**Качество жизни и адаптационный потенциал сотрудников МЧС России**

**1. Теоретический анализ рассмотрения категории «Качество жизни»**

Качество жизни - это системное понятие, определяемое единством его компонентов: самого человека как биологического и духовного существа, его жизнедеятельности и условий, в которых она протекает. Из предоставленного понятия следует, что составляющими качества жизни должны являться объективные характеристики самого человека или социума, если идет его рассмотрение в целом, его жизнедеятельности и условий жизни, а так же субъективные оценочные характеристики, которые отражают отношение субъекта или социума к событиям его жизни. [2, с. 6]

Качество жизни можно определить посредством нескольких факторов, а именно: первый фактор - это присущие определенному человеку внутренние возможности осуществлять жизненные процессы - жизненным потенциалом. Второй фактор - процессуально-результативные характеристики жизнедеятельности по отношению к имеющимся у людей потребностям, интересам, ценностям и целям. Третьим фактором качества жизни выступают внешние возможности, т.е. свойства окружающих сред, объектов и субъектов. [6, с. 15] На основе данных факторов, можно определить качество жизни как оценочную категорию жизни человека, обобщённо характеризующую параметры всех составляющих его жизни: жизненного потенциала, жизнедеятельности и условий жизнедеятельности (инструментов, ресурсов и среды) по отношению к некоторому объективному или субъективному эталону. Качество жизни проявляется в субъективной удовлетворённости людей самими собой и своей жизнью, а также в объективных характеристиках, свойственных человеческой жизни как биологическому, психическому (духовному) и социальному явлению.

При определении качества жизни выделяют два вида индикаторов: объективные и субъективные.

объективные индикаторы качества жизни: природные и социальные.

субъективные индикаторы качества жизни: когнитивные (оценки общей удовлетворенности жизнью и оценки удовлетворенности различными сферами жизни) и эмоциональные [10, с. 32].

Р. Джонсен с соавторами [18] отмечают, что термин качество жизни должен использоваться в тех случаях, когда имеются объективные критерии определить это качество. Они подчеркивают, что качество жизни - это субъективное удовлетворение, выражаемое или испытываемое индивидуумом в физических, ментальных и социальных ситуациях, даже при наличии каких-то дефицитов. Эти авторы включают в данное понятие объективные достижения и умения, а именно: интеллектуальные способности, физические возможности, эмоциональную стабильность, артистические и технические умения, а также способность формировать социальные отношения. Также авторами включается субъективная оценка стороннего наблюдателя с позиций его собственного опыта социальной жизни. Низкое качество жизни имеет место при тяжелом дефиците физического, умственного здоровья и социальных отношений.

Если рассматривать понятие качества жизни с экономической точки зрения, то мы имеем обобщенную оценку совокупности характеристик условий жизни населения. Данные характеристики можно рассмотреть при помощи семи интегральных свойств качества жизни:

. Качество населения, интегрирующее такие его свойства, как способность к воспроизводству (рождаемость, смертность, заболеваемость, инвалидность, ожидаемая продолжительность жизни и т.п.), способность образовывать и сохранять семьи (брачность, разводимость), уровень образования и квалификации (доля населения, охваченного обучением в соответствующих возрастных группах, достигнутый уровень образования и т.п.).

. Благосостояние. Материальный аспект благосостояния характеризуют показатели доходов, текущего потребления и сбережений населения (величина доходов в реальном выражении, их распределение по направлениям использования и различным социально-экономическим группам населения, структура потребительских расходов населения, наличие в домашних хозяйствах потребительских товаров длительного пользования, накопление имущества и ценностей и др.), а также такие макроэкономические показатели, как ВВП на душу населения, фактическое потребление домашних хозяйств, индекс потребительских цен, уровни безработицы и бедности.

. Условия жизни населения. Понятие «условия жизни» включает в себя характеристики жилищных условий, обеспеченность населения мощностями здравоохранения, образования, культуры, использования свободного времени, социальной и географической мобильности и т.п.

