

УДК 614.849

**ФОРМИРОВАНИЕ РЕГУЛЯТИВНЫХ МЕХАНИЗМОВ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У СОТРУДНИКОВ ГПС МЧС В  
УСЛОВИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аксенов С.Г.**

*д-р э.н., профессор,  
ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий,  
РФ, г. Уфа*

**Варварина А.Р.**

*студент,  
ФГБОУ ВО Уфимский университет науки и технологий,  
РФ, г. Уфа*

**Аннотация**

В статье рассматриваются особенности формирования регулятивного компонента психологической защиты у сотрудников государственной противопожарной службы (ГПС) МЧС России, обусловленные экстремальными условиями профессиональной деятельности. Анализируются этапы развития механизмов саморегуляции — от профессионального отбора и начального обучения до практической работы и психологического сопровождения в процессе службы. Особое внимание уделено роли индивидуальных особенностей личности, групповой поддержки и профессиональной культуры в становлении устойчивых регулятивных навыков. Описаны современные подходы и технологии, способствующие повышению стрессоустойчивости спасателей, а также необходимость системного подхода к обеспечению их психического здоровья.

**Ключевые слова:** регулятивный компонент, психологическая защита, саморегуляция, профессиональный стресс.

***FORMATION OF REGULATORY MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL  
PROTECTION FOR EMPLOYEES OF THE STATE FIRE SERVICE OF THE  
EMERCOM OF SITUATIONS IN CONDITIONS OF EXTREME ACTIVITIES***

**Aksyonov S.G.**

*Dr.Sc. (Econ.), Professor,*

*Ufa University of Science and Technology,  
Russian Federation, Ufa*

***Varvarina A.R.***

*Student,*

*Ufa University of Science and Technology,*

*Russian Federation, Ufa*

### **Abstract**

The article examines the features of the formation of the regulatory component of psychological protection among employees of the State Fire Service (SFS) of the Ministry of Emergency Situations of Russia, due to the extreme conditions of professional activity. The stages of the development of self—regulation mechanisms are analyzed - from professional selection and initial training to practical work and psychological support during the service. Special attention is paid to the role of individual personality traits, group support and professional culture in the development of sustainable regulatory skills. Modern approaches and technologies that enhance the stress tolerance of rescuers, as well as the need for a systematic approach to ensuring their mental health, are described. The importance of the regulatory component of psychological protection as a factor ensuring the effectiveness and safety of professional activity in emergency situations is emphasized.

**Keywords:** regulatory component, psychological protection, self-regulation, occupational stress

Профессиональная деятельность сотрудников государственной противопожарной службы (ГПС) МЧС России относится к числу наиболее социально значимых и одновременно психически напряженных. Работа в условиях реальной угрозы жизни и здоровью, необходимость быстрого принятия решений в чрезвычайных ситуациях, непосредственное взаимодействие с пострадавшими и их родственниками — всё это создает уникальную среду, в которой человек постоянно сталкивается с экстремальными воздействиями на психику. В таких условиях особое значение приобретает формирование психологической защиты, которая выступает одним из ключевых механизмов обеспечения профессиональной устойчивости личности.

В структуре психологической защиты выделяют несколько компонентов: когнитивный, эмоциональный, поведенческий и регулятивный. Последний представляет собой систему процессов, направленных на осознанное управление своим состоянием, контроль эмоций, коррекцию поведения и восстановление ресурсов в условиях стресса. Именно регулятивный компонент играет решающую роль в адаптации к динамично меняющимся и потенциально травматическим условиям профессиональной среды спасателей.

Формирование регулятивного компонента психологической защиты у сотрудников ГПС происходит через множество факторов: начиная с этапа профессионального отбора и заканчивая постоянным обучением и психологическим сопровождением в период службы. Однако в силу специфики профессии этот процесс имеет свои особенности, обусловленные как внешними (профессиональные нагрузки), так и внутренними (личностные особенности, уровень развития саморегуляции) условиями [1].

На первом этапе формирования регулятивного компонента — при профессиональном отборе — большое внимание уделяется наличию у кандидата базовых навыков саморегуляции, устойчивости к стрессу, способности сохранять ясность мышления в экстремальных ситуациях. Используются методики диагностики уровня тревожности, стрессоустойчивости, эмоциональной устойчивости, а также тестирование на наличие защитных механизмов психики, таких как рационализация, вытеснение, сублимация и другие. От того, насколько хорошо развиты эти механизмы на начальном этапе, зависит дальнейшая возможность формирования полноценного регулятивного компонента.

В ходе начального обучения начинается целенаправленная работа по развитию регулятивных навыков. Обучение включает не только техническую и физическую подготовку, но и психологическое обеспечение, которое должно помочь будущему спасателю освоить элементы самоконтроля, управления вниманием, эмоциональной реакцией и поведением в стрессовой ситуации. Применяются различные методы: тренинги по управлению стрессом, моделирование экстремальных ситуаций, упражнения на развитие концентрации, методы дыхательной гимнастики и аутотренинга. Эти подходы позволяют формировать у курсантов навыки активного управления своими психофизиологическими реакциями [2,4].

