



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-
спасательной службы

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология развития»

Проверка на объем заимствований:

69,88 % авторского текста

Работа Шишиковой к защите
рекомендована/не рекомендована

« 6 » 11 2017 г.

Зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А. Кондратьева О.А.

Выполнил(а):

студент(ка) группы ЗФ-310/127-2-1
Широкова Наталья Петровна

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент
Мельник Елена Викторовна

Челябинск

2017

Оглавление

	Перечень условных обозначений	3
	Введение	4
Глава	Теоретическое исследование проблемы формирования	
I	эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы	
1.1.	Эмоциональная устойчивость личности как психологический феномен.....	9
1.2.	Особенности эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы	14
1.3.	Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы.....	23
Глава	Организация исследования уровня эмоциональной	
II	устойчивости специалистов поисково-спасательной службы	
2.1.	Этапы, методы и методики исследования	34
2.2.	Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	39
Глава	Опытно-экспериментальное исследование по формированию	
III	эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы	
3.1.	Программа формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы.....	53
3.2.	Анализ результатов формирующего эксперимента.....	67
3.3.	Психологические рекомендации специалистам поисково-спасательной службы.....	74
	Заключение.....	82
	Библиографический список.....	87
	Приложения.....	101

Перечень условных обозначений

АСР	- аварийно-спасательные работы
АСС	- аварийно-спасательная служба
АСФ	- аварийно-спасательное формирование
ГО	- гражданская оборона
ГУ «ПСС ЧО»	- государственное учреждение «Поисково-спасательная служба Челябинской области»
МЧС	- Министерство по чрезвычайным ситуациям
НПУ	- нервно-психическая устойчивость
ПСС	- поисково-спасательная служба
РСЧС	- Российская единая система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций
ЧС	- чрезвычайная ситуация

Введение

Проводимое исследование эмоциональной устойчивости у специалистов ПСС направлено на создание и экспериментальную проверку специально разработанной программы, учитывающей особенности психики сотрудников служб экстремального профиля. В процессе выполнения АСР спасатели подвергаются воздействию поражающих факторов ЧС и их психотравмирующих условий. Их деятельность связана с угрозой для жизни и здоровья, а ее содержание предполагает необходимость оперативного принятия решений, сложность используемых технических средств и другие специфические условия, возникающие в процессе ликвидации ЧС, которые обуславливают высокие требования, предъявляемые профессиональной деятельностью к психологическим особенностям спасателей [68, с. 38].

Переживаемый в настоящее время Российской экономикой кризис делает особенно актуальной проблему эмоциональной устойчивости в любой сфере жизни населения [18, с. 93] и, в первую очередь, в профессиональной [21, с. 121]. Изменения в оценке перспектив, нестабильность социальной ситуации влияют на психологическую устойчивость личности в целом. Таким образом, повышение эмоциональной устойчивости становится тем ресурсом, который помогает преодолеть период социального и экономического кризиса [32, с.3].

В настоящее время проблемами развития эмоциональной устойчивости в психологии экстремальных ситуаций занимается Психологическая служба МЧС России, одной из задач которой является психологическое сопровождение деятельности личного состава МЧС России: спасателей, пожарных, врачей, летчиков и других категорий [56, с. 289]. Это профессиональный отбор, психологическая подготовка,

коррекция и восстановление психологического здоровья, решение проблем, возникающих в связи с выполнением профессиональных обязанностей [23;44; 57; 65; 70; 87; 89].

Также в системе Министерства Российской Федерации по чрезвычайным ситуациям функционирует Центр экстренной психологической помощи, который является аттестованным аварийно-спасательным формированием, а также основоположником нового направления в психологической науке – психологии экстремальных ситуаций [62, с. 29]. Здесь ведется научно-практическая и научно-исследовательская работа в направлении психологии экстремальных ситуаций [69]. Как показывают исследования развития синдрома эмоционального выгорания, именно эмоциональная устойчивость помогает сохранению психологического здоровья и препятствует возникновению негативных эмоциональных состояний [51, с. 146].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость специалистов поисково-спасательной службы.

Предмет исследования: формирование эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы.

Гипотеза исследования: эмоциональная устойчивость у специалистов поисково-спасательной службы изменится в результате реализации модели ее формирования.

Задачи исследования:

1. Изучить научную литературу по проблеме эмоциональной устойчивости личности.
2. Выявить особенности эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы.

3. Теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы.
4. Обозначить этапы, подобрать методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку, провести констатирующий эксперимент и проанализировать его результаты.
6. Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Разработать психологические рекомендации специалистам поисково-спасательной службы.

Теоретическая значимость исследования заключается в разработке модели формирования эмоциональной устойчивости для специалистов конкретной поисково-спасательной службы.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- разработана модель формирования эмоциональной устойчивости у специалистов ПСС;
- создана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости у специалистов ПСС;
- разработана технологическая карта внедрения результатов исследования.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы формирования эмоциональной устойчивости для специалистов конкретной поисково-спасательной службы с учетом особенностей профессионального коллектива, специфики деятельности спасателей в зависимости от задач поисково-спасательного формирования, видов выполняемых аварийно-спасательных работ, объема вызовов по реагированию на чрезвычайные ситуации[75 с. 133].

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

– системный подход в психологических исследованиях (К.А. Абульханова-Славская, П.К. Анохин, В.М. Бехтерев, А.А. Бодалев, Р.В. Габдреев, А.А. Деркач, В.И. Долгова, Н.В. Кузьмина, Б.Ф. Ломов, Д.И. Фельдштейн и др.);

– системно-деятельностный и личностно-деятельностный подходы (Б.Г. Ананьев, С.Н. Архангельский, М.Я. Басов, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, В.П. Зинченко, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясищев, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн и др.);

– гуманистический подход (В.С. Библер, А.А. Леонтьев, А. Маслоу, В.А. Петровский, К. Роджерс, В.Е. Семенов, В. Франкл и др.).

Методы и методики исследования:

– теоретические: аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, моделирование;

– эмпирические: констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты;

– психодиагностические: личностный опросник ЕРІ Г.Ю.Айзенка (А.Г. Шмелев); методика «Прогноз – 2» (Ю.В. Рыбников); опросник Р.Б. Кеттелла (форма С); исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин); оценка агрессивности в отношениях (А. Ассингер);

– методы активного социально-психологического обучения: ролевые и деловые игры, дискуссии, психогимнастические упражнения;

– количественные методы обработки эмпирических данных: методы описательной статистики, Т-критерий Вилкоксона.

База исследования. Исследование проводилось на базе государственного учреждения «Поисково-спасательная служба Челябинской области». Формирование осуществляет деятельность по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций с 1993 года. Районом ответственности является территория Челябинской области.

Формирование выполняет широкий спектр аварийно-спасательных и других неотложных работ. В исследовании приняли участие 20 чел., 15 чел. – мужского пола в возрасте от 20 до 40 лет и 5 чел. – женского пола в возрасте от 25 до 40 лет.

Обсуждение результатов исследования было проведено в октябре 2017 г. в ходе Девятнадцатой открытой специализированной сессии МАНВО Конгресса в области психологических наук на тему: «Психофизиологические, психологические и педагогические проблемы формирования профессионально-важных качеств личности». Сессия Конгресса проходила в период с 15 сентября по 15 октября 2017 г. в Лондоне (Великобритания) в рамках развития научных инноваций Международной академии науки и высшего образования (Лондон, Великобритания).

Структура и объем диссертационной работы. Диссертационная работа состоит из введения, трех глав и пяти приложений. Общий объем - 164 страницы, из них иллюстраций - 7 страниц (13 рисунков), таблиц - 1 страница (1 таблица), приложений 65 страниц – (5 приложений), библиографических источников – 100.

Глава 1. Теоретическое исследование проблемы формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы

1.1. Эмоциональная устойчивость личности как психологический феномен

Эмоциональная устойчивость – это свойство личности, проявляющееся в напряженных условиях ее деятельности в виде стабильных эмоций, способствующих сохранению направленности и характера действий, адекватных ситуации и целям осуществляющего их человека [32, с. 23]. Эмоциональная устойчивость тесно связана с психологической устойчивостью личности – совокупностью качеств и свойств психики, позволяющей сохранять способность к адекватной и эффективной деятельности при воздействии неблагоприятных факторов. Этот термин возник в результате исследований проблемы психологической устойчивости.

Эмоциональная устойчивость личности реализуется на всех уровнях психической деятельности индивида. Поиск ресурсных возможностей является важной составляющей деятельности психологической службы [99, с. 283]. Для проведения данной работы важно учитывать не только общие принципы и направления формирования эмоциональной устойчивости, но и особенности конкретного коллектива и специфику деятельности спасателей в зависимости от задач поисково-спасательного формирования, видов выполняемых аварийно-спасательных работ, объема вызовов по реагированию на чрезвычайные ситуации [45, с. 50].

Исследованием проблем психологической устойчивости личности занимались Л.М. Аболин, Л.В. Куликов, К. Левин, Ф. Хоппе, М.А. Кузуб, В.Э. Эриксон и другие исследователи [3; 38; 52]. Многие авторы связывают психологическую устойчивость с эмоциональной устойчивостью, которая и позволяет противодействовать нежелательному влиянию среды [1; 22].

В отечественной психологии термин «эмоциональная устойчивость» возник для описания поведения человека, действующего в экстремальных условиях [30; 49; 63; 73; 100]. Первоначальные исследования проводились в прикладных областях психологии, связанных со спортом, военным делом, а затем и в педагогике [17;40; 47; 58; 61;72; 77; 91;92]. Изучением механизмов формирования эмоциональной устойчивости в онтогенезе, разработкой методов для ее диагностики, выявлению факторов окружающей среды, влияющих на данную характеристику личности, занимались Л.М. Аболин, Л.П. Баданина, Е.В. Веселова и другие [2, с. 12].

Понятие эмоциональной устойчивости возникло на основе исследований проблемы психологической устойчивости Л.И. Божович (1966) и изучения устойчивости личности В.Э. Чудновского. Божович Л.И. рассматривала психологическую устойчивость как следствие определенных мотивов поведения, содержащих социальные и нравственные аспекты [29, с. 18]. Чудновский В.Э. исследовал механизмы защиты личности, позволяющие противостоять нестабильности внешней социальной среды. Такая защита обусловлена социальной активностью субъекта и проявляется на четырех уровнях устойчивости. Уровень устойчивости возрастает при появлении факторов отдаленной ориентации, цель которых удовлетворение сначала личностных, а затем и коллективных потребностей.