. Информированность населения, характеризующая доступность к средствам телекоммуникации и информационных инфраструктур (операторы мобильной радиосвязи, информационные ресурсы, интернет-технологии и т.д.).

. Социальная безопасность (или качество социальной сферы), отражающая условия труда, социальное обеспечение и социальную защиту, физическую и имущественную безопасность.

. Качество окружающей среды (или качество экологической ниши), аккумулирующее данные о загрязнении воздушного пространства, воды, о качестве почвы, уровне биоразнообразия территории и т.п.

. Природно-климатические условия, характеризующиеся климатическими условиями, частотой и спецификой форс-мажорных ситуаций (наводнений, землетрясений, ураганов и других стихийных бедствий) [5, с. 58].

Термин качество жизни в международной аббревиатуре обозначается как QOL, то есть Quality of Life, или LQ. В связи с широким диапазоном использования QOL становится рациональным его структурирование. Дж.Г. Меран [19] предлагает рассматривать четыре ценностных аспекта QOL:

. Физическое QOL: мобильность, здоровье, соматический, комфорт, функциональные параметры и т.д.

. Психическое QOL: удовлетворенность, покой, радость и т.п.

. Социальное QOL: семейные, культурные, рабочие, экономические отношения.

. Духовное QOL: смысл жизни, цели, ценности, метафизически-религиозные отношения.

Таким образом, это понятие приобретает смысл в трех основных сферах оценки: в материальном аспекте (функции, возможности), в аспекте личных переживаний (отношения), в трансцендентном функционировании (удовлетворенность, счастье, разумность, религиозность). Единство этих ценностных аспектов составляет систему общей оценки QOL.

**. Адаптационный потенциал и его составляющие**

Адаптация (от лат. adaptio - прилаживание) - это процесс приспособления системы к условиям внешней и внутренней среды. В зависимости от того, в каких внешних условиях и на каком уровне осуществляется взаимодействие человека со средой, могут проявляться различные виды адаптации: физиологическая, биологическая, психологическая, социальная. [14]

При всем разнообразии воздействующих на человека факторов по адаптационным возможностям людей можно разделить на три типа[1]:

. Люди, адаптирующиеся безболезненно, с минимальными переходящими отклонениями в состоянии здоровья

. Люди, у которых процесс биологической и психофизиологической адаптации протекает с выраженными болезненными проявлениями

. Промежуточный тип: люди с нарушениями здоровья средней тяжести.

Показателями адаптированности личности являются следующие характеристики [1]:

адаптированность в сфере «внеличностной» социально экономической активности, где индивид приобретает знания, умения и навыки

адаптированность в сфере личных отношений, где устанавливаются интимные, эмоционально насыщенные связи с другими людьми.

Способами управления адаптацией являются социально - экономические способы и физиологические. К социально-экономическим относятся все мероприятия, направленные на улучшение условий быта, питания, создания безопасной социальной среды. Физиологические способы управления адаптацией направлены на формирование неспецифической сопротивляемости организма различным факторам.

Согласно А.А. Налчаджяну в одних и тех же проблемных ситуациях разные люди адаптируются по-разному и с различной степенью успешности. Эти факты свидетельствуют о том, что должна существовать способность к адаптации, или адаптивность, и по уровню обладания этой способностью имеются большие индивидуальные различия. Автор указывает на понятие «адаптационные ресурсы». Данный термин имеет непосредственную связь с понятием «адаптивный потенциал». Последний термин был введен Гансом Селье. Он постулирует о существовании двух видов адаптивного потенциала или «энергии»: поверхностная энергия расходуется под воздействием среды и дополняется из резервов «глубокой» энергии, но израсходование последней невозвратимо. Когда адаптивный потенциал заметно уменьшается, возникают «болезни адаптации», старость и смерть. Однако природа этого потенциала не раскрывается.

