Дипломная работа

Склонность к риску и стрессоустойчивость как факторы успешного выполнения боевой задачи спасателями-пожарными

Оглавление

Введение

Общая характеристика работы

Глава 1. Теоретический анализ исследований склонности к риску и стрессоустойчивости личности в научной литературе

.1 Склонность к риску в исследованиях отечественных и зарубежных психологов

1.2 Стрессоустойчивость как свойство личности

.3 Успешность деятельности как научная проблема

Выводы по главе

Глава 2. Психологические предпосылки успешности выполнения боевой задачи спасателями-пожарными

2.1 Психологическая характеристика профессиональной деятельности спасателя-пожарного МЧС РБ

2.2 Склонность к риску и стрессоустойчивость спасателей-пожарных как предпосылки успешности выполнения боевой задачи

Выводы по главе

Глава 3. Эмпирическое исследование взаимосвязи склонности к риску, стрессоустойчивости и успешности выполнение боевой задачи спасателями-пожарными

.1 Описание выборки и организация эмпирического исследования (включая методики)

3.2 Результаты исследования и их психологический анализ

3.2.1 Взаимосвязь склонности к риску и стрессоустойчивости у спасателей-пожарных

.2.2 Взаимосвязь склонности к риску и стрессоустойчивости спасателей с успешностью выполнения ими боевой задачи

.3 Рекомендации офицерам ОПЧС по развитию и поддержанию высокого уровня стрессоустойчивости и умеренной склонности к риску у спасателей-пожарных

Выводы по главе

Заключение

Список использованных источников

Приложение

Введение

Количество профессий связанных с экстремальными условиями труда увеличивается с каждым годом, соответственно с этим увеличивается численность лиц, постоянно испытывающих воздействие экстремального характера на производстве. К таким профессиям относят космонавтов, летчиков-испытателей, военных, спасателей-пожарных, работников правоохранительных органов, шахтеров и т.д. Увеличивается число заболеваний связанных с неблагоприятными последствиями подобных условий труда.

В последние годы незначительно снижается количество пожаров в Беларуси, но все ровно эта проблема остается, нерешенной и по сей день.

Сотрудникам органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям приходится действовать в экстремальных условиях: экспериментальные исследования показали, что после дежурств с тушениями пожаров работоспособность личного состава снижается. Динамика работоспособности и степень утомления личного состава органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям с учетом особенностей оперативно-служебной деятельности свидетельствуют о том, что труд пожарного по критериям тяжести относится к категориям тяжелого и очень тяжелого труда. Все это и предопределяет развитие высоких требований к профессионально важным качествам спасателей-пожарных.

Данное направление является малоизученным, так как психологическая служба в МЧС появилась сравнительно недавно, и, следовательно, изучение специфики профессионально важных качеств спасателей- пожарных до этого времени практически не проводилось. Можно отметить работы А.В. Шленкова [49], А.Г. Маклакова [28], М.А. Кремня [18] и др., раскрывших различные аспекты адаптации личности к экстремальным условиям деятельности, которые непосредственно касаются развития профессионально важных качеств работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям.

В то же время в представленных исследованиях психологические особенности профессиональной деятельности пожарных и некоторые профессиональные качества, необходимые пожарным, рассматривались достаточно изолированно, вне системного изучения изменения всей личности человека в профессии.

Общая характеристика работы

Актуальность исследования обусловлена рядом противоречий, наметившихся в современной психологии при изучении обозначенной проблемы, между:

наличием высокого уровня стрессогенности профессии спасателя- пожарного и недостаточной изученностью данной проблемы;

наличием большого количества исследований по профессионально важным качествам применительно к другим профессиям и малой изученностью применительно к профессии спасателя-пожарного;

наличием высокого уровня мотивации к осуществлению профессиональной деятельности спасателя-пожарного и невозможностью достичь высоких результатов вследствие различных эмоциональных и психологических факторов, что требует разработки программ психологического сопровождения спасателей-пожарных.

Кроме того в настоящее время существует необходимость развития стрессоустойчивости и поддержания умеренной склонности к риску у спасателей-пожарных для их успешной профессиональной деятельности.

В связи с этим значительный научный и практический интерес представляет выявление психологических особенностей деятельности пожарных, их профессионально важных качеств и особенностей их развития на разных этапах профессионального становления, определение комплекса психодиагностических методик, направленных на оценку профессионально-важных качеств, а также разработка программы психологической помощи, направленной на развитие профессионально важных качеств пожарных.

Цель исследования: изучить взаимосвязь стрессоустойчивости, склонности к риску и успешности выполнения боевой задачи спасателями-пожарными.

Объект исследования: профессионально-важные качества спасателей пожарных.

Предмет исследования: взаимосвязь склонности к риску и стрессоустойчивости с успешностью выполнение боевой задачи спасателями-пожарными.

Гипотеза исследования: успешность выполнения боевых задач спасателями-пожарными непосредственно связана с их склонностью к риску и уровнем стрессоустойчивости.

В соответствии с целью и гипотезой исследования, в рамках дипломной работы сформулированы следующие задачи:

. Провести анализ научной литературы по проблеме взаимосвязи склонности к риску и стрессоустойчивости личности с успешностью деятельности.

. Измерить выраженность склонности к риску и стрессоустойчивости у курсантов КИИ и проанализировать взаимосвязь данных качеств с успешностью выполнения боевой задачи.

3. Разработать рекомендации офицерам ОПЧС по развитию и поддержанию высокого уровня стрессоустойчивости и умеренной склонности к риску у спасателей-пожарных.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, психологическая диагностика (тестирование), методы математико-статистической обработки данных.

Для решения задачи диагностики профессиональной направленности использовались следующие психологические тесты:

. Методика диагностики степени готовности к риску (Шуберта).

2. Многоуровневый личностный опросник МЛО-АМ-02 ("Адаптивность").

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении и систематизации материала по проблеме взаимосвязи стрессоустойчивости, склонности к риску спасателей-пожарных и успешности выполнения ими боевых задач.

Практическая значимость исследования. Результаты, полученные в ходе проведения настоящего исследования, обсуждались на межвузовском семинаре студентов и курсантов ГУО "Командно-инженерный институт" МЧС Республики Беларусь и Академии управления при Президенте Республики Беларусь (Минск, 2012), а также на научно-практических конференциях: VII международной научно-практической конференции курсантов (студентов), слушателей магистратуры и адъюнктов (аспирантов) "Обеспечение безопасности жизнедеятельности: проблемы и перспективы" (Минск, 2013);

Полученные результаты могут быть использованы для совершенствования системы психологического сопровождения профессиональной деятельности в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь и совершенствованию профессиональной подготовки курсантов вузов системы МЧС Республики Беларусь.

Структура дипломной работы. Дипломной работа состоит из следующих частей: введения, трех глав, заключения, списка литературы (52 источников) и двух приложений. Объем основного текста составляет 53 страницы. В работе 3 таблицы и 4 рисунка.

Глава 1. Теоретический анализ исследований склонности к риску и стрессоустойчивости личности в научной литературе

.1 Склонность к риску в исследованиях отечественных и зарубежных психологов

На сегодняшний день психологами в значительной мере исследуются личностные особенности людей, которые работают в экстремальных условиях. Актуальным в этой связи представляется исследование взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и склонности к риску.

Исследование риска в психологии, и в частности его влияние на поведение людей в различных ситуациях неопределенности, сейчас достаточно актуально и представляет собой немалый интерес для исследователей.

В настоящее время в психологических исследованиях риска можно выделить три основных направления.

Первое определяет риск как "ситуативную характеристику действий (деятельности) субъекта, выражающую неопределенность их результата для действующего субъекта и возможность неблагоприятных последствий в случае неуспеха. А.В. Карпов выделяет критерий для ориентировки в свойствах субъективного риска: риск с точки зрения субъекта есть там, где им не только обнаружено несоответствие требуемых и наличных - или потенциальных возможностей в управлении им ситуацией, но и где неопределенной является оценка самого потенциала этих возможностей. Здесь риск рассматривается в рамках концепции надситуативной активности.

Гипотезу о существовании "надситуативного" риска сформулировал Е.П. Ильин, который рассматривал риск как особого рода активность [11]. Е.П. Ильин готовность субъекта к "личностному риску" трактует как динамическое образование, определяемое активностью самого субъекта.

В рамках надситуативной активности риск всегда рассчитан на "ситуативные преимущества"; риск мотивированный, целесообразный. Это риск для чего-то: ради самоутверждения, денег и т.п.

Как отмечает А.В. Карпов "надситуативный риск как особая форма проявления активности субъекта связан с существованием надситуативной активности, представляющей собой способность субъекта подниматься над уровнем требований ситуации, ставить цели, избыточные с точки зрения исходной задачи".

Второе направление рассматривает риск с точки зрения теории решений как ситуацию выбора между альтернативными или возможными вариантами действий. Эта позиция связана с измерением вероятности ошибки или неуспеха выбора в ситуации с несколькими альтернативами.

И, наконец, третье изучает взаимосвязь индивидуального и группового поведения в ситуациях риска и представляет собой социально-психологический аспект риска.

Общее у вышеперечисленных концепций заключается в том, что они единогласно считают ситуацию риска ситуацией оценки.

Риск выражает "прогностическую оценку вероятности неблагоприятного исхода развивающейся (еще не закончившейся) ситуации. Риск - это не описательная (атрибутивная) характеристика ситуации, а оценочная категория, неразрывно связанная с действием человека, его оценкой - "оценкой себя".

В соответствии с этим определением ситуация риска возникает только тогда, когда появляется субъект, действующий в этой ситуации. При этом важно отметить, что ситуация риска может оказаться опасной, если субъект вынужден действовать в ней, но опасная ситуация не обязательно является рискованной. Для разных субъектов, действующих в одних и тех же условиях, ситуация может оказаться разной - рискованной для одного и нерискованной для другого.

Следовательно, понятие риск неразрывно связано с представлением о действии субъекта и может быть определено как характеристика этого действия. Но характеристика действия как рискованного не атрибутивна, а оценочна. Риск является оценкой возможности осуществления действия, возможности достижения результата, соответствующего цели.

Таким образом, риск - это "прогностическая, предваряющая действие оценка, формирующаяся на стадии организации или планирования действия".

Кроме прогностической оценки, необходимым условием ситуации риска является неопределенность. И, если рассматривать риск в психологическом аспекте, то главные источники неопределенности находятся в самом действующем субъекте. Именно он "взвешивает" условия, в которых действие будет осуществлено, факторы, влияющие на действие и его будущий результат.

И в конечном счете, по мнению ряда исследователей, все источники неопределенности субъективны и определяются возможностями и ограничениями человека учитывать различные факторы, влияющие на действие и его будущий результат. Источники неопределенности могут быть как внешние, так и внутренние.

Еще один фактор - субъективная оценка затрат на достижение желаемого результата. Чем больше затрат требует действие, тем выше критерий принятия решения о его необходимости.