В своей работе «Структурно-динамическая концепция» К. Левин видел причину психологической устойчивости в принятии индивидом

решения об удовлетворении возникающей потребности и реализации поведения, способствующего ее достижению. Подход Э. Эриксона, в рамках эпигенетической концепции, рассматривал побуждения личности в соответствии с этапами ее развития и описывал зависимость устойчивости личности от устойчивости мировоззрения и социальной зрелости.

Важность установки в устойчивости личности рассматривали А.Г. Асмолов, Д.Н. Узнадзе, В.А. Ядов. В своих работах они анализировали влияние смысловых установок на отношение к действительности. Установки, по их мнению, формируют модель поведения, которая впоследствии воплощается индивидом. Однако, установка активизируется только в случае появления каких-либо препятствий. Установки подразделяются на три уровня. Смысловая установка является выражением личностного смысла и реализуется через общую направленность деятельности. Целевая установка активируется появлением препятствий, а операциональная предполагает применение определенного способа деятельности, успешно реализованного в прошлом.

Проведенные исследования психологической устойчивости не могут однозначно определить механизм данного явления. В связи с этим исследователи включают в понятие психологической устойчивости все новые компоненты [34, с. 31]. Так, Е.П. Крупник говорит о важности ценностно-смысловой, когнитивной и интуитивной составляющих индивидуального сознания. Психологическую устойчивость невозможно рассматривать без учета развития личности [6;10], она объединяет в себе широкий спектр способностей и явлений, но при этом не составляет фиксированный набор, большую роль играет согласованность этой структуры, которая и обеспечивает адаптацию к внешним и внутренним факторам среды [50, с. 128]. Таким образом, говоря об эмоциональной устойчивости, можно сказать, что она обеспечивает эмоциональную стабильность личности.

Термин эмоциональная устойчивость впервые появился в области исследования поведения человека в экстремальных условиях. Затем это явление исследовалось в психологии спорта, инженерной и педагогической психологии. Значение этого термина до сих пор однозначно не определено.

Исследования эмоциональной устойчивости продолжаются в рамках четырех подходов, предложенных М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко [67, с. 210].

В рамках волевого подхода эмоциональная устойчивость изучается через проявление волевых качеств личности и предполагает наличие способности управления эмоциями. Здесь изучается влияние процессов психического самоуправления, саморегулирования и самоконтроля.

Второй подход базируется на теории самоорганизации кибернетических систем и изучает влияние резервов нервно-психической энергии, особенностей темперамента, силу нервной системы и подвижность нервных процессов.

Третий подход сосредоточен на изучении эмоциональных характеристик личности. Предполагается, что эмоциональные процессы относительно независимы от волевых и познавательных, а также от свойств личности.

Четвертый подход – интегративный, он объединяет в себе черты трех предыдущих подходов и рассматривает эмоциональную устойчивость как интегративное свойство личности. Таким образом, в данный момент, именно он, наиболее полно, отражает суть изучаемого явления.

В рамках интегративного подхода О.А. Сиротин определяет эмоциональную устойчивость как сочетание эмоциональных, интеллектуальных, волевых и нравственных компонентов [80, с. 129]. Это обеспечивает успешность в решении сложных и ответственных задач в условиях сильных эмоциогенных воздействий. Компоненты интегративного подхода позволяют исключить отрицательное влияние на

самочувствие и сохраняют работоспособность специалиста. Следовательно, высокий уровень эмоциональной устойчивости является залогом нервной и физической выносливости человека [76, с. 41].

Дьяченко М.И. и Пономаренко В.А. рассматривают эмоциональную устойчивость как единство мотивационного, эмоционального, волевого и интеллектуального компонентов.

Мотивационный компонент обеспечивается системой мотивов по преодолению барьеров, отсутствием мотивации избегания неудачи и наличием мотивации достижения успеха [14, с. 45].

Эмоциональный компонент определяется мерой чувствительности субъекта к критическим ситуациям и тесно связан с уровнем возбудимости и тревожности [81, с. 31].

Волевой компонент проявляется через способность индивида управлять эмоциями, характеризуется гибкостью и пластичностью психических свойств и качеств человека, его способностью к саморегуляции и самоорганизации своего поведения [79, с. 121].

Интеллектуальный компонент проявляется через выраженность интеллектуальных эмоций и способность проявлять познавательную активность по самоорганизации и саморегуляции поведения [25; 32].

Уровень эмоциональной устойчивости зависит не только от генетически обусловленных свойств личности, но и формируется в процессе профессиональной деятельности, обучения, приобретения новых знаний, умений и навыков, что в целом оказывает положительное влияние на эффективность профессиональной деятельности. Таким образом, для формирования эмоциональной устойчивости личности необходимо вести работу по развитию всех рассмотренных составляющих данного явления [83, с. 149].

В своих исследованиях В.И. Долгова указывает, что эмоциональная устойчивость – это приобретаемое системное качество личности,

проявляющееся при напряженной деятельности в единстве эмоциональных, интеллектуальных и волевых качеств личности, направленных на достижение определенной индивидом цели, эмоциональная устойчивость является результатом функционирования системы эмоциональной саморегуляции в условиях напряженной и продуктивной деятельности [35, с. 315].

Развитие эмоциональной устойчивости помогает преодолеть такие негативные последствия профессиональной деятельности как эмоциональное выгорание, цинизм, пессимизм и негативизм [8; 88].

Таким образом, эмоциональная устойчивость личности – это психологический феномен, который объединяет в себе эмоциональный, интеллектуальный, мотивационный, волевой и поведенческий компоненты психической деятельности индивида, которая направлена на достижение поставленной цели. Поиск путей повышения эмоциональной устойчивости следует вести во внешних и внутренних группах факторов, отвечающих за эмоциональную устойчивость личности.

1.2. Особенности эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы

Деятельность спасателей связана с высокими физическими и психологическими нагрузками. В условиях выполнения аварийно-спасательных работ личность спасателя подвергается воздействию внешних и внутренних неблагоприятных факторов чрезвычайной ситуации [7;54]. Это отражается на межличностных отношениях и групповом взаимодействии спасателей [27, с. 76]. Негативное воздействие этих факторов частично снижается за счет проведения психологической

подготовки в поисково-спасательных формированиях в соответствии с планами профессиональной подготовки [74, с. 16].

Особенностями психологической характеристики представителей этой профессии являются высокая активность и уровень самооценки, особенности когнитивных процессов направлены на тщательный анализ ситуации и прогнозирование вариантов развития чрезвычайной ситуации, применение нестандартных способов решения служебных задач, как правило, спасатели отличаются упорством, настойчивостью, целеустремленностью, уверенностью в полезности профессиональной деятельности, придерживаются мужского стиля поведения с контролируемыми проявлениями агрессивности, отличаются интернальным локусом контроля [94, с. 12]. Успешные в профессиональной деятельности специалисты отличаются положительным фоном настроения, эмоциональной стабильностью, коммуникабельностью, гибкостью в общении, лабильность нервных процессов, обладают хорошими способностями к обучению и способностью принимать обоснованные решения в условиях дефицита времени и информации [46;31]. Мотивационная сфера отличается стремлением к успеху, взаимодействию, достижению результатов [16; 59].

Для коллектива спасателей свойственны добрые и доверительные отношения, чувство единения, уверенности в товарищах по работе [4, с. 89].

Профессиональная деятельность спасателей – это наиболее важный и гуманный вид профессиональной деятельности. Основная цель выполнения спасателями своих профессиональных обязанностей - это спасение людей и материальных ценностей [55, с. 51]. Спасатели также выполняют работы по ликвидации ЧС мирного и военного времени. Основным видом профессиональной деятельности спасателей - выполнение АСР.

Поражающие факторы ЧС и их психотравмирующие условия постоянно воздействуют на спасателей в процессе выполнения этих работ[41, с. 360]. Угроза для жизни и здоровья сопровождает их деятельность и ее результаты имеют высокую социальную значимость[24, с. 5]. Необходимость оперативного принятия решений, большие объемы видов работ, сложность используемых технических средств и другие характерные условия, возникающие при ЧС, определяют те требования, которые данная профессиональная деятельность предъявляет к уровню знаний, умений, навыков и психологических особенностей спасателей [86, с. 186].

Психологические особенности профессиональной деятельности спасателей заключаются в наличии угрозы жизни и здоровью специалистов, необходимости оперативного принятия ответственных решений, эмоциональных и физических перегрузках[9, с. 83]. Рассмотрим проявления данных факторов более подробно.

Распорядок дня личного состава включает в себя разнообразные виды профессиональной деятельности. На этапе учебной деятельности это различные виды занятий, обслуживание технических средств и АСИ, выполнение хозяйственных работ, спортивные, культурно-массовые мероприятия. Спасатели постоянно находятся вместе, совместно решают служебные задачи, общаются, принимают пищу, отдыхают и т.д. Создается особая атмосфера спасательного формирования. Все члены коллектива достаточно хорошо знают интересы, привычки и привязанности друг друга. Положительные и отрицательные случаи поведения конкретного спасателя, проявленные им при выполнении работ по ликвидации ЧС, в процессе повседневной или учебной деятельности, становятся известны всему личному составу.

После поступления сигнала тревоги, который является началом этапа боевой профессиональной деятельности спасателей, весь личный состав

надевает боевую одежду и снаряжение, согласно боевому расчету, спасатели грузят АСИ, водители запускают двигатели автомашин, командиры АСГ выписывают наряд-задания, проводят инструктаж перед началом конкретных видов работ, личный состав занимает места в автомобилях. На выполнение всех указанных мероприятий нормативами отводится предельно короткое время, составляющее 3 мин. без дополнительных укладок снаряжения и оборудования и 10 мин. с дополнительными укладками.

Сигнал тревоги всегда является внезапным и застаёт специалистов во время учебных занятий, отдыха, принятия пищи, сна. Неожиданность сигнала тревоги, дефицит времени, неопределенность предстоящей ситуации, полная информация о которой всегда отсутствует в первые минуты возникновения ЧС, определяет быстрое нарастание у спасателей эмоционального напряжения[5, с. 111]. При этом спасатели постоянно находятся в состоянии неосознанного ожидания сигнала тревоги и своеобразной готовности к включению в боевую деятельность[95, с. 164]. Резкая смена видов выполняемой деятельности наблюдается в течение очень короткого промежутка времени, что безусловно, отражается на эмоциональном состоянии и двигательной активности спасателей. Это проявляется в отрывистой речи, движения становятся быстрыми и зачастую несколько хаотичными. Переключения по видам деятельности не всегда происходят мгновенно и на какое-то время они как бы наслаиваются друг на друга, происходит их «столкновение».