Ю.М. Кондратьев определяет адаптационный потенциал как уровень приспособления латентных и явных возможностей группы или личности к новым или меняющимся условиям социального взаимодействия. [15] Адаптационный потенциал принято рассматривать как системное свойство личности, обусловливающее границы ее адаптационных возможностей и характер протекания адаптации личности в ответ на воздействие тех или иных факторов и условий среды. Адаптационные способности обеспечивают нормальную работоспособность и высокую эффективность деятельности при воздействии психогенных факторов внешней среды. Чем выше уровень развития этих характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации человека и тем значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым он может приспособиться.

Согласно А.Г. Маклакову [9], данные психологические особенности человека составляют его личностный адаптационный потенциал, в который включаются следующие характеристики:

. нервно-психическая устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу;

. самооценка личности, которая является ядром саморегуляции и определяет степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей;

. ощущение социальной поддержки, обусловливающее чувство собственной значимости для окружающих;

. уровень конфликтности личности, опыт социального общения

С.Т. Посохова предполагает, что адаптационный потенциал является интегральным образованием, объединяющим в сложную систему социально-психологические, психические, биологические свойства и качества, актуализируемые личностью для создания и реализации новых программ поведения в измененных условиях жизнедеятельности. Личностный адаптационный потенциал включает биопластический, биографический, психический и личностно-регуляторный компоненты [12].

А.М. Богомолов рассматривает личностный адаптационный потенциал как системное свойство, как способность личности к структурным и уровневым изменениям (под влиянием адаптогенных факторов) качеств и свойств, что повышает ее организованность и устойчивость.

Адаптационный потенциал личности определяется Н.Л. Коноваловой как интегрирующая характеристика психического здоровья. Психическая адаптивность оценивается при этом в качестве интегрального свойства личности как целостной системы и рассматривается как совокупность внутренних факторов, определяющих эффективность адаптационных изменений. Адаптивность, по мнению этого автора, в целом характеризующая способность личности противостоять срывам психической адаптации, зависит от многих конституциональных, врожденных и приобретенных факторов, определяющих структуру личности, находится в тесной взаимосвязи с периодизацией развития личности. Психическая адаптивность здесь определяется рядом составляющих - общий уровень психического развития, личностные особенности и система отношений, характер и содержание психологических проблем, позиция личности по отношению к ним [7].

Понятие «адаптационный потенциал» рассматривается С.Ю. Добряком в качестве синонимичного понятию «адаптивность» и привлекается для обозначения свойства, выражающего возможности личности к психической адаптации [4].

Проанализировав представленное множество представлений о понятии «адаптационного потенциала» можно говорить о том, что он состоит из определенных уровней, которые в свою очередь состоят из определенных компонентов. А именно из трех уровней: индивидного, субъектно-деятельностного и личностного. Компоненты составляющие первый индивидный уровень это:

. Энергетический (психофизиологические характеристики, обуславливающие энергетический и динамический диапазоны реагирования)

. Когнитивный (уровень развития познавательных процессов, когнитивная гибкость)

Компонентами второго субъектно-деятельностного уровня являются:

. Инструментальный (способности, навыки и умения)

. Творческий (творческие способности, способность к творческуому разрешению возникающих адаптационных задач)

И компонентами третьего личностного уровня адаптационного потенциала являются:

. Мотивационный (иерархия мотивационной сферы, любознательность, интересы и склонности, напряженность мотивации)

. Коммуникативный (коммуникативные особенности личности, система отношений)

**3. Особенности профессиональной деятельности сотрудников МЧС**

Государственные учреждения по субъектам Российской Федерации подразделяются на: пожарно-спасательные формирования, аварийно-спасательные формирования, формирования ГИМС, поисково-спасательные отряды. Исходя из заявленной мной выборки, актуальными являются пожарно-спасательные и аварийно-спасательные формирования.

