

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. В.Г. БЕЛИНСКОГО

| Факультет                                  | Кафедра          |
|--------------------------------------------|------------------|
| Педагогики Психологии и<br>Социальных Наук | Общая психология |

**Отчет по производственной практике**

(практике по получению профессиональных умений и опыта  
профессиональной деятельности)

Выполнила: студентка 4 курса, группы 14НП1

Дианова Светлана Дмитриевна

Проверил: кан.псих.наук, доцент,

зав.каф. «Общая психология»

Константинов В.В.

Пенза 2018

## **Содержание**

|                        |   |
|------------------------|---|
| Введение.....          | 3 |
| Основная часть.....    | 5 |
| Заключение.....        | 7 |
| Дневник рефлексии..... | 8 |

## **Введение**

Я, Дианова Светлана, проходила практику в Пензенском Государственном Педагогическом институте им.В.Г.Белинского на базе кафедры «Общая психология» с 29 января по 11 марта 2018 года.

В рамках данной практики мною проводилось исследование, целью которого являлось изучение взаимосвязи копинг-стратегии и индивидуально-психологических особенностей у сотрудников противопожарной службы.

Объектом исследования стали сотрудники противопожарной службы.

Предмет исследования: взаимосвязь копинг-стратегий и индивидуально-психологических особенностей у сотрудников противопожарной службы.

В рамках данного исследования выдвигалась гипотеза о существовании связи между индивидуально-психологическими особенностями и копинг-стратегиями сотрудников противопожарной службы.

Исследование проводилось поэтапно на базе Федерального Государственного Казенного Учреждения «5 отряд Федеральной Противопожарной Службы по Пензенской области». В исследовании приняло участие 30 мужчин-сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России в возрасте от 23 до 45 лет.

Мною была выбрана данная тема потому, что в последнее время особое внимание уделяется проблеме стрессоустойчивости людей, которые работают в опасных и экстремальных условиях. Опасные условия труда сотрудников противопожарной службы- это прежде всего работа в тяжёлых условиях, к таким условия можно отнести работу при высокой температуре и высокой концентрации дыма, пониженная освещённость, а так же постоянная угроза здоровью и жизни, постоянные физические нагрузки, огромная ответственность каждого из сотрудников по спасению жизни других людей. Эти факторы оказывают прямое влияние на эффективность

профессиональной деятельности. Поэтому это служит одним из оснований необходимости изучения копинг-стратегий сотрудников МЧС России.

Кроме этого, работа сотрудников государственной противопожарной службы, при решении оперативно-служебных задач в условиях чрезвычайных ситуаций и режиме повышенной готовности, отличается особой напряженностью, что предъявляет особые требования к индивидуально-психологическим особенностям и уровню стрессоустойчивости личности сотрудника МЧС, которые обеспечивают стресс-преодолевающее поведение в условиях чрезвычайных ситуаций.

Работа сотрудников противопожарной службы проходит в экстремальных условиях и подвергается влиянию всевозможных стрессовых факторов. Поэтому результативность работы зависит не только от профессиональных знаний, умений и навыков сотрудника, но также и определенного стресс-преодолевающего типа поведения личности.

Если сотрудник противопожарной службы испытывает сложности преодоления стресса, не умеет контролировать своё поведение в экстремальных ситуациях, то это ведет к снижению успешности и качественного выполнения сотрудником своих должностных обязанностей.

Поэтому можно говорить о том, что проблема копинг-стратегии при изучении индивидуально-психологических особенностей сотрудников противопожарной службы является актуальной.

## Основная часть

Целью данной работы являлось изучение взаимосвязи копинг-стратегии и индивидуально-психологических особенностей у сотрудников противопожарной службы.

Изучение взаимосвязи копинг-стратегии и индивидуально-психологических особенностей у сотрудников противопожарной службы проводилось с помощью следующих методик:

- Фрайбургский личностный опросник (FPI) под адаптацией А.А. Крылова и Т.И. Ронгинской. Опросник необходим, в первую очередь, для диагностики свойств и состояний личности, имеющее важнейшее значение для социальной адаптации и регуляции поведения индивида. Опросник состоит из 114 утверждений и содержит 12 шкал.

- Копинг-тест Р. Лазаруса. Целью данной методики состоит в определении копинг-механизмов и конкретных способов преодоления трудных жизненных ситуаций в различных сферах деятельности. Методика включает в себя 50 утверждений и 8 основных копинг-стратегий.

- Анкета «Прогноз - 2», разработанная В.Ю. Рыбниковым. Цель методики – выявление уровня нервно-психической устойчивости у военнослужащих. Кроме этого, методика позволяет оценить и обнаружить признаки личностных нарушений и просчитать вероятность возникновения нервно-психических срывов.