Во время следования к зоне ЧС спасатели, при необходимости, оборудуют переправы, локализируют и тушат пожары на маршрутах выдвижения, разбирают завалы на дорогах, уточняют и передают информацию об обстановке в зоне ЧС.

По прибытии на место аварии, катастрофы или стихийного бедствия производится разведка очага и боевое развертывание сил и средств. Далее

личный состав выполняет свои функции согласно боевому расчету, а также приказов непосредственных начальников. На этапе боевой деятельности спасатели подвергаются воздействию большого количества стрессовых воздействий. Рассмотрим основные:

- угроза обрушения конструкций зданий и сооружений, опасность взрывов, выбросов пламени, опасных химических веществ, радиационных поражений, поражений электрическим током – все это в совокупности представляет угрозу для жизни и здоровья специалистов;
- в постоянно изменяющейся опасной обстановке необходимо быстро принимать очень ответственные решения, от их правильности часто зависят жизни людей. Данные стрессовые воздействия обусловлены необходимостью выполнения работ в кратчайшие сроки, а также осознанием большой ответственности за возможные ошибки, каждая из которых может привести к неоправданным людским потерям;
- длительное выполнение трудоемких работ, отсутствие возможности полноценного отдыха, работа в средствах индивидуальной защиты, вибрация, задымление, высокие или низкие температуры, неблагоприятный шумовой и световой фон, все это приводит к экстремальным физическим нагрузкам;
- вид погибших и пострадавших людей и животных, разрушенные здания и сооружения, вид пожаров, общение с родственниками погибших, пострадавших людей вызывают у специалистов эмоциональные перегрузки.

Стрессовые воздействия могут по-разному восприниматься каждым конкретным специалистом, однако, в своей совокупности они, как правило, вызывают у спасателей временные стрессовые состояния [71, 82]. Профессиональная деятельность спасателей является коллективной, что предполагает оказание взаимопомощи, взаимозаменяемость, умение вовремя приходить на помощь. В зависимости от особенностей возникшей

ЧС практически каждому спасателю приходится выполнять все возможные виды работ по ее ликвидации. Численность заступающей на дежурство смены небольшая и составляет 3-4 человека, значительно повышает ответственность спасателя перед коллективом за результаты своей работы.

После этапа боевой деятельности по ликвидации ЧС в работе спасателей наступает этап, охватывающий период от момента ликвидации ЧС до готовности спасательного подразделения к ликвидации новой ЧС. Он включает в себя приведение в порядок снаряжения, средств индивидуальной защиты, техники, имущества, аварийно-спасательного инструмента. После выполнения наиболее сложных и опасных работ проводится разбор действий спасателей по ликвидации прошедшей ЧС. После этого вновь наступает этап учебно-боевой деятельности.

Психологическими особенностями профессиональной деятельности спасателей являются аритмичность процесса службы и неравномерность интенсивности труда, которые объясняются случайностью возникновения ЧС, а также различными масштабами последствий и видами выполняемых работ. Эти особенности увеличивают эмоциональную напряженность и способствуют ее накоплению[39, с. 129]. Специфика деятельности спасателей вызывает необходимость находиться в постоянной боевой готовности и создает такие условия, при которых невозможность планировать всю свою деятельность. Спасатель никогда не может знать достоверно, случится ли в определенное время ЧС или нет, какой вид работ придется выполнять, и каковы будут ее масштабы. Постоянная неопределенность порождает напряженность, которая возрастает при получении сигнала тревоги, а затем и в ходе ликвидации ЧС.

Человеческие трагедии, с которыми спасатели часто сталкиваются при выполнении АСР[60; 90], вызывают сильные эмоции, а их подавление усиливает внутреннюю напряженность [84, с. 22].

Периодическое нарушение нормального режима сон-бодрствование, возникающее в связи с дежурствами и в ходе ликвидации ЧС, является существенным неблагоприятным фактором. Длительное бодрствование, и периодическое лишение ночного сна по-разному переносятся каждым конкретным специалистом, некоторые переносят такие циклы нормально, а у кого-то это может приводить некоторых к длительным расстройствам всего цикла «сон-бодрствование», что негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии[93, с. 151].

Изложенные особенности профессиональной деятельности специалистов поисково-спасательной службы предъявляют особые требования к их индивидуальным психологическим свойствам[85, с. 286].

Основными из этих требований являются следующие:

- спасатели должны быстро адаптироваться к условиям ЧС;
- должны быть устойчивы к влиянию психотравмирующих условий ЧС;
- обладать развитой способностью к принятию решений в условиях дефицита информации или дефицита времени на ее переработку;
- надежно выполнять работы по ликвидации ЧС в течение длительного времени;
- надежно выполнять работы с использованием индивидуальных средств защиты;
- быть устойчивыми к экстремальным физическим и психологическим нагрузкам при выполнении АСР;
- эффективно и безаварийно эксплуатировать технические средства и АСИ;
- эффективно взаимодействовать, взаимно заменять друг друга в процессе выполнения АСР.

Профессионально важные качества спасателей были выявлены в результате изучения механизмов отрицательного влияния условий

профессиональной деятельности спасателей (прежде всего связанных с ликвидацией различных ЧС), они позволяют избежать или свести до минимума это негативное влияние [13, с. 327]. Это индивидуальные психологические свойства, которые позволяют спасателям быстро, эффективно и качественно выполнять свои профессиональные обязанности в различных условиях, в том числе и при ликвидации ЧС [48, с. 11].

Структура профессионально важных качеств спасателей состоит из пяти групп однородных профессионально важных качеств:

- медицинские (физиологические) качества;
- социально-психологические качества;
- психологические качества;
- эргономические качества;
- инженерно-психологические качества.

К группе психологических качеств спасателей относятся такие психические процессы как внимание, память, мышление, воля и самоотношение.

Возможными последствиями недостаточного развития характеристик мышления, наряду с указанными для внимания и памяти (нарушения порядка выполнения работ, ошибки, нарушения техники безопасности), могут также вызвать неспособность специалистов к своевременному принятию решений и затруднения при адаптации специалистов к условиям ЧС, ведь мышление позволяет оценивать окружающую обстановку, происходящие в ней изменения и планировать деятельность на основе обоснованных решений [11, с. 11].

Качество воли и его характеристики играют решающую роль в формировании устойчивости спасателя к воздействиям поражающих факторов и психотравмирующих условий ЧС. От уровня развития характеристик воли зависит также способность спасателя действовать в условиях, связанных с риском для здоровья и жизни. Наиболее важной

характеристикой рассматриваемого качества, определяющей характер поведения спасателя в ходе выполнения работ по ликвидации ЧС, является эмоционально-волевая устойчивость [66, с. 80]. Эмоционально-волевая устойчивость это не отсутствие у человека эмоций, а соответствующая условиям степень эмоционального возбуждения[98, с. 51]. Большое значение качества воли для специалистов поисково-спасательной службы подтверждается также экспериментальными данными, согласно которым за счет оптимального уровня эмоционально-волевой устойчивости может быть полностью компенсировано недостаточное развитие других психологических профессионально важных качеств [43, с. 69].

Низкий уровень развития у спасателя волевых характеристик может вызвать повышенную восприимчивость к воздействиям психотравмирующих условий ЧС, затрудненную адаптацию, психические и физические травмы, расстройства, и даже к полную неспособность действовать в условиях ЧС, которая может проявляться в форме паники или полного бездействия[15, с. 45].

В рамках психологического отбора на стадии комплектования спасательных частей и подразделений личным составом осуществляется первичная оценка уровня развития рассмотренных психологических качеств и их характеристик [97, с. 8]. Система психологической подготовки спасателей позволяет развивать и совершенствовать профессионально важные качества в процессе службы[96; 64].

При возникновении трудностей в профессиональной деятельности их успешное разрешение приводит к профессиональному росту и развитию личности[53, с. 488]. Помощь в их преодолении оказывается психологической службой спасательного формирования [12; 20].

Таким образом, особенности эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы заключаются в первоначально высоком уровне, обеспечиваемом профессиональным

отбором и специфическими условиями профессиональной деятельности, способствующими постоянному развитию. Эмоциональная устойчивость является одним из наиболее важных профессиональных качеств специалистов поисково-спасательной службы.

1.3. Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы

Моделирование помогает проверить истинность знаний об изучаемых процессах и явлениях реального мира.

Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, была сконструирована модель формирования эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы. При этом под моделью понималась мысленно представленная и материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна его замещать [33, с. 109].

Для разработки модели формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы необходимо выделить генеральную и последовательно реализуемые подцели исследования.

На рис. 1 представлено дерево целей формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы.



Рисунок 1. Дерево целей формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы

Условные обозначения:

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы.

Реализация генеральной цели требует достижения подцелей первого уровня и связанных с ними подцелей нижнего уровня.

Подцель 1: изучить литературу по исследованиям процесса формирования эмоциональной устойчивости у специалистов служб экстренного реагирования

1.1. Изучить отечественную и зарубежную литературу по исследованиям процесса формирования эмоциональной устойчивости

1.2. Выявить психологические особенности процесса формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательных служб в условиях профессиональной деятельности

1.3. Теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы

Подцель 2: спроектировать организацию исследования и подобрать методы и методики исследования

2.1. Обосновать этапы исследования процесса формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы

2.2. Подобрать методики эмпирического исследования

Подцель 3: провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования

3.1. Экспериментально проверить эффективность программы по формированию эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы

3.3. Разработать рекомендации по улучшению формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы

При построении модели были приняты во внимание следующие положения:

– формирование эмоциональной устойчивости специалиста происходит успешнее в единстве с другими сферами психики, а также в единстве с личностными свойствами и качествами;

– формирование эмоциональной устойчивости специалиста представляет собой двусторонний процесс, в котором в единстве осуществляются деятельность преподавателей по формированию эмоциональной устойчивости и деятельность обучающихся по саморазвитию эмоциональной устойчивости;

– формирование эмоциональной устойчивости - это длительный процесс, осуществляемый поэтапно, с последовательным достижением промежуточных целей в формировании эмоциональной устойчивости.

