

**Н. О. Леоненко<sup>1</sup>, Е. Ю. Дмитриева<sup>2</sup>,  
Е. И. Осташева<sup>3</sup>, А. С. Давиденко<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>ORCID № 0000-0002-0517-9711

Доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогике и психологии экстремальных ситуаций, Санкт-Петербургский университет государственной противопожарной службы МЧС России, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация.

*E-mail: sfleo@mail.ru*

<sup>2</sup>ORCID № 0000-0002-9455-9264

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогике и психологии экстремальных ситуаций, Санкт-Петербургский университет государственной противопожарной службы МЧС России, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация.

*E-mail: dmitrievaey@mail.ru*

<sup>3</sup>ORCID № 0000-0001-5460-0915

Кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогике и психологии экстремальных ситуаций, Санкт-Петербургский университет государственной противопожарной службы МЧС России, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация.

*E-mail: ostasheva86@gmail.com*

<sup>4</sup>ORCID № 0000-0003-0700-1324

Адъюнкт факультета подготовки кадров высшей квалификации, Санкт-Петербургский университет государственной противопожарной службы МЧС России, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация.

*E-mail: david88-2004@mail.ru*

## **ТРЕНИНГ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ МЧС РОССИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Аннотация**

*Введение.* Представленная статья посвящена обоснованию тренинга жизнестойкости как эффективного средства психологичес-

кой подготовки курсантов вузов ГПС МЧС России к ведению боевых действий по тушению пожаров и проведению аварийно-спасательных работ в их будущей профессиональной деятельности. Актуальность темы авторы определяют существующим разрывом между предъявляемыми к личности требованиями профессиональной деятельности и отсутствием в образовательных программах подготовки специалистов в области пожарной безопасности обоснованных практик формирования требуемых компетенций. Жизнестойкость рассмотрена авторами как ключевая способность личности, обеспечивающая в экстремальных условиях деятельности уровень работоспособности и психического функционирования, оптимальных для принятия решений, полноценной реализации знаний и опыта.

*Материалы и методы.* Основными методами исследования являются анализ научной литературы, посвященной проблемам психологии и психофизиологии деятельности в экстремальных условиях, а также нормативных и статистических документов; операционализация концепта жизнестойкости через эмпирические характеристики и соответствующий методический аппарат; моделирование тренинга.

*Результаты.* Тренинг жизнестойкости курсантов обоснован как эффективное средство психологической подготовки курсантов к решению боевых задач в экстремальных условиях профессиональной деятельности. Жизнестойкость операционализирована, предложен методический инструментарий для её исследования. Представлена концептуальная модель тренинга, описаны его цели, методы, приемы.

*Обсуждение.* Исходной основой разработки тренинга жизнестойкости для курсантов является выявленное несоответствие между требованиями к характеристикам личности и средствами их формирования в основных и дополнительных образовательных программах подготовки специалистов в области пожарной безопасности. Несмотря на достаточно высокий уровень предметной подготовки в области экстремальной психологии, в учебных условиях, приближенных

и предшествующих реальным боевым действиям, курсанты испытывают сильнейший стресс, не позволяющий использовать полученные знания. Тренинг представляет собой эффективное средство восполнения выявленного разрыва между профессиональными требованиями и образовательной программой за счет создания условий для расширения понимания своего взаимодействия с миром на когнитивном уровне, рефлексивной работы по поиску смысла и жизненных ценностей, деятельностного освоения жизнестойких практик. Ожидается, что освоенные смыслы, знания, практики будут интериоризированы в виде жизнестойких установок, которые, в свою очередь, будут экстериоризированы как действия по сохранению физического, психического и социального здоровья в различных, в том числе экстремальных условиях. Эффективность тренинга обеспечивается соответствием его содержания и форм реализации общенаучным и собственно-психологическим принципам и положениям.

*Заключение.* Делается вывод о том, что использование тренинга в образовательном процессе будет способствовать формированию и развитию психологической готовности личности курсантов к решению боевых задач в экстремальных условиях за счет развития системной способности к зрелым и сложным формам саморегуляции на уровнях экзистенциальных установок, психологического и психофизического функционирования личности, обеспечивающих стойкое совладание, способность к адекватному принятию и реализации решений на основе имеющихся знаний и опыта.

**Ключевые слова:** саморегуляция, жизнестойкость, тренинг жизнестойкости, экстремальная ситуация, стрессоустойчивость, экзистенциальные установки, образовательная программа, профессиональная подготовка, курсанты.

**Основные положения:**

– зафиксировано противоречие между требованиями, предъявляемыми к личности специалиста в области пожарной безопасности, и содержанием психологической подготовки на этапе обучения курсантов в вузе;

– психологические установки и навыки, обеспечивающие индивидуальную системную способность личности к сложным и зрелым формам саморегуляции в экстремальных условиях деятельности, определены через понятие жизнестойкости;

– жизнестойкость операционализована в терминах эмпирических характеристик уровня и качества саморегуляции на смысловом, когнитивном, эмоциональном, нервно-психическом уровнях функционирования личности курсантов;

– обоснована и разработана модель тренинга жизнестойкости как средства психологической подготовки курсантов к ведению боевых действий по тушению пожаров и проведению аварийно-спасательных работ.