Функциями аварийно - спасательных формирований являются [16]:

. Быть в готовности к участию в проведении работ по ликвидации чрезвычайных ситуаций, совершенствовать свою физическую, специальную, медицинскую, психологическую подготовку;

. Совершенствовать навыки действий в составе аварийно-спасательных формирований;

. Неукоснительно соблюдать технологию проведения аварийно-спасательных работ;

. Активно вести поиск пострадавших, принимать меры по их спасению, оказывать им первую помощь и другие виды помощи;

. Неукоснительно выполнять приказы, отдаваемые в ходе проведения работ по ликвидации чрезвычайных ситуаций руководителями аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований, в составе которых спасатели принимают участие в проведении указанных работ;

. Разъяснять гражданам правила безопасного поведения в целях недопущения чрезвычайных ситуаций и порядок действий в случае их возникновения.

Функциями пожарно-спасательных формирований являются:

. Проведение профилактики, тушение пожаров на объектах, критически важных для национальной безопасности страны, на особо важных пожароопасных объектах, особо ценных объектах культурного наследия народов Российской Федерации; в закрытых административно-территориальных образованиях, а также в особо важных и режимных организациях.

. Осуществлять контроль за исполнением федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления и организациями федеральных законов, технических регламентов и иных нормативных правовых актов в области пожарной безопасности.

. Осуществлять оперативное управление другими видами пожарной охраны, силами и средствами, привлекаемыми для тушения пожаров на объектах.

. Проведение мониторинга состояния пожарной безопасности на территории Российской Федерации.

. Проведение противопожарной пропаганды и обучение населения мерам пожарной безопасности. [17]

**Требования к сотрудникам МЧС России**

Основными требованиями, предъявляемыми сотрудникам МЧС России, являются определенные профессионально-важные качества, а также учитываются заболевания, противопоказанные для данной профессии.

Профессионально-важными качествами являются: дисциплинированность, организованность, самодисциплина, ответственность, пунктуальность, решительность, развитые волевые качества, смелость, способность организовывать свою деятельность в условиях большого потока информации и разнообразия поставленных задач, способность рационально действовать в экстремальных ситуациях, стрессоустойчивость, аналитичность мыления (способность выделять отдельные элементы действительности, способность к классификации), ассоциативность мышления, наглядно - образное мышление, оперативность мышления (скорость мыслительных процессов, интеллектуальная лабильность), стратегическое мышление, умение грамотно выражать свои мысли, переносимость статических физических нагрузок, сохранение работоспособности при недостатке сна, физическая подготовленность к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности, выносливость к эмоциональным нагрузкам, умение работать в команде.

Заболевание, противопоказанные для профессии:

. Заболевания сердца или нарушения артериального давления;

. Нервно-психические расстройства;

. Судороги, потери сознания;

. Употребление наркотиков, зависимость от алкоголя;

. Некорректируемое снижение остроты зрения;

. Нарушение цветоразличения, бинокулярного зрения;

. Расстройства слуха;

. Вестибулярные расстройства, нарушение чувства равновесия;

. Дрожание рук; расстройства координации движений;

. Расстройства речи;

. Боязнь высоты;

. Заболевания позвоночника, суставов или нижних конечностей;

. Хронические инфекционные заболевания;

. Аллергии;

. Кожные заболевания;

. Заболевания органов дыхания;

. Заболевания органов пищеварения и выделения;

. Сахарный диабет;

. Геморроидальные расстройства;

. Выраженные физические недостатки.

**Психологические характеристики сотрудников МЧС России**

Служебная и боевая работа сотрудников МЧС - это одна из самых специфических сфер человеческой деятельности. С психологической точки зрения, работа пожарного соединяет в себе аспекты обучения (профессиональная подготовка), труда (различные виды хозяйственных работ), спорта и непосредственно боевых действий в экстремальных условиях по спасению людей, тушению пожаров, ликвидации их последствий, устранению аварий на промышленных предприятиях. Специфическая особенность рабочего процесса сотрудника ГПС МЧС выражается в очевидности социальной значимости и экологической ценности работы. Кроме того данная профессия основывается на глубоких эмоциональных переживаниях, ведь пожарные регулярно сталкиваются с гибелью людей.