Конечной целью модели является повышение уровня сформированности эмоциональной устойчивости.

Построение модели связано с абстрагированием. Модель это средство движения познания на пути от конкретной действительности к ее абстрактному отображению от начальных, абстрактных образов к более конкретному, полному воспроизведению действительности в сознании. Методологической базой для построения модели является также теория познания. Формами отражения и познания объективной действительности являются категории и законы материалистической диалектики. Теоретическое мышление воспроизводит объект познания методом восхождения от абстрактного к конкретному и подчиняется общей схеме процесса познания. По законам диалектического материализма человеческое отражение осуществляется на основе активной практической преобразовательной деятельности [33, с. 52].

Формирование эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы осуществляется не в форме наблюдения действительности, а в виде организованных в систему действий, операций, создающих определенные знания, умения и отношения. Существуют две основополагающие формы научного познания, а также структурные компоненты и уровни научного знания: эмпирическое (опирается на данные наблюдения и эксперимента) и теоретическое (направлено на всестороннее познание объективной реальности в ее существенных связях и отношениях). Оба эти вида взаимосвязаны в целостной структуре научного познания. Эмпирическое выдвигает перед теоретическим новые задачи, а последнее ориентирует и направляет эмпирическое.

Эмпирическое в своем развитии восходит от фазы стихийного наблюдения до фазы выявления новых данных эксперимента [37, с.46].

Развитие – это необратимое, направленное изменение материальных и идеальных объектов. Накопление качественных характеристик процесса развития переходит в новое качественное состояние. Критериями определения уровня являются: принадлежность элементов к разным классам сложности, специфичность законов каждого уровня, подчинение законов и систем низших уровней законам и системам высших уровней; происхождение систем каждого последующего уровня из основных структур предыдущего. Механизм перехода с уровня на уровень – это усложнение элементов и структуры с одновременным их совершенствованием. По характеру модель идеальная и описательно-знаковая; по задачам моделирования – прогностическая; по степени точности – достоверно-приближенная; по объему абстрагирования свойств оригинала – относительно полная [17, с. 78].

В ходе реализации модели развиваются знания, умения, отношения по формированию эмоциональной устойчивости специалистов.

Значительно влияет на эмоциональную устойчивость личности знание эмоциональной организации личности, возрастных особенностей эмоциональной сферы, собственных личностных черт, затрудняющих процесс формирования эмоциональной устойчивости, знание благоприятных и негативных факторов собственного эмоционального развития, приемов регуляции эмоциональных состояний, методов формирования эмоциональной устойчивости, средств коррекции неустойчивого эмоционального поведения.

Снижает эмоциональную напряженность специалистов поисково-спасательной службы умение анализировать собственное эмоциональное состояние, знание приемов саморегуляции, навыки эмоциональной саморегуляции в профессиональной деятельности и повседневной жизни,

умение использовать конструктивные механизмы защитного эмоционального реагирования, умение рефлексировать собственные эмоциональные состояния в процессе учебной деятельности и повседневной жизни, навыки разработки тактики эмоционального самосовершенствования; умение проявлять себя в ситуации конфликта.

Помогает формированию нового уровня эмоциональной устойчивости проведение анализа отношения к себе, отношения к пренебрежению собственными интересами ради чужих интересов (приспособление), отношение к компромиссам, к отсутствию стремления достижения собственных целей (избегание); отношения к сотрудничеству, отношения к успехам (неудачам), отношения к познавательной активности, отношения к принятию (избеганию) ответственности за происходящее, к собственным эмоциональным переживаниям, осознанное отношение к удовлетворению своих интересов в ущерб другому (соревнование).

Таким образом, дерево целей позволило разработать модель формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы (рис. 2).



Рисунок 2. Модель формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы

На поисково-подготовительном этапе проводится анализ проблемы формирования эмоциональной устойчивости, моделирование процесса формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-

спасательной службы с учетом специфики профессиональной деятельности и особенностей района ответственности, осуществляется подбор методик для констатирующего эксперимента и подготовка к формирующему эксперименту. На этом этапе необходимо изучить процесс формирования эмоциональной устойчивости, разработать модель ее формирования, представить организацию опытно-экспериментального исследования процесса формирования эмоциональной устойчивости.

На опытно-экспериментальном этапе исследования проводится констатирующий эксперимент и определяются уровни сформированности таких показателей эмоциональной устойчивости как нервно-психическая устойчивость, эмоциональная стабильность, нейротизм, тревожность и агрессивность. Для этого специалисты поисково-спасательной службы проходят тестирование по следующим методикам:

1. Личностный опросник ЕРІ Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелев).
2. Методика «Прогноз – 2» (Ю.В. Рыбников).
3. Опросник Р.Б. Кеттелла (форма С).
4. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин).
5. Оценка агрессивности в отношениях (А. Ассингер).

В процессе формирующего эксперимента происходит реализация программы формирования эмоциональной устойчивости, создается положительная мотивация на участие в программе формирования эмоциональной устойчивости и формируются компоненты эмоциональной устойчивости: эмоциональный, поведенческий, мотивационный, волевой.

Мероприятия данного этапа направлены на создание и реализацию программы формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы. При создании программы необходимо учесть следующие принципы:

- системности, т.е. единства коррекционных, профилактических и развивающих задач;
- единства коррекции и диагностики;
- приоритетности коррекции каузального типа, т.е. устранение и нивелирование причин;
- учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей;
- учета эмоциональной сложности материала, создание благоприятного эмоционального фона;
- комплексности методов психологического воздействия.

Контрольный эксперимент позволяет оценить уровень сформированности эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы после реализации разработанной программы на основе методик, применяемых в период констатирующего эксперимента.

На заключительном, контрольно-обобщающем этапе, проводится оценка эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости. Для определения результативности сравниваются уровни сформированности компонентов эмоциональной устойчивости, анализируется влияние различных факторов на процесс формирования эмоциональной устойчивости, разрабатываются рекомендации по повышению уровня эмоциональной устойчивости.

Результатом моделирования процесса служит достаточный уровень эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы.

Таким образом, дерево целей процесса формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы отражает процесс реализации генеральной цели и требует достижения подцелей первого уровня, а также связанных с ними подцелей

нижнего уровня. Модель процесса, последовательно реализуя теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки, проходит следующие этапы опытно-экспериментального исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Выводы по главе 1

Эмоциональная устойчивость личности – это психологический феномен, который объединяет в себе эмоциональный, интеллектуальный, мотивационный, волевой и поведенческий компоненты психической деятельности индивида, которая направлена на достижение поставленной цели. Поиск путей повышения эмоциональной устойчивости следует вести во внешних и внутренних группах факторов, отвечающих за эмоциональную устойчивость личности.

Особенности эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы заключаются в первоначально высоком уровне, обеспечиваемом профессиональным отбором и специфическими условиями профессиональной деятельности, способствующими постоянному развитию. Эмоциональная устойчивость является одним из наиболее важных профессиональных качеств специалистов поисково-спасательной службы.

Дерево целей процесса формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы отражает процесс реализации генеральной цели и требует достижения подцелей первого уровня, а также связанных с ними подцелей нижнего уровня. Модель процесса, последовательно реализуя теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки, проходит следующие этапы опытно-экспериментального исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Глава 2. Организация исследования уровня эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Для исследование уровня эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы последовательно реализовывались поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий этапы. На поисково-подготовительном этапе проводился анализ проблемы, моделирование процесса и осуществлялся подбор методик для констатирующего эксперимента. На опытно-экспериментальном этапе были определены уровни сформированности показателей эмоциональной устойчивости. В процессе формирующего эксперимента реализована программа формирования эмоциональной устойчивости и проведен контрольный эксперимент. На контрольно-обобщающем этапе проведена оценка эффективности программы и разработаны рекомендации по повышению уровня эмоциональной устойчивости.

Исследование уровня эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы проводилось с использованием комплекса методов, которые отражены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение по группам методов, используемых в исследовании эмоциональной устойчивости личности Название групп методов	Название методов
Теоретические методы	<ul style="list-style-type: none"> – аналитико-синтетический – сравнительно-сопоставительный – метод моделирования
Эмпирические методы	<ul style="list-style-type: none"> – констатирующий эксперимент – формирующий эксперимент

	– контрольный эксперимент
Психодиагностические методы	– личностный опросник ЕРІ Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелев) – методика «Прогноз – 2» (Ю.В. Рыбников) – опросник Р.Б. Кеттелла (форма С) – исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин) – оценка агрессивности в отношениях (А. Ассингер)
Методы активного социально-психологического обучения	– ролевые и деловые игры – дискуссии – психогимнастические упражнения
Количественные методы обработки эмпирических данных	– методы описательной статистики (вычисление среднего, стандартного отклонения) – Т- критерий Вилкоксона

Теоретические методы применялись на поисково-подготовительном этапе исследования:

аналитико-синтетический (заключается в мысленном расчленении целого на части с последующим воссоединением различных элементов, сторон объекта в единое целое) [26, с. 22];

сравнительно-сопоставительный (проводится сопоставление различных элементов, сторон объектов по какому-либо основанию) [26, с. 646];

метод моделирования (проводятся аналогии, делаются умозаключения от общего к частному, когда в качестве аналога более сложного объекта берется более простой или доступный для исследователя, результатом использования данного метода, является составление модели объекта, процесса, состояния) [26, с. 303].

Для решения экспериментальных задач исследования применялись следующие эмпирические и психодиагностические методы.

Эксперимент – метод, направленный на выявление причинно-следственных зависимостей, характеризующийся построением оптимальных условий для изучения определенных явлений, а также

целенаправленным и контролируемым изменением этих условий [26, с. 776].

Констатирующий эксперимент – метод констатации связей, складывающихся в ходе развития психики, относительно независимых от обучения и воспитания [26, с. 778].

Для решения поставленных задач исследования применялся формирующий эксперимент, который предполагает выявление закономерностей развития в ходе активного, целенаправленного воздействия на испытуемого [26, с. 779] в результате реализации программы «Формирование эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы».

Для оценки эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы были выбраны стандартизированные и высоко формализованные психодиагностические методики.

1. Личностный опросник ЕРІ Г.Ю.Айзенка (адаптация А.Г. Шмелев).

