

Аналитическая статья

УДК 159.9; 519.2 DOI: 10.61260/2074-1618-2025-2-32-41

**АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
КАК УСТОЙЧИВОГО СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ
СОТРУДНИКА МЧС РОССИИ**

✉Тукмачева Марина Алексеевна;

Тарадина Юлия Михайловна;

Михайлова Валентина Владиславовна;

Михайлов Валерий Анатольевич.

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, Санкт-Петербург, Россия

✉mtukmacheva@mail.ru

Аннотация. Рассматриваются психологические особенности сотрудников МЧС России, связанные с эффективным анализом, оценкой и перспективой проявления феномена психологического благополучия. Инструментарий представленных результатов исследования включал такие методики, как: тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева; тест «Якоря карьеры» Э. Шейна; шкала психологического благополучия К. Рифф; опросник самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандриковой; опросник профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон. Обосновано наличие достоверных положительных взаимосвязей между показателями «служение», «психологическое благополучие», другими шкалами применяемых в исследовании методик. Выявлены и обоснованы факторы психологического благополучия сотрудников, такие как способность строить, поддерживать и развивать стабильные взаимоотношения в служебном коллективе.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, самореализация, профессиональная деятельность, психологическая подготовка, психологическое благополучие, служение

Для цитирования: Актуальные аспекты психологического благополучия как устойчивого свойства личности сотрудника МЧС России / М.А. Тукмачева [и др.] // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2025. № 2 (67). С. 32–41. DOI: 10.61260/2074-1618-2025-2-32-41.

Analytical article

**ACTUAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS A STABLE
PERSONALITY TRAIT OF AN EMPLOYEE OF EMERCOM OF RUSSIA**

✉Tukmacheva Marina A.;

Taradina Yulia M.;

Mikhailova Valentina V.;

Mikhailov Valery A.

Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia, Saint-Petersburg, Russia

✉mtukmacheva@mail.ru

Abstract. The article examines the psychological characteristics of employees of EMERCOM of Russia related to the effective analysis, assessment and perspective of the phenomenon of psychological well-being. The toolkit of the presented research results included such methods as: the test of life sense orientations by D.A. Leontiev; the «Anchors of career» test by E. Shane; the scale of psychological well-being by K. Riff; the questionnaire of self-organization of activity by E.Yu. Mandrikova; the questionnaire of professional burnout by K. Maslach, S. Jackson. The existence of reliable positive correlations between the indicators «service», «psychological well-being», and other scales of the methods used in the study is substantiated. The factors of psychological well-being of employees, such as the ability to build, maintain and develop stable relationships in the staff, have been identified and substantiated.

Keywords: psychological support, self-realization, professional activity, psychological training, psychological well-being, service

For citation: Actual aspects of psychological well-being as a stable personality trait of an employee of EMERCOM of Russia / M.A. Tukmacheva [et al.] // Psychological and pedagogical safety problems of human and society = Psychological and pedagogical safety problems of human and society. 2025. № 2 (67). P. 32–41. DOI: 10.61260/2074-1618-2025-2-32-41.

Введение

Уровень оценки сотрудником МЧС России себя как специалиста экстремального профиля всегда вызывал неподдельный интерес исследователей. Благополучие, успех, престиж в служебной деятельности рассматривается, с одной стороны, как мера признания заслуг в конкретной социальной среде. С другой стороны, благополучие и успех можно рассматривать как результат сопоставления значимых характеристик сотрудника с системой ценностей данной профессиональной среды.

Формирование личности в процессе профессиональной ориентации тесно связано с содержательной стороной её направленности и призванием. Педагоги, руководители и специалисты образовательных организаций МЧС России, которые взаимодействуют с обучающимися, должны исполнять функции наставника и советчика. Это означает, что им следует применять различные психолого-педагогические приемы для развития обучающихся. Рациональные «техники» психолого-педагогического воздействия призваны «заложить» профессионально важные качества, способные обеспечить, в том числе, и психологическое благополучие. Целеустремленность, обоснованная мотивация, скорость принятия решений и безусловная ответственность за них, чувство долга непосредственно связаны с умением организовать самого себя. Данная способность, как и сама деятельность, получила название самоорганизация. Данный феномен представляется авторам ключевым звеном в решении исследовательской задачи – выявлении актуальных аспектов устойчивых свойств личности сотрудника МЧС России. Превалирующим среди них является психологическое благополучие [1].

