptation.

В современном обществе к личности специалиста экстремального профиля предъявляются высокие требования с целью эффективного и качественного выполнения профессиональных задач в чрезвычайных ситуациях. Главным из них является стрессоустойчивость, позволяющая профессионально переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для окружающих и своего здоровья [4].

Экстремальный характер деятельности, нервно-психические нагрузки при ликвидации пожаров, аварий и чрезвычайных ситуаций обуславливают актуальность и практическую значимость изучения последствий воздействия профессиональных стресс-факторов на пожарных, разработки мероприятий по реабилитации и средств отбора специалистов экстремального профиля. Известно, что длительное воздействие физических и нервно-эмоциональных факторов служебной деятельности способствует снижению работоспособности и эффективности деятельности, изменению параметров физиологических систем, росту общесоматических патологий и нервно-психических нарушений [1]. Опасные ситуации в ходе работы личного состава пожарного подразделения влияют на психическое состояние сотрудников, что имеет отражение не только в работе, но и сопровождается в процессах жизнедеятельности. Источниками, травмирующими психику пожарных, являются профессиональные стресс-факторы при выполнении боевых задач, к ним относятся высокая температура окружающей среды, высокая плотность дыма, неожиданные раздражители, воздействие шума, действие ограниченного пространства, срабатывание сигнала тревоги, опасность отравления ядовитыми веществами, некомфортная и опасная для жизни обстановка, нехватка времени и зачастую недостаток информации для принятия решений, а также общее негативное состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях [3]. Указанные химические, физические, биологические и психологические факторы являются непосредственными источниками профессионального стресса. Данный вид стресса у пожарных имеет свои особенности, так как выделяются два механизма накопления профессионального стресса: хронический стресс, накопленный годами, и травматический стресс, связанный с ситуацией, выходящей за рамки обычного жизненного опыта и одновременно угрозой своей жизни или жизни близких людей [2]. Последствия профессионального стресса проявляются в признаках эмоционального выгорания и психологической травматизации пожарных, выражающихся в разных состояниях психологической дезадаптации, которые в последствии складываются в посттравматическое стрессовое расстройство (далее - ПТСР), которое надо лечить в специализированных лечебно-профилактических учреждениях (далее - ЛПУ) [1;4].

Целью нашего исследования стало изучение специфики психологических состояний пожарных, вызванных воздействием стресс-факторов профессиональной деятельности. Мы рассматривали психологические состояния адаптации к профессиональному стрессу у пожарных Муниципального бюджетного учреждения «Управления пожарной охраны г. Уфы» в количестве 50 человек. В ходе исследования были выявлены взаимосвязи симптомов травматического стресса и специфических состояний профессионального выгорания пожарных. Для диагностики выявления последствий стрессовых факторов и их особенностей использовались методика «Диагностика профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон (в модификации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой), опросник для диагностики симптомов ПТСР И.О. Котенева (в адаптации Т.Н. Гуренковой, О.Ю. Голубевой) [2], метод математической обработки данных с применением критерия ранговой корреляции Спирмена и использованием пакета STATISTICA 10.0.

Синдром «профессионального выгорания» определялся нами по трем основным показателям: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личностных достижений [2;4]. О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие показатели «истощения» и «деперсонализации», и низкие – по шкале «редукции личных достижений». Соответственно, чем ниже специалисты оценивают свои возможности и

достижения, они меньше удовлетворены самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания.

Диагностика симптомов ПТСР включала в себя: диагностирование специфической, отсроченной во времени, формы нарушения психики, вызванной однократным или повторяющимся (накопленным) воздействием стресс-фактора, выходящего за пределы жизненного опыта личности.

Шкалы ПТСР представлены следующими переменными: ложь, аггравация, диссимуляция, шкала А (событие травмы), шкала В (повторное переживание травмы – вторжение), шкала С (симптомы избегания), шкала D (симптомы гиперактивации), шкала F (дистресс и дезадаптация), ПТСР (интегральный показатель).

Анализ показал, что существуют специфические связи между переменными выгорания и ПТСР, которые определяют специфическое состояние дезадаптации у сотрудников. В таблице 1 представлены корреляции между переменными профессионального выгорания и травматического стресса.