Методика проводит оценку обследуемых по двум шкалам: экстраверсии-интроверсии и нейротизма, имеет шкалу оценки искренности ответов. Показатель нейротизма описывает человека со стороны его эмоциональной устойчивости (стабильности). Данный показатель биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди с чрезвычайно развитой эмоциональной устойчивостью, прекрасной адаптированностью, а на другом конце находится чрезвычайно нервный, неустойчивый и плохо адаптированный тип.

2. Методика «Прогноз – 2» (Ю.В. Рыбников).

Методика предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости. Она позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений и оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Качественный анализ ответов делает возможным

уточнить отдельные биографические сведения, а также некоторые особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях. Результаты обследования по методике Ю.В. Рыбникова выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов у испытуемых.

3. Опросник Р.Б. Кеттелла (форма С).

Основой теста является факторный анализ личности. В результате исследования с помощью данного опросника личность описывается 16-ю фундаментально независимыми и психологически содержательными факторами. Каждый фактор имеет условное название и предполагает устойчивую вероятностную связь между отдельными чертами личности. Форма С содержит 105 вопросов и является наиболее удобной для группового применения. Эмоциональная устойчивость (сила «Я») оценивается фактором «С».

4. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин).

Данный опросник позволяет измерять тревожность и как состояние и как личностное свойство. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности, такая тревожность является полезной. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Личностная тревожность - это устойчивая индивидуальная характеристика, которая отражает предрасположенность человека к тревоге и предполагает наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие. В ответ на каждую из них следуют определенные реакции. Личностная тревожность является

предрасположенностью и активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых субъектом как опасные для самооценки, самоуважения.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями. Это могут быть напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность. Такое состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть различным по интенсивности и динамичности во времени.

5. Оценка агрессивности в отношениях (А. Ассингер).

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношениях со своими коллегами, и легко ли им общаться с ним.

Подробное описание методик исследования с ключами и бланками опросников приведено в Приложении 1.

С целью количественной обработки эмпирических данных применялся метод описательной статистики, T- критерий Вилкоксона.

T-критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью определяется, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом [78, с. 22].

Таким образом, в ходе исследования эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы последовательно реализовывались поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий этапы. Для достижения цели исследования применялись теоретические, эмпирические, психодиагностические, методы, методы активного социально-

психологического обучения и количественные методы обработки эмпирических данных. Применялись стандартизированные и высокоформализованные психодиагностические методики.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось на базе государственного учреждения «Поисково-спасательная служба Челябинской области» [28]. Формирование осуществляет деятельность по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций с 1993 года. Районом ответственности является территория Челябинской области. Поисково-спасательные отряды службы расположены в Челябинске, Златоусте, Магнитогорске, Троицке, Миассе, Усть-Катаве, Кыштыме и п. Локомотивном.

Основными задачами Государственного учреждения «Поисково-спасательная служба Челябинской области» являются спасение жизни людей, попавших в чрезвычайные ситуации, предотвращение ЧС и поддержание постоянной оперативной готовности для выезда на ЧС и ликвидации ее последствий в любом месте области.

Целью деятельности учреждения является обеспечение выполнения полномочий Челябинской области по предупреждению чрезвычайных ситуаций межмуниципального и регионального характера, стихийных бедствий, эпидемий и ликвидации их последствий; предупреждению ситуаций, которые могут привести к нарушению функционирования систем жизнеобеспечения населения и ликвидации их последствий; осуществлению поиска и спасения людей на внутренних водах и в территориальном море Российской Федерации; созданию, содержанию и

организации деятельности аварийно-спасательных служб и аварийно-спасательных формирований.

Формирование выполняет широкий спектр аварийно-спасательных и других неотложных работ:

- разведка зоны чрезвычайной ситуации, в т.ч. химическая, (состояние объекта, территории, маршрутов выдвижения сил и средств, определение границ зоны чрезвычайной ситуации);
- ввод сил и средств АСС, АСФ в зону чрезвычайной ситуации;
- десантирование спасателей и груза в зону чрезвычайной ситуации;
- оказание первой помощи пострадавшим;
- ПСР в зоне чрезвычайной ситуации;
- оказание медицинской помощи пострадавшим;
- эвакуация пострадавших и материальных ценностей;
- разборка завалов и расчистка маршрутов, устройство проездов в завалах, наведение переправ;
- демеркуризация в зоне чрезвычайной ситуации;
- укрепление или обрушение поврежденных и грозящих обвалом конструкций зданий, сооружений на путях движения и в местах работ;
- газоспасательные работы (комплекс АСР по оказанию помощи пострадавшим при взрывах, пожарах, загазованиях) в зоне чрезвычайной ситуации;
- ликвидация (локализация) гидродинамических аварий (прорыв плотин, дамб, шлюзов) и катастрофических затоплений;
- ликвидация (локализация) чрезвычайных ситуаций на железнодорожном транспорте и метрополитене;
- спасание пассажиров и экипажей воздушных судов при авиационных происшествиях;

- ликвидация (локализация) чрезвычайных ситуаций на автомобильном транспорте;
- ликвидация (локализация) чрезвычайных ситуаций, связанных с разгерметизацией систем, оборудования, выбросами в окружающую среду взрывоопасных и токсичных продуктов;
- ликвидация (локализация) на суше разливов нефти и нефтепродуктов;
- поиск и спасение пострадавших на морских, речных, воздушных судах и космических аппаратах, терпящих бедствие на суше, море и внутренних акваториях;
- поиск и спасение людей из затопленных отсеков и воздушных подушек опрокинувшихся или затонувших кораблей, судов, других объектов;
- снятие с мели и берега надводных кораблей и других плавсредств;
- аварийные судоподъемные работы
- работы по подъему затонувших объектов, техники и имущества;
- ликвидация ледовых заторов;
- аварийные подводно-технические (водолазные) работы;
- работы по подъему затонувших объектов, техники и имущества;
- локализация и тушение лесных пожаров;
- работы по предупредительному спуску снежных лавин в зоне чрезвычайной ситуации.

На сегодняшний день коллектив службы насчитывает 170 сотрудников различных возрастных групп и уровней классной квалификации. 156 человек аттестованы на право выполнения поисково-спасательных работ. Аварийно-спасательные группы состоят из трех-четырёх спасателей и одного оперативного дежурного. Все спасатели владеют навыками оказания первой доврачебной помощи, выполнения альпинистских, газоспасательных работ, спасения людей в различных

условиях. На вызовы, связанные с угрозой для жизни человека, аварийно-спасательная группа выезжает в режиме трехминутной готовности. Каждый спасатель владеет 5-6 дополнительными профессиями такими, как альпинист, водолаз, парашютист, медик, газоспасатель, стропальщик, компрессорщик, судоводитель, матрос-спасатель и др.

Исследуемая выборка составила 20 чел., в возрасте от 20 до 40 лет, со стажем работы в учреждении от 1 года до 16 лет, женского и мужского пола. Спасатели имеют различный опыт проведения аварийно-спасательных работ и различные классы квалификации.

На констатирующем этапе эксперимента проводилась диагностика эмоциональной устойчивости сотрудников. Для оценки эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы были выбраны следующие методики.

1. Личностный опросник ЕРІ Г.Ю.Айзенка (адаптация А.Г. Шмелев).
2. Методика «Прогноз – 2» (Ю.В. Рыбников).
3. Опросник Р.Б. Кеттелла (форма С).
4. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин).
5. Оценка агрессивности в отношениях (А. Ассингер).

Описание вышеперечисленных методик приведено в Приложении 1.

Обследование по данным методикам проводилось в апреле и мае 2016 года.

Результаты первичного исследования приведены в Приложении 2.

Таким образом, значения факторов распределились по уровням следующим образом:

1. Нервно-психическая устойчивость (методика «Прогноз – 2» Ю.В. Рыбникова)

высокий уровень – 85,0 % (17 человек)

средний уровень – 15,0 % (3 человека)

низкий уровень – 0 %

2. Эмоциональная стабильность (Опросник Р.Б. Кеттелла)

высокий уровень – 70,0 % (14 человек)

средний уровень – 30,0 % (6 человек)

низкий уровень – 0 %

3. Нейротизм (Опросник Г.Ю. Айзенка)

высокий и очень высокий уровень – 0 %

средний уровень – 95,0 % (19 человек)

низкий уровень – 5,0 % (1 человек)

4. Агрессивность (Методика А. Ассингера)

высокий уровень – 0 %

средний уровень – 70,0 % (14 человек)

низкий уровень – 30,0 % (6 человек)

5. Ситуативная тревожность (Методика Ч.Д. Спилбергера)

высокий уровень – 0 %

средний уровень – 65,0 % (13 человек)

низкий уровень – 35,0 % (7 человек)

6. Личностная тревожность (Методика Ч.Д. Спилбергера)

высокий уровень – 5,0 % (1 человек)

средний уровень – 75,0 % (5 человек)

низкий уровень – 20,0 % (4 человека)

Распределение уровней исследованных факторов представлено на рис. 3-8.



Рисунок 3. Распределение уровней нервно-психической устойчивости специалистов поисково-спасательной службы по методике «Прогноз 2»

Для высокого уровня нервно-психической устойчивости вероятность нервно-психических срывов низкая. Данным уровнем НПУ в выборке обладают 17 человек (85%). Для 3 человек (15%) со средним уровнем НПУ существует вероятность нервно-психических срывов в напряженных, экстремальных ситуациях. Низкий уровень НПУ в выборке не обнаружен.

