

НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ КАК ВАЖНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО СПАСАТЕЛЕЙ

А.В. Шленков, доктор психологических наук, профессор;

Р.Г. Зайкин.

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России

Рассмотрена необходимость совершенствования навыков саморегуляции психических состояний спасателей при воздействии негативных факторов профессиональной деятельности. Показаны зависимости между личностными особенностями и изменениями реактивной тревожности, самочувствия, активности и настроения под воздействием активного отдыха и вербально-музыкального воздействия.

Ключевые слова: саморегуляция психических состояний, неблагоприятные факторы профессиональной деятельности, физическая рекреация, вербально-музыкальное воздействие

THE SKILLS OF SELF-REGULATION OF MENTAL STATES AS AN IMPORTANT PROFESSIONAL QUALITY OF RESCUERS

A.V. Shlenkov; R.G. Zaykin.

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

Discussed the need to improve skills of self-regulation of mental states of rescuers at influence of negative factors of professional activity. Shows the dependencies between personal characteristics and changes of reactive anxiety, state of health, activity and feelings under the influence of outdoor activity and verbal-musical influence.

Keywords: self-regulation of mental states, negative factors of professional activity, physical reaction, verbal-musical influence

Как известно, деятельность сотрудников спасательных подразделений МЧС России, участвующих в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (ЧС), проходит в экстремальных условиях, которые по своей интенсивности и продолжительности выходят за пределы диапазона оптимальных параметров нагрузок и предъявляют повышенные требования к психическим и психофизиологическим возможностям человека.

Эти особенности профессиональной деятельности определили становление и развитие целого ряда научных и практических направлений психологии, целью которой является обеспечение эффективности профессиональной деятельности сотрудников спасательных формирований МЧС России [1–3].

Неблагоприятные условия профессиональной деятельности спасателей МЧС России вызывают нервно-психическое напряжение, которое обусловлено воздействием большого количества психотравмирующих факторов, решением сложных и ответственных задач, ненормированным режимом труда и отдыха. Такая деятельность относится к числу профессий «повышенного риска» и характеризуется одним из высоких уровней профессионального стресса [4].

Проходя практическое обучение в спасательных частях, обучающиеся сталкиваются с рядом трудностей при освоении профессиональной деятельности, которую им ещё не приходилось выполнять. Наиболее сложной частью практического обучения является

работа с пострадавшими, и их родственниками, а также сдача норм по профессиональной физической подготовке [5].

Это, во-первых, предъявляет повышенные требования не только к уровню специальной подготовки, но и к состоянию здоровья и психологическим качествам личности.

Во-вторых, оказывает существенное влияние на мотивационный компонент личности, её установки в области дальнейшей профессиональной деятельности [5]. Наиболее выражено проявляются установки обучающихся к профессиональному совершенствованию, правильности выбора профессии. Именно на этом этапе важно обучить будущих спасателей методикам саморегуляции психических состояний, развить психологическую устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов их профессиональной деятельности.

В целях поддержания оптимального уровня профессиональной физической подготовки спасателей МЧС России предложены педагогические воздействия (средств восстановления), направленные на коррекцию неблагоприятных психических состояний будущих спасателей, развитие навыков управления своим психическим состоянием при ведении аварийно-спасательных работ (АСР) [1].

Они включают:

- профилактику стрессовых состояний и социально-психологической дезадаптации;
- обучение приемам саморегуляции в профессиональной деятельности;
- повышение физической работоспособности и продление профессионального долголетия.

Педагогические воздействия состоят из следующих частей:

- психодиагностика состояний в момент заступления в спасательную часть;
- организация мероприятий, направленных на повышение работоспособности спасателей;
- координация их совместных действий при проведении АСР;
- обучение приемам саморегуляции в профессиональной деятельности.

Обучение саморегуляции психических состояний зависит от приобретённых знаний, умений и навыков, их адекватной самооценки, формирования установки на быстрый отдых, овладения произвольной релаксацией, направленной как на отдельные группы мышц, так и на все тело. В связи с этим саморегуляцию подразделяют на статическую и динамическую. Отдыхать можно как во сне – лежа, сидя, так и в движении – во время совершения работы или физических упражнений [1].