Особая группа факторов, влияющих на выбор критерия, связана с индивидуально-личностными особенностями субъекта. Прежде всего, это склонность к риску. А.В. Осипов [36] относит склонность к риску к личностным чертам, поскольку ее проявление обусловлено как средовыми факторами, так и другими, личностными особенностями - уровнем тревожности, агрессивности и др.

А.В. Шленков в понятие "готовность к риску" кроме устойчивых качеств индивида включает и ситуативные факторы трудовой задачи, по отношению к которым складывается такая готовность.

Как видно, риск является достаточно многогранным явлением, которое можно рассматривать с разных, а иногда и с противоположных позиций. Неоднозначность данного понятия еще раз доказывает актуальность этой проблемы не только в психологии, но и в других науках, которые занимаются изучением деятельности субъектов, коллективов, организаций, особенно когда их деятельность связана с действиями в экстремальных ситуациях.

Таким образом, понятие "риск" можно определить как ситуативной характеристики деятельности, связанной с неопределенностью её результата и возможными неблагоприятными последствиями в случае неуспеха. В психологии различают три значения термина риска: 1) риск как мера ожидаемого неблагополучия при неуспехе в деятельности; 2) риск как действие, грозящее субъекту потерей; 3) риск как ситуация выбора между двумя альтернативами - менее привлекательной, но более надежной и более привлекательной, но менее надежной.

Под термином "склонность" имеется в виду избирательная направленность индивида на определенную деятельность, побуждающая ею заниматься. Склонность к риску в данной работе обозначает направленность личности, эмоциональное предпочтение к видам действий и ситуаций, связанных с риском. Склонность к риску означает выбор вариантов альтернатив, сопряженных с большей вероятностью угрозы потери.

.2 Стрессоустойчивость как свойство личности

Наиболее важным качеством спасателей-пожарных является устойчивость к стрессу.

Стрессоустойчивость - это способность противостоять сильным отрицательным эмоциональным воздействиям, вызывающим высокую психическую напряженность, поскольку деятельность руководителя протекает в условиях значительных психологических нагрузок [23, с. 17]. Стрессы в деятельности спасателей-пожарных являются неизбежными.

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного человека. Путь к психическому здоровью - это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе. На этом пути важно познавать особенности своей психики, что позволит не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром.

Основная индивидная характеристика содержания стресса - адаптация (стрессоустойчивость). По мнению Ю.А. Александровского, В.И. Лебедева и др. - это барьер психической адаптации [22]. Е.В. Мазуркевич и М.И. Марьин основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, которая состоит из определенных звеньев и стилистически разнообразна.

Со стрессоустойчивостью отождествляют эмоциональную устойчивость и способность контроля эмоций; способность переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в экстремальных ситуациях; способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности; свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии; стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач; устойчивое преобладание положительных эмоций; интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке .

Выделяют 4 типа стрессоустойчивости личности:

стрессонеустойчивые личности;

стрессотренируемые личности;

стрессотормозные личности;

стрессоустойчивые личности.

Стрессонеустойчивые характеризуются склонностью менять свое поведение и адаптироваться под внешний мир. Их установки и понятия незыблемы. Поэтому любое неблагоприятное внешнее событие или даже намек на его возможность в будущем для них - стресс. В самой стрессовой, критической ситуации люди стрессонеустойчивых типов склонны к повышенной эмоциональности, крайне возбудимы и неуравновешенны. От них не стоит ждать быстрых и конструктивных решений в напряженные моменты.

Стрессотренируемые готовы к переменам, но только не глобальным и не мгновенным. Они стараются трансформировать свою жизнь постепенно, непринужденно, безболезненно, а когда это по объективным причинам невозможно, делаются раздражительными или впадают в депрессию. Однако по мере повторения примерно схожих по содержанию напряженных ситуаций "стрессотренируемые" привыкают и начинают реагировать на стрессы более спокойно. Зрелые, опытные представители таких типов вполне способны быть лидерами в экстремальных ситуациях.

Стрессотормозные отличаются жесткостью своих жизненных принципов и мировоззренческих установок, однако к внезапным внешним изменениям относятся достаточно спокойно. Они принципиально не готовы меняться постепенно, но могут пойти на быстрое и однократное изменение той или иной сферы их жизни, например, резко сменить работу. Люди, имеющие типы данной группы, способны быть лидерами во время "точечных" перемен, после которых сразу будет фиксация их нового статус-кво. Если же стрессы следуют один за другим, а особенно имеют вялотекущий характер, они постепенно теряют присутствие духа и контроль над своими эмоциями.

Стрессоустойчивые готовы относительно спокойно принимать любые перемены, какой бы характер - длительный или мгновенный - они ни носили. Наоборот, все стабильное и заранее предопределенное им чуждо и вызывает иронию по причине всеобщей неустойчивости, столь остро ощущаемой представителями типов этой группы. Они обычно сами начинают процессы преобразований или даже революций, возглавляют их, при этом в самый острый момент могут отойти в сторону, так как при всей любви к переменам вовсе не в восторге от возможности нанесения ущерба себе. Умеют эффективно действовать в нестабильных, кризисных условиях, но плохо приспособлены для работы в организациях с устоявшимися традициями. Стрессом для них являются только самые тяжелые события, касающиеся их самих или близких. Нередко "стрессоустойчивые" выбирают себе профессии, связанные с риском и постоянным нахождением в экстремальных ситуациях.

Для понимания собственно термина "стрессоустойчивость" обратимся к некоторым работам ученых, в которых представлены основные определения данного понятия. Так, В.Д. Шадриков определяет эмоциональную устойчивость с одной стороны, как невосприимчивость к эмоциогенным факторам, оказывающим отрицательное влияние на психическое состояние индивидуума, а с другой, как способность контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции, обеспечивая тем самым успешное выполнение необходимых действий, способность человека переносить большие физические и умственные нагрузки, успешно решать задачи в экстремальных ситуациях [46].

Некоторые психологи связывают стрессоустойчивость со свойством темперамента. Так, Л.В. Куликов понимает под эмоциональной устойчивостью свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии [20]. С.Н. Князев определяет эмоциональной устойчивостью как относительную устойчивость оптимального уровня интенсивности эмоциональных реакций, а так же как устойчивость качественных особенностей эмоциональных состояний, т.е. стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач [14].

Некоторые авторы рассматривают стрессоустойчивость как одну из подструктур готовности человека к деятельности в напряженных ситуациях. Они полагают, что среди факторов, от которых зависит уровень и успех деятельности специалистов в напряженных ситуациях, особое значение u1080 имеет готовность к ним. Она способствует быстрому и правильному использованию знаний, опыта, личных качеств, сохранению самоконтроля и перестройке деятельности при появлении непредвиденных препятствий. К числу внешних и внутренних условий, обусловливающих готовность, данные исследователи относят: содержание поставленных задач, их трудность, новизну; обстановку деятельности, мотивацию, оценку вероятности достижения цели, самооценку, нервно-психическое состояние и кроме того, эмоциональную устойчивость к стрессовой ситуации. Наиболее полное определение стрессоустойчивости дает П.Б. Зильберман - это интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке.

К.С.Торшина рассматривает стрессоустойчивость как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

а) психофизиологического (тип, свойства нервной системы);

б) мотивационного. Сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность. Изменяя мотивацию можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость;

в) эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;

г) волевого, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации;

д) профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;

е) интеллектуального - оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий [43].

.3 Успешность деятельности как научная проблема

В психологическом словаре даётся описание понятия деятельности: "Деятельность - это активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которого живое существо выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий таким образом свои потребности; это специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования … в силу общественного характера человеческой деятельности она из инстинктивной, какой была у животных - становится сознательной" [26, с.10].

Теория деятельности - система методологических и теоретических принципов изучения психических феноменов. Основным предметом исследования признаётся деятельность, опосредствующая все психические процессы. Данный подход начал формироваться в отечественной психологии в 20 - е гг. ХХ в. В 1930 - е гг. было предложено две трактовки деятельностного подхода в психологии. В одной из которых сформулирован принцип единства сознания и деятельности - один из основных принципов деятельностного подхода в психологии, в его контексте деятельность и сознание рассматриваются не как две формы проявления чего-то единого, различающиеся по средствам эмпирического анализа, а как две инстанции, образующие нерасторжимое единство.

Теория деятельности - реализация деятельностного подхода к анализу психологических феноменов. В качестве предмета анализа здесь рассматривается психика через раскрытие её существенных объективных связей и опосредований, в частности через деятельность. При решении вопроса о соотношении внешнепрактической деятельности и сознания, он исходил из того положения, что нельзя считать "внутреннюю" психическую деятельность как формирующуюся в результате свёртывания "внешней" практической. В его формулировке принципа детерменированности психического внешние причины действуют посредством внутренних условий. При такой трактовке деятельность и сознание рассматриваются не как две формы проявления чего-то единого, различающиеся по средствам эмпирического анализа, а как две инстанции, образующие нерасторжимое единство.

В теории деятельности А.Н. Леонтьева в качестве предмета анализа здесь рассматривается деятельность [26]. Поскольку сама психика не может быть отделена от порождающих и опосредствующих ее моментов деятельности, и сама психика является формой предметной деятельности. При решении вопроса о соотношении внешнепрактической деятельности и сознания, принимается положение, что внутренний план сознания формируется в процессе свертывания изначально практических действий. При такой трактовке сознание и деятельность различаются как образ и процесс его формирования, образ при этом является "накопленным движением", свернутыми действиями. Этот постулат был реализован во многих исследованиях.

Важнейшая особенность концепции А.Н. Леонтьева состоит в том, что в ней структура деятельности и структура сознания суть понятия взаимопереходящие, связанные друг с другом в рамках одной целостной системы: " Функционально же их связи взаимны - деятельность и "управляема сознанием", и в то же время в известном смысле сама управляет им" [26].

А.Н. Леонтьев говорил, что ученые развили мысль о том, что психическое и физическое - это одна и та же, а именно рефлекторная отражательная деятельность, но рассматриваемая в разных отношениях и что её психологическое исследование является продолжением её физиологического исследования. Леонтьев же, напротив, считал, что исследование движется от психологии к физиологии. Различия между двумя вариантами деятельностного подхода отчётливо формулируются в 40-50 гг. и затрагивают в основном два круга проблем:

) Проблема предмета психологической науки. С точки зрения ученых, психология должна изучать не деятельность субъекта как таковую, а "психику и только психику", правда через раскрытие её существенных объективных связей и опосредований, в том числе через исследование деятельности. А.Н. Леонтьев, напротив, считал, что деятельность неизбежно должна входить в предмет психологии, поскольку психика неотторжима от порождающих и опосредующих её элементов деятельности, более того: она сама является формой предметной деятельности (по П.Я. Гальперину, ориентировочной деятельностью).

) Споры касались соотношения собственно внешнепрактической деятельности и сознания. Нельзя говорить о формировании "внутренней" психической деятельности из "внешней" практической путём интериоризации: до всякой интериоризации внутренний (психический) план уже наличествует. А.Н. Леонтьев же полагал, что внутренний план сознания формируется как раз в процессе интериоризации изначально практических действий, связывающих человека с миром человеческих предметов. Образ и процесс находятся в единстве, однако ведущим в этом единстве является процесс, связывающий образ с отражаемой действительностью (например, обобщения формируются в процессе реального практического "переноса" одного способа действий в другие условия).