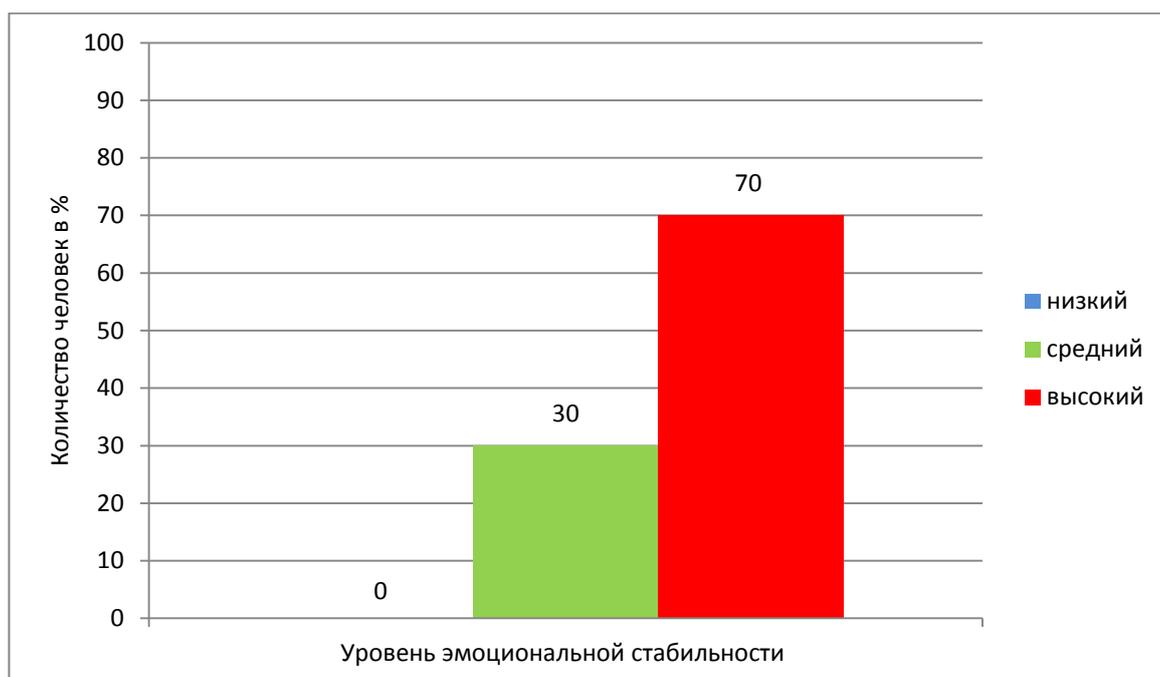


Рисунок 4. Распределение уровней эмоциональной стабильности специалистов поисково-спасательной службы по методике «16 Факторный опросник Кеттелла»

Высокий уровень эмоциональной стабильности наблюдается у 14 человек (70%). Данный уровень определяют высокие показатели фактора (С+) который отражает эмоциональную устойчивость, умение управлять своими эмоциями, настроением, зрелость личности, постоянство ее интересов, уверенность в себе, реалистичное восприятие жизни, настойчивость и упорство в достижении целей. Высокие оценки по фактору свойственны лицам, смело смотрящим в лицо фактам, постоянным в своих планах и привязанностях, не поддающимся случайным колебаниям настроения. На события такие люди смотрят серьезно и реалистично, хорошо осознают требования действительности, не скрывают от себя собственных недостатков, отличаются высоким уровнем социальной адаптации. Средний уровень эмоциональной стабильности выявлен у 6 человек (30%). Средние значения по фактору С диагностируются у испытуемых в диапазоне от эмоционально устойчивых, трезво оценивающих действительность, активных, зрелых до чувствительных, легко расстраивающихся и, в общем, эмоционально менее

устойчивых, однако способных контролировать собственные эмоции и проявлять их в социально приемлемой форме. Низкий уровень эмоциональной стабильности в исследуемой выборке не обнаружен.

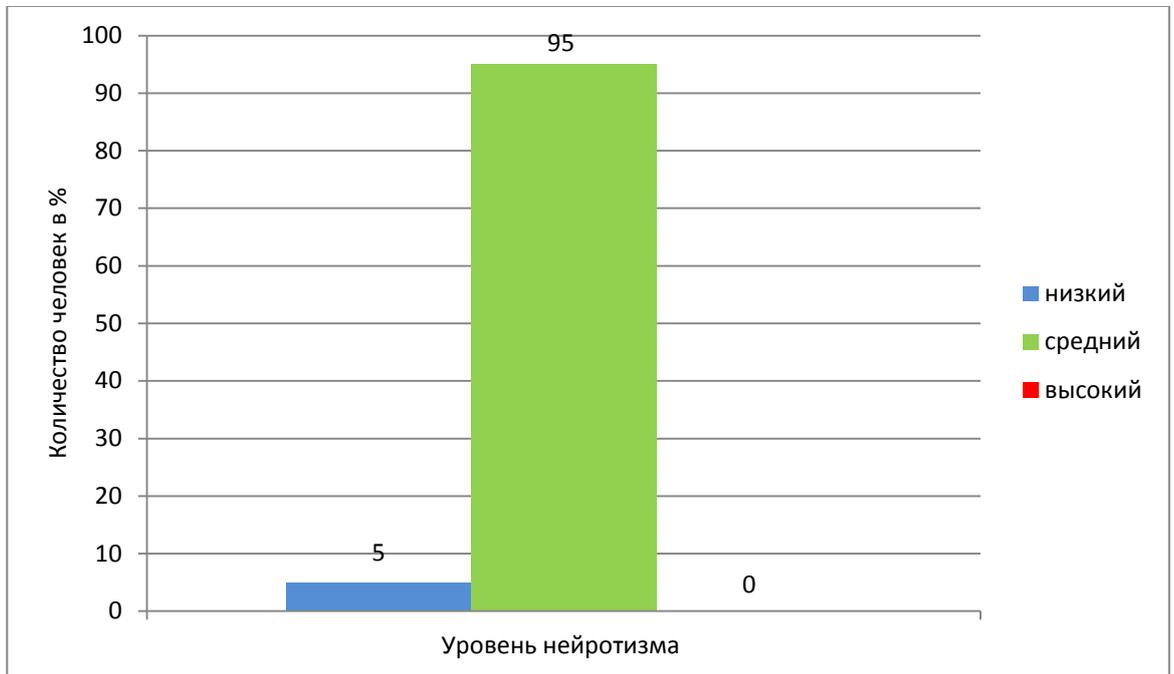


Рисунок 5. Распределение уровней нейротизма специалистов поисково-спасательной службы по методике Г.Ю. Айзенка

Низкий уровень нейротизма в исследуемой выборке выявлен у 1 человека (5%). Для данного уровня характерна чрезвычайная устойчивость, зрелость и прекрасная адаптированность. Средний уровень нейротизма обнаружен у 19 обследованных (95%), для них также характерна устойчивость к внешним воздействиям, но при этом они более чувствительны и эмоциональны. Испытуемые с высоким уровнем нейротизма в выборке не обнаружены.

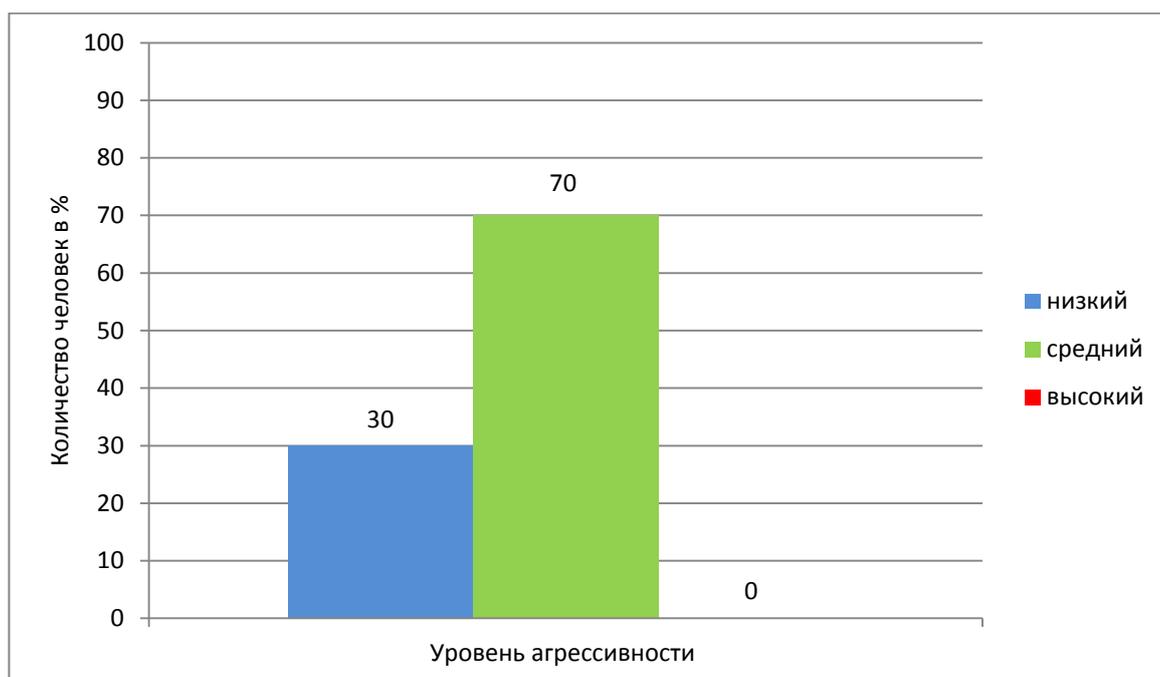


Рисунок 6. Распределение уровней агрессивности специалистов поисково-спасательной службы по методике А. Ассингера

Низкий уровень агрессивности выявлен у 6 человек (30%). Для данного уровня характерны чрезмерное миролюбие вследствие недостаточной уверенности в собственных силах и возможностях. 14 человек (70%) обладают средним уровнем агрессивности, для обследуемых этой группы характерны достаточный уровень самоуверенности и здорового честолюбия, что обеспечивает успешную реализацию собственных целей и замыслов. Обследуемых в высоком уровне агрессивности не обнаружено.