Таблица 1

Корреляции между переменными профессионального выгорания и травматического стресса у пожарных

№ п/п	Переменные	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	ИСТ	1.00	0.44	-0.40	0.78	-0.14	0.32	0.04	0.15	0.51	0.62	0.49	0.63	0.56
2	ДПС		1.00	-0.33	0.70	-0.02	0.21	-0.30	0.25	0.26	0.27	0.25	0.25	0.31
3	РЛД			1.00	-0.74	0.03	-0.26	-0.13	-0.07	-0.38	-0.29	-0.40	-0.43	-0.35
4	ПРВ				1.00	-0.09	0.32	-0.05	0.17	0.53	0.52	0.52	0.57	0.53
5	ПТСР ЛОЖЬ					1.00	-0.30	0.04	0.03	-0.25	-0.13	-0.16	-0.06	-0.16
6	ПТСР АГР						1.00	0.28	0.23	0.61	0.46	0.65	0.55	0.61
7	ПТСР ДИ							1.00	0.19	0.40	0.21	0.32	0.26	0.34
8	ПТСР А								1.00	0.29	0.42	0.45	0.35	0.61
9	ПТСР В									1.00	0.74	0.77	0.72	0.83
10	ПТСР С										1.00	0.66	0.71	0.86
11	ПТСР D											1.00	0.77	0.88
12	ПТСР F												1.00	0.85
13	ПТСР ОБЩИЙ													1.00

Примечание: 1 - эмоциональное истощение, 2 - деперсонализация, 3 - редукция личных достижений 4 – профессиональное выгорание (общий показатель); 5 - шкала лжи симптомов ПТСР, 6 – аггравация ПТСР, 7 – диссимуляция ПТСР, 8 – шкала А (событие травмы), 9 - шкала В (повторное переживание травмы – вторжение), 10 - шкала С (симптомы избегания), 11 - шкала D (симптомы гиперактивации), 12 - шкала F (дистресс и дезадаптация), 13 - ПТСР (общий показатель).

В результате корреляционного анализа с применением критерия Спирмена нами обнаружена статистически значимые прямые взаимосвязи между переменными истощения, деперсонализации ($r=0,44$, $p=0,002$), интегральным показателем профессионального выгорания ($r=0,78$, $p=0,0000$) и отрицательная корреляция с редукцией личностных достижений ($r=-0,40$, $p=0,00598$). С психологической стороны, с повышением отрицательных эмоциональных реакций у пожарных, увеличивается формальное общение с коллегами и пострадавшими, растет недовольство результатами своего труда.

Также выявлены статистически значимые прямые взаимосвязи между переменной истощения и симптомами ПТСР, а именно с аггравацией ($r=0,32$, $p=0,02898$), вторжением ($r=0,51$, $p=0,00024$), избеганием ($r=0,62$, $p=0,0000$), физиологической гиперактивацией ($r=0,49$, $p=0,00047$), состоянием дистресса ($r=0,63$, $p=0,0000$), общим показателем ПТСР ($r=0,56$, $p=0,00004$). С качественной стороны это свидетельствует о том, что высокое утомление приводит к преувеличению обследуемыми тяжести нарушения своего здоровья, внутреннему обострению симптомов стрессового состояния при повторном переживании травмы, частому возвращению к негативным мыслям о случившемся чрезвычайном событии; в реальности пожарные упорно избегают стимулов, ассоциированных с травмой, у них отмечается повышенная психофизиологическая реакция организма на раздражители, при котором двигательная активность и возбудимость превышает норму, что является неадекватной и непродуктивной формой жизнедеятельности.

Обнаружены прямые корреляции деперсонализации с интегральным показателем профессионального выгорания ($r=0,70$, $p=0,0000$), общим показателем ПТСР ($r=0,31$, $p=0,03312$) и отрицательные корреляции с редукцией личностных достижений ($r=-0,33$, $p=0,02341$) и диссимуляцией ($r=-0,30$, $p=0,04141$). Это означает, что с повышением формального и негативного отношения к работе увеличивается выгорание и обостряются пограничные нарушения психики под воздействием стресс-факторов, при выраженной отстраненности и неудовлетворенности, у обследуемых отсутствует стремление скрыть свои травматические переживания, болезненные расстройства, симптомы различных заболеваний.