В исследовании для решения поставленной задачи, развития качеств личности, способствующих поддержанию высокой работоспособности в условиях длительного воздействия профессиональных стрессовых нагрузок, авторами изучались особенности влияния отдельных приемов саморегуляции, наиболее удобных и простых для применения в профессиональной деятельности сотрудников спасательных формирований МЧС России на процессы восстановления.

Рассматривались взаимосвязи личности с изменением актуальных психических состояний после проведения АСР или больших физических и эмоциональных нагрузок. Для этого были использованы педагогические приемы:

1. Физическая рекреация (в виде спортивных игр, пешие вечерние вне служебного времени прогулки или бассейн, спокойный бег).

2. Вербально-музыкальная психорегуляция – воздействие (методика), использующая влияние звуков или музыкальных композиций на психическое состояние человека. (Приставка вербально указывает на использование словесных формулировок для усиления эффекта).

Для оценки психических состояний и личностных особенностей использовались:

- личностные тесты, включая самооценочный тест С.А.Н. (самочувствие, активность, настроение), позволяющий измерить состояние с помощью субъективных шкал и выразить его в баллах;
- тест Русалова (измеряющий структуру темперамента, 1989 г.);

- тест Кеттелла, адаптированный В.М. Русаловым (сокращенно – 8ФЛ-Р),
- разновидность опросника Айзенка – (ПЭН);
- метод исследования уровня субъективного контроля (Е.Ф. Бажин, С.А. Голынкина, А.М. Эткинд, 1992 г.);
- определение направленности личности (ориентационная анкета Б. Басса, 1967 г.);
- тест ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.

Необходимо отметить, что возможности использования и эффективность отдельных приемов саморегуляции при проведении специальной физической подготовки в работе со спасателями не изучалась. Актуальным является изучение связи между особенностями личности будущих спасателей и изменением их психических состояний под воздействием предложенных приемов.

Эффективность педагогического приема определялась величиной изменения психических состояний, которые произошли в процессе проведения мероприятий по профессиональной физической подготовке.

На этом этапе исследования определялась эффективность избранных педагогических приемов у выборки в целом. Оказалось, что вербально-музыкальное воздействие оказывает наибольшее влияние на снижение реактивной тревожности, и наименьшее – на улучшение настроения и снижение активности (табл.).

Таблица. Изменения психических состояний в результате проведения педагогических приемов

Показатели	Реактивная тревожность		Самочувствие		Активность		Настроение	
	X ср.	δ	X ср.	δ	X ср.	δ	X ср.	δ
Физическая рекреация	-4,39	1,15	6,14	2,09	-3,61	4,42	2,41	2,38
Верб.-муз. воздействие	-5,43	1,02	4,02	3,99	-0,21	2,76	2,91	3,66

Знак «-» перед числом означает, что состояние до воздействия проявлялось сильнее, чем после него. Различия достоверны при $\alpha \leq 0,05$

Наибольшее улучшение самочувствия было выявлено при использовании физической рекреации. Наряду с улучшением самочувствия было отмечено уменьшение активности, что являлось целью проведения мероприятий, направленных на релаксацию и восстановление после больших физических нагрузок.

Наибольшее улучшение настроения было выявлено при вербально-музыкальном воздействии.

Взаимосвязь свойств личности испытуемых с эффективностью педагогических воздействий

На рис. 1 показаны взаимосвязи между особенностями личности испытуемых и изменениями психических состояний в процессе релаксации с помощью физической рекреации.

Определено, что при активном отдыхе самочувствие и настроение будут повышаться при высоких показателях по личностным особенностям, таким, как «интернальность в отношении здоровья» и «нейротизм». На реактивную тревожность негативное воздействие будут оказывать такие выраженные личностные особенности, как «эмоциональность» и «направленность на общение». Активность будет понижаться с уменьшением выраженности личностной особенности «социальная пессимистичность».

Рис. 2 демонстрирует взаимосвязи особенностей личности с изменениями психических состояний в процессе вербально-музыкального воздействия.