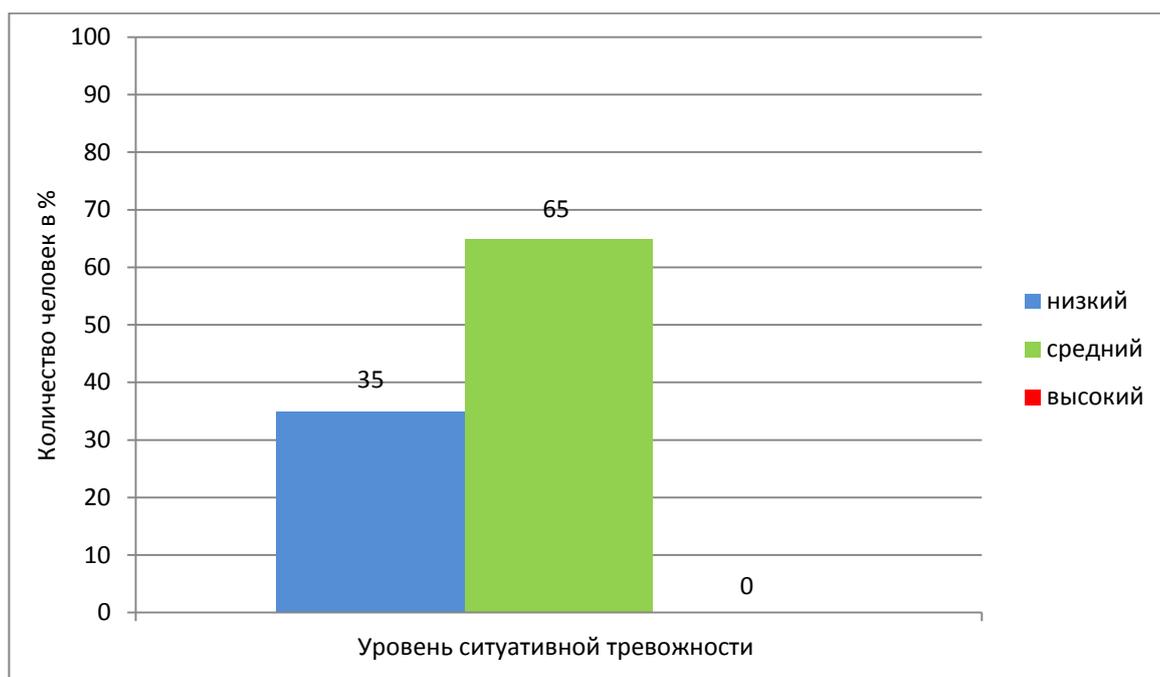


Рисунок 7. Распределение уровней ситуативной тревожности специалистов поисково-спасательной службы по методике Ч.Д. Спилбергера

Низкий уровень ситуативной тревожности выявлен у 7 обследуемых (35%). Низкий уровень ситуативной тревожности может объясняться снижением чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Также низкая тревожность в показателях теста может быть следствием активного вытеснения личностью высокого уровня тревоги с целью показать себя в «лучшем свете». Средний уровень ситуативной тревожности выявлен у 13 обследуемых (65%). Под воздействием стрессовой ситуации высокой интенсивности у обследуемых возможны состояния напряжения, беспокойства, нервозности, которые могут вызывать нарушения внимания и, иногда, нарушениями тонкой координации, однако в целом свидетельствует об оптимальном уровне активности личности. Высокий уровень ситуативной тревожности в данной выборке не выявлен.

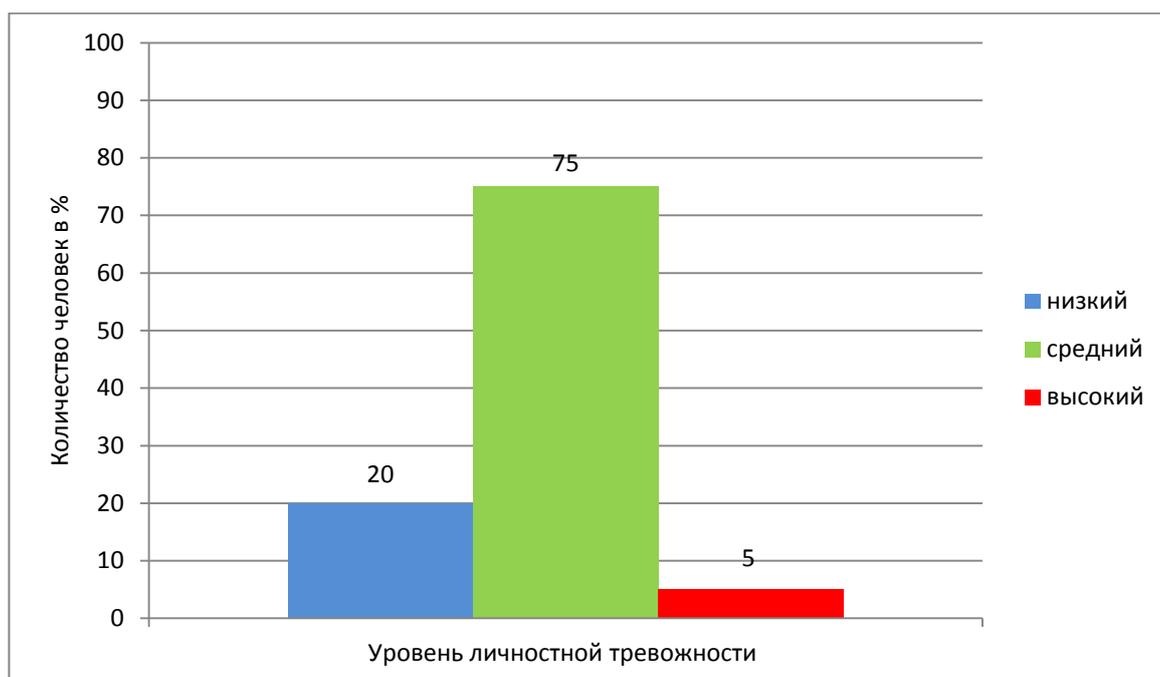


Рисунок 8. Распределение уровней личностной тревожности специалистов поисково-спасательной службы по методике Ч.Д. Спилбергера

Личностная тревожность - конституциональная черта, обусловленная склонностью воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций, ее сопоставление с показателями ситуационной тревожности позволяет оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого, определить выраженность тревожных переживаний, оценить состояния тревоги в динамике. Высоким уровнем личностной тревожности в выборке обладает 1 человек (5%), стрессовые ситуации оказывают более сильное воздействие на людей с данным уровнем личностным тревожности и вызывают у них выраженную тревогу. Средний уровень личностной тревожности выявлен у 15 человек (75%). Данный уровень позволяет объективно оценивать наличие угрозы своей жизнедеятельности и самооценке. Они верно находят баланс между внешними требованиями и осмыслением содержания деятельности, результатом которого становится конкретное планирование с последовательной постановкой подзадач, что снижает субъективную значимость ситуации и создает оптимальный фон для реализации поставленных целей. Низкий уровень личностной

тревожности выявлен у 4 человек (20%). Для данного уровня характерно спокойное отношение к мотивационным компонентам деятельности и низкая заинтересованность в решении задач.

Как и ожидалось, показатели нервно-психической устойчивости и эмоциональной стабильности оказались в пределах среднего и высокого уровня, однако в соответствии с характеристиками нервно-психической устойчивости при средних значениях показателей существует вероятность нервно-психических срывов в напряженных и экстремальных ситуациях.

Уровень нейротизма и агрессивности соответствует среднему и низкому уровню. Среди показателей ситуативной и личностной тревожности в 5,0 % случаев отмечается высокий уровень личностной тревожности, данные показатели наблюдаются у молодых специалистов со стажем работы менее одного года.

Все обследованные специалисты могут быть привлечены для участия в формирующем и контрольном экспериментах для формирования эмоциональной устойчивости. Эмоциональная устойчивость является профессионально-важным качеством в работе специалистов экстремального профиля и от уровня ее сформированности зависит успешность решения служебных задач.

Таким образом, исходя из полученных данных, можно определить основные направления содержания программы повышения эмоциональной устойчивости специалистов, необходимо сосредоточиться на получении сдвига среднего уровня нейротизма, ситуативной тревожности, агрессивности в сторону низкого уровня и уровня эмоциональной стабильности, нервно-психической устойчивости в сторону высокого. Предполагается, что разработка и реализация программы формирования эмоциональной устойчивости позволит изменить данные показатели и положительно отразится на эффективности решения профессиональных задач, сформирует новые когнитивные стратегии реагирования на

напряженные и экстремальные ситуации, повысит уровень поведенческой регуляции, адекватность самооценки и оценки окружающей действительности у специалистов спасательной службы.

Выводы по главе 2

В ходе исследования эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы последовательно реализовывались поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий этапы. Для достижения цели исследования применялись теоретические, эмпирические, психодиагностические, методы, методы активного социально-психологического обучения и количественные методы обработки эмпирических данных. Применялись стандартизированные и высоко формализованные психодиагностические методики.

На основании данных констатирующего эксперимента, все обследуемые могут быть привлечены для участия в формирующем и контрольном экспериментах.

Исходя из полученных данных, можно определить основные направления содержания программы повышения эмоциональной устойчивости специалистов, необходимо сосредоточиться на получении сдвига среднего уровня нейротизма, ситуативной тревожности, агрессивности в сторону низкого уровня и уровня эмоциональной стабильности, нервно-психической устойчивости в сторону высокого. Предполагается, что разработка и реализация программы формирования эмоциональной устойчивости позволит изменить данные показатели и положительно отразится на эффективности решения профессиональных задач, сформирует новые когнитивные стратегии реагирования на напряженные и экстремальные ситуации, повысит уровень поведенческой регуляции, адекватность самооценки и оценки окружающей действительности у специалистов спасательной службы.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование по формированию эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы

3.1. Программа формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы

Разработка программы формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы проводилась с учетом особенностей их профессиональной деятельности в конкретном регионе. Предлагаемая программа учитывает специфику профессиональной деятельности специалистов поисково-спасательной службы, обусловленную объемом, содержанием и конкретными условиями проведения аварийно-спасательных работ на территории Челябинской области. В содержание программы входят лекционные и практические занятия в объеме 10 часов.

Предполагается, что реализация программы формирования эмоциональной устойчивости позволит получить положительную динамику по данным показателям и положительно отразится на эффективности решения профессиональных задач, сформирует новые когнитивные стратегии реагирования на напряженные и экстремальные ситуации, снизит уровень ситуативной тревожности [36, с. 108], повысит уровень поведенческой регуляции, адекватность самооценки и оценки окружающей действительности.

Реализация программы выполнена на базе государственного учреждения «Поисково-спасательная служба Челябинской области» в июне, июле 2017 года. Для проведения занятий с личным составом

используется учебный класс учреждения, оборудованный учебными местами, проектором, экраном, ноутбуком, телевизором, учебными плакатами и другими учебными пособиями. Общая продолжительность программы – 10 часов. Проведение каждого занятия начинается с теоретической части по темам программы и включает в себя практические упражнения, продолжительность занятий от 60 мин. до 120 мин., регулярность занятий 2 раза в неделю. Форма проведения занятий – групповая, с возможным проведением индивидуальных консультаций. Для участия в проведении занятия № 3 «Значение эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности» планируется привлечение врача-профпатолога. Динамика хода коррекционной работы отслеживается методом наблюдения. После реализации программы планируется повторная диагностика личного состава, участвующего в проведении формирующего эксперимента, наблюдение за участниками программы для анализа эффективности коррекционных мероприятий.