## **1 Введение (Introduction)**

В современной психологии всё более утверждается представление о мире как о «совокупности экстремальных и регулярных зон существования человека, жизненный путь которого неминуемо будет пролегать как через те, так и через другие» [1].

Помимо политической, военной и социально-экономической напряженности, во всем мире фиксируется беспрецедентный рост числа чрезвычайных ситуаций техногенного характера, что связано с наращиванием темпов производств, усложнением технологических процессов, закономерным износом объектов индустриальной эпохи, непредсказуемостью природных явлений. Глобальность и системный характер экстремальных влияний предъявляет высокие требования к ресурсам конкретной личности и еще в большей мере к тем специалистам, чья профессиональная деятельность связана с высоким риском, экстремальными факторами. Интерес к психологическим аспектам экстремальной деятельности зафиксирован в научных трудах, посвященных изучению психофизиологии экстремальной деятельности [2], деятельности в экстремальных ситуациях [3], психологической безопасности [4], экстремальной психологии [5].

Для нас наибольший исследовательский интерес представляет психологический аспект деятельности специалистов в области пожарной безопасности. Факт роста пожаров в мире, а также гибели людей и уничтожение материального имущества составляет сегодня гигантский пласт в области угроз населению и человечеству во всём мире. Статистические данные 2013-2017 гг. 27-57 стран мира, в которых проживали 0,9-3,8 млрд. человек (в 2008 г. в 31 стране проживало более 50% населения Земли): ежегодно регистрировалось 2,5-4,5 млн. пожаров, в которых погибали 17–62 тыс. человек. Всего за 24 года в этих странах жертвами 92 млн. пожаров стали более 1 млн. человек. Здесь необходимо отметить, что, спасая чужие жизни и имущество граждан, гибнут и сами пожарные. Мировая статистика информирует, что в год в среднем при тушении пожаров погибают 72 пожарных. Ученые подсчитали, что с 2013 по 2017 год в мире погибло 363 пожарных [6]. Экстремальный характер деятельности в таких условиях характеризуется не только риском для собственной жизни, но и повышенной ответственностью за спасение других людей, материальных средств, локализацию пожара. Действия, направленные на спасение людей, имущества и ликвидацию пожаров, сопряжены с воздействием таких опасных факторов пожара (далее — ОФП), как пламя и искры, тепловой поток, повышенная температура окружающей среды, повышенная концентрация токсичных продуктов горения и термического разложения, пониженная концентрация кислорода, снижение видимости в дыму, а также сопутствующих проявлений опасных факторов пожара [7].

Все это определяет высочайшую степень риска, ответственности и беспрецедентную сложность задач, стоящих перед личным составом пожарной охраны Российской Федерации [8].

Анализ защищенных диссертаций в области психологии труда в особых условиях позволяет констатировать достаточную степень разработанности вопросов профессиональной ориентации (В. В. Кузнецов, 2005 и др.), профессионального отбора (Ю. С. Шойгу, 2003),

психологического сопровождения профессиональной подготовки курсантов вузов ГПС МЧС России (С. А. Кручинин, 2012; В. Н. Вавилкин, 2011; А. В. Шленков, 2010; Н. В. Стряпина, 2009; В. В. Кузнецов, 2005 и др.), оценки и прогнозирования надёжности и психологической готовности к профессиональной деятельности выпускников вузов МЧС (В. Ю. Рыбников, 2012; В. А. Волосов, 2012). Несмотря на разработанность проблемы психологического сопровождения профессионализации специалистов МЧС на всех её этапах, остаются нераскрытыми конкретные экспериментально и теоретически обоснованные механизмы и средства формирования тех зрелых и сложных форм саморегуляции личности, которые в условиях высокого риска и ответственности обеспечивали бы сохранение оптимального уровня функционирования личности специалиста в области пожарной безопасности.

Учебный план по специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» включает две психологические дисциплины: «Педагогика и психология» (реализуется в 1 семестре в объёме 3 ЗЕТ) и «Экстремальная психология» (реализуется во 2 семестре в объёме 4 ЗЕТ). Обе дисциплины нацелены на формирование у курсантов общекультурных и общепрофессиональных компетенций. На изучение стресса отводится две лекции, одно семинарское и два практических занятия в рамках второй дисциплины. Анализ результатов усвоения курсантами знаний, с одной стороны, и предварительный опрос курсантов о субъективном переживании стресса в условиях учебных боевых действий, с другой, позволяет фиксировать тот факт, что успешная аттестация по дисциплине не обеспечивает последующую интериоризацию знаний до уровня компетентности, то есть способности использовать знания в реальной экстремальной ситуации. Последнее, на наш взгляд, связано как с отсутствием мотивации (нет боевого опыта по тушению пожаров), так и с отсутствием активных форм, деятельностных механизмов освоения практик эффективного совладания в экстремальных ситуациях.