Успешное преодоление профессиональных трудностей позволяет сотруднику МЧС России совершенствовать свою деятельность и ведет к профессиональному развитию личности [2].

Аналитическая часть

Характер и содержание служебной деятельности сотрудника априори зависит от его актуальных притязаний, а также в немалой степени от его нравственных устоев и способностей (возможностей). Осуществляется эта деятельность в особых условиях, связанных с психоэмоциональными нагрузками и воздействием различных стрессогенных факторов.

Далеко не все виды стрессовых реакций и в первую очередь страх могут отрицательно сказаться на действиях обучающихся и профессиональных сотрудников. Речь идет о чувстве обоснованного опасения и тревоги, которое выполняет роль психологической защиты и направляет субъект деятельности на сознательное преодоление трудностей и препятствий. Не отрицается значимость таких профессионально важных качеств пожарных и спасателей, как осмотрительность и бдительность, хотя, в сущности, они являются производными от опасения и страха [3].

Систему средств, которая призвана обеспечить прогностическую оценку соответствия человека профессии, требующей высокой ответственности, отличного здоровья, неиссякаемой работоспособности, надежности, устойчивости в эмоционально-волевой сфере,

принято называть разновидностью психологического отбора, а по сути – профессиональным отбором. Его основой являются конкретные нормативные характеристики профессии пожарно-спасательного профиля: как организационные и операциональные, так и социальные. В последствии путем наблюдения, проведения опросов, анкетирования и тестирования изучают психическое состояние сотрудников, работающих в условиях неопределенности, несущих дежурство и т.д. Как правило, данную работу выполняют специалисты психологических служб, сотрудники подразделений психологического обеспечения служебной деятельности. Относительно устойчивое свойство личности – психологическое благополучие сотрудника МЧС России – в последнее время находится в центре внимания психологов [4].

В истории психологии оставил заметный след американский ученый М. Селигман, впервые обозначив контуры позитивной психологии [5]. Для сотрудников МЧС России потенциальная способность и готовность влиять на своё сознание, образ мыслей, чувства и волю означает полный контроль принимаемых решений, профессиональной деятельности, образа жизни, а следовательно, поведения и поступков. Представляется, что искусство жить и умение мыслить являет собой основу психологического благополучия сотрудников.

В работах Э. Динера есть упоминание о таком явлении, как «субъективное благополучие». По мнению авторов, он сужает структуру феномена до понятия удовлетворения, а также проявления приятных или неприятных эмоций субъектов деятельности. Подменяя известный приём логического мышления (анализ) разбором ситуаций, связанных с удовлетворением основных человеческих потребностей, Э. Динер приходит к выводу, что удовлетворение образом жизни индивида зависит от уровня субъективного благополучия, причём данная зависимость прямая [6].

Как отмечает С.А. Водяха, проведя теоретический обзор состояния проблемы психологического благополучия в начале XXI в., баланс положительных и отрицательных эмоций, позитивный склад межличностных отношений, рациональная критическая рефлексия человека и мотивационная вовлеченность отражают суть психологического благополучия [7].

Уровень психологического благополучия, по мнению исследователей-гуманистов А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла и др., зависит от полноты удовлетворения человеком своих потребностей [8].

В настоящее время, когда ситуации неопределенности случаются достаточно часто и усугубляются когнитивной беспомощностью, требуются нетривиальные подходы, направленные на поддержание у сотрудника высокой самооценки. Создание внутреннего психологического комфорта сотрудника и его поддержание также требует повышенного внимания руководства. Это позволяет сделать вывод о невозможности фиксации психологического благополучия на том или ином уровне на долгий период времени. Психологическое благополучие – непрерывный поиск баланса между желаемым и действительным в контексте объективной реальности [9].

Исследования А.Ю. Голосовой и Н.В. Кравцовой, касающиеся успешной профессиональной самореализации, подтверждают тот факт, что психологическое благополучие даёт возможность качественно и нетривиально выполнять поставленные задачи, задействуя внутренние и внешние ресурсы личности. Оказываясь в ситуации выбора, человек заявляет о себе, как о субъекте, способном в ходе жизнедеятельности принимать или отклонять альтернативы, то есть демонстрирует свою сущность индивидуальности [10].