Однако именно в этом звене часто возникают первые трудности: недостаточная проработка психологического аспекта в учебных циклах может привести к тому, что регулятивные навыки остаются формальными и не

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

применяются в реальных условиях. Поэтому важно интегрировать психологические практики в практическую подготовку, чтобы они воспринимались как неотъемлемая часть профессиональной культуры.

На этапе практической работы формирование регулятивного компонента продолжается под влиянием реальных профессиональных нагрузок. Спасатель сталкивается с необходимостью ежедневно применять навыки саморегуляции, контролировать эмоциональное состояние, принимать решения в условиях дефицита времени и информации. Здесь особенно важна роль групповой поддержки, поскольку совместная работа и межличностное взаимодействие становятся важным источником эмоциональной разгрузки и переработки стрессового опыта [3].

Тем не менее, если у сотрудника слабо развиты внутренние регулятивные механизмы, он может прибегать к незрелым или даже деструктивным способам психологической защиты — таким как избегание, отрицание, ригидность, что в долгосрочной перспективе приводит к профессиональному выгоранию, снижению работоспособности и ухудшению психического здоровья. Таким образом, своевременная и системная работа по развитию регулятивного компонента становится не просто полезной, а необходимой для сохранения профессиональной жизнеспособности сотрудника.

Особое место занимает система психологического сопровождения в рамках структуры МЧС. Она включает в себя как индивидуальные консультации, так и групповые занятия, супервизии, коучинг и программы повышения эмоционального интеллекта. Эффективная система психологической поддержки позволяет не только предотвращать накопление стресса, но и развивать у сотрудников навыки саморегуляции, рефлексии, конструктивного отношения к собственным ошибкам и профессиональным вызовам [3].

Кроме того, важным направлением является развитие профессиональной культуры, ориентированной на открытость, готовность к самоанализу и поддержке коллег. В традиционно мужских коллективах, где доминируют установки «не показывать слабость», «держаться до конца» и т. п., формирование регулятивного компонента может сталкиваться с культурными барьерами. Поэтому одной из задач руководства и психологов является создание безопасной среды, в которой обращение за помощью не воспринимается как проявление слабости, а рассматривается как нормальная часть профессиональной жизни.

Развитие регулятивного компонента невозможно без учета индивидуальных различий между сотрудниками. У некоторых людей саморегуляция развита на уровне личностной черты, тогда как другим требуется длительная и системная работа над формированием этих навыков. Психологический портрет эффективного спасателя включает в себя такие качества, как высокая толерантность к стрессу, уверенность в себе, гибкость в принятии решений, способность к рефлексии и эмоциональному контролю. Все эти характеристики могут быть развиты, но требуют соответствующего подхода и времени [4].

Современные технологии открывают новые возможности для развития регулятивных навыков. Например, использование биологическая обратная связь позволяет сотрудникам наглядно видеть свои физиологические реакции и учиться их контролировать. Также эффективны мобильные приложения для медитации, дыхательные тренажеры, виртуальная реальность для имитации стрессовых ситуаций. Такие средства могут использоваться как в рамках официальных программ, так и в самостоятельной работе сотрудников.

Особое внимание необходимо уделить реабилитационным программам после длительного воздействия экстремальных факторов. После участия в крупных ЧС или серии трагических происшествий у сотрудников может наблюдаться повышение уровня тревожности, нарушение сна, снижение мотивации. Без должной психологической помощи это может перерасти в более серьезные состояния — от профессионального выгорания до посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Реабилитационные программы должны включать в себя не только восстановление физического состояния, но и работу с психологическими последствиями, направленную на восстановление регулятивных функций.

Важно отметить, что формирование регулятивного компонента психологической защиты — это не одномоментный процесс, а длительный и многоэтапный. Он требует системного подхода со стороны всей системы обеспечения психологического здоровья в структуре МЧС. Только при наличии четко выстроенной системы отбора, обучения, сопровождения и восстановления можно говорить о полноценной защите психического здоровья сотрудников МЧС.

В заключение можно сказать, что регулятивный компонент психологической защиты сотрудников МЧС России является неотъемлемой частью их профессиональной устойчивости. Его развитие происходит через комплекс мер, включающих профессиональный отбор, психологическую подготовку, постоянное сопровождение и реабилитацию.

Учет индивидуальных и групповых особенностей, внедрение современных технологий и создание благоприятной профессиональной среды позволяют повысить эффективность формирования регулятивных навыков и обеспечить устойчивое психическое здоровье спасателей, что в свою очередь гарантирует высокий уровень безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.

### **Библиографический список**

1. Аксенов С.Г., Синагатуллин Ф.К. К вопросу об управлении силами и средствами на пожаре // Проблемы обеспечения безопасности (Безопасность 2020): Материалы II Международной научно-практической конференции. - Уфа: РИК УГАТУ, 2020. - С. 124-127.
2. Львов В. М. Проблема обеспечения безопасности личности в коллективе с негативными формами отношений // Журнал практического психолога. - 2008. - № 4. - С. 138-154.
3. Портнова А.Г., Холодцева А.Е. Психологические защиты и стратегии совладания с кризисными ситуациями сотрудников в экстремальных видах профессиональной деятельности // СибСкрипт. - 2010. № 3 - С. 90-100.
4. Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. - 479 с.

*Оригинальность 75%*