Таким образом, проблема заключается в противоречии между востребованностью обоснованных средств обеспечения психологической готовности и их отсутствием на этапе профессиональной подготовки курсантов в вузах ГПС МЧС России. В этой связи нам представляется актуальным поиск и теоретическое обоснование как эмпирических коррелятов психологической готовности к системному совладанию в экстремальной ситуации, так и средств формирования такой готовности в процессе подготовки будущих специалистов в вузах ГПС МЧС России.

## 2 Материалы и методы (Materials and methods)

Разработка категории личностного потенциала берёт своё начало в русле гуманистической психологии и операционализована в таких терминах, как «полностью функционирующая личность» (К. Роджерс), «психологическое благополучие» (К. Рифф), «самоосуществление» (Ш. Бюллер), «самоактуализация» (А. Маслоу), «воля к смыслу» (В. Франкл), «отвага быть» (П. Тиллих) и др. В трудах отечественных учёных личностные ресурсы преимущественно анализируются через понятия «копинг» и «совладание» (А. А. Либин, Д. Амирхан, Л. Г. Александрова, С. К. Нартова-Бочавер, Ю. В. Постылякова, С. А. Хазова), «личностный адаптационный потенциал» (А. Г. Маклаков), «субъектность» (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, А. В. Брушлинский, Е. А. Климов, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова и др.), «само-реализация личности» (Л. А. Коростылева, М. В. Ермолаева, Э. В. Галажинский, Д. А. Леонтьев, И. В. Солодникова и др.), «жизнетворчество» (Д. А. Леонтьев), «саморегуляция активности личности» (А. К. Осницкий, В. И. Моросанова) и др. [9].

Нам представляется, что наиболее ёмко, системно и актуально в контексте экстремальных условий жизнедеятельности способность личности к стойкому совладанию отражена в понятии *жизнестойкости* (с англ. *hardiness* — стойкость, выносливость), введенном американскими психологами Сальвадоре Мадди и Сьюзен Кобейса (Д. А. Леонтьев, 2006; Maddi S., Khoshaba D., 1994). Авторы определяют жизнестойкость как системную способность личности к зрелым и сложным фор-

мам психологической и психофизической саморегуляции, позволяющим преодолевать жизненные трудности при сохранении внутренней сбалансированности, соматического здоровья и успешности деятельности.

Если соотносить жизнестойкость с рассмотренными выше синонимичными понятиями, то можно выделить ряд существенных отличий. Так, в сравнении с адаптацией жизнестойкость имеет принципиально иной механизм совладания со стрессовыми воздействиями. Процесс адаптации направлен на приспособление к внешним условиям за счет сохранения внутреннего гомеостаза. Жизнестойкость, напротив, представляет собой гетеростатическую модель взаимодействия с внешним миром, в которой совладание с изменяющимися условиями определяется способностью к изменениям на основе обратной связи. Таким образом, если адаптация имеет смысл в постоянных условиях существования, то жизнестойкость определяет способность личности справляться с вызовами сложности и неопределенности, характеризующими экстремальную ситуацию. Если соотносить жизнестойкость и стрессоустойчивость, то последняя будет характеризовать меру, в которой организм противостоит разрушительным влияниям стресса, но способ восприятия и переработки стрессовых воздействий, позволяющий трансформировать негативные впечатления в новые возможности, будет обеспечивать именно жизнестойкость. Таким образом, жизнестойкость представляется нам наиболее ёмким понятием, отражающим способность личности справляться с воздействием стрессоров на всех уровнях функционирования человека. Психологический уровень жизнестойкости имеет экзистенциальное содержание и соотносится с такими понятиями, как «мужество быть» [10], «экзистенциальное мужество».

(Р. Мэй) [11; 12] и подобными понятиями, отражающими способность опираться на внутренние ресурсы, принятие человеком онтологической тревоги и выборов, направленных в будущее, способность опираться на внутренние ресурсы, несмотря на признание им



факта собственной уязвимости. На соматическом уровне жизнестойкость проявляется в минимизации разрушительного влияния стрессоров на организм человека за счёт сохранения привычного для человека уровня активации, обеспечивающего оптимальный уровень течения нейропсихологических (оживленности, внимательности, напряженности, субъективного возбуждения) и неврологических (состояние возбуждения определенного мозгового центра) процессов [13].