Выявлена отрицательная корреляционная зависимость редукции личностных достижений с интегральным показателем профессионального выгорания ($r=-0,74$, $p=0,0000$), переменными вторжения ($r=-0,38$, $p=0,00798$), симптома избегания ($r=-0,29$, $p=0,04506$); гиперактивации ($r=-0,40$, $p=0,00479$); дистресса ($r=-0,43$; $p=0,00259$); общим показателем посттравматического расстройства ($r=-0,35$, $p=0,01484$). Это свидетельствует о том, что чем больше испытуемые склонны принижать свои профессиональные достижения и недооценивать свои силы, тем больше они испытывают эмоциональное истощение и безразличие к работе, чаще конфликтуют с коллегами и испытывают травматические переживания.

Вскрыта положительная корреляционная зависимость интегрального показателя профессионального выгорания и аггравации ($r=0,32$, $p=0,02905$), означающей преувеличение работником своей болезни, сопровождающееся повторным переживанием травмы или увиденного в ходе работы ($r=0,53$, $p=0,00012$), упорным избеганием стимулов, ассоциированных с травмой, и уменьшением общей реактивности организма ($r=0,52$, $p=0,00016$). Присутствие устойчивых симптомов физиологической гиперактивации, не присутствовавшие до травмы, ($r=0,52$, $p=0,00015$) указывают на трудность засыпания, раздражительность, вспышки гнева, трудности с концентрацией внимания, на что нам указывает присутствие дистресса ($r=0,53$, $p=0,00003$).

Получены статистически значимые прямые связи между переменными аггравация и вторжение ($r=0,61$, $p=0,00001$), симптом избегания ($r=0,46$, $p=0,00105$), симптом гиперактивации ($r=0,65$, $p=0,00000$), дистресс и дезадаптация ($r=0,55$, $p=0,00006$), общий показатель посттравматического стрессового расстройства ($r=0,61$, $p=0,0001$). По этим показателям можно сделать вывод о том, что при преувеличении обследуемым тяжести нарушения здоровья, симптомов болезни, присутствует вторжение неприятных мыслей и

воспоминаний, имеются попытки избегать мыслей, чувств или разговоров о травме. Так же проявляются трудности засыпания (бессонница), повышенная раздражительность, трудности концентрации внимания.

В ходе анализа получили прямые корреляции диссимуляции с вторжением ($r=0,40$, $p=0,00565$); гиперактивацией ($r=0,32$, $p=0,02821$); посттравматическим стрессовым расстройством ($r=0,34$, $p=0,01832$). Эта связь характеризуется тем, что чем больше выражено желание сознательно скрывать свои болезненные расстройства после получения травмы, тем навязчивее флешбеки, связанные с пережитым стрессом в ходе выполнения боевых работ, которые сопровождаются повышенной бдительностью, раздражительностью.

Обнаружена положительная корреляционная зависимость переменной астения, вторжение ($r=0,29$, $p=0,04557$), симптом избегания ($r=0,42$, $p=0,00297$); гиперактивация ($r=0,45$, $p=0,00164$); дистресс и дезадаптация ($r=0,35$, $p=0,01603$); общим показателем посттравматического стрессового расстройства ($r=0,61$, $p=0,00001$). Это означает, что состояние апатии, равнодушие, вялость сотрудников увеличивается с повторным переживанием травмы, упорным избеганием стимулов, ассоциированных с травмой, наличием негативных физиологических симптомов.

Выявлены прямые корреляции симптома вторжения и симптома избегания ($r=0,74$, $p=0,00000$); симптома гиперактивации ($r=0,77$, $p=0,00000$); дистресса ($r=0,72$, $p=0,00000$); общих признаков посттравматического стрессового расстройства ($r=0,83$, $p=0,00000$). С психологической стороны, негативное воздействие стресса у пожарных возрастает при вторжении неприятных воспоминаний нанесших психологическую травму.

Также прямые корреляции между переменными симптома избегания, гиперактивации ($r=0,66$, $p=0,00000$); дистресса и дезадаптации ($r=0,71$, $p=0,00000$); общим показателем посттравматического стрессового расстройства ($r=0,86$, $p=0,00000$), показывают, что попытки избегания мыслей, чувств или разговоров о травме преследуются такими симптомами нарушения, как бессонница с повышенной бдительностью, длительный отрицательный стресс и дезадаптация. Положительная корреляционная зависимость гиперактивации, дистресса ($r=0,77$, $p=0,00000$) и общих симптомов ПТСР ($r=0,88$, $p=0,00000$), говорит о нарушениях в трудностях засыпания, повышенной раздражительности, трудностях концентрации внимания, взрывных реакциях, которые сопровождаются длительным стрессом, симптомами травматического расстройства. Выявленные прямые корреляции дистресса и общего показателя ПТСР ($r=0,85$, $p=0,00000$), также указывают на присутствие травмы с последующими признаками повторного переживания и попытками избегания воспоминаний.