Выводы по главе

. Риск является достаточно многогранным явлением, которое можно рассматривать с разных, а иногда и с противоположных позиций. Неоднозначность данного понятия еще раз доказывает актуальность этой проблемы не только в психологии, но и в других науках, которые занимаются изучением деятельности субъектов, коллективов, организаций и т.д.

. Стрессоустойчивость - это способность противостоять сильным отрицательным эмоциональным воздействиям, вызывающим высокую психическую напряженность, поскольку деятельность руководителя протекает в условиях значительных психологических нагрузок. Стрессы в деятельности спасателей-пожарных являются неизбежными.

.Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного человека.

Глава 2. Психологические предпосылки упешности выполнения боевой задачи спасателями-пожарными

.1 Психологическая характеристика профессиональной деятельности спасателя-пожарного МЧС Республики Беларусь

Служебная и боевая работа работников МЧС - это одна из самых специфических сфер человеческой деятельности. С психологической точки зрения, работа спасателя-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 работников МЧС выражается в очевидности социальной значимости и экологической ценности работы. Кроме того данная профессия основывается на глубоких эмоциональных переживаниях, ведь спасатели-пожарные регулярно сталкиваются с гибелью людей.

Во время выполнения работ по тушению и ликвидации последствий пожара, работник МЧС сталкивается с:

постоянной угрозой жизни и здоровью (во время проведения боевых работ велика вероятность обрушения горящих конструкций, взрывы паров и газов, отравление ядовитыми веществами, выделяющимися в результате горения);

непрерывным нервно-психическим напряжением, которые вызвано систематической работой в необычной среде (при высокой температуре, высокой плотности дыма, шуме, повышенной влажности воздуха, ограниченной видимости, токсичной среде и прочее). Из-за этого не только повышается нервно-психическое напряжение, но и нарушается водно-солевой баланс организма, его терморегуляция;

эмоциональными и стрессовыми расстройствами (вынос раненых и обожженных во время чрезвычайных ситуаций);

дискомфортным состоянием из-за непрерывного нахождения в боевой одежде и снаряжении. Практически всегда личный состав при выполнении работ применяет средства индивидуальной защиты органов зрения и дыхания, вес которых достигает пятнадцати килограммов. А масса индивидуального снаряжения пожарного составляет около 22 килограммов. Спустя полчаса после нахождения спасателя в тяжелом защитном снаряжении при температуре 45 °С частота сердечных сокращений составит 170 уд/ мин, таким образом, без других физических нагрузок достигнет критического значения.

трудностями, которые связаны с проведения боевых работ в ограниченном пространстве подземных галереях, тоннелях, газопроводных и кабельных коммуникациях), которые затрудняет действия, нарушает привычные способы передвижения, рабочие позы: работа в лежачем положении, продвижение ползком и другое.

Боевая готовность работника органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, является благоприятным психологическим состоянием спасателя-пожарного перед выполнением боевых действий. Кроме того, боевая готовность весьма положительно сказывается на действиях спасателя-пожарного, позволяя ему максимально реализовать свои двигательные, интеллектуальные, волевые возможности, таким образом, работа спасателя становится намного эффективнее.

Работник ОПЧС, должен обладать способностями и качествами, необходимыми, во время проведения работ по тушению пожаров. К таким качествам, прежде всего, относят: ответственность, смелость, эмоциональную устойчивость (стрессоустойчивость), решительность, твердый характер и силу воли.

Эмоциональная устойчивость позволяет работнику МЧС сохранять необходимую физическую и психическую работоспособность во время ЧС. Кроме того, эмоционально устойчивые спасатели-пожарные более эффективно справляться со стрессом, уверенно и хладнокровно применяют усвоенные навыки. Устойчивые к стрессу люди характеризуются как неимпульсивные, активные, настойчивые в преодолении любых трудностей. Важную роль в профессиональной деятельности спасателя-пожарного играет самооценка, ее неадекватность уменьшает надежность работы в нестандартных условиях, во внезапно возникшей сложной обстановке.

Для работника МЧС немало важную роль играют особенности нейродинамики и некоторые свойства темперамента. Исследователи установили, что люди 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 соответственно более низкая самооценка. Состояние стресса, которое так часто встречается у спасателей-пожарных в экстремальных условиях, резко ухудшает действия лиц со слабой нервной системой и не оказывает влияния на людей с сильной нервной системой. Таким образом, работники МЧС, которые имеют слабую нервную систему, достигают более высоких результатов в профилактической деятельности.

Спасатели-пожарные, которые не склонны к риску, в чрезвычайных ситуациях испытывают более высокий уровень психической напряженности. Такие люди, в отличие от лиц, склонных к риску, боевых усилий в экстремальных условиях не прилагают. Длительные затруднения в период выполнения боевого задания работы в условиях опасности порождают в них психическое состояние тревоги, неуверенности в своих силах. Такие лица стремятся по возможности избежать воздействия стресс фактора, вплоть до отказа от выполнения задания. Людей склонных к риску, легко распознать на первых тренировочных занятиях в экстремальных условиях. Такие люди хуже других адаптируются к действиям стресс - факторов (дыма, огня, шума и прочего) в результате этого вегетативные показатели психической напряженности постепенно уменьшаются. Действия спасателей-пожарных, склонных к риску, приобретают качество надежности, и возникает чувство удовлетворения в своих силах, активности в преодолении чувства страха перед действиями различных стресс-факторов.

Также профессионально важными психологическими качествами для спасателей-пожарных являются экстраверсия и интроверсия. Во время выполнения работ, когда ограничены внешние контакты и в работе наступает однообразие, экстраверты в большей степени переживают монотонность и усталость в сравнении с интровертами.

Необходимые психические качества человека развиваются в процессе его профессиональной деятельности или же компенсируются другими свойствами под воздействием специальных приемов и способов действия. Только в экстремальных и чрезвычайных условиях, к числу которых относятся пожары и аварии, требования к отдельным психическим свойствам резко возрастает, в то же время многие механизмы компенсации не срабатывают. И если во время выполнения профессиональной деятельности, экстремальные ситуации возникают регулярно, тогда появляется необходимость в отсеве людей, которые не подходят по психологическим требованиям деятельности, или в перераспределении их по другим рабочим местам с учетом индивидуальных психологических характеристик.

Спасатели-пожарные выполняют спасательные работы, связанные с пожаротушением, с наводнениями, с природными катастрофами и другими непредвиденными несчастными случаями, а также занимаются ликвидацией последствий несчастных случаев (например, дорожно-транспортное происшествие или нефтяное загрязнение). Спасательная работа опасная и требует доверительного сотрудничества - неправильное решение или поведение может поставить под угрозу здоровье, жизнь или имущество самого спасателя, или же здоровье, жизнь или имущество других людей.

В современных условиях труд спасателя-пожарного стал несравнимо сложнее, напряженнее и опаснее, так как повсеместно связан с применением различных технических средств, вооружения и специальной техники. Работа пожарных частей связана со значительным физическим и нервно-психическим напряжением, вызванным высокой степенью личного риска, ответственностью за людей и сохранность материальных ценностей, с необходимостью принятия решения в условиях дефицита времени. Кроме того, деятельность спасателей-пожарных протекает в крайне неблагоприятных условиях, характеризующихся повышенной температурой, наличием токсичных веществ в окружающей среде, что требует применения средств индивидуальной защиты. А периодические круглосуточные дежурства являются нарушением нормального режима сна и бодрствования, что способствует развитию патологических процессов. Эти обстоятельства способствуют не только развитию утомления, негативных функциональных состояний, но и могут быть причиной заболеваний и травматизма.

Спасатель-пожарный должен уметь пользоваться спасательным оборудованием, знать технику безопасности, уметь работать на высоте. Необходимо обладать отличным здоровьем, высокой выносливостью, физической силой (не случайно для желающих поступить на такую службу проводится жесткий медицинский отбор).

Представитель данной профессии должен знать правила оказания первой медицинской помощи, обладать крепкой психикой, высокой стрессоустойчивостью - ведь события развиваются непредсказуемо, да и не всех людей удается спасти, иногда они гибнут на глазах, и это необходимо пережить.

Деятельность спасателей-пожарных сопровождается неблагоприятным воздействием физических, химических, психологических и других патогенных факторов, вызывающих выраженный физиологический и психоэмоциональный стресс. Экстремальные условия характеризуются сильным травмирующим воздействием событий, происшествий и обстоятельств на психику сотрудника. Это воздействие может быть мощным и однократным при угрозе жизни и здоровью, взрывах, обрушениях знаний и т.п., или многократным, требующим адаптации к постоянно действующим источникам стресса. Оно характеризуется различной степенью внезапности, масштабности, может служить источником как объективно, так и субъективно обусловленного стресса.

Специфичным стрессогенным фактором для профессиональной деятельности работника ОПЧС является режим тревожного ожидания при несении суточного боевого дежурства. У некоторых спасателей-пожарных волнение, вызванное ожиданием пожара, сопровождается реакцией, которая может превосходить реакцию, возникающую в период боевых действий. Во время своей рабочей смены спасатель-пожарный находится в состоянии постоянной готовности, чтобы в случае возникновения кризисной ситуации поспешить на место происшествия для ее решения.

Когда поступает сигнал тревоги, дежурная смена должна за определенное время надеть боевую одежду, после чего немедленно сесть в машину и выехать. От того, как быстро прибудет машина на место происшествия, часто зависят жизни многих людей. По прибытии спасатели-пожарные определяют, что и где горит, какие действия следует предпринимать.

Необходимо за кратчайшее время развернуть пожарные рукава и подключить их к местному источнику воды, если таковой имеется, либо к цистерне. Тушение огня может длиться от нескольких минут до нескольких суток. Если прибывших сил для борьбы с огнем не хватает, вызываются дополнительные силы и средства. После ликвидации возгорания начальник дежурной смены должен доложить на центр оперативного управления о результатах операции, составить акт.

К субъективным причинам стресса относятся: недостаточная опытность, психологическая неподготовленность, низкая эмоциональная устойчивость.

Динамика работоспособности и степень утомления личного состава пожарной охраны с учетом особенностей оперативно-служебной деятельности свидетельствуют о том, что труд пожарного по критериям тяжести относится к категориям тяжелого и очень тяжелого труда.

Таким образом, профессия спасателя-пожарного имеет специфические особенности, основными из которых являются: высокий уровень опасности, высокий уровень травматизации, высокий уровень стрессогенности, рискованность, высокий уровень ответственности, неопределенность ситуации, действия в условиях ограниченного пространства и дефицита времени. Все это и предопределяет развитие высоких требований к профессионально важным качествам и способностям различного характера для работников МЧС.