Жизнестойкость, таким образом, представляет ресурс личности, позволяющий трансформировать негативные влияния в новые возможности, сохраняя при этом внутренний баланс, психологическое благополучие и физическое здоровье. С. Мадди, автор концепции, выделяет в жизнестойкости три экзистенциальных установки и пять жизнестойких навыков. Установки: 1) вовлеченность как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности»; 2) конт-роль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован; 3) принятие риска — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Жизнестойкие навыки включают в себя: 1) навык релаксации и эмоциональной саморегуляции; 2) когнитивные стратегии совладания; 3) коммуникативные навыки; 4) навыки здорового питания; 5) физические упражнения поддержания здоровой формы и работоспособности.

Принимая во внимание авторскую структуру концепта, жизнестойкость может быть операционализована через эмпирические характеристики её экзистенциальных установок и саморегуляции на всех уровнях — смысловом, эмоциональном, когнитивном, нервно-психическом [14]. Исходя из понимания жизнестойкости как системной способности личности к сложным и зрелым формам саморегуляции, обеспечивающим оптимальный уровень работоспособности

на всех ее уровнях в ситуации воздействия экстремальных факторов, для эмпирического исследования жизнестойкости курсантов может быть предложен следующий психодиагностический инструментарий:

Тест жизнестойкости С. Мадди, адаптированный Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой [15] с целью исследования общего уровня жизнестойкости и системы жизненных установок, определяющих восприятие риска как задачи, готовность к преодолению заданных обстоятельств и, следовательно, саму способность к саморегуляции.

Смысловой уровень саморегуляции, включая мотивационные и ценностные аспекты, может быть исследован с использованием методик: тест смысложизненных ориентаций (Д. А. Леонтьев), методика предельных смыслов (Д. А. Леонтьев), методика изучения ценностных ориентаций (М. Рокич, модификация методики Д. А. Леонтьева), опросник терминальных ценностей (ОТеЦ) И. Г. Сенина, опросник для измерения результирующей тенденции мотивации достижения А. Мехрабиана, тест юмористических фраз (А. Г. Шмелев) и др.

Индивидуальные особенности саморегуляции и реализации произвольной активности личности могут быть исследованы с помощью таких методик, как опросник стиля саморегуляции поведения (В. И. Моросанова), методика исследования волевой саморегуляции (А. В. Зверьков, Е. В. Эйдман), методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды В. В. Бойко и др.

Особенности практической реализации жизнестойких установок могут быть исследованы через методику оценки поведенческих стратегий и методов преодолевающего поведения Г. С. Никифорова. Опросник позволяет оценить степень выраженности девяти моделей преодолевающего поведения: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

Способность к психофизиологической саморегуляции может быть исследована через уровень нервно-психической устойчивости

индивида, под которой понимается «интегральная совокупность врожденных (биологически обусловленных) и приобретенных личностных качеств, мобилизационных ресурсов и резервных психофизиологических возможностей организма, обеспечивающих оптимальное функционирование индивида в неблагоприятных условиях профессиональной среды» [16]. Степень нервно-психической устойчивости диагностируется через анализ таких психофизиологических показателей, как частота пульса и дыхания, показатели артериального давления. Сегодня в психологической работе с целью предупреждения возникновения дезадаптивных реакций у специалистов экстремального профиля используют методику Прогноз. 2. Данные методики предназначены для определения уровня нервно-психической устойчивости и позволяют выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Качественный анализ ответов позволяет уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях. Для оперативной оценки психического состояния, психоэмоциональной реакции на нагрузку, при выявлении индивидуальных особенностей психофизиологических функций может быть использован тест САН (самочувствие, активность, настроение) [17].

Эмпирические параметры, измеряемые представленными выше методиками, соответствуют теоретической модели жизнестойкости, однако в ходе дальнейшего анализа подходов к исследованию жизнестойкости, ее особенностей и условий развития в контексте подготовки специалистов в области пожарной безопасности, диагностический инструментарий будет уточняться.

### **3 Результаты (Results)**

На основании представленных выше положений и авторского тренинга жизнестойкости [18] с учётом специфики профессиональной деятельности нами была разработана программа развития жизнестойкости (тренинг). В соответствии с моделью жизнестойкос-

ти, предложенной С. Мадди, основное содержание тренинга состоит из двух частей. Первая часть тренинга посвящена обсуждению универсальных условий существования человека, экзистенциальных данностей бытия.

В первой части участники тренинга систематизируют знания об универсальных условиях существования человека, анализируют собственный жизненный мир, что можно и что нельзя изменить в своей истории жизни, как использовать свои возможности и исследуют способы ответов на экзистенциальные жизненные вопросы: бытие и событие, свобода, ответственность, жизнь и смерть.

Вторая часть направлена на осмысление участниками способов взаимодействия с миром, поиск и использование возможностей саморазвития, несмотря на ограничения, которые задаются жизненным контекстом. Содержание второй части тренинга ориентировано на все четыре измерения жизненного мира человека:

1) духовное (сфера мировоззрения, ценностей и смыслов, отношений с трансцендентной реальностью): обретение подлинного бытия, экзистенциальной позиции;

2) психологическое (сфера внутреннего психического пространства): развитие навыков понимания, чувствования и преодоления трудных жизненных ситуаций;

3) социальное (сфера социальных отношений): развитие навыков социального взаимодействия, получения и оказания поддержки;

4) физическое (сфера телесной, материальной экзистенции): практика поддержания физического и психического здоровья.