Общее психологическое благополучие – это показатель чувства хорошо протекающей полноценной жизни. Данные исследований О.И. Моткова позволили прийти к заключению, что стремление человека к самой высокой оценке (самооценке) себя как личности вызывает такое же отношение к своему поведению. Главное, что бы стремление к успешной жизненной самореализации стало доминирующим в иерархии его мотивов.

Иногда самореализация личности приобретает специфический характер и направленность – в первую очередь личные. Данное обстоятельство необходимо учитывать в работе с подчиненными и обучающимися. Самоутверждение личности может проходить в форме достижений реальных результатов или же в форме создания видимости высоких результатов. Здесь уместно вспомнить основной принцип социально одобряемого поведения человека – не казаться, а быть [11].

Субъективно ощущаемую психологическую и физиологическую комфортность принято называть самочувствием. Представляется, что оно может быть приемлемым, хорошим, отличным и, напротив, плохим и даже невыносимым. Данное обстоятельство связано с локализацией определенных органов, функций и структур, имеющих отношение к переживаниям человеком успехов или неудач. В деятельности специалистов пожарно-спасательного профиля имеют место и утомление, и стресс, и напряженность, являющиеся «спутниками» экстремальных и чрезвычайных ситуаций. В многофакторных субъективных методиках это обстоятельство всегда учитывается. В эмпирической части данного исследования симптомы психологического благополучия в виде основной группы признаков позволили решить поставленную задачу. В дальнейшем эти результаты могут быть использованы для проведения психологической экспертизы условий труда сотрудников, оптимальной организации выполнения служебных задач. Заметим, что в целом субъективные данные различных тестов психологического благополучия должны быть проанализированы вместе с результатами объективных измерений психофизиологическими методами [12]. В частности, результаты пилотажного исследования С.И. Кудинова позволяют сделать вывод о том, что самореализация личности позитивно сказывается на психологическом благополучии субъекта деятельности [13].

Психологическое благополучие сотрудника МЧС России тесно связано с умением организовать себя, задействовав изученный и апробированный авторами механизм реализации сознательного оптимизма. Самореализация сотрудника связана с его способностью и готовностью планировать свою деятельность, быстро и самостоятельно принимать ответственные решения, чувствовать себя полноценной личностью, критически оценивающей результаты своих действий [14, 15].

Зарубежные и отечественные исследователи в большинстве своём при оценке феномена психологического благополучия склоняются к определению степени оценки себя как специалиста в рамках определенной профессии, что представляет интерес, когда речь идёт о сотрудниках МЧС России. Содержательная сторона направленности личности с её целеустремленностью и активностью тесно связывается с её профессиональным самоопределением. Профессионально важные качества, определяющие психологическое благополучие сотрудника, следует выявлять, диагностировать наряду с интересами, склонностями и способностями к определенной деятельности. Априори ошибочным является понимание и трактовка психологического благополучия как стихийного «раскручивания» в человеке то, что сделает его независимым и счастливым. Важно понимать, что данный процесс, прежде всего, должен включать активное самопознание и представлять собой социально направленный вектор реализации своих возможностей.

Теории зарубежных и отечественных исследователей по вопросам самореализации, несмотря на их разносторонность, имеют нечто общее. Все они так или иначе склоняются к тому, что в основе человеческой природы лежит строго определенный замысел – предназначение, а своеобразие человека создает рамки его самореализации. Но этот замысел развивается, формируется и реализуется в процессе социализации человека благодаря той деятельности, в которой личность в большей мере раскрывает себя исходя из своих потенциальных возможностей. Вероятно, главная цель развития личности – это более полная реализация человеком самого себя на основе своих потенциальных способностей и возможностей [16, 17].

Самореализация сотрудника немыслима без осознания им самого себя, своих умственных и физических способностей, своего поведения, образа жизни. Цели и мотивы, отношение к миру в целом, к коллегам и к самому себе, к выполняемой работе являются определяющими условиями его психологического благополучия [18].

Реализации сотрудником собственного потенциала имеет определенную иерархию проявления, а именно – от познания и самопознания в виде сочувствия до самого высшего уровня – самоотношения [19]. Объективизацией психологического благополучия выступают саморегуляция и самоконтроль поведения сотрудником, чему способствует высокий уровень самосознания [20].