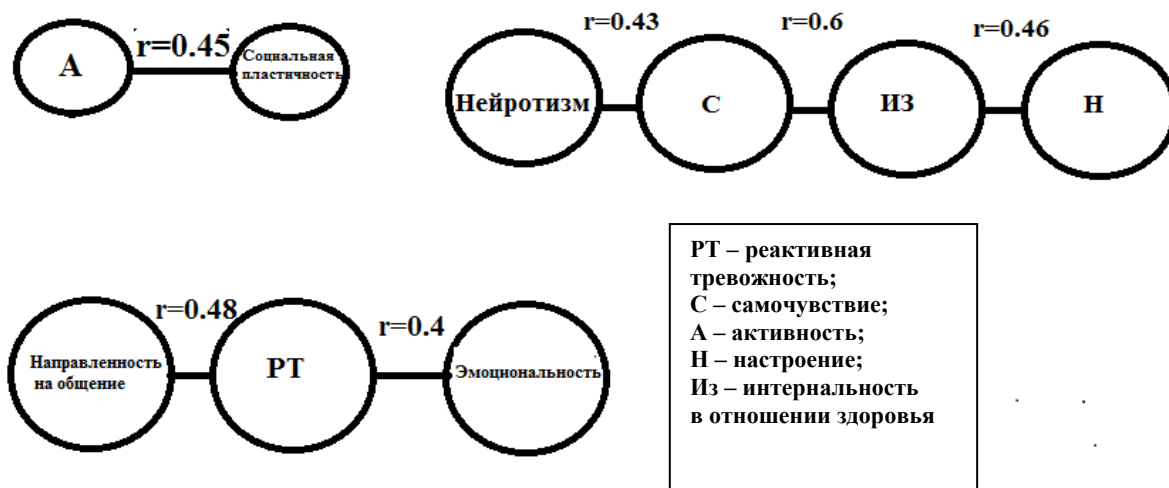


Рис. 1. Взаимосвязи показателей психических состояний при физической рекреации с особенностями личности испытуемых

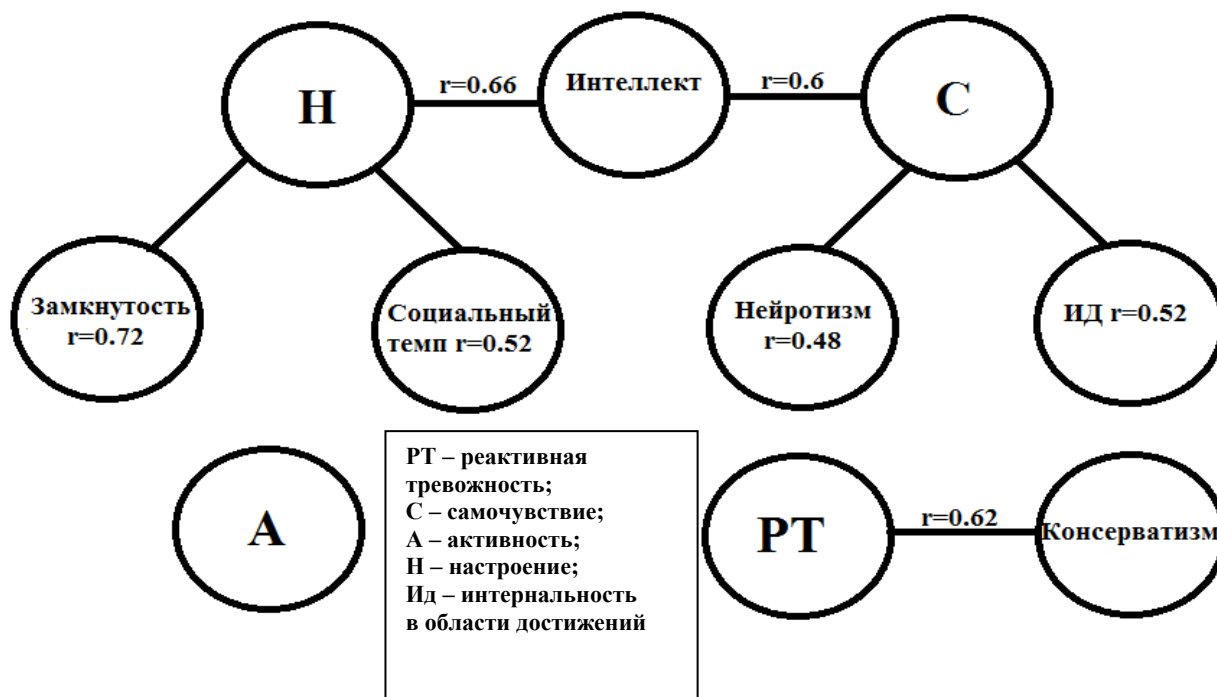


Рис. 2. Взаимосвязи изменений психических состояний в процессе вербально-музыкального воздействия с особенностями личности испытуемых