Проживание упражнений «Метафора жизни», «Безопасное место», «Некролог» ориентировано на помощь участникам в понимании и преобразовании личностного отношения к жизни, осознании степени включенности в нее.

Курсанты уточняют содержание понятий «внутренний локус контроля», «самоэффективность», исследуют способы и причины избегания ответственности, личностные негативные установки, оце-

нивают и развивают собственную способность преодолевать трудности, находить источник саморазвития в любой жизненной ситуации. Развитие навыков совладающего поведения происходит путем проработки когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектов взаимодействия участников с трудной жизненной ситуацией.

Обучение методам и приемам психофизической регуляции организма, таким, как аутогенная тренировка, релаксация, психогигиеническая и дыхательная гимнастика и другие, позволят курсантам освоить и научиться применять техники и методы эмоциональной саморегуляции в будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, тренинг направлен на исследование и преобразование отношений участников с миром в духовном, психологическом, социальном и физическом аспектах в контексте обсуждения неизбежных данностей бытия.

#### **4 Обсуждение (Discussion)**

Эффективность разработанной нами модели тренинга обеспечена соответствием её как общенаучным, так и частнопсихологическим методологическим принципам и положениям. Принцип единства сознания и деятельности позволяет предполагать, что включение курсантов в реальные практики жизнестойкости будет способствовать экстерииоризации жизнестойких установок в практическом плане и обуславливать соответствующие жизнестойкому совладанию практические действия, а последние, в свою очередь, будут интериоризированы на уровне сознания как жизнестойкие установки [19]. Положения физиологии активности Н. А. Бернштейна, согласно которым активность субъекта определяется программой действий и их коррекцией на основе обратной связи об их выполнении, лежат в основе нашего предположения о том, что жизнестойкие установки будут способствовать лучшей чувствительности к обратной связи (вовлеченность), способности изменять действия на основе обратной связи (принятие риска) и более ответственному выполнению действий за счет формирования их программы (контроль) [20]. Наше обоснование

результативности модели тренинга за счет восприятия и использования обратной связи для развития согласуется с концепцией личности Сальвадора Мадди, в которой подчеркивается важность информации и эмоционального опыта, получаемых человеком в результате взаимодействия с окружающим миром. Такой подход, при котором личность в большей мере определяется обратной связью во взаимодействии с миром, чем врожденными качествами человека, позволяет рассчитывать на результативность тренинга с точки зрения развития жизнестойкости личности курсантов на уровне установок и реализации навыков, обеспечивающих стойкое совладание и эффективность поведения в экстремальной ситуации.

### **5 Заключение (Conclusion)**

Проведенный нами анализ подходов к определению психологического содержания жизнестойкости, ее особенностей и условий развития в контексте подготовки специалистов, чья профессиональная деятельность связана с риском, позволяет предположить, что использование тренинга в образовательном процессе будет способствовать формированию и развитию психологической готовности личности курсантов к решению боевых задач в экстремальных условиях за счет развития системной способности к зрелым и сложным формам саморегуляции на уровнях экзистенциальных установок, психологического и психофизического функционирования личности, обеспечивающих стойкое совладание, способность к адекватному принятию и реализации решений на основе имеющихся знаний и опыта. С учётом возрастной специфики, требований к личности специалиста и организации учебного процесса, нами разработан тренинг жизнестойкости для курсантов вузов ГПС МЧС России, апробация и оценка результативности которого является целью наших следующих этапов работы.

### **Библиографический список**

1. Правдина Л. Р., Васильева О. С. Экстремальные и кризисные ситуации в контексте психологии здоровья [Электронный ресурс] // Северо-Кавказский психологический вестник. 2008. № 3. С. 78. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekstremalnye-i-krizisnye-situatsii-v-kontekste-psihologii-zdorovya> (дата обращения: 11.10.2019).

