

УДК 614.849

***ЭМПАТИЯ И ВНУТРЕННЯЯ КОНФЛИКТНОСТЬ: КЛЮЧЕВЫЕ
ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОЖАРНЫХ В
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ***

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 психологические аспекты профессиональной деятельности сотрудников государственной противопожарной службы (ГПС) МЧС России в условиях внешнестатных ситуаций. Особое внимание уделено взаимосвязи таких личностных характеристик, как эмпатия и внутренняя конфликтность, и их роли в обеспечении психологической устойчивости и эффективности спасателей. Анализируется влияние высокой эмоциональной нагрузки на психическое состояние работников, выявляются механизмы, способствующие адаптации к стрессовым факторам. Описаны возможные негативные последствия дисбаланса между эмпатией и уровнем внутренней конфликтности, а также предложены пути повышения психологической устойчивости через развитие эмоционального интеллекта и внедрение систем психологического сопровождения.

Ключевые слова: эмпатия, внутренняя конфликтность, психологическая устойчивость, жизнеобеспечение.

***EMPATHY AND INTERNAL CONFLICT: KEY FACTORS OF
PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF FIREFIGHTERS IN EMERGENCY
SITUATIONS***

Aksyonov S.G.

Dr.Sc. (Econ.), Professor,

Дневник науки | www.dnevnika nauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

*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 psychological aspects of the professional activities of employees of the State Fire Service (GPS) of the Russian Emergencies Ministry in emergency situations. Special attention is paid to the interrelation of such personal characteristics as empathy and internal conflict, and their role in ensuring psychological stability and effectiveness of rescuers. The influence of high emotional stress on the mental state of employees is analyzed, and mechanisms that contribute to adaptation to stressful factors are identified. The possible negative consequences of the imbalance between empathy and the level of internal conflict are described, as well as ways to increase psychological stability through the development of emotional intelligence and the introduction of psychological support systems.

Keywords: empathy, internal conflict, psychological stability, life support.

Особенность профессиональной деятельности спасателей, в том числе сотрудников государственной противопожарной службы (ГПС) МЧС России, заключается в постоянном присутствии факторов стресса, связанных с риском для жизни, высокой ответственностью за принятие решений, необходимостью оперативного реагирования и взаимодействия с людьми в критических состояниях. Эти обстоятельства предъявляют особые требования к психологической устойчивости личности, способности к саморегуляции, а также к эмоциональному интеллекту работника. В этой связи изучение психологических механизмов, обеспечивающих адаптацию и сохранение психического здоровья в условиях внешнетатных ситуаций, представляет собой важную научную и практическую задачу.

Одним из ключевых компонентов успешного функционирования сотрудника МЧС является уровень его эмпатии — способности понимать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать ему и на этой основе строить эффективное поведение. Эмпатия играет двоякую роль: с одной стороны, она способствует установлению доверительного контакта с пострадавшими, что особенно важно в экстремальных условиях; с другой — может усиливать эмоциональное напряжение самого спасателя, особенно если он не обладает достаточными ресурсами для дистанции между собственным переживанием и чужим страданием [1].

Однако помимо эмпатии важное значение имеет и уровень внутренней конфликтности личности — совокупность неосознаваемых или слабо осознаваемых противоречий между мотивами, ценностями, установками и действиями, которые могут проявляться в виде тревожности, раздражительности, нерешительности или подавленности. Внутренние конфликты снижают адаптивные возможности личности, особенно в условиях повышенной нагрузки, и могут стать причиной выгорания, пограничных психических состояний или даже клинических расстройств.

Таким образом, вопрос о взаимосвязи эмпатии и внутренней конфликтности становится особенно актуальным при анализе психологических условий жизнеобеспечения спасателей в чрезвычайных ситуациях. Эмпатия, являясь ценным профессиональным качеством, может становиться источником дополнительного стресса, если личность не обладает достаточной психологической целостностью и устойчивостью. В свою очередь, высокая степень внутренней конфликтности может ограничивать проявление эмпатии, снижая её эффективность в профессиональной сфере и одновременно усугубляя эмоциональное состояние самого специалиста [2,3].

Анализ научной литературы позволяет выделить несколько подходов к интерпретации эмпатии как психологического феномена. С точки зрения когнитивно-поведенческой теории, эмпатия рассматривается как результат процесса социального обучения и развития навыков распознавания эмоций других людей. Психоаналитический подход, напротив, акцентирует внимание на бессознательных механизмах идентификации и проекции, которые позволяют человеку «вчувствоваться» в переживания другого. В контексте профессиональной деятельности спасателей наиболее продуктивным

представляется интегративный взгляд, объединяющий когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты эмпатии [1,4].

Внутренняя конфликтность, в свою очередь, чаще всего рассматривается в рамках психоаналитической и гуманистической парадигм. Она может быть обусловлена несоответствием идеального "Я" реальному опыту, наличием запрещённых желаний, страхами, травматическими переживаниями. Особенно остро внутренние конфликты проявляются в условиях стресса, когда ресурсы психологической защиты истощаются, а личность сталкивается с необходимостью принимать решения в условиях дефицита времени и информации.

В контексте профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России можно выделить несколько типичных ситуаций, в которых проявляется взаимодействие эмпатии и внутренней конфликтности. Например, при работе с жертвами аварий или катастроф спасатель должен продемонстрировать участие и понимание, но одновременно сохранять хладнокровие и контроль над своими эмоциями. Если у него присутствует выраженная внутренняя конфликтность, связанная, например, с пережитыми ранее травмами или нереализованными жизненными установками, это может привести к эмоциональному выгоранию, снижению профессиональной активности или наоборот — к гиперреактивности и импульсивным действиям [3,4].