Методы исследования

Процедура проведения исследования являлась стандартной по форме и содержанию, включая получение согласия на участие в тестировании, обработку и анализ полученных данных. Сами исследователи проявили так называемую тестовую компетентность, то есть соответствие всей совокупности требований, предъявляемым к ним как к специалистам, осуществляющим психодиагностическое обследование.

Выборку составили сотрудники МЧС России мужского и женского пола в возрасте от 20 до 43 лет со средним стажем работы 12,5 лет. В эмпирическом исследовании приняли участие 52 сотрудника пожарно-спасательных частей Санкт-Петербурга, все сотрудники выборки имели высшее образование.

Исследование психологических особенностей сотрудников МЧС России по вопросам самореализации проведено с помощью следующих методик: тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева; тест «Якоря карьеры» Э. Шейна; шкала психологического благополучия К. Рифф; опросник самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандриковой; опросник профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон.

Результаты исследования и их анализ

В результате исследования был выявлен средний уровень по шкале «Психологическое благополучие» ($M=6,58$; $\sigma=2,07$) и ближе к высокому уровню по шкале «Служение» ($M=7,35$; $\sigma=1,80$). Данные результаты показывают удовлетворительное субъективное самоощущение целостности и осмысленности сотрудниками своего бытия и стремление приносить пользу людям, обществу, что характерно для людей помогающих профессий.

Проведен корреляционный анализ психологических характеристик сотрудников МЧС России, для обработки результатов использовались описательные статистики и непараметрический коэффициент корреляции Спирмена.

В результате исследования было выявлено наличие достоверных положительных взаимосвязей между показателем «Служение», «Психологическое благополучие» и другими шкалами применяемых в исследовании методик (табл.).

Таблица

**Взаимосвязь между показателем «Служение»,
«Психологическое благополучие» и другими шкалами применяемых методик**

	Якоря карьеры								СЖО				Псих. благополучие				Самоорг. деятельности				Проф. выгор.												
Псих. благопол.	0,232	0,268	-0,047	0,301*	-0,263	0,461**	0,25	0,203	0,006	0,868**	0,804**	0,782**	0,765**	0,769**	0,806**	0,773**	0,791**	0,872**	0,847**	0,884**	0,832**	1	0,463**	0,830**	0,486**	-0,139	-0,105	0,138	0,548**	-0,353*	-0,187	0,450**	-0,366**
Служение	0,291*	,477**	0,127	0,169	-0,333*	1	0,495**	0,311*	0,144	0,490**	0,388**	0,444**	0,423**	0,534**	0,394**	0,303*	0,317*	0,382**	0,505**	0,535**	0,373**	0,461**	0,307*	0,476**	0,109	-0,023	0,01	0,013	0,333*	-0,086	-0,044	0,193	-0,098
	Проф. компетентн.	Менеджмент	Автономия (независимость)	Стабильность работы	Стабильность места жительства	Служение	Вызов	Интеграция стилей жизни	Предпринимательство	Показатель осмысленности жизни	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля – Я	Локус контроля – жизнь	Положит. отнош.	Автономия	Управл. средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Псих. благополучие	Плановмерность	Целеустремленность	Настойчивость	Фиксация	Самоорганизация	Ориентация на настоящее	Общий показ-ль самоорг-и	Эмоц. истощение	Деперсонализация	Редукция проф. достижений	Сист. индекс синдрома перегорания

* – корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

** – корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

По результатам значимой корреляции сотрудников построена корреляционная плеяда, изображенная на рисунке.

Таким образом, выявлена положительная связь между шкалой «Психологическое благополучие» опросника К. Рифф и шкалой «Служение» теста Э. Шейна ($r_s=0,461$, $p \leq 0,01$). Такой результат свидетельствует о том, что чем больше сотрудник выполняет свои профессиональные функции по служению человечеству, тем больше испытывает удовлетворение своим результатом деятельности и чувство гармонии в целом.

Также выявлена положительная взаимосвязь между шкалами «Психологическое благополучие» опросника К. Рифф, «Служение» теста Э. Шейна и шкалами теста СЖО Д.А. Леонтьева. Данная взаимосвязь показывает, что чем больше сотрудник служит на благо людей и чем выше его психологическое благополучие, тем больше осмысленности приобретает жизнь специалиста.