2. Блеер А. Н. Основы психофизиологии экстремальной деятельности : курс лекций. М. : Анита Пресс, 2006. – 380 с.
3. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Харьков : Изд-во «Гуманитарный Центр». 2007. – 276 с.
4. Психология формирования антитеррористических ценностей студентов современного университета: учебник / под ред. И. В. Абакумовой, П. Н. Ермакова. М. : КРЕДО. 2013. – 352 с.
5. Лебедев В. И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах : учебник. М. : ЮНИТИ-ДАНА. 2001. – 431 с.
6. Гибель на пожарах: статистика, анализ и основные показатели / Клуб пожарных и спасателей «Fireman.club» : [сайт]. URL: <https://fireman.club/statyi-polzovateley/gibel-na-pozharax/> (дата обращения: 11.10.2019).
7. Технический регламент о требованиях пожарной безопасности : федер. закон Рос. Федерации от 22 июля 2008 г. № 123-ФЗ : принят Гос. Думой Федер. Собр. Рос. Федерации 4 июля 2008 г. : одобрен Советом Федерации Федер. Собр. Рос. Федерации 11 июля 2008 г. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
8. Об утверждении Боевого устава подразделений пожарной охраны, определяющего порядок организации тушения пожаров и проведения аварийно-спасательных работ : приказ МЧС России от 16 октября 2017 г. № 444. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
9. Леоненко Н. О. Смысловая регуляция в психологической структуре жизнестойкости студентов педагогического вуза // Педагогическое образование в России. 2013. № 4. С.149–154.
10. Тиллих П. Мужество быть. – М. : Модерн, 2014. – 240 с.
11. May R. The Meaning of Anxiety [Электронный ресурс]. N.Y., Pocket Books, 1977; Его же. Смысл тревоги / перевод М. И. Завалова и А. Ю. Сибуриной. М. : Независимая фирма «Класс», 2001; Его же. Смысл тревоги / терминологическая правка В. Данченко. Киев : PSYLIB, 2005. URL: <http://psylib.org.ua/books/meyro02/index.htm> (дата обращения: 11.10.2019).
12. Мэй Р. Открытие Бытия. М. : Институт Общегуманитарных исследований, 2004. – 224 с.
13. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / пер. с англ. И. Авидона, А. Батустина, П. Румянцевой. СПб. : Речь, 2002. – 539 с.
14. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Печать экзистенциализма: эмпирические корреляты экзистенциального мировоззрения // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2007. № 1 (10). – С. 121–130.
15. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М. : Смысл, 2006. – 63 с.
16. Берг Т. Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления : учебное пособие. Владивосток : Морской гос. ун-т., 2005. – 63 с.
17. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М. : Эксмо, 2007. – С. 36–38.
18. Леоненко Н.О., Панькова А. М. Этнопсихологические особенности и условия развития жизнестойкости студентов : учебное пособие. Екатеринбург : ФГБОУ ВПО «Урал. гос. пед. унт». 2015. – 173 с.
19. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Смысл : Академия, 2004. – 352 с.
20. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / под ред. О. Г. Газенко ; изд. подгот. И. М. Фейгенберг ; редкол. : А. А. Баев (пред.) [и др.]; АН СССР. М. : Наука, 1990. – 494 с.

**N. O. Leonenko<sup>1</sup>, Ye. Yu. Dmitrieva<sup>2</sup>,  
Ye. I. Ostasheva<sup>3</sup>, A. S. Davidenko<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>ORCID No. 0000-0002-0517-9711

Docent, Candidate of Psychological Sciences, Associate professor of Department pedagogy and psychology of extrem situations in Saint-Petersburg University of the State Fire Service of Emercom of Russia, Saint-Petersburg, Russia.

*E-mail: sfleo@mail.ru*

<sup>2</sup>ORCID No. 0000-0002-9455-9264

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate professor of department pedagogy and psychology of extreme situations in Saint-Petersburg University of the State Fire Service of Emercom of Russia, Saint-Petersburg, Russia.

*E-mail: dmitrievaey@mail.ru*

<sup>3</sup>ORCID No. 0000-0001-5460-0915

Candidate of Psychological Sciences, Associate professor of department pedagogy and psychology of extreme situations in Saint-Petersburg University of the State Fire Service of Emercom of Russia, Saint-Petersburg, Russia.

*E-mail: ostasheva86@gmail.com*

<sup>4</sup>ORCID No. 0000-0003-0700-1324

Adjunct of the Faculty of Higher Skills Training in Saint-Petersburg University of the State Fire Service of Emercom of Russia, Saint-Petersburg, Russia.

*E-mail: david88-2004@mail.ru*

**TRAINING OF LIFE-RESISTANCE IN PSYCHOLOGICAL  
TRAINING OF CADETS OF THE UNIVERSITY OF THE STATE  
FIRE SERVICE OF THE MINISTRY OF EMERGENCIES  
OF RUSSIA TO PROFESSIONAL ACTIVITIES**

**Abstract**

*Introduction.* The presented article is devoted to the justification of the training of psychological vitality as an effective means of psychological training for cadets in Saint-Peterburg University of the State Fire Service of Emercom of Russia to conduct combat operations on fire fighting and carrying out rescue operations in their future professional activity. The authors determine the relevance of the topic by the existing gap between the requirements of professional activity imposed on the



person and the absence in educational programs of training specialists in the field of fire safety of reasonable practices of formation of the required competences.

Psychological vitality is considered by the authors as a key ability of the personality, ensuring in extreme conditions of activity the level of efficiency and mental functioning, optimal for making decisions, full realization of knowledge and experience.