Индивидуально-психологические особенности сотрудников противопожарной службы: Особенности нейродинамики и некоторые свойства темперамента также оказываются значимыми во многих видах профессиональной деятельности. Установлено, что лица с сильной нервной системой со стороны возбуждения имеют большую склонность к напряженной деятельности, чем лица со слабой нервной системой, для которых характерна более высокая тревожность и более низкая самооценка. Зависимость эффективности деятельности от свойств нервной системы очевидна. Состояние стресса, возникающее у сотрудников ГПС в экстремальных условиях, резко ухудшает действия лиц со слабой нервной системой и не оказывает влияния на людей с сильной нервной системой. Сотрудники ГПС со слабой нервной системой достигают более высоких результатов в профилактической работе. Профессионально важными для сотрудников ГПС качествами являются также интроверсия и экстраверсия. Экстраверты в наибольшей степени переживают монотонность, подвержены усталости по сравнению с интровертами во время работы, когда ограничены внешние контакты и в работе наступает однообразие. Высокотревожные лица более чувствительны к эмоциональному стрессу, с трудом выходят из этого состояния, у них часто отмечаются эмоциональные нарушения невротического характера. Тревожность непосредственно связана с риском заболевания неврозом. Психологическая устойчивость в большей степени выражена у лиц, мало подверженных тревоге. Эти лица более рациональны и с меньшим эмоциональным напряжением способны преодолевать стрессовую ситуацию. Они характеризуются более высокой подвижностью психических процессов, что указывает на более широкие возможности адаптации. Для лиц, тревожных, напротив, типичны ригидность личностных качеств и психических функций, затруднение социальных контактов, что препятствует реализации рациональной и адекватной программы психической адаптации.

Основные волевые качества пожарного:

Эмоциональная устойчивость позволяет более эффективно справляться со стрессом, уверенно и хладнокровно применять усвоенные навыки, принимать адекватные решения в обстановке дефицита времени. Устойчивые к стрессу лица характеризуются как активные, неимпульсивные, настойчивые в преодолении трудностей. Противоположно этому эмоционально неустойчивые лица эгоцентричны, пессимистичны, раздражительны, воспринимают окружающую среду как враждебную и имеют склонность акцентироваться на раздражителях, связанных с опасностью. Эмоциональная устойчивость может быть обусловлена мотивацией и уровнем притязаний на достижение высоких результатов, а также знаком эмоционального переживания, его длительностью, глубиной. Важную роль в профессиональной деятельности играет самооценка, ее неадекватность уменьшает надежность работы в нестандартных условиях, Вов внезапно возникшей сложной обстановке. Самооценка во многом определяет формирование других профессионально важных качеств. Так, склонность к риску часто порождается неадекватно завышенной самооценкой.

Обобщенный психологический портрет спасателя:

По данным З. Кекелидзе [8], спасателям присущи упорство, целеустремленность, настойчивость, внутреннее ощущение полезности их деятельности и сдержанные опасения, что окружающие оценивают их ниже, чем они того заслуживают. Они могут пренебрегать некоторыми нормами и правилами поведения, при планировании действий не всегда в достаточной степени учитывают негативный опыт. Спасатели не стремятся произвести внешнее впечатление, преувеличивают свои трудности и неудачи, руководствуясь своими внутренними критериями. Они придерживаются традиционного мужского стиля поведения, с чертами агрессивности, которая тщательно контролируется. В мышлении, интересах и оценках отмечаются признаки, позволяющие принимать нетрадиционные решения и обуславливающие их неадекватность. Спасателей отличают повышенная чувствительность к опасности, осторожность, отсутствие склонности к риску. Они достаточно хорошо представляют стиль поведения, при котором можно добиться наибольшего успеха, заботятся о своей репутации.