Вербально-музыкальное воздействие большее влияние оказывает по показателю настроение на испытуемых с выраженными особенностями «замкнутость» и «интеллект». Также показатель «интеллект» значимо связан с самочувствием. Менее значимо настроение связано с личностной особенностью «социальный темп». Реактивная тревожность повышается и значимо связана при выраженной личностной особенности «консерватизм». Также при вербально-музыкальном воздействии существует взаимосвязь самочувствия с низкой интернальностью в области достижений и нейротизмом. Испытуемые с такими особенностями приписывают свои успехи, достижения и радости везению, то есть внешним

обстоятельствам. Повышение активности не выявило значимых взаимосвязей ни с какими личностными особенностями. Отчасти это объясняется слабым изменением активности (оно незначительно понизилось) в процессе вербально-музыкального воздействия, что и было задачей использования педагогического воздействия.

Выводы

Выявлены зависимости между педагогическими воздействиями и личностными особенностями. Вербально-музыкальное воздействие оказывает наибольшее влияние на снижение реактивной тревожности, наименьшее – на снижение активности в процессе восстановления. Наибольшее улучшение самочувствия было выявлено при использовании физической рекреации. Различия статистически достоверны при $\alpha \leq 0,05$.

Существуют значимые связи между личностными особенностями спасателей и изменениями показателей «самочувствия», «активности», «настроения» и «реактивной тревожности». Выбор педагогических приемов необходимо осуществлять, исходя из личностных особенностей спасателей, их сформированных навыков регуляции психических состояний. Сформированные навыки регуляции психических состояний, исходя из проведенного исследования, являются профессионально-важными навыками, необходимыми в профессиональной деятельности спасателей.

Литература

1. Шленков А.В. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России: дис. ... д-ра псих. наук. СПб., 2009.
2. Шленков А.В. Соответствие личностных особенностей выпускников вузов Государственной противопожарной службы МЧС России профилю профессиям основных должностей пожарной охраны // Науч.-теор. журн. «Ученые записки С.-Петерб. нац. гос. ун-та физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта». 2009. № 2 (48). С. 101–106.
3. Рыбников В.Ю. Психологическое прогнозирование надежности деятельности и коррекция дезадаптивных нервно-психических состояний специалистов экстремального профиля. СПб.: С.-Петербург. акад МВД России, 2000. 205 с.
4. Марьин М.И., Ефанова И.Н. Профессиография основных видов деятельности сотрудников ГПС МВД России. М., 1998.
5. Грешных А.А. Педагогическая технология управления подготовкой специалистов пожарно-спасательного профиля в вузах МЧС России: дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2006. 364 с.

References

1. Shlenkov A.V. Psychological ensuring vocational training of employees of the Public fire service of EMERCOM of Russia: dis. ... dock. psix. nayk. SPb., 2009.
2. Shlenkov A.V. Compliance of personal features of university graduates of the Public fire service of EMERCOM of Russia to profессиограмма of the main positions of fire protection // Scientific-theoretical magazine Scientific notes St. Petersburg National State university of physical culture, sport and health of P.F. Lesgaft. 2009. № 2 (48). P. 101–106.
3. Rybnikov V.Yu. Psychological forecasting of reliability of activity and correction dezadaptivnykh of psychological conditions of experts of an extreme profile. SPb.: S.-Peterb. Akkad Ministry of Internal Affairs, 2000. 205 с.
4. Maryin M.I., Efanova I.N. Profессиографу of primary activities of employees of GPS Ministry of Internal Affairs of Russia. M., 1998.
5. Greshnyh A.A. Pedagogical technology of management of training of specialists of a rescue and fire fighting profile in HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS of EMERCOM of Russia: dis. ... dock. ped. nayk. SPb., 2006. 364 p.