.2 Склонность к риску и стрессоустойчивость спасателей-пожарных как предпосылки успешности выполнения боевой задачи

В результате психологической подготовки у специалистов МЧС заблаговременно, еще в ходе повседневной деятельности, должна быть сформулирована психологическая устойчивость (подготовленность), то есть система психологических качеств, определяющих потенциальную возможность спасателей преодолевать трудности и успешно проводить аварийно-спасательные работы.

Непосредственно перед выполнением поставленной задачи в процессе психологической подготовки у работников МЧС должно быть сформировано состояние психологической готовности, то есть настроенности и мобилизованности психики на преодоление предстоящих трудностей служебной деятельности, обеспечивающих успешность достижения цели.

Анализ психологической подготовки показывает, что в ее структуре центральное место занимают такие психологические качества как психологическая готовность, стрессоустойчивость и склонность к риску. Как при проявлении психологической готовности, так и при проявлении стрессоустойчивости, в их структуре выступают одни и те же компоненты: мотивационный, эмоциональный, познавательный, интеллектуальный, операциональный и волевой.

Мотивационный компонент характеризует стремление специалиста МЧС преодолевать препятствия, проводить аварийно-спасательные работы, показать себя способным вынести тяготы службы, проявить смелость, решительность, желание самоутвердиться в коллективе спасателей на этой основе.

Эмоциональный компонент проявляется в уверенности специалиста МЧС, в чувстве воодушевления и удовлетворения поставленной задачей, а также сомнения в своей способности выполнить тот или иной объем работы.

Познавательный компонент характеризует представление о характере трудностей предстоящих аварийно-спасательных работ, оценку своих возможностей по управлению собственным поведением и психикой, степень осознания и понимания поставленной задачи.

Интеллектуальный компонент характеризует тип мышления спасателя и умственную работоспособность.

Операциональный или моторный компонент касается применяемых способов и приемов деятельности специалиста в ходе аварийно спасательных работ.

Волевой компонент выражается в самообладании, самоконтроле и саморегуляции в процессе выполнения задач, решимости выполнить поставленную задачу, в подчиненности всех сил для ее достижения, в способности преодолеть стресс и усталость.

При проявлении готовности ведущее место занимают такие психологические компоненты как мотивационный, познавательный, интеллектуальный и только потом моторный, волевой и эмоциональный.

При проявлении психологической устойчивости соответственно ранг психологических компонентов установился следующим образом: на первом месте волевой, а затем мотивационный, эмоциональный, интеллектуальный, познавательный и моторный.

Волевой компонент в психологической устойчивости занимает ведущее положение в связи с тем, что воля способствует целеустремленности, концентрации внимания, систематичности и планомерности мышления, исключению всего того, что могло бы ослабить усилия. Недостаток волевых качеств может привести к тому, что люди ставят себе ничтожные жизненные цели, проявляют вялость в деятельности, вместо здоровой самокритичности занимаются неуместным и бесплодным самобичеванием. Психологическая устойчивость в профессиональной деятельности специалиста МЧС в связи с особенностями мотивации достижения цели, характеризуется повышенным чувством уверенности в благополучном исходе этой деятельности. Однако, такое повышение характерно лишь для тех, кто четко ориентирован на достижение результата.

Волевое усилие - это энергия мысли и эмоции, с помощью которой мы осуществляем переадресовку психической энергии от одного энергетического источника к другому. Воля преодолевает конфликт разнонаправленных психических энергий и посылает сигнал психической энергии на физиологический уровень, где приходят в действие иные формы энергии, в частности, менять образ жизни, преодолевать расстояния, переделывать плохо сделанную работу и т.п.

Волевую устойчивость спасателей развивают по следующим направлениям:

 формированием индивидуальной физиологической и психологической выносливости, чтобы они были готовы к преодолению различных трудностей, к деятельности в экстремальных условиях в напряженном ритме;

 повышением уровня устойчивости профессиональных навыков в интересах быстрого и своевременного выполнения обязанностей;

 формированием психологической готовности к неожиданным действиям;

 выработкой и закреплением в психологии каждого спасателя таких качеств, как непритязательность, неприхотливость, умеренность в желаниях и потребностях, которые должны сменить склонность к комфорту и неумению вести аварийно-спасательные работы в неблагоприятных природных и климатических условиях;

 формированием устойчивой групповой психологической спайки внутри коллектива спасателей вырабатываемой на основе выполнения совместных служебных обязанностей спасателями-пожарными.

Общепризнано, что в ходе повседневной деятельности заблаговременно формируется психологическая подготовленность или заблаговременная устойчивость, как система психологических качеств (знаний, навыков и умений), которая определяет потенциальную возможность человека преодолевать трудности и успешно выполнять поставленные задачи.

С получением задачи и с непосредственным ориентированием человека на возможность ее выполнения, в любое время приступить к ее выполнению у специалиста МЧС на первый план выходит психологическая готовность, как нацеленность и активность или настроенность и мобилизованность психики спасателя на преодоление каких-либо трудностей, а также само их преодоление. То есть психологическая готовность работает на этапе перехода от повседневной жизнедеятельности к выполнению служебных задач.

С началом выполнения задач начинает проявляться психологическая устойчивость в виде сохранения и функционирования, ранее сформированных качеств или формирования новых, ранее не имевшихся качеств в виде опыта. Другими словами, одновременно с заблаговременной устойчивостью формируется и длительная готовность, основанная на ранее приобретенных знаниях, навыках, умениях, опыте и других профессионально важных качествах.

Психологическая подготовка работников МЧС - это система целенаправленных воздействий, деятельность руководителей, имеющая целью формирование и закрепление у спасателей-пожарных психологической готовности и устойчивости преимущественно на основе самосовершенствования личностных и развития профессионально важных качеств, приобретения опыта успешных действий в моделируемых условиях обстановки проведения аварийно-спасательных работ.

Формирование профессиональной устойчивости (подготовленности) осуществляется в процессе повседневной учебной деятельности работников МЧС, в ходе выполнения повседневных задач. Основная цель этой деятельности заключается в изменении характера влияния возникающей в экстремальной обстановке напряженности на функционирование психики и активность спасателя-пожарного: от угнетающего до нейтрального и даже стимулирующего.

В ходе обучения и воспитания любого специалиста МЧС предусмотрено формирование широкого спектра необходимых для выполнения профессиональной деятельности качеств. Однако опыт выполнения задач в экстремальных условиях показывает, что не каждое качество, ранее сформированное, может проявиться у спасателя при изменении условий деятельности (погода, рельеф местности, видимость, воздействие отрицательных факторов аварии, катастрофы, стихийного бедствия и др.), особенно при переходе к ведению аварийно-спасательных работ. Есть очень много примеров того, когда специалист успешно выполняет упражнение на учебных занятиях и далеко не лучшим образом выполняет его при изменении условий, когда пассивно-оборонительные рефлексы фактически способствуют неадекватному обстановке поведению спасателя и снижают результативность служебной деятельности.

Таким образом, фактор новизны порой играет решающую роль в проявлении у человека ранее сформированных качеств, а значит, в выполнении упражнения. Задача руководителя состоит в том, чтобы заблаговременно, еще в ходе обучения и воспитания, смоделировать обстановку возможной аварии, катастрофы, предусмотреть и поставить обучаемого в такие условия, в которых будут выработаны необходимые для профессиональной деятельности психологические качества. Другими словами, в результате повседневной учебной подготовки до минимума сократить все - то новое, неизвестное, с чем человек может встретиться при выполнении аварийно-спасательных работ.

Рассмотрим механизм психологической подготовки, за счет каких внутренних и внешних воздействий осуществляется ее влияние на психику работников МЧС. На эти и другие вопросы можно получить ответ, если подойти к пониманию основной теоретической и практической задачи психологической подготовки как целенаправленному формированию и закреплению у спасателей-пожарных психических образов моделей их будущих действий. Логика здесь должна быть такова: чем большее количество предстоящих психических образов, максимально соответствующих экстремальной обстановке, сформируем у спасателей-пожарных, тем меньше вероятность его попадания в ситуацию неопределенности, неизвестности, которая, как правило, влечет за собой срабатывание у человека пассивно-оборонительного рефлекса а, следовательно, совершение неадекватных действий.

Для большего понимания данного вопроса рассмотрим, что по существу представляет собой психический образ действия. Психический образ - это то, что человек увидел, услышал, пережил. Он представляет собой не что иное, как психологическую модель действия в сознании спасателя. Это не снимок, на котором запечатлена какая-либо ситуация, а значительно большее. Это достаточно сложный во времени процесс не только отражения объективной действительности, но и воссоздания ранее пережитых, увиденных образов в целях построения будущей деятельности спасателя, адекватной реально сложившейся ситуации. Регулятором такой деятельности выступают мотивы и потребности работника МЧС, его установки, а операциональной структурой - профессиональные действия. Поэтому методологически будет верным, если в ходе всей повседневной деятельности по организации психологической подготовки свои усилия руководитель будет направлять на формирование как понятийной, так и образной основы модели предстоящих действий.

Важно учитывать, что образ выполнения того или иного действия определяется как его предметным содержанием, так и его значимостью для спасателя. Можно быть прекрасно подготовленным в профессиональном отношении с точки зрения умения водить, спасать, осуществлять переходы и т.д., иметь высокие профессиональные качества, но если не будет развита понятийная основа модели предстоящих действий, являющаяся первоосновой смысловой установки на поведение в экстремальной обстановке, можно утверждать, что с должной эффективностью задание выполнено не будет.

Таким образом, психологическая устойчивость детерминируется психологически личностными свойствами, саморегулятивными механизмами, а также уровнем экстремальности воздействующего фактора. Кроме того, психическая устойчивость может быть детерминирована как врожденными, так и выработанными в процессе жизнедеятельности субъекта психофизиологическими механизмами и личностными качествами, позволяющими бессознательно или осознанно противодействовать эмоциогенным факторам, например, экстремальной обстановки.

Своевременное проведение психологической подготовки позволило бы не снижать штатную работоспособность спасателей, повысить эффективность их действий впервые часы после катастрофы, то есть в то время, когда имеется наибольшая возможность помочь пострадавшим. Подготовленность специалистов к действиям в ЧС существенно снижает людские, а нередко и материальные потери.

Выводы по главе

. Профессия пожарного-спасателя имеет специфические особенности, основными из которых являются: высокий уровень опасности, высокий уровень травматизации, высокий уровень стрессогенности, рискованность, высокий уровень ответственности, неопределенность ситуации, действия в условиях ограниченного пространства и дефицита времени. Все это диктует необходимость специальной подготовки спасателей, готовых и способных немедленно включаться в действия по преодолению последствий чрезвычайных ситуаций. Соответственно это и предопределяет развитие высоких требований к профессионально важным качествам пожарных-спасателей.

. Успешность выполнения поставленных боевых задач во многом зависит от психологической устойчивости спасателей пожарных, неотъемлемой частью которой являются стрессоустойчивость и склонность к риску.

Глава 3. Эмпирическое исследование взаимосвязи склонности к риску, стрессоустойчивости и успешнсти выполнение боевой задачи спасателями-пожарными

.1 Описание выборки и организация эмпирического исследования (включая методики)

Эмпирическое исследование проводилось на базе Государственного учреждения образования "Командно-инженерный институт" МЧС Республики Беларусь. В качестве испытуемых, выступили курсанты 2-го курса инженерного факультета, в количестве 84 человек; возраст испытуемых составлял 17 - 20 года, средний возраст - 18,1 лет.