*Materials and methods.* The main methods of research are: analysis of scientific literature on problems of psychology and psychophysiology of activity in extreme conditions, as well as normative and statistical documents; Operationalization of the concept of psychological vitality through empirical characteristics and the corresponding methodical complex; modeling of training.

*Results.* The training is justified as an effective means of psychological preparation of cadets for solving combat tasks in the extreme conditions of professional activity. Viability is operationalized, methodological tools for its research are proposed. A conceptual model of training is presented, goals, methods, and techniques are described.

*Discussion.* Initial basis of development of training of psychology vitality for students is the educed disparity between requirements to descriptions of personality and facilities of their forming in the main and additional educational programs of preparation of specialists in area of fire safety. Despite the rather high level of subject training in the field of extreme psychology, in educational conditions, close and preceding real combat actions, cadets experience the strongest stress, which does not allow to use the acquired knowledge.

The training is an effective means of filling the revealed gap between professional requirements and educational program by creating conditions for expanding understanding of their interaction with the world at the cognitive level, reflexive work on search of meaning and life values, activity development of resilient practices.

It is expected that learned meanings, knowledge, practices will be interiorized in the form of vitality attitudes, which in turn will be ex-

teriorized as actions to preserve physical, mental and social health in various, including extreme conditions. The effectiveness of the training is ensured by compliance of its content and forms of implementation with the general scientific and actual psychological principles and provisions.

*Conclusion.* Drawn conclusion that the use of training in an educational process will assist forming and development of psychological readiness of personality of students to the decision of urgent tasks in extreme terms due to developing a system flair to the mature and difficult forms of self-regulation on the levels of existential options, psychological and psychofisiological functioning of personality, providing the proof controlling, capacity for an adequate acceptance and realization of decisions on the basis of present knowledge and experience.

**Keywords:** self-regulation, psychological vitality, training of vitality, extreme situation, stress-hardiness, existential options, educational program, professional preparation, cadets.

**Highlights:**

Contradiction is fixed between the requirements produced to personality of specialist in area of fire safety and by maintenance of psychological preparation on the stage of educating of students in institution of higher learning;

Are psychological options and skills, providing the individual system capacity of personality for the difficult and mature forms of self-regulation in the extreme terms of activity certain through the concept of psychological vitality;

It is pshychologic vitality of operationalization in terms of empiric descriptions of level and quality of self-regulation on semantic, cognitive, emotional, neuropsychic levels of functioning of personality of students;

The model of training of psychological vitality as facilities of psychological preparation of students is reasonable and worked out to the conduct of the battle operating under extinguishing of fires and realization wrecking.

## References

1. Pravdina L.R. & Vasil'yeva O.S. (2008), *Ekstremal'nyye i krizisnyyesituatsii v kontekste psikhologii zdorov'ya* [Extreme and crisis situations in the context of health psychology]. *Severo-Kavkazskiy psikhologicheskiy vestnik*, 3, 78. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekstremalnye-i-krizisnye-situatsii-v-kontekste-psiho-logii-zdorovya> (Accessed: 11.10.2019). (In Russian).
2. Bleyer A.N. (2006), *Osnovypsikhofiziologiiiekstremal'noydeyatel'nosti (kurslektsiy)* [Fundamentals of the psychophysiology of extreme activity: a course of lectures]. *Anita Press*, Moscow, 380 p. (In Russian).
3. Smirnov B.A., Dolgopolova Ye.V. (2007), *Psikhologiya deyatel'nosti v ekstremal'nykh situatsiyakh* [Psychology of activity in extreme situations]. *Izdatel'stvo "Gumanitarnyy Tsentr"*, Xar'kov, 276 p. (In Russian).
4. Edrs.: Abakumova I.V. & Ermakov P.N. (2013), *Psikhologiya formirovaniya antiterroristicheskikh tsennoste y studentov sovremennogo universiteta: uchebnik* [Psychology of the formation of anti-terrorist values of students of a modern university]. *KREDO*, Moscow, 352 p. (In Russian).
5. Lebedev V.I. (2001), *Ekstremal'naya psikhologiya. Psikhicheskaya deyatel'nost' v tekhnicheskikh i ekologicheskizamknutykh sistemakh (uchebnik)* [Extreme psychology. Mental activity in technical and ecologically closed systems (A textbook)]. *YUNITI-DANA*, Moscow, 431p. (In Russian).
6. *Gibel' napozharakh: statistika, analizios novnyye pokazateli* [Death in fires: statistics, analysis and key indicators]. *Sayt "Klub pozharnykh i spasateley "Fireman.club"*. Available at: <https://fireman.club/statyi-polzovateley/gibel-napozharax/> (Accessed: 11.10.2019). (In Russian).
7. *Tekhnicheskiy reglament o trebovaniyakh pozharной bezopasnosti : federal'nyy zakon Rossiyskoy Federatsii ot 22 iyulya 2008 g. № 123-FZ* [Technical regulation on fire safety requirements (Federal Law of the Russian Federation of July 22, 2008 No. 123-Φ3)]. *Prinyat Gosudarstvennoy Dumoy Federal'nogo Sobraniya Rossiyskoy Federatsii 4 iyulya 2008 g.* [Adopted by the State Duma of the Federal Assembly of the Russian Federation on July 4, 2008]. *Odobren Sovetom Federatsii Federal'nogo Sobraniya Rossiyskoy Federatsii 11 iyulya 2008 g.* [Approved by the Council of the Federation of the Federal Assembly of the Russian Federation on July 11, 2008]. *Spravochno-pravovaya sistema "Konsul'tantPlyus"*. (In Russian).
8. *Ob utverzhdenii Boyevogo ustava podrazdeleniy pozharной okhrany, opredelyayushchego poryadok organizatsii tusheniya pozharov i provedeniya avariynospasatel'nykh rabot (prikaz MCHS Rossii ot 16 oktyabrya 2017 g. № 444)* [On approval of the Combat Charter of fire brigades, which determines the organization of fire extinguishing and emergency rescue operations (Order No. 444 of the Russian Emergencies Ministry of October 16, 2017)]. *Spravochno-pravovaya sistema "Konsul'tantPlyus"*. (In Russian).
9. Leonenko N.O. (2013), *Smyslovaya regulyatsiya v psikhologicheskoy structure zhiznestoykosti studentov pedagogicheskogo vuza* [Sense regulation in the psychological structure of the resilience of students of a pedagogical university]. *Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii*, 4, 149–154.