Кроме того, высокий уровень эмпатии без должной регуляции может вызывать синдром вторичной травматизации — явление, характеризующееся развитием симптомов посттравматического стрессового расстройства вследствие воздействия чужих травматических переживаний. Это особенно опасно для сотрудников, работающих в режиме постоянного стресса, где отсутствует возможность полноценного восстановления после каждого вызова.

Важным аспектом является и влияние корпоративной культуры на развитие эмпатии и уровень внутренней конфликтности. В силовых структурах традиционно ценятся такие качества, как выдержка, самообладание, сдержанность в проявлении эмоций. Это может приводить к тому, что сотрудники подавляют свои эмоциональные реакции, включая эмпатию, что в долгосрочной перспективе формирует внутреннее напряжение и конфликты. Таким образом, формирование здоровой профессиональной среды, поддерживающей открытость, психологическую безопасность и

готовность к обратной связи, становится важным элементом профилактики внутриличностных конфликтов и развития конструктивной эмпатии.

Существуют различные методы диагностики уровня эмпатии и внутренней конфликтности. К числу наиболее распространённых относятся опросники, тесты и проектные методики. Например, шкала эмпатии Дж. Барон-Коэн и С. Уилера, опросник А. Меграбяна, тест Роршаха, методика Люшера, проективные рисуночные техники и другие. Однако применительно к профессиональной среде спасателей требуется разработка специализированных методик, учитывающих специфику их деятельности, эмоциональных нагрузок и условий работы.

Особое внимание в исследованиях уделяется роли личностных ресурсов, таких как психологическая устойчивость, самоэффективность, чувство контроля, которые могут служить защитными факторами в условиях стресса. Эмпатия, подкреплённая такими ресурсами, становится более устойчивой и менее утомляющей. Напротив, при дефиците внутренних ресурсов даже умеренные проявления эмпатии могут привести к истощению эмоционального потенциала и нарастанию внутренней конфликтности [3].

На практике вопросы развития эмпатии и снижения уровня внутренней конфликтности находят своё отражение в программах психологического обеспечения профессиональной деятельности. Такие программы включают в себя обучение эмоциональному интеллекту, тренинги по управлению стрессом, групповую психологическую поддержку, коучинг и супервизию. Они направлены на то, чтобы помочь сотрудникам лучше понимать свои эмоции, управлять ими и использовать эмпатию как инструмент профессионального взаимодействия, а не как источник дополнительного напряжения.

Важно отметить, что эффективность психологических программ зависит от их системности, доступности и регулярности. Интеграция психологического сопровождения в повседневную деятельность сотрудников, проведение регулярных психологических проверок и создание системы поддержки на уровне подразделения позволяют своевременно выявлять и корректировать психологические проблемы [2].

Вместе с тем, проблема остаётся недостаточно изученной в отечественной практике. Большинство исследований проводится в зарубежных странах, где существуют более развитые системы

Дневник науки | www.dnevnika.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

психологического сопровождения представителей экстремальных профессий. В России наблюдается потребность в разработке и внедрении специализированных программ, адаптированных к культурным и организационным особенностям спасательных служб.

Выводы по данной теме указывают на следующие закономерности:

1. Эмпатия является важным профессиональным качеством спасателей, способствующим эффективному взаимодействию с пострадавшими и коллегами.
2. Однако её проявление должно быть сбалансировано с возможностями личности к эмоциональной регуляции и психологической защите.
3. Высокий уровень внутренней конфликтности снижает адаптивные возможности сотрудника, повышает риск выгорания и нарушает профессиональную эффективность.
4. Между эмпатией и внутренней конфликтностью существует сложная динамическая связь, которая может быть как позитивной (при наличии психологических ресурсов), так и негативной (при их дефиците).
5. Для повышения устойчивости и профессиональной выносливости сотрудников ГПС МЧС России необходимо развивать системы психологического сопровождения, направленные на развитие эмпатии и снижение уровня внутренней конфликтности.

Таким образом, взаимосвязь эмпатии и внутренней конфликтности представляет собой один из важных психологических механизмов, влияющих на жизнеобеспечение сотрудников спасательных служб в условиях внешнетатных ситуаций. Понимание этих процессов открывает возможности для совершенствования психологического отбора, подготовки и сопровождения кадров, а также для создания благоприятной профессиональной среды, способствующей сохранению психического здоровья и повышению эффективности работы в чрезвычайных условиях.

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. Морозова Л. Б., Куфлина В. А. Эмоционально-волевая устойчивость к стрессовым воздействиям как профессионально важное качество сотрудников службы МЧС России // Концепт. 2015. Т. 13. С. 2821-2825.

3. Никитенко Н. А. Индивидуальный подход к психологической подготовке пожарных // Чрезвычайные ситуации: промышленная и экологическая безопасность. 2016. № 4(28). С. 33-39.

4. Соколов Е. Е., Легошин М. Ю., Чистяков И. М., Никишов С. Н. Обоснование тестов и критериев профессионально-прикладной физической и психической подготовленности пожарных-газодымозащитников : монография. Иваново, 2017. 94 с.

5. Талалаева А. С. Роль стрессоустойчивости в профессиональной деятельности спасателей-пожарных Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь // Современное образовательное пространство: психологическое благополучие и культура безопасности : сб. докладов межрегион. конф. с междунар. участием (г. Екатеринбург, 15-16 февраля 2017 г.). Екатеринбург, 2017. С. 124-128.

Оригинальность 76%