Для оценки успешности выполнения испытуемыми боевых задач в ходе их профессиональной деятельности мною был проведен выборочный прием нормативов по пожарной аварийно-спасательной подготовке: закрепление верёвки за конструкцию, вязка двойной спасательной петли с надеванием её на "спасаемого", подъем по штурмовой лестнице на 4-ый этаж учебной башни, подъем по установленной выдвижной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни, боевое развертывание гидравлической станции (бензопривод) с подачей инструмента по одной линии (табл. 3.1). ).

Таблица 3.1 - Нормативы по пожарной аварийно-спасательной подготовке для работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Нормативы | Порядок выполнения | Нормы времени | | |
|  |  |  | удов | хор | отл |
| Нормативы со спасательной верёвкой и спусковыми устройствами | | | | | |
|  | Закрепление верёвки за конструкцию | Спасатель находится в метре от места закрепления веревки. Веревка уложена возле спасателя. Свободный конец веревки находится в руке. Начало - поданная команда. Окончание - веревка закреплена за конструкцию. Узел надежно завязан. | 5 | 4 | 3 |
|  | Вязка двойной спасательной петли с надеванием её на "спасаемого" | Спасатель стоит в одном метре от "спасаемого", лежащего на спине. Веревка уложена возле спасателя. Свободный конец веревки находится в руке спасателя. Начало - поданная команда. Окончание - спасательная петля надета на спасаемого, длинный конец веревки намотан на карабин. | 23 | 19 | 16 |
| Нормативы со спасательными лестницами | | | | | |
|  | Подъем по штурмовой лестнице на 4-ый этаж учебной башни | Спасатель в боевой одежде и снаряжении с лестницей находится на линии старта в 32 метрах 25 см от основания учебной башни. Начало - поданная команда. Окончание - спасатель обеими ногами коснулся пола 4-го этажа учебной башни. | 34 | 32 | 30 |
|  | Подъем по установленной выдвижной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни | Выдвижная лестница установлена и закреплена за седьмую ступеньку. Первый номер в боевой одежде и снаряжении находится возле лестницы, руками держится за ее тетивы, правая (левая) нога на первой ступеньке. Второй номер в боевой одежде и снаряжении находится между стеной и лестницей, прижимая к башне лестницу, удерживает ее. Начало - поданная команда. Окончание - первый номер коснулся обеими ногами пола 3-го этажа учебной башни. Второй номер - стоит между стеной и лестницей удерживает ее. | 9 | 8 | 7 |
| Нормативы с аварийно-спасательным оборудованием | | | | | |
|  | Боевое развертывание гидравлической станции (бензопривод) с подачей инструмента по одной линии | 1. Боевой расчет в составе 3 спасателей находится в метре от автомобиля, с правой задней стороны по ходу движения в боевой одежде и снаряжении. 2. АСО находится на автомобиле и закреплено, отсеки закрыты. 3. Начало - поданная команда. 4. Окончание - инструмент подсоединен к станции гибкими шлангами и отнесен на расстояние 10м от станции. Станция снята с автомобиля, заведена и подготовлена к работе. Боевой расчет находится на рабочих местах. | 45 | | |

Это обусловлено тем, что в ходе тушения пожара (ликвидации последствий чрезвычайной ситуации) не возможно оценить успешность спасателей: во-первых, имеет место разделение обязанностей между личным составом; во-вторых, нет одинаковых чрезвычайных ситуаций, где можно в равных условиях оценить успешность выполнения боевых задач личным составом; в-третьих, критерии успешности для каждого спасателя будут разными, что не позволит в дальнейшем сопоставить полученные результаты.

Данные нормативы являются общими и обязательными для работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь. Контрольный норматив, порядок выполнения и оценочная шкала была взята из приложения к приказу Министерства по чрезвычайным ситуациям от 15.12.2011 № 281 "Об утверждении инструкции о порядке организации физической подготовки и спорта в органах и подразделениях Республики Беларусь и нормативов по пожарной аварийно-спасательной подготовке"

В качестве диагностического инструментария, в соответствии с гипотезой и задачами исследования использовались следующие методики.

. Методика диагностики степени готовности к риску (Шуберта)

Данная методика позволяет оценить особенности поведения человека в ситуациях, сопряжённых с риском для жизни. Методика рекомендована для проведения подбора лиц, пригодных для работы в условиях, связанных с риском, также может быть использована с целью прогнозирования деятельности руководителя, военнослужащих, работников, чья деятельность связана с предупреждением и ликвидацией чрезвычайных ситуаций.

Риск понимается как действие наудачу в надежде на счастливый исход или как возможная опасность, как действие, совершаемое в условиях неопределенности.

Тест состоит из 25 вопросов, на каждый из которых нужно дать один из пяти предлагаемых вариантов ответов - от полного согласия до уверенного "нет":

- полное согласие;

- скорее "да", чем "нет";

- нечто среднее;

- больше "нет", чем "да";

- полностью не согласен.

Результат анкетирования определяется согласно набранным баллам, на основании которых выносится заключение о склонности человека к рискованному поведению.

Подсчет баллов осуществляется по средствам суммирования набранных в соответствии с инструкцией баллов.

Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы, свидетельствуют о склонности к риску. Значения теста: от -50 до +50 баллов:

меньше -30 баллов - слишком осторожны;

от -11 до -30 баллов - умеренно осторожен;

от -10 до +10 баллов - средние значения;

от +11 до + 20 баллов - склонен к риску;

свыше +20 баллов - высокая склонность к риску.

Высокая склонность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защитой). Склонность к риску прямо пропорционально связана с количеством допускаемых человеком ошибок. По данным научных исследований также следует отметить:

с возрастом готовность к риску падает;

у более опытных работников склонность к риску ниже, чем у неопытных;

у командиров военных подразделений и руководителей предприятий склонность к риску выше, чем у студентов;

с ростом отверженности личности, в ситуации внутреннего конфликта растет склонность к риску;

в условиях группы склонность к риску проявляется сильней, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

. Многоуровневый личностный опросник МЛО-АМ-02 ("Адаптивность").

Опросник разработан А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития. Данная методика прошла всестороннюю оценку на надежность и валидность.

В основу методики положено представление об адаптации, как о непрерывном процессе активного приспособления человека к постоянно меняющимся условиям социальной среды и профессиональной деятельности. Эффективность адаптации во многом зависит от того, насколько реально человек воспринимает себя и свои социальные связи, точно соизмеряет свои потребности с имеющимися возможностями и осознает мотивы своего поведения. Искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушению адаптации, что может сопровождаться повышенной конфликтностью, нарушением взаимоотношений, понижением работоспособности, стрессоустойчивости и ухудшением состояния здоровья.

Опросник содержит 165 вопросов и имеет следующие шкалы:

"ДОСТОВЕРНОСТЬ" (Д);

"НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ" (НПУ):

неудовлетворительная НПУ (52 и более сырых баллов или 1-2 стены) - характеризуется склонностью к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках, снижением стрессоустойчивости;

удовлетворительная НПУ (20-51 сырых баллов или 3-5 стены) - характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватными поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности и снижением уровня стрессоустойчивости;

хорошая НПУ (8-19 сырых баллов или 6-8 стены) - характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках;

высокая НПУ (7 и менее сырых баллов или 9-10 стены) - характеризуется низкой вероятностью нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции и стрессоустойчивостью.

"КОММУНИКАТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ" (КС):

низкие показатели (19 и более сырых баллов или 1-3 стены): обладают низким уровнем коммуникативных способностей, испытывают затруднение в построении контактов с окружающими, проявляют агрессивность, повышенную конфликтность;

высокие показатели (7 и менее сырых баллов или 9-10 стены): обладают высоким уровнем развития коммуникативных способностей, легко устанавливают контакты с сослуживцами, окружающими, не конфликтны.

"МОРАЛЬНАЯ НОРМАТИВНОСТЬ" (МН):

низкие показатели (14 и более сырых баллов или 1-3 стены): не могут адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремятся соблюдать общепринятые нормы поведения;

высокие показатели (5 и менее сырых баллов или 9-10 стены): реально оценивают свою роль в коллективе, ориентированы на соблюдение общепринятых норм поведения.

"АДАПТИВННЫЕ СПОСОБНОСТИ" (АС):

низкие показатели (72 и более сырых баллов или 1-3 стены): обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Имеют низкой уровень нервно-психической устойчивости и стрессоустойчивости, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Возможны нервно-психические срывы. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра);

высокие показатели (22 и менее сырых баллов или 9-10 стены): достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

Статистическая обработка полученных в ходе эмпирического исследования данных осуществлялась с помощью методов описательной статистики, методов корреляционного анализа (ρ Спирмена) и критериев различий. Все расчеты производились с помощью программы SPSS 13.0 for Windows.

.2 Особенности взаимосвязи склонности к риску и стрессоустойчивость с успешностью выполнения боевой задачи спасателями-пожарными

.2.1 Взаимосвязь склонности к риску и стрессоустойчивости у спасателей-пожарных

Анализ полученных в результате психодиагностического исследования данных показал следующее.

По уровню выраженности нервно-психической устойчивости, которая в нашем исследовании рассматривается в качестве индикатора уровня стрессоустойчивости, у 80,1% испытуемых выявлены высокий и выше среднего уровень (рисунок 1).



Рисунок 1 - Распределение испытуемых по уровню выраженности нервно-психической устойчивости (%)

Относительно выраженности склонности участников исследования к риску было установлено, что 11 испытуемых имеют высокий уровень склонности к риску, в то время как 37 испытуемых - средний уровень (или умеренную склонность к риску). В процентном соотношении распределение испытуемых по уровню склонности к риску представлено на рисунке 2.

Для выявления взаимосвязи между склонностью к риску и стрессоустойчивостью использовался коэффициент корреляции ρ Спирмена.



Рисунок 2 - Распределение испытуемых по уровню склонности к риску (%)

Коэффициент корреляции между склонностью к риску и нервно-психической устойчивостью в группе испытуемых составил 0,781, p<0,01. Данный показатель свидетельствует о статистически значимом характере взаимосвязи, т.е. чем выше показатель уровня неравно-психической устойчивости у спасателя-пожарного (другими словами, чем ниже уровень стрессоустойчивости), тем выше у него склонность к риску. Однако коэффициент корреляции не показывает направленности причинно-следственной связи.

Полученные результаты несколько противоречат теоретической концепции риска. Люди с высоким уровнем склонности к риску не являются успешными в профессиях экстремального профиля, т.к. часто их риск необдуманный и не обоснованный. А препятствует рациональному поведению людей при этом недостаточно высокий (или даже низкий) уровень стрессоустойчивости (применительно к нашему исследованию - низкий уровень нервно-психической устойчивости). Так, данные, представленные на диаграмме рассеивания, показывают, что характер взаимосвязи склонности к риску и нервно-психической устойчивости не является строго линейным (рисунок 3). Соответственно имеет место неоднозначность результатов.