10. Tillikh P. (2014), *Muzhestvo byt'* [Courage to be]. *Izdatel'stvo "Modern"*, Moscow, 240 p. (In Russian).
11. Mey R. (1977), *Smysl trevogi* [The Meaning of Anxiety]. Translated by Zavalov M. I. & Siburina A. YU., 2001, *Izdatel'stvo "Nezavisimaya firma "Klass"*, Moscow. Terminological revision by Danchenko V., 2005, *Izdatel'stvo "PSYLIB"*, Ky-ye, Available at: <http://psylib.org.ua/books/meyro02/index.htm> (Accessed: 11.10.2019). (In Russian).
12. Mey R. (2004), *Otkrytiye Bytiya* [Discovery of Genesis]. *Institut Obshche gumanitarnykh issledovaniy*, Moscow, 224 p. (In Russian).
13. Maddi S. (2002), *Teorii lichnosti: Sravnitel'nyy analiz* [Personality Theories: A Comparative Analysis]. *Izdatel'stvo "Rech"*, St. Petersburg, 539 p. (In Russian).
14. Leont'yev D.A. & Osin Ye.N. (2007), *Pechat' ekzistentsializma: Empiricheskiye korrelyatyie kzistentsial'nogo mirovozzreniya* [Seal of existentialism: empirical correlates of existential worldview]. *Ekzistentsial'naya traditsiya: Filosofiya, psikhologiya, psikhoterapiya*, 1 (10), 121–130. (In Russian).
15. Leont'yev D.A. & Rasskazova Ye.I. (2006), *Test zhiznestoykosti* [Vitality test]. *Izdatel'stvo "Smysl"*, Moscow, 63 p. (In Russian).
16. Berg T.N. (2005), *Nervno-psikhicheskaya neustoychivost' isposobyeyevy yavleniya* [Neuropsychic instability and methods for its detection]. *Izdatel'stvo Morskogo gosudarstvennogo universiteta imeni admirala G.I. Nevel'skogo*, Vladivostok, 63 p. (In Russian).
17. Karelin A. (2007), *Bol'shaya entsiklopediya psikhologicheskikh testov* [Big Encyclopedia of Psychological Tests]. *Izdatel'stvo "Eksmo"*, Moscow, pp. 36–38. (In Russian).
18. Leonenko N.O. & Pan'kova A.M. (2015), *Etnopsikhologicheskiye osobennosti i usloviya razvitiya zhiznestoykosti studentov (Uchebnoye posobiye)* [Ethnopsychological features and conditions for the development of students' resilience (A textbook)]. *Izdatel'stvo Federal'nogogosudarstvennogo byudzhethnogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya vysshego obrazovaniya "Ural'skiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy universitet"*, Yekaterinburg, 173 p. (In Russian).
19. Leont'yev A.N. (2004), *Deyatel'nost'. Soznaniye. Lichnost'* [Activity. Consciousness. Personality]. *Izdatel'stva: "Smysl", "Academia"*, Moscow, 352 p. (In Russian).
20. Bernshteyn N. A. (1990), *Fiziologiya dvizheniy i aktivnost'* [Physiology of movements and activity]. *Izdatel'stvo "Nauka"*, Moscow, 494 p. (In Russian).