Следующая выявленная положительная взаимосвязь со шкалами опросника самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандриковой демонстрирует, что для сотрудника в работе значимы не только служение людям и благополучие, но и организация собственной деятельности.

Помимо положительных выявлены и отрицательные взаимосвязи между шкалой «Психологическое благополучие» опросника К. Рифф и шкалами опросника профессионального выгорания К. Маслач. Взаимосвязи показывают, что если сотрудник всем удовлетворен, профессиональное выгорание стремится к минимуму и наоборот.

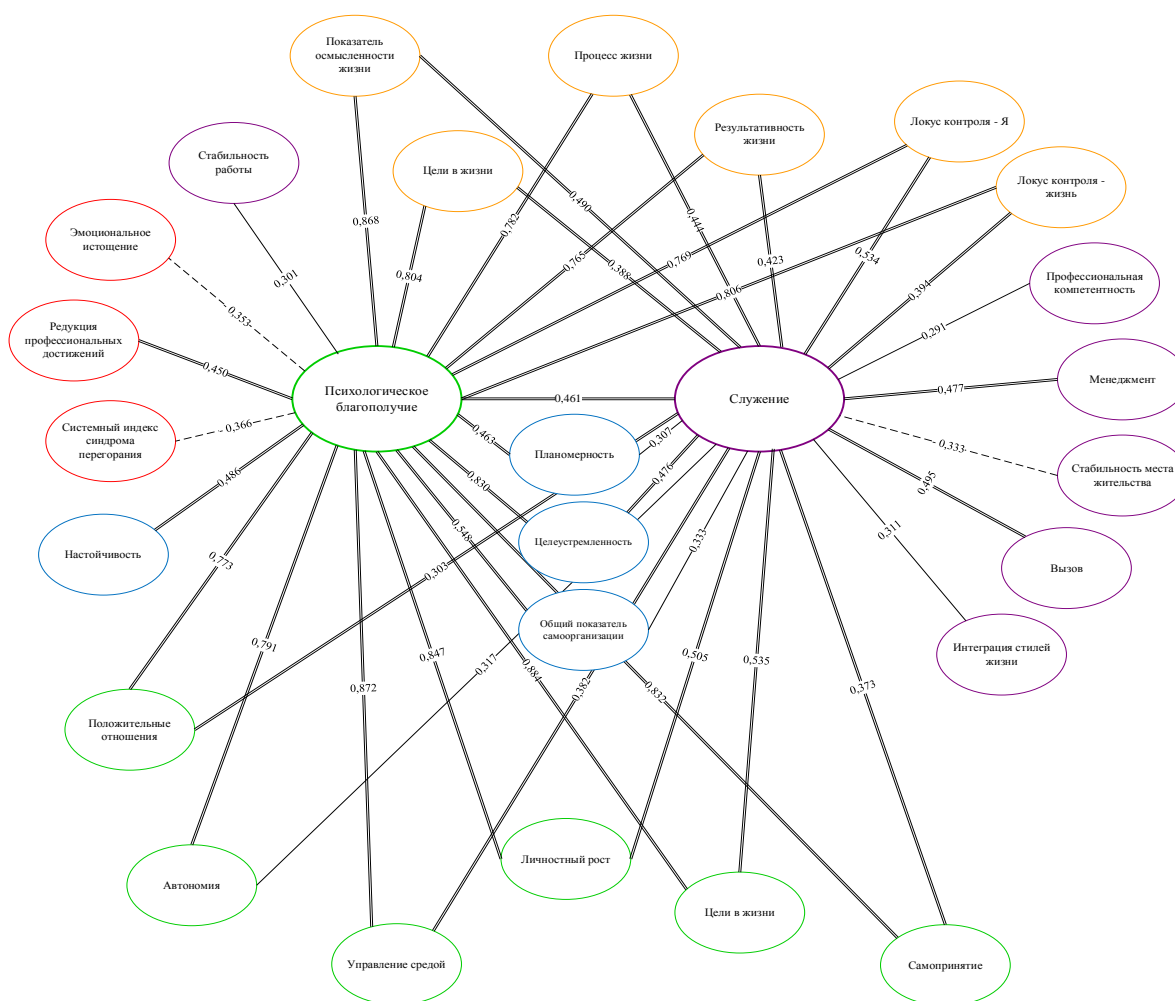


Рис. Значимые связи между показателями «Психологическое благополучие», «Служение» и личностными характеристиками сотрудников МЧС России