Для снижения неоднозначности полученных результатов мы использовали поуровневый анализ взаимосвязи с учетом уровня выраженности нервно-психической устойчивости. Исходя из полученных в ходе исследования данных, нами было выделено 3 таких уровня: высокий уровень НПУ (18 человек; 37,5%), уровень НПУ (23 испытуемых; 47,9%) и уровень НПУ (7 человек; 14,6%) (рисунок 4).



Рисунок 3 - Диаграмма рассеивания при анализе взаимосвязи склонности к риску и нервно-психической устойчивости



Рисунок 4 - Диаграмма распределения уровня склонности к риску в зависимости от уровня нервно-психической устойчивости

Данные, представленные на рисунках 3 и 4 указывают на возможный характер нелинейной взаимосвязи склонности к риску и нервно-психической устойчивости. Для проверки данного предположения мы провели корреляционный анализ между рассматриваемыми качествами для каждого из выявленных нами уровней нервно-психической устойчивости (таблица 2).

Таблица 3.2.1 - Взаимосвязь склонности к риску и нервно-психической устойчивости в зависимости от уровня нервно-психической устойчивости

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Уровень НПУ | | |
|  | высокий | выше среднего | средний уровень и ниже |
| Склонность к риску | 873\* | 0,332 | -0,575\* |

Из таблицы 3.2.1 видно, что взаимосвязь склонности к риску и нервно-психической устойчивостью является нелинейной. У испытуемых с высоким уровнем НПУ характер взаимосвязи обратно пропорционален, т.е. чем выше НПУ, тем ниже склонность к риску. Однако, уровень склонности к риску в данной группе испытуемых характеризуется как умеренный (рисунок 4).

Напротив, в группе испытуемых со средним уровнем НПУ и ниже взаимосвязь прямо пропорциональна: чем ниже уровень стрессоустойчивости, тем выше склонность к риску. При этом в данной группе 74,5% испытуемых имеют высокую склонность к риску (рисунок 4).

В группе испытуемых с уровнем НПУ выше среднего вообще не выявлена статистически значимая взаимосвязь со склонностью к риску, при этом 73,9% испытуемых имеют умеренную склонность к риску и 24,1% - высокую склонность к риску. Таким образом, не смотря на наличие статистически значимой прямо пропорциональной взаимосвязи склонности к риску и стрессоустойчивости у спасателей-пожарных, характер этой взаимосвязи не линейный и может дифференцироваться по уровню стрессоустойчивости.

.2.2 Взаимосвязь склонности к риску и стрессоустойчивости спасателей с успешностью выполнения ими боевой задачи

Для анализа взаимосвязи склонности к риску и стрессоустойчивости спасателей-пожарных с успешностью выполнения ими боевой задачи также нами использовался коэффициент корреляции ρ Спирмена. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 3.

Таблица 3.2.2 - Взаимосвязь склонности к риску и стрессоустойчивости с успешностью выполнения ими боевых задач (коэффициент корреляции ρ Спирмена; N=48)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нормативы по пожарной аварийно-спасательной подготовке | Нервно-психическая устойчивость | Склонность к риску |
| Вязка двойной спасательной петли с надеванием её на "спасаемого" | 0,301\* | -0,128 |
| Закрепление верёвки за конструкцию | 0,214 | 0,025 |
| Подъем по штурмовой лестнице на 4-ый этаж учебной башни | 0,511\*\* | -0,334\* |
| Подъем по установленной выдвижной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни | 0,441\*\* | -0,315\* |
| Боевое развертывание гидравлической станции (бензопривод) с подачей инструмента по одной линии | 0,413\*\* | -0,232 |

Примечание: \* - коэффициент корреляции значим на уровне 0.05;

\*\* - коэффициент корреляции значим на уровне 0.01.

Как видно из таблицы 3, нервно-психическая устойчивость статистически значимо связана практически со всеми показателями нормативов по пожарной аварийно-спасательной подготовке, что свидетельствуют о наличии взаимосвязи профессиональной стрессоустойчивости спасателей с успешностью выполнения ими боевых задач. Относительно склонности риска можно заключить, что имеет место статистически достоверная взаимосвязь с теми нормативами, в условии выполнения которых действительно заложен элемент риска (таблица 3). Это такие нормативы, как "подъем по штурмовой лестнице на 4-ый этаж учебной башни" и "Подъем по установленной выдвижной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни". Примечательно и то, что успешность выполнения норматива "Закрепление верёвки за конструкцию" статистически не связана ни со стрессоустойчивостью спасателей, ни с их склонностью к риску.

Выявленные взаимосвязи установлены на выборке из 48 человек, т.к., не смотря на то, что на этапе психодиагностики принимало участие 80 человек, нормативы по пожарной аварийно-спасательной подготовке в полном объеме успели сдать только 48 курсантов.

Полученные результаты демонстрируют, что, не смотря на нелинейную взаимосвязь стрессоустойчивости и склонности к риску у спасателей, эти два компонента связаны с успешностью выполнения боевых задач спасателями-пожарными. Вместе с тем, результаты нашего исследовании могут указывать на то, что те боевые задачи, которые не несут в себе элементы опасности для спасателей (или даже если какая-либо задача не воспринимается самим спасателем как опасная или угрожающая жизни и здоровью), не связаны со склонностью к риску, однако успешность выполнения таких задач будет непосредственно связана с уровнем стрессоустойчивости спасателей.

1. Склонность к риску и стрессоустойчивость у спасателей-пожарных связаны между собой. Вместе с тем, как показали результаты исследования, не смотря на наличие статистически значимой прямо пропорциональной взаимосвязи склонности к риску и стрессоустойчивости у спасателей-пожарных, характер этой взаимосвязи не линейный и может дифференцироваться по уровню стрессоустойчивости.

2. Не смотря на нелинейную взаимосвязь стрессоустойчивости и склонности к риску у спасателей, эти два компонента связаны с успешностью выполнения боевых задач спасателями-пожарными. Результаты исследовании свидетельствуют и о том, что те боевые задачи, которые не несут в себе элементы опасности для спасателей (или даже если какая-либо задача не воспринимается самим спасателем как опасная или угрожающая жизни и здоровью), не будут связаны со склонностью к риску, однако успешность выполнения таких задач будет непосредственно связана с уровнем стрессоустойчивости спасателей.

3.3 Рекомендации офицерам ОПЧС по развитию и поддержанию высокого уровня стрессоустойчивости и умеренной склонности к риску у пожарных-спасателей

Стрессоустойчивость и склонность к риску - одни из важнейших факторов сохранения нормальной работоспособности, эффективного взаимодействия с окружающими и внутренней гармонии человека в трудных, стрессовых условиях.

Важную мысль по поводу стрессоустойчивости высказал А.Т. Ростунов: "... в вопросе, как готовить человека-профессионала к преодолению экстремальной среды, внутриличностного конфликта... надо знать, что страшит конкретного субъекта: утрата материального положения, чести и достоинства, отвержение профессиональным сообществом или утрата самой жизни? Какие ценности исповедует профессионал, каковы его культура, здоровье, уровень интеллекта, выраженность профессионально значимых качеств, мотив к достижению, природа его натуры, уровень целостности личности, чем наполнена потребностная среда и т.д." [41, с. 15]. Автор уверен, что нельзя повысить надежность действий человека, работающего в экстремальной ситуации, путем отработки только сенсомоторных исполнительских действий, доведенных до автоматизма, так как это противоречит объективной психологической сущности нештатной ситуации. Исследователь считает, что в экстремальных ситуациях физиологические механизмы ориентировочной реакции, доминанта, стереотипы, оперативная память могут выступать как помеха для решения задач, а "интеллектуальный уровень поведенческих действий с подключением нравственных резервов в виде долга и чести на основе отношения к своей профессии и к себе, как профессионалу, формирует новую смыслообразующую цель - преодоление и победу" [41, с. 42]. Таким образом, быстрота и готовность переключения с одного уровня регуляции поведения к другому - фундамент психологической устойчивости.

Каков психологический механизм психологической подготовки? За счет каких внутренних и внешних воздействий на психику спасателя-пожарного осуществляется ее влияние? На эти и другие вопросы можно получить ответ, если полагать основной задачей психологической подготовки целенаправленное формирование и закрепление у спасателей психических образов модели предстоящих или будущих действий. И логика здесь должна быть такова - чем большее количество предстоящих психических образов, максимально соответствующих реальной обстановке, формируется у спасателя, тем меньше вероятность его попадания в ситуацию неопределенности, неизвестности, которая, как правило, влечет за собой срабатывание у него пассивно-оборонительного рефлекса, а, следовательно, неадекватные действия.

В ходе всей повседневной деятельности психологическая подготовка должна быть направлена на формирование как понятийной, так и образной основ модели предстоящих действий.

При этом очень важно учитывать, что образ выполнения того или иного действия определяется как его предметным содержанием, так и его значимостью для спасателя-пожарного. Можно прекрасно быть подготовленным в профессиональном отношении, то есть иметь развитые профессиональные качества, однако, если не будет развита понятийная основа модели предстоящих действий, являющаяся базисом смысловой установки на поведение при ликвидации чрезвычайной ситуации, то с большой достоверностью можно утверждать, что с должной эффективностью задание выполнено не будет. В этой связи при организации психологической подготовки важно исходить из принципа опережающего формирования понятийной основы модели боевых действий по отношению к образной. Это значит, что любой замысел в реализации психологической подготовки должен получать свое начало посредством активизации убеждений в необходимости и важности поставленных задач, закреплении мотивационных установок, накопления представлений об условиях чрезвычайной ситуации и т.д. В этих целях могут применяться оправдавшие себя методы психологической подготовки, связанные в основном со словесным, устным воздействием командиров на психику личного состава - убеждение, внушение и т.д.

Вместе с тем, одной только установки для решения задач психологической подготовки крайне недостаточно. Успешность действий спасателя-пожарного во многом зависит от того, насколько сформированные у него психические образы соответствуют реальной действительности. Для этого спасатель-пожарный должен чувственно наполнить психический образ модели боевой работы: выполнять практически действия в ходе тренировок, учений. В этих условиях можно широко использовать методы, позволяющие закрепить образную основу модели боевых действий посредством закалки необходимых профессионально важных качеств. Они могут включать в себя: упражнения и тренировки на специальных тренажерах, имитаторах, полигонах, тепло-дымо камерах; физические и спортивные упражнения по преодолению специальных полос препятствий, заграждений, завалов; специальные спортивные игры и состязания; психологические упражнения для целенаправленного развития познавательных, эмоциональных и волевых качеств; психологический тренинг по сплочению коллектива, формированию совместимости, коллективизма и др.

В процессе обучения формируются необходимые морально-боевые качества и чувства (мужество, стойкость, смелость, решительность, инициативность, чувство коллективизма), активизируются мотивационные установки; посредством накопления соответствующих знаний, формируются представления о чрезвычайной ситуации и способах ее ликвидации, а закрепление навыков и умений способствует развитию психологической готовности, устойчивости и др.