Спасатели по успешности деятельности в ЧС имеют ряд существенных отличий от своих коллег:

. Спасатели с высокой успешностью деятельности. Они характеризуются положительным фоном настроения, высокой активностью и общительностью. Достаточно гибкие и не обидчивы. Лучше контролируют свои эмоции и противостоят физическим опасностям. Их поведение более реалистичное и организованное. Они быстрее и точнее принимают решения в условиях дефицита времени.

. Спасатели с низкой успешностью деятельности. Среди этого типа выделяются два подтипа личности по длительности выполняемой работы.

Первый тип характеризуется повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе. Активность таких спасателей снижена, они хуже понимают эмоциональное состояние партнера, с трудом общаются. Испытывают затруднения в принятии решений, стараясь рассмотреть множество возможных вариантов. Дефицит времени и информации является для них стрессовым фактором. Легко дезорганизуются в критических ситуациях. Второй тип характеризуется высокой активностью, непоследовательностью, неорганизованностью, беспечностью. Такие спасатели импульсивны. Могут давать вспышки раздражения. Способность контролировать свои эмоции и рациональность поведения у них снижены.

**Список используемой литературы**

адаптационный психологический сотрудник профессиональный

1. Блеер А.Н., Неопалов В.Н., Сопов В.Ф., Родионов А.В. и др. Психология деятельности в экстремальных условиях: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2008 - 256 с.

2. Васильева, Э.К. Статистика: учеб. пособие / Э.К. Васильева. - М.: Финансы, 2008. - 399 с.

. Гордеев В.И., Александрович Ю.С. Методы исследования развития ребенка: качество жизни (QOL) - новый инструмент оценки развития детей. - СПб.: Речь, 2001. - 200 с.

. Добряк С.Ю. Динамика психологической адаптации курсантов на первом и втором году обучения в военном вузе: Автореф.дис. канд. Пс. Наук. СПб., 2004

. Елисеева, И.И. Социология / И.И. Елисеева. - М.: ЭКОС, 2003. - 656 с.

. Злобина, Г.Ю. Качество жизни: структурные составляющие и перспективные направления развития / Г.Ю. Злобина. - М.: Социум, 2007. - 96 с.

. Коновалова Н.Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников. - СПб., 2000

. Кекелидзе З.И. Психиатрия чрезвычайных ситуаций. Руководство: В 2 т./ Под ред. Т.Б. Дмитриевой. - М., 2004.361 с.

. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. Т.22. 2001. №1

. Мироедов, А.А. Качество жизни в статистических показателях социально-экономического развития / А.А. Мироедов. - М.: Вопросы статистики, 2008. - 125 с.

11. Налчаджян А.А. - Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии 2-е изд. - М.: Эксмо, 2010. - 368 с.

. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: монография. - СПб., 2001

13. Сидоров П.И., Мосягин П.И., Маруняк С.В. Психология катастроф: учеб. Пособие для студентов вузов. - М.: Аспект Пресс, 2008. - 414 с.

. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. - Х.: Издательство Гуманитарный Центр, 2007, - 276 с.

. Словарь/ Под.ред. М.Ю. Кондратьева // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах/ Ред. - сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского, 2006/ http://vocabulary.ru

. Федеральный закон от 22 августа 1995 г. №151-ФЗ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей» (с изменениями и дополнениями) Глава III. Спасатели и их статус

. МЧС России 1990-2007/ Управление информации МЧС России/ жернал. - М. 3-4, 8-9 с.

18. Jonsen R., Siegler M., Winslade W.J.: Clinical Ethics. A Practical Approach to Ethical Decisions in Clinical Medicine. N.Y., 1982.

. Meran J.G. Lebensqualitat - Anspruch und Lebensqualitat - Anspruch und Wirklichkeit als medizinisher Parametr versus Lebensqualitat als subjeketberogene Wirklichkeit. - WMW, 1992.D.142, H.23\24, S.539-543

. http://www.mchs.gov.ru/

. http://www.shkolniky.ru/mchs