Заключение

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что сотрудники МЧС России – это специалисты, готовые с полной самоотдачей выполнять свои профессиональные задачи. Оказывая помощь людям, сотрудники реализуют свой внутренний потенциал, что сказывается на повышении их психологического благополучия и минимизирует профессиональное выгорание.

Результаты данного исследования могут быть использованы для разработки новых критериев оценки психологического благополучия сотрудников. Наряду с хорошо зарекомендовавшими себя феноменами позитивной самомотивации и вовлеченности в жизнедеятельность интерес могут представлять и такие понятия, как осмысленность жизни и положительные эмоции. Не менее важной задачей является выявление и обоснование психологических факторов благополучия сотрудников, таких как способность строить, поддерживать и развивать доброжелательные взаимоотношения в служебной деятельности.

Список источников

1. Михайлов В.А., Михайлова В.В. Прогнозирование успешности профессиональной деятельности будущих руководителей пожарно-спасательных подразделений // Мониторинг, моделирование и прогнозирование опасных природных явлений и чрезвычайных ситуаций: сб. статей VII Всерос. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 2017. С. 110–113.
2. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций: учеб. для вузов. СПб.: «Питер», 2019. 227 с.

3. Шойгу Ю.С. Организация деятельности психологической службы МЧС России // Национальный психологический журнал. 2012. № 1 (7). С. 131–133.
4. Голубева О.Ю. Психологическое сопровождение лиц опасных профессий // Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии: сб. статей II Всерос. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 2019. С. 32–35.
5. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. 320 с.
6. Тягунова Е.А. Теоретические аспекты психологического благополучия // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. статей XCIV студ. Междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск, 2020. С. 31–35.
7. Водяха С.А. Проблема психологического благополучия в начале 21 века // Психологическое благополучие современного человека: сб. науч. трудов Междунар. заоч.науч.-практ. конф. Екатеринбург, 2018. С. 6–21.
8. Савченко И.А., Саяпина А.С. Психологическое благополучие и профессиональное развитие // Психологическое благополучие современного человека: сб. науч. трудов Междунар. заоч. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 2019. С. 87–90.
9. Кудреватых М.Ю. Психологическое благополучие личности в современном мире // Сложность социокультурного мира современности: реалии и оптики анализа: сб. науч. трудов XXIV Росс. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Екатеринбург, 2022. С. 375–380.
10. Голосова А.Ю., Кравцова Н.А. Уровень психологического благополучия как основной критерий эффективности личности военнослужащего // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2015. № 5. С. 193–199.
11. Мотков О.И. Самореализация, гармоничность и психологическое благополучие личности // Проблемы психологического благополучия: сб. науч. трудов Междунар. заоч. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 2021. С. 21–26.
12. Андронникова О.О., Ветерок Е.В. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации // Социальные проблемы современного человека: сб. науч. трудов III Междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск, 2008. С. 374–383.
13. Кудинов С.И. Самореализация как основа психологического благополучия личности // Приверженность вопросам психического здоровья: сб. науч. трудов III Междунар. науч.-практ. конф. Москва, 2022. С. 52–56.
14. Тукмачева М.А. Исследование психологических особенностей сотрудников МЧС России с низким уровнем самореализации // Научный дебют 2023: сб. статей Междунар. науч.-исслед. конкурса. Пенза, 2023. С. 188–191.
15. Михайлов В.А., Михайлова В.В., Киселева В.С. Сознательный оптимизм как искусство жить и умение мыслить // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2023. № 3 (60). С. 26–32.
16. Мухтарова З.Ш. Проблема самореализации личности в трудах отечественных и зарубежных ученых / Вестник астраханского государственного технического университета. 2007. № 5 (40). С. 158–163.
17. Михайлов В.А. Актуальные аспекты морально-психологической подготовки выпускников вузов ГПС МЧС России // Подготовка кадров в системе предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: сб. науч. трудов Междунар. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 2018. С. 164–167.
18. Михайлова В.В. Повышение эффективности формирования психологической готовности курсантов вузов ГПС МЧС России к деятельности в условиях риска: дис. ... канд. пед. наук. СПб, 2008. 243 с.
19. Михайлов В.А., Михайлова В.В. Обеспечение личной безопасности как ценность профессиональной деятельности сотрудника ГПС МЧС России // Организационно-правовое регулирование безопасности жизнедеятельности в современном мире: сб. науч. трудов Междунар. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 2016. С. 231–235.