В ходе исследования были получены следующие результаты:

- 66% испытуемых характеризуются спокойствием, инициативностью, непринужденностью и эмоциональной зрелостью;

- 63% (19 человек) отличаются жизнерадостностью, уверенностью в своих силах и решительностью;

- большая часть испытуемых, а именно 76% (23 человека), имеет высокую стабильность эмоционального состояния. Данным индивидам также

свойственно отсутствие внутреннего напряжения и готовность следовать правилам и нормам;

- 55% испытуемых (16 человек) предпочитают использовать такую стратегию преодоления стрессовой ситуации, как «планирование решения проблемы». Здесь основополагающим моментом является планомерный и целенаправленный процесс анализа индивидом конкретной проблемной ситуации, а так же поиск наиболее правильного варианта поведения и выработка стратегии решения проблемы, опираясь на учет собственных сил и возможностей и на прошлый опыт личности;

- для большей части обследуемых, а это 56% (17 человек) наиболее предпочтительней оказалась стратегия «положительная переоценка». Это позволяет говорить о том, что данным индивидам свойственно решать возникшую проблему с помощью преодоления отрицательных переживаний за счет положительного переосмысления стрессовой ситуации, или рассмотрения её как варианта для личностного роста;

- и так же большая часть испытуемых 64% (19 человек) имеет высокий уровень нервно психической устойчивости. Такой показатель характерен для людей с хорошей крепкой нервной системой и высоким уровнем саморегуляции. Кроме этого для данных испытуемых свойственны следующие качества: адекватность восприятия действительности, коммуникабельность, неконфликтность и высокий уровень самооценки. Вероятность возникновения нервно-психических срывов здесь крайне мала.

По результатам корреляционного анализа , который позволяет выявить наличие связи между переменными, была подтверждена гипотеза о существовании связи между индивидуально-психологическими особенностями и копинг-стратегиями сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России.

## **Заключение**

Таким образом, в ходе данного исследования были достигнуты поставленные задачи, а именно:

- 1) Произведен анализ литературы и современных исследований по данной проблеме;
- 2) Изучены индивидуально-психологические особенности сотрудников противопожарной службы;
- 3) Определены модели копинг-стратегии у сотрудников противопожарной службы;
- 4) Изучена взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей и копинг-стратегий сотрудников противопожарной службы;
- 5) Проанализированы полученные результаты, сделаны выводы и составлены рекомендации.

В данной работе проверялась гипотеза о том, что существует связь между индивидуально-психологическими особенностями и копинг-стратегиями сотрудников противопожарной службы. Анализ данных эмпирического исследования позволил подтвердить данную гипотезу.

Кроме этого, было выявлено, что наиболее предпочитаемыми стратегиями борьбы со стрессовыми и кризисными ситуациями для сотрудников Государственной противопожарной службы, являются «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка».

Таким образом, задачи поставленные в данной работе выявлены, цель достигнута и выдвинутая гипотеза нашла подтверждение.

## Дневник рефлексии

Я, Дианова Светлана Дмитриевна, проводила свое исследование на базе Федерального Государственного Казенного Учреждения «5 отряд Федеральной Противопожарной Службы по Пензенской области». Цель моего исследования состояла в изучении взаимосвязи копинг-стратегии и индивидуально-психологических особенностей у сотрудников противопожарной службы.

В первую очередь я познакомилась с администрацией данного учреждения и заведующим 2 и 4 караула, на которых непосредственно и проводилось исследование.

За период прохождения моей практики мне удалось выполнить, поставленные перед собой задачи, а именно:

- мне удалось изучить индивидуально-психологические особенности сотрудников Государственной противопожарной службы;

- удалось определить модели поведения в стрессовых и чрезвычайных ситуациях у работников;

- определить взаимосвязь индивидуальных психологических особенностей с полученными копинг-стратегиями и сделать выводы и составить соответствующие рекомендации.

Будучи студентом-практикантом я познавала основы профессиональной деятельности на практике. Изначально у меня присутствовал большой страх и волнение, так как, с одной стороны, я оказалась впервые в этом городе, а с другой стороны, работать с людьми данной профессии мне приходилось впервые. Но мне удалось достаточно быстро найти общий язык с коллективом, так как он оказался очень дружелюбным, отзывчивым и приветливым. Поэтому вскоре мои волнения и переживания ушли.

Учет и анализ своих ошибок на первоначальных этапах моей работы, безусловно, помог мне скорректировать дальнейшую практическую деятельность. На мой взгляд, за время производственной практики я получила и узнала очень много нового и полезного. Кроме этого, мною был накоплен определённый опыт работы в данной сфере профессиональной деятельности.

В ходе моего исследования мне приходилось осваивать следующие умения и навыки:

- самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность;
- выбирать наиболее эффективные формы работы с коллективом;
- создавать психологически комфортную среду;
- анализировать и оценивать собственную проделанную деятельность;
- реализовывать процесс профессионального самовоспитания и самообразования.

Так же я получила практический опыт в:

- участие работе в коллективе;
- проведение самодиагностики уровня сформированности профессиональных знаний и умений в процессе собственной практической деятельности;
- проведение исследовательской работы;
- формирование индивидуального стиля деятельности

В дальнейшем для повышения профессионального мастерства, самосовершенствования и самообразования я считаю, что нужно больше внимания уделять теоретической подготовке, а именно изучению методической литературы по разделам психологии, для более глубокой и полной реализации на практике теоретических знаний и умений.

Пройдя производственную практику по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, мне удалось понять и оценить все нюансы профессиональной деятельности и взаимодействия с

коллективом. Непосредственно в практической деятельности смогла оценить свои силы и сделать определённые выводы о том, как сложен и тернист данный путь, но, несмотря на все обстоятельства, это - увлекательная и интересная работа, которая требует постоянного самосовершенствования.