Таким образом, проанализированные взаимосвязи между показателями профессионального выгорания и травматического стресса позволили оценить специфические особенности психологических состояний пожарных. На основе полученных данных, можно сделать вывод, что наибольшее количество корреляций с переменными профессионального выгорания выявили симптом повторного переживания травмы – вторжение, симптом избегания, симптом гиперактивации, дистресс и дезадаптация, нарушающие социальную, профессиональную или иную значимую деятельность специалистов экстремального профиля.

По результатам исследования составлены рекомендации, определяющие необходимость разработки психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий. При наличии только одного показателя «выше среднего» складывающегося симптома выгорания, в первую группу здоровья вошли 30% сотрудников, вторую группу психопрофилактики составили 60% пожарных с несколькими показателями симптомов выгорания «выше среднего», к третьей группе отнесено 10% личного состава, при наличии показателей сложившегося симптома выгорания с уровнем выраженности «высокий», требующих психологической коррекции. Для второй и третьей группы сотрудников нами

будут составлены программы реабилитации, направленные на профилактику негативного влияния профессионального стресса, поддержание продуктивности профессиональной деятельности и сохранение психологического здоровья.

1. Карамова Э.И., Нугаева А.Н., Шаяхметова Э. Ш. Исследование показателей variability сердечного ритма у сотрудников противопожарной службы // «Вестник психофизиологии» №4. 2018. – С. 134-140
2. Методические рекомендации по проведению мониторингового психодиагностического обследования в системе МЧС России. (Под общей редакцией к. псих. наук Ю.С. Шойгу). – М., 2016. – 107с.
3. Самонов А.П. Психология для пожарных. - Пермь: 1999. - 599 с.
4. The Relationship between Sociability and Professional "Burnout" of Medical Workers with Different Professional Experience / // Galina A. Shurukhina, Elvira Sh. Shayakhmetova, Alsu R. Biktagirova, Lyudmila M. Matveeva, Elvira I. Karamova / Your publication in Brain-broad Research In Artificial Intelligence And Neuroscience. - Vol 10, No 3 (2019). - Issue 3, Volume 10 of BRAIN (2019). pp.34-40.
<https://www.edusoft.ro/brain/index.php/brain/article/view/941>
<https://www.edusoft.ro/brain/index.php/brain/issue/view/71>

Рафикова А.С.

Основные элементы структуры кооперативного обучения

*Государственный академический университет гуманитарных наук
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/trnio-11-2021-216

Аннотация

В статье рассматривается структура кооперативного обучения, состоящая из 6 элементов: положительная взаимозависимость, стимулирующее личное взаимодействие, индивидуальная ответственность, процессы саморегуляции группы, навыки межличностного общения, равное участие. Рассмотрены основные характеристики каждого из компонентов кооперативного обучения.

Ключевые слова: психология образования, кооперативное обучение, обучение в малых группах.

Abstract

The article discusses the structure of cooperative learning consisting of 6 elements: positive interdependence, promotive interaction (face to face), individual and group accountability, group self-regulation processes, social skills, equal participation. The main characteristics of the each component of cooperative learning are considered.

Keywords: educational psychology, cooperative learning, small group learning.

Одной из тенденций совершенствования традиционной системы образования является предоставление каждому учащемуся возможности для раскрытия своих способностей и активного личного участия в процессе обучения. Наибольшие возможности для реализации этих задач предоставляет кооперативная учебная среда. Совместное (кооперативное) обучение предоставляет собой «активную форму обучения, способствующую инициализации и активизации мыслительной и учебно-практической деятельности обучающихся» [4]. Результаты исследований показывают, что совместное обучение в малой группе предоставляет благоприятные условия для повышения эффективности интеллектуальной деятельности [1; 2]. С точки зрения социальных навыков, кооперативное обучение акцентирует роль каждого студента в выполнении общей задачи, способствует формированию группового сознания [3].

Накопление знаний и навыков является основным элементом любой форме обучения, но чтение лекций само по себе не является реальным обучением. Кооперативное же обучение направлено на развитие навыков мышления высокого уровня, и это предполагает