20. Модульный подход к формированию программ дополнительного профессионального образования / М.Т. Лобжа [и др.] // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2022. № 4. С. 42–47.

References

1. Mihajlov V.A., Mihajlova V.V. Prognozirovanie uspešnosti professional'noj deyatel'nosti budushchih rukovoditelej požarno-spasatel'nyh podrazdelenij // Monitoring, modelirovanie i prognozirovanie opasnyh prirodnyh yavlenij i chrezvychajnyh situacij: sb. statej VII Vseros. nauch.-prakt. konf. Sankt-Peterburg, 2017. S. 110–113.
2. Shojgu Yu.S. Psihologiya ekstremal'nyh situacij: ucheb. dlya vuzov. SPb.: «Piter», 2019. 227 s.
3. Shojgu Yu.S. Organizaciya deyatel'nosti psihologicheskoy sluzhby MChS Rossii // Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal. 2012. № 1 (7). S. 131–133.
4. Golubeva O.Yu. Psihologicheskoe soprovozhdenie lic opasnyh professij // Aktual'nye problemy ekstremal'noj i krizisnoj psihologii: sb. statej II Vseros. nauch.-prakt. konf. Ekaterinburg, 2019. S. 32–35.
5. Seligman M. V poiskah schast'ya. Kak poluchat' udovol'stvie ot zhizni kazhdyj den'. M.: Mann, Ivanov i Ferber, 2010. 320 s.
6. Tyagunova E.A. Teoreticheskie aspekty psihologicheskogo blagopoluchiya // Nauchnoe soobshchestvo studentov XXI stoletiya. Gumanitarnye nauki: sb. statej XCIV stud. Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Novosibirsk, 2020. S. 31–35.
7. Vodyaha S.A. Problema psihologicheskogo blagopoluchiya v nachale 21 veka // Psihologicheskoe blagopoluchie sovremennogo cheloveka: sb. nauch. trudov Mezhdunar. zaoch. nauch.-prakt. konf. Ekaterinburg, 2018. S. 6–21.
8. Savchenko I.A., Sayapina A.S. Psihologicheskoe blagopoluchie i professional'noe razvitie // Psihologicheskoe blagopoluchie sovremennogo cheloveka: sb. nauch. trudov Mezhdunar. zaoch. nauch.-prakt. konf. Ekaterinburg, 2019. S. 87–90.
9. Kudrevatyh M.Yu. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti v sovremennom mire // Slozhnost' sociokul'turnogo mira sovremennosti: realii i optiki analiza: sb. nauch. trudov XXIV Ross. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem. Ekaterinburg, 2022. S. 375–380.
10. Golosova A.Yu., Kravcova N.A. Uroven' psihologicheskogo blagopoluchiya kak osnovnoj kriterij effektivnosti lichnosti voennosluzhashchego // Lichnost' v ekstremal'nyh usloviyah i krizisnyh situacijah zhiznedeyatel'nosti. 2015. № 5. S. 193–199.
11. Motkov O.I. Samorealizaciya, garmonichnost' i psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti // Problemy psihologicheskogo blagopoluchiya: sb. nauch. trudov Mezhdunar. zaoch. nauch.-prakt. konf. Ekaterinburg, 2021. S. 21–26.
12. Andronnikova O.O., Veterok E.V. Psihologicheskoe blagopoluchie i zdorov'e kak aktual'naya potrebnost' sovremennogo cheloveka v ramkah deviktimizacii // Social'nye problemy sovremennogo cheloveka: sb. nauch. trudov III Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Novosibirsk, 2008. S. 374–383.
13. Kudinov S.I. Samorealizaciya kak osnova psihologicheskogo blagopoluchiya lichnosti // Priverzhennost' voprosam psihicheskogo zdorov'ya: sb. nauch. trudov III Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Moskva, 2022. S. 52–56.
14. Tukmacheva M.A. Issledovanie psihologicheskix osobennostej sotrudnikov MCHS Rossii s nizkim urovnem samorealizacii // Nauchnyj debyut 2023: sb. statej Mezhdunar. nauch.-issled. konkursa. Penza, 2023. S. 188–191.
15. Mihajlov V.A., Mihajlova V.V., Kiseleva V.S. Soznatel'nyj optimizm kak iskusstvo zhit' i umenie myslyt' // Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2023. № 3 (60). S. 26–32.
16. Muhtarova Z.Sh. Problema samorealizacii lichnosti v trudah otechestvennyh i zarubezhnyh uchenykh / Vestnik astrahanskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta. 2007. № 5 (40). S. 158–163.