Однако сводить психологическую подготовку только к обучению и воспитанию было бы неверным. Обучение и воспитание гораздо шире по решаемым задачам, чем психологическая подготовка. Существует целый ряд таких задач, особенно по формированию, развитию и закалке необходимых для ликвидации ЧС психологических и специальных качеств, которые могут быть решены только в процессе психологической подготовки, имеющей собственные средства, формы и методы (аутотренинг, накопление представлений о ситуациях при ЧС и адаптация к ним, психокоррекция, психореабилитация и др.). Именно данное обстоятельство зачастую вносит некоторую неопределенность в организацию психологической подготовки. В этой связи очень четко важно различать содержание общей, специальной и целевой психологической подготовки.

Передовой опыт показывает, что психологическая модель чрезвычайной ситуации создается путем:

1. Использования различных средств имитации (учебные взрывчатые вещества, огонь, задымление, учебные рецептуры отравляющих веществ, взрывпакеты, дымовые шашки и т.д.).

2. Трансляции записей шумовых эффектов боя (крики пострадавших, взрывы, обрушение, рев пламени, звон бьющегося стекла т.д.).

. Создание пожаров, макетов поврежденной техники, всевозможных инженерных заграждений и препятствий.

. Изменение оперативной обстановки, решающего направления, непредвиденное развитие чрезвычайной ситуации.

Осуществляя различные композиции вышеперечисленных средств, в зависимости от решаемых задач, могут осознанно вводиться в процесс учебно-боевой деятельности различные психологические факторы, способные вызывать как позитивную активность спасателя, так и отрицательные психические явления. Так, создание угрозы для жизни личного состава сопровождается действием фактора опасности, резкое изменение оперативной обстановки - внезапности, дефицит информации неопределенности, осуществление незапланированных действий - новизной обстановки и др. Умелое и продуманное введение в учебный процесс указанных факторов позволяет реально смоделировать отдельные элементы практически любой чрезвычайной ситуации, а, следовательно, решать задачи психологической подготовки.

Безусловно, предложенный подход к организации и проведению психологической подготовки спасателей-пожарных не является исчерпывающим. Могут быть различные методические приемы, которые существенно обогатят содержание проводимой работы по развитию у спасателей психологической устойчивости.

стрессоустойчивость психологический спасатель риск

Выводы по главе

. В процессе обучения формируются необходимые морально-боевые качества и чувства (мужество, стойкость, смелость, решительность, инициативность, чувство коллективизма), активизируются мотивационные установки; посредством накопления соответствующих знаний, формируются представления о чрезвычайной ситуации и способах ее ликвидации, а закрепление навыков и умений способствует развитию психологической готовности, устойчивости и др.

. Предложенный подход к организации и проведению психологической подготовки спасателей-пожарных не является исчерпывающим. Могут быть различные методические приемы, которые существенно обогатят содержание проводимой работы по развитию у спасателей психологической устойчивости.

Заключение

Спасатель-пожарный, огнеборец, борец с огненной стихией. Казалось бы, в эти слова вкладывается только один смысл - борьба с пожарами. Но на самом деле профессия спасателя-пожарного - это спасение жизни людей, материальных ценностей, предотвращение возникновения пожаров путем проведения профилактических мероприятий и воспитания у населения сознательной необходимости участия в данных мероприятиях, формирование правильного общественного мнения и понимания социальной и экономической значимости мероприятий по предупреждению, ликвидации аварий и пожаров, обучение умелым действиям, а также взаимодействие с государственными, общественными организациями и средствами массовой информации. Борьба с пожарами - очень опасная работа. Тот факт, что рабочая обстановка во время экстренных вызовов опасна и непредсказуема, и то, что пожарный не может подготовиться к любому происшествию, требует повышения уровня сложности в обучении, тренировке и совершенствования специфических пожарно-технических знаний и инженерной подготовки, необходимых в деле предупреждения и тушения пожаров. В связи с этим проведенное исследование, направленное на выявление взаимосвязи стрессоустойчивости и склонности к риску с успешностью выполнения боевой задачи спасателями-пожарными, несомненно, является актуальным.

Нами был проведен анализ соответствующей литературы, посвященной проблемам истории изучения стрессоустойчивости и склонности к риску в отечественной и зарубежной психологии. Характер выделенной проблематики позволил обозначить целью проведенного исследования. Исходя из поставленной цели, были сформулированы предмет, основные гипотезы и задачи исследования. Предметом исследования стала: взаимосвязь склонности к риску и стрессоустойчивости с успешностью выполнение боевой задачи спасателями-пожарными.

В нашем исследовании было выявлено, что по уровню выраженности нервно-психической устойчивости, которая в нашем исследовании рассматривается в качестве индикатора уровня стрессоустойчивости, у 80,1% испытуемых выявлены высокий и выше среднего уровень.

Коэффициент корреляции между склонностью к риску и нервно-психической устойчивостью в группе испытуемых составил 0,781, p<0,01. Данный показатель свидетельствует о статистически значимом характере взаимосвязи, т.е. чем выше уровень неравно-психической устойчивости у спасателя-пожарного, тем выше у него склонность к риску. Однако коэффициент корреляции не показывает направленности причинно-следственной связи. Полученные результаты несколько противоречат теоретической концепции риска. Люди с высоким уровнем склонности к риску не являются успешными в профессиях экстремального профиля, т.к. часто их риск необдуманный и не обоснованный. А препятствует рациональному поведению людей при этом недостаточно высокий (или даже низкий) уровень стрессоустойчивости (применительно к нашему исследованию - низкий уровень нервно-психической устойчивости).

В нашем исследовании было установлено, что взаимосвязь склонности к риску и нервно-психической устойчивостью является нелинейной. У испытуемых с высоким уровнем НПУ характер взаимосвязи обратно пропорционален, т.е. чем выше НПУ, тем ниже склонность к риску. Однако уровень склонности к риску в данной группе испытуемых характеризуется как умеренный.

Таким образом, не смотря на наличие статистически значимой прямо пропорциональной взаимосвязи склонности к риску и стрессоустойчивости у спасателей-пожарных, характер этой взаимосвязи не линейный и может дифференцироваться по уровню стрессоустойчивости.

Полученные в исследовании данные показывают, что нервно-психическая устойчивость статистически значимо связана практически со всеми показателями нормативов по пожарной аварийно-спасательной подготовке, что свидетельствуют о наличии взаимосвязи профессиональной стрессоустойчивости спасателей с успешностью выполнения ими боевых задач. Относительно склонности риска можно заключить, что имеет место статистически достоверная взаимосвязь с теми нормативами, в условии выполнения которых действительно заложен элемент риска.

Результаты исследования демонстрируют, что, не смотря на нелинейную взаимосвязь стрессоустойчивости и склонности к риску у спасателей, эти два компонента связаны с успешностью выполнения боевых задач спасателями-пожарными. Вместе с тем, результаты нашего исследовании могут указывать на то, что те боевые задачи, которые не несут в себе элементы опасности для спасателей, не связаны со склонностью к риску, однако успешность выполнения таких задач будет непосредственно связана с уровнем стрессоустойчивости спасателей.

Подводя итоги проведенной работы, можно говорить о том, что поставленные цели и задачи исследования были достигнуты. Выдвинутые гипотезы нашли подтверждение в эмпирическом исследовании. Вместе с тем, проблема развития профессионально важных качеств работников МЧС Республики Беларусь далеко не исчерпана и проведенное нами исследование позволяет наметить пути дальнейшей работы.

# Список использованных источников

1. Арапов, Е.Д. Программа тактической подготовки начальствующего состава пожарной охраны / Е.Д. Арапов. - М.: ВНИИПО, 1972. - 110 с

2. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте: Психологическое исследование. - М., 1968. - 464 с.

3. Божевич Л. И., Морозова Н. Г., Славина Л. С. Развитие мотивов учения у советских школьников // Известия А.П.Н. РСФСР, 1957, вып. 36. - С. 45 - 53.

. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека. - М., 1986. - 206 с.

. Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России": Методические рекомендации. Изд. 2-е. - М.: 2001. - 256 с

. Дмитриева М.А., Крылов А.А.. Психология труда и инженерная психология. - Л.: Ленинград, 1979.

. Дружинин, В.Н. Психодиагностика общих способностей / В.Н. Дружинин. - М.: Издательский центр "Академия", 1996. - 224 с.

. Дутов, В.И., О воздействии на людей опасных факторов пожара / В.И. Дутов, В.Н. Тимошенко // Безопасность людей на пожарах: сб. науч. тр. - М.: ВНИИПО, 1980.

. Душков, Б.А. Психология труда, профессиональной информационной и организационной деятельности / Б.А. Душков, А.В. Королев, Б.А. Смирнов; Под ред. Б.А. Душкова. - М., 2005.

10. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора. // Очерки психологии труда оператора.- М.: Наука,1974.

11. Ильин, Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П. Ильин. - С-Пб.: Питер, 2006.

12. Карпов, А.В. Понятие профессионально важных качеств деятельности / А.В. Карпов // Психология труда. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 - 352 с.

. Климов, Е.А. Психология профессионала / Е.А. Климов. - М.: Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МО-ДЭК", 1996 - 304 с.

. Князев, С.Н. Термины и понятия в системах управления "человек - человек", "человек - техника" / С.Н. Князев, М.А. Кремень. - Минск: Академия управления при Президенте РБ, 2004. - 264с.

. Котелова, Ю.В. Очерки по психологии труда / Ю.В. Котелова. - М.: МГУ, 1986.

. Кремень, М.А. Психоэмоциональное состояние людей как фактор процесса вынужденной эвакуации в случае пожара / М.А. Кремень, А.С. Дмитриченко, С.А. Татарников // Вестник командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь. - 2005. - № 1. - С. 75-79.

. Кремень, М.А. Человек в аварийной ситуации / М.А. Кремень, Г.Ф. Ласута, А.П. Герасимчик // Вестник командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь. - 2007. - № 1(5). - С. 75-78.

. Кремень, М.А. Спасателю о психологии / М.А. Кремень. - Минск: Издательский центр БГУ, 2003. - 136 с.

. Кремень, М.А. Практическая психология управления: пособие для студентов вузов / М. А. Кремень. - Минск: ТетраСистемс, 2011. - 400 с.

20. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Нева, 2004. - 218 с.

21. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Л.: Наука, 1989. - 241 с.

. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. - М.: Издательство политической литературы, 1989. - 303 с.

. Лебедев В. И. Личность человека в экстремальных условиях. - М.: Наука, 2001. - 402 с.

. Лебедев В.И. Экстремальная психология: Учебник. - М.: ЮНИТИ - Дана, 2001. - 431 с.

25. Леви, В.Л. Постэкстремальная психотерапия / В.Л. Леви // Чернобыльский след. Медико-психологические последствия радиационного воздействия. - М.,1992. - 135с.

26. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. - М.: МГУ, 1977. - 304 с.

27. Мазуркевич Е.В. Факторы психологического воздействия на человека // Основы безопасности жизни. - 2005. - №11. - С. 8 - 11.

28. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. Т. 22. 2001. №1. С. 49 - 97.

29. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога. - М.: Эскмо, 2005. - 284 с.

. Марьин, М.И. Исследование влияния условий труда на функциональное состояние пожарных / М.И. Марьин, Е.С. Соболев // Психологический журнал. - 1990. - Т.11. - № 1. - 102-108.

. Марьин, М.И. Оценка и оптимизация психологического климата, стиля руководства в органах управления и подразделениях Государственной противопожарной службы": Методическое пособие / М.И. Марьин, С.И. Ловчан, И.В. Иванихина [и др.]; под ред. Мешалкина Е.А.. - 2-е изд. - М.: ВНИИПО, 1998. - 101с.

. Марьин М.Н. Профессиография основных видов деятельности сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России / М.Н.Марьин [и др.]. - М.: ВНИИПО, 1998. - 114с.

. Марьин, М.И. Исследование влияния условий труда на функциональное состояние пожарных / М.И. Марьин, Е.С. Соболев // Психологический журнал. - 1990. - Т.11. - № 1. - 102-108.

. Мескон, М. Основы менеджмента / М. Мескон. - М.: Вильямс, 2007. - 245 с.

. Никиреев, Е.М. Направленность личности и методы ее исследования / Е.М. Никиреев. - М.: Воронеж, 2004. - 54 с.

. Осипов, А.В. Профессионально важные качества сотрудников пожарно-спасательных формирований на разных этапах профессионального становления. Автореферат дисс. … канд. психол. наук. - Ростов-на-Дону, 2009.

. Профессиографическое описание основных видов деятельности сотрудников ГПС МВД России: пособие / ред. М.И. Марьин, И.Н. Ефанова, М.Н. Поляков и др.. - M: ВНИИПО, 1998. - 132 с.

. Психологический отбор кандидатов на службу в ГПС МЧС России. - М.: ВНИИПО, 2003. - 148с.

. Психология труда / Под ред.проф. А.В. Карпова. - М., 2003. - 96 с.

. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С.Шойгу. - М.: Смысл, 2007 - 319 с.

. Ростунов, А.Т. Формирование профессиональной пригодности / А.Т. Ростунов, - М., 1984. - 176 с.

. Сазонов, А.Д. Профессиональная ориентация молодежи / А.Д. Сазонов, Н.И. Калугин, А.П. Меньшиков [и др.]. - М.: Высшая школа, 1989. - 184 с.

. Торшина, К. Тестирование при приеме на работу / К. Торшина // Управление персоналом, 2000. - № 12.

. Физиологические и психологические основы труда/ ред. В.И. Дорогайченко. - М., 1974. - 231 с.

. Шавир П.А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности / П.А. Шавир. - М., 1981. - 95 с.

. Шадриков, В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учеб. пособие / В.Д. Шадриков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательская корпорация "Логос", 1996.

. Шелепова, Е.С. В проблеме профессионально важных качеств субъекта трудовой деятельности / Е.С.Шелепова. - Тверь: ТГУ, 2007.

48. Шишкина, Л.И. Социально-правовые вопросы профориентации молодежи / Л. И. Шишкина. - Л.:Ленингр. гос. ун-т им. А. А. Жданова, 1976. - 62 с.

49. Шленков, А.В. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России: Дисс. на соиск. … доктора психол. наук. - С-Пб.: 2009.

50. Шувалов, М.Г. Основы пожарного дела: Учеб. для рядового и мл. нач. состава противопожар. Службы / М.Г. Шувалов. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: Стройиздат, 1998. - 472 с.

Публикации автора

1. Бегун, И.А. Стрессоустойчивость, как фактор успешного выполнения боевой задачи спасателями-пожарными / И.А. Бегун, Н.Н. Лепешинский // Обеспечение безопасности жизнедеятельности: проблемы и перспективы: сборник материалов VII международной научно-практической конференции курсантов (студентов), слушателей магистратуры и адъюнктов (аспирантов). - В 2-х ч. Ч.2. - Минск: КИИ, 2013. - С. 19-20.

. Бегун, И.А. Взаимосвязь стрессоустойчивости и успешности выполнения боевой задачи спасателями-пожарными / И.А. Бегун, Н.Н. Лепешинский // Чрезвычайные ситуации: теория и практика: материалы Междунар. науч.-практ. конф. курсантов, студентов и слушателей, Гомель, 16 мая 2013 г. / М-во по чрезвычайн. ситауциям Республ. Ьеларусь, Гомел. инженер. ин-т МЧС Респ. Беларусь; редкол.: И.И. Суторьма (науч. ред.) [и др.] - Гомель: ГГТУ им. П.О. Сухого, 2013. - С. 191-192.

Приложение 1

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СТЕПЕНИ ГОТОВНОСТИ К РИСКУ (ШУБЕРТА)

Фамилия Имя Отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инструкция: Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых Вас спрашивают. При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме:

- полное согласие;

- скорее "да", чем "нет";

- нечто среднее;

- больше "нет", чем "да";

- полностью не согласен.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы опросника | Полностью согласен | Скорее "да", чем "нет" | Нечто среднее | Больше "нет", чем "да" | Полностью не согласен |
| 1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 3. Стали бы Вы на пути убегающего опасного взломщика? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 4. Могли бы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/час? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 5. Можете ли Вы на другой день после бессонной ночи нормально работать? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 6. Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 7. Одолжили бы Вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет Вам вернуть эти деньги? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 8. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 9. Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 10. Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| Вопросы опросника | Полностью согласен | Скорее "да", чем "нет" | Нечто среднее | Больше "нет", чем "да" | Полностью не согласен |
| 11. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 12. Могли бы Вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 13. Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 14. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Таллинна до Москвы? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 15. Могли бы Вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 16. Могли бы Вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 17. Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию. | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 18. Могли бы Вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 19. Могли бы Вы в виде исключения вместе с семью другими людьми, подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 20. Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 21. Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 22. Могли бы Вы после 10 рюмок водки вычислять проценты? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 23. Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 24. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |
| 25. Могли бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска? | 2 | 1 | 0 | −1 | −2 |

Приложение 2

МНОГОУРОВНЕВЫЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК МЛО-АМ-02 ("АДАПТИВНОСТЬ").

Инструкция: сейчас Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся некоторых особенностей Вашего самочувствия, поведения, характера. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием утверждения, давайте естественный ответ, который первым придет Вам в голову. Помните, что нет "хороших" или "плохих" ответов. Если Вы соглашаетесь с утверждением, поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак "+" (плюс) над цифрой (номером утверждения); если Вы не соглашаетесь - поставьте знак "-" (минус) под цифрой (номером утверждения). Внимательно следите за тем, чтобы номер утверждения анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Отвечать нужно на все утверждения подряд, ничего не пропуская. Если у Вас возникнут вопросы - поднимите руку.

Текст опросника

1. Бывает, что я сержусь.

. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.

. Сейчас я, примерно, так же работоспособен, как и всегда.

. Судьба определенно не справедлива ко мне.

. Запоры у меня бывают редко.

. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.

. Временами у меня бывают приступы смеха или плача.

. Мне кажется, что меня никто не понимает.

. Считаю, что, если кто-то причинил мне зло, я должен ему ответить тем же.

. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.

. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

. У меня бывают очень странные и необычные переживания.

. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.

. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.

. Иногда у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.

. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.

. Сон у меня прерывистый и беспокойный.

. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.

. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.

. Голова у меня болит часто.

. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.

. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.

. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).

. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.

. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.

. Я человек общительный.

. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.

. Большую часть времени настроение у меня подавленное.

. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.

. У меня мало уверенности в себе.

. Иногда я говорю неправду.

. Обычно я считаю, что жизнь - стоящая штука.

. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.

. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.

. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

. Иногда я сильно испытываю желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.

. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самим собой.

. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).

. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.

. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.

. Большую часть времени у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже плохое.

. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.

. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.

. Моя речь сейчас такая же, как всегда (не быстрее и не медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).

. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и большинства моих знакомых.

. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.

. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.

. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.

. В детстве у меня была такая компания, где все старались стоять друг за друга.

. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.

. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.

. Обычно я засыпаю спокойно, и меня не тревожат никакие мысли.

. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.

. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.

. Сейчас масса моего тела постоянная (я не худею и не полнею).

. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.

. Я легко могу заплакать.

. Я мало устаю.

. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.

. С моим рассудком творится что-то неладное.

. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.

. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).

. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.

. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.

. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.

. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.

. Большую часть времени я испытываю общую слабость.

. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это раздражает.

. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.

. Думаю, что я человек обреченный.

. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо или где-нибудь, например в магазине.

. Я злоупотреблял спиртными напитками.

. Я часто о чем-нибудь тревожусь.

. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.

. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.

. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.

. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.

. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где хочется, а не там, где положено.

. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.

. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.

. Зачастую мои поступки неправильно истолковывали.

. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.

. Кто-то управляет моими мыслями.

. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.

. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.

. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.

. Я вполне уверен в себе.

. Никому не доверять - самое безопасное.

. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.

. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.

. Мне легко заставить других людей бояться меня и, иногда, я это делаю ради забавы.

. В игре я предпочитаю выигрывать.

. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.

. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.

. Счастливее всего я бываю, когда остаюсь один.

. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.

. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.

. Я очень редко заговариваю с людьми первым.

. У меня никогда не было столкновений с законом.

. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.

. Иногда без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычной веселости.

. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.

. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.

. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.

. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому, что это у меня плохо получается.

. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.

. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.

. Как правило, мне не везет.

. Меня легко привести в замешательство.

. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.

. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми никак не могу справиться.

. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания ли начать новое дело.

. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.

. Мне кажется, что меня никто не понимает.

. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

. Я легко теряю терпение с людьми.

. Часто в новой обстановке я испытываю чувство тревоги.

. Часто мне хочется умереть.

. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.

. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.

. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.

. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.

. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.

. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.

. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.

. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.

. Я часто обращаюсь к людям за советом.

. Часто, даже тогда, когда для меня складывается все хорошо, я чувствую, что для меня все безразлично.

. Меня довольно трудно вывести из себя.

. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.

. Обычно я спокоен, и меня нелегко вывести из душевного равновесия.

. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.

. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, то я не могу заставить себя не думать о них.

. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.

. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.

. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.

. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.

. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.

. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.

. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет мне бывать среди людей.

. Можно простить людям нарушение тех правил, которые они считают неразумными.

. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.

. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.

. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка у меня вызывает смех.

. Если дело идет у меня плохо, то мне сразу хочется все бросить.

. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.

. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.

. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, я мало стараюсь скрыть это от него.

. Я человек нервный и легко и возбудимый.

. Все у меня получается плохо, не так как надо.

. Будущее мне кажется безнадежным.

. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне непоколебимым.

. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.

. Большую часть времени я чувствую себя усталым.

. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.

. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.

. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи.

. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.

. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я могу легко отказаться от своих намерений.

. Глупо осуждать людей, которые стремятся ухватить от жизни все, что могут.

. Мне безразлично, что обо мне думают другие.