17. Mihajlov V.A. Aktual'nye aspekty moral'no-psihologicheskoy podgotovki vypusnikov vuzov GPS MChS Rossii // Podgotovka kadrov v sisteme preduprezhdeniya i likvidacii posledstvij chrezvychajnyh situacij: sb. nauch. trudov Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Sankt-Peterburg, 2018. S. 164–167.

18. Mihajlova V.V. Povyshenie effektivnosti formirovaniya psihologicheskoy gotovnosti kursantov vuzov GPS MChS Rossii k deyatelnosti v usloviyah riska: dis. ... kand. ped. nauk. SPb., 2008. 243 s.

19. Mihajlov V.A., Mihajlova V.V. Obespechenie lichnoj bezopasnosti kak cennost' professional'noj deyatelnosti sotrudnika GPS MChS Rossii // Organizacionno-pravovoe regulirovanie bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti v sovremennom mire: sb. nauch. trudov Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Sankt-Peterburg, 2016. S. 231–235.

20. Modul'nyj podhod k formirovaniyu programm dopolnitel'nogo professional'nogo obrazovaniya / M.T. Lobzha [i dr.] // Aktual'nye problemy fizicheskoy i special'noj podgotovki silovyh struktur. 2022. № 4. S. 42–47.

Информация о статье: статья поступила в редакцию: 14.04.2025; принята к публикации: 21.05.2025

Information about the article: the article was submitted to the editorial office: 14.04.2025; accepted for publication: 21.05.2025

Информация об авторах:

Тукмачева Марина Алексеевна, адъюнкт Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России (196105, Санкт-Петербург, Московский пр., д. 149), e-mail: mtukmacheva@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-2496-7117>

Тарадина Юлия Михайловна, доцент кафедры педагогики и психологии экстремальных ситуаций Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России (196105, Санкт-Петербург, Московский пр., д. 149), e-mail: Yulia-taradina@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-7344-2101>

Михайлова Валентина Владиславовна, доцент кафедры педагогики и психологии экстремальных ситуаций Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России (196105, Санкт-Петербург, Московский пр., д. 149), кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: valentina-vladi@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2377-4503>, SPIN-код: 7556-4167

Михайлов Валерий Анатольевич, доцент кафедры педагогики и психологии экстремальных ситуаций Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России (196105, Санкт-Петербург, Московский пр., д. 149), кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: formihailov@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8649-5320>, SPIN-код: 3346-7709

Information about the authors:

Tukmacheva Marina A., adjunct of Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia (196105, Saint-Petersburg, Moskovsky ave., 149), e-mail: mtukmacheva@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-2496-7117>

Taradina Yulia M., associate professor of the department of pedagogy and psychology of extreme situations of Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia (196105, Saint-Petersburg, Moskovsky ave., 149), e-mail: Yulia-taradina@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-7344-2101>

Mikhailova Valentina V., associate professor of the department of pedagogy and psychology of extreme situations of Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia (196105, Saint-Petersburg, Moskovsky ave., 149), candidate of pedagogical sciences, associate professor, e-mail: valentina-vladi@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2377-4503>, SPIN: 7556-4167

Mikhailov Valery A., associate professor of the department of pedagogy and psychology of extreme situations of Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia (196105, Saint-Petersburg, Moskovsky ave., 149), candidate of pedagogical sciences, associate professor, e-mail: formihailov@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8649-5320>, SPIN: 3346-7709