Содержание предлагаемой программы ориентировано на повышение эмоциональной устойчивости в следствие развития среднего уровня тревожности. В результате применения программы ожидается получение сдвига среднего уровня показателей эмоциональной стабильности, нейротизма, ситуативной тревожности, в сторону низкого уровня, показателей уровня нервно-психической устойчивости в сторону высокого уровня коррекции показателей агрессивности.

Программа формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы

Цель: сформировать эмоциональную устойчивость специалистов поисково-спасательной службы.

Задачи:

- развить представления об эмоциональной устойчивости личности и путях ее формирования;

- развить способности анализировать и регулировать собственное эмоциональное состояние и поведение;
- освоить приемы самопомощи;
- повысить уровень эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы;
- создать условия для реализации приобретенных знаний об эмоциональной устойчивости и умений конструктивного поведения в ситуациях личностного общения и профессиональной деятельности.

Тема 1. Понятие эмоциональной устойчивости личности, практическая значимость развития эмоциональной устойчивости.

Цель: познакомить с понятием эмоциональной устойчивости личности и практической значимости ее развития

Задачи:

- развить представления об эмоциональной устойчивости личности;
- ознакомить с историей возникновения понятия эмоциональной устойчивости;
- сформировать мотивы на участие в коррекционно-развивающей работе.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

Продолжительность 1 час.

План:

- 1.1. История возникновения понятия эмоциональной устойчивости.
- 1.2. Содержание понятия эмоциональная устойчивость.
- 1.3. Упражнение «Визитка».
- 1.4. Практическая значимость формирования эмоциональной устойчивости.

Тема 2. Характеристика компонентов эмоциональной устойчивости.

Цель: охарактеризовать компоненты эмоциональной устойчивости

Задачи:

- развить представления об эмоциональной устойчивости личности;
- ознакомить участников с правилами работы в группе;
- развить способности анализировать собственное эмоциональное состояние.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

Продолжительность 1 час.

План:

- 2.1. Тревожность ситуативная и личностная
- 2.2. Познавательная активность
- 2.3. Упражнение «Правила группы».
- 2.4. Мотивация достижения успеха
- 2.5. Упражнение «Осознание себя».
- 2.6. Интернальный локус контроля

Тема 3. Значение эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности.

Цель: развить индивидуальные представления о значении эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности

Задачи:

- развить способность анализировать внешние факторы, влияющие на эмоциональную устойчивость личности;
- развить способности анализировать собственное эмоциональное состояние и поведение;
- познакомить с приемами конструктивного поведения в состоянии эмоциональной напряженности.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

Продолжительность 1 час.

План:

3.1. Роль эмоциональной устойчивости в снижении эмоционального напряжения

3.2. Стрессовые воздействия профессиональной деятельности.

3.3. Упражнение «Я-высказывание».

3.4. Межличностное общение.

3.5. Упражнение «Свободное падение».

3.6. Негативные последствия состояний внутриличностного напряжения.

Тема 4. Влияние индивидуально-психологических особенностей личности на развитие эмоциональной устойчивости

Цель: познакомить с влиянием индивидуально-психологических особенностей личности на развитие эмоциональной устойчивости

Задачи:

- развить способности анализировать собственное эмоциональное состояние и поведение;

- познакомить с понятием направленность личности;

- познакомить с понятием психологическая защита.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

Продолжительность 1 час.

План:

4.1. Характер.

4.2. Темперамент.

4.3. Упражнение «Предмет, похожий на меня».

4.4. Индивидуальный стиль деятельности.

4.5. Ценностные ориентации.

4.6. Упражнение «Футболки».

4.7. Направленность личности.

4.8. Психологическая защита.

Тема 5. Возникновение и развитие состояний внутриличностного напряжения

Цель: сформировать представления о процессах возникновения и развития состояний внутриличностного напряжения

Задачи:

- осознать причины состояний внутриличностного напряжения;
- развить способности анализировать собственное эмоциональное состояние и поведение;
- развить способности прогнозирования развития ситуации в межличностных отношениях.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

Продолжительность 2 часа.

План:

5.1. Общая характеристика причин состояний внутриличностного напряжения.

5.2. Негативное отношение окружающих.

5.3. Упражнение «Отношение к миру».

5.4. Эмоциональные состояния.

5.5. Прогнозирование развития ситуации.

5.6. Упражнение «Что он хочет».

5.7. Неожиданность возникновения напряженных ситуаций в межличностных отношениях.

5.8. Упражнение «Сиреневый туман и др.».

5.9. Дефицит времени и информации.

5.10. Конфликтные условия деятельности.

5.11. Внешние препятствия.

Тема 6. Иррациональные установки на восприятие негативных событий.

Цель: ознакомить с иррациональными установками на восприятие негативных событий

Задачи:

- развить представления об иррациональных установках восприятия;
- развить способности анализировать и регулировать собственное эмоциональное состояние и поведение;
- освоить способы конструктивного поведения в ситуациях личностного общения и профессиональной деятельности.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

Продолжительность 1 час.

План:

6.1. Понятие установка.

6.2. Виды иррациональных установок.

6.3. Принципы иррационального мышления.

6.4. Упражнение «Воспоминание о будущем».

6.5. Стереотипность мышления.

6.6. Рационализация.

Тема 7. Пути формирования эмоциональной устойчивости.

Цель: развить представления о путях формирования эмоциональной устойчивости

Задачи:

- развить представления о путях формирования эмоциональной устойчивости личности;
- развить способности анализировать и регулировать собственное эмоциональное состояние и поведение;
- осознать мотивации достижения успеха и избегания неудач.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

Продолжительность 1 час.

План:

- 7.1. Личностные ресурсы и способы выхода из эмоциогенных ситуаций.
- 7.2. Упражнение «Эмоциональное равновесие».
- 7.3. Развитие среднего уровня тревожности
- 7.4. Упражнение «Учимся расслабляться».
- 7.5. Мотивация избегания неудач
- 7.6. Развитие мотивации достижения успеха
- 7.7. Интернальный локус контроля

Тема 8. Практические способы формирования эмоциональной устойчивости

Продолжительность 2 часа.

Цель: развить практические способы формирования эмоциональной устойчивости

Задачи:

- развить представления о рациональных установках на восприятие негативных событий;
- развить способности анализировать и регулировать собственное эмоциональное состояние и поведение;
- освоить приемы самопомощи.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

План:

- 8.1. Рациональные установки на восприятие негативных событий
- 8.2. Упражнение «Все в твоих руках».
- 8.3. Определение особенностей и содержания эмоциогенных ситуаций
- 8.4. Когнитивная и эмоциональная оценка возможностей личности по преодолению сложившейся ситуации
- 8.5. Упражнение «Фильм про победителя».
- 8.6. Негативные образы мышления
- 8.7. Виды адаптивного мировоззрения
- 8.8. Упражнение «Старинная народная мудрость».
- 8.9. Компоненты здорового образа жизни
- 8.10. Построение линейки эмоциональной устойчивости
- 8.11. Приемы самопомощи.

Подробное описание разделов программы практических упражнений представлено в Приложении 3.

Для формирования эмоциональной устойчивости использовались методы активного социально-психологического обучения.

Групповая дискуссия - это вид методов активного социально-психологического обучения, основанный на организационной коммуникации группы в процессе решения различных коррекционно-развивающих задач.

По процедуре проведения групповая дискуссия представляет собой процесс диалогического общения участников, в ходе которого происходит

разрешение теоретико-практических проблем и развитие практического опыта совместного участия в их обсуждении.

Психологический механизм использования дискуссии состоит в том, что благодаря принципу обратной связи и профессионализму психолога каждый участник получает возможность, сопоставив и уточнив противоположные позиции, увидеть различные пути решения одной и той же проблемы, а также разницу в интерпретации и воспроизведении одних и тех же ситуаций разными людьми [19, с. 24-25].

Ролевая игра – это интерактивный метод, достигающий психокоррекционного эффекта за счет интенсивного межличностного общения и проигрывания социальных ролей в условиях игровой имитации реальных или вымышленных ситуаций.

А.К. Быков и Н.Ю. Хрящева отмечают, что ролевая игра дает возможность обучающемуся проявить свою индивидуальность, обрести эмоциональный опыт взаимодействия с другими людьми в различных ситуациях, установить связь между своим поведением и поведением других на основе анализа переживаний, поэкспериментировать с новыми моделями поведения.

В процессе ролевой игры проигрываются беспокоящие ситуации, прорабатываются непростые эмоциональные состояния.

Психогимнастика – это комплекс письменных и устных, вербальных и невербальных психологических упражнений игрового характера, способствующих эффективному проведению социально-психологического тренинга.

Эти упражнения могут быть специализированными, воздействующие преимущественно на ту или иную психическую характеристику или интегративными, оказывающие более генерализованное воздействие.

Они позволяют использовать для осознания переживания проблемы разные уровни психического отражения, что в итоге расширяет

возможность восприятия и осознания одной и той же ситуации [19, с. 97-98].

Средством психологической коррекции и развития эмоциональной устойчивости личности выступили следующие приемы и техники.

Самомониторинг эмоциональных состояний используется в целях выявления и произвольного преодоления эмоциональной напряженности. Его суть заключается в поощрении открытого высказывания клиентом своих чувств.

«Трехступенчатая ракета» позволяет конструктивно высказать свое мнение, уважая чувства другого человека. Реализация данной техники включает в себя: сообщение факта («Я вижу перед собой...»); интерпретацию, отражение очевидного («Для меня этот факт...», «Может быть это о том...», «Мне кажется...», «Я так думаю...», «Возможно...Вероятно...», «Такое ощущение, впечатление...»); отражение чувств («И в связи с этим я чувствую...»). Данная техника учит принимать все свои чувства и доверять им, что позволяет снизить уровень напряжения клиента.

Парадоксальная интенция – это преувеличение, доведенное до абсурда, волнующей ситуации, чтобы клиент осознал неадекватность, неуместность и нежелательность своих действий.

Клиентам предлагается воспроизвести то, чего они больше всего боятся, сопровождая это шутками.

Правило приема – «Если вы хотите избавиться или ослабить какое-то нежелательное состояние, попытайтесь сделать прямо противоположное – вызвать и усилить его».

Дыхательная гимнастика включает в себя ряд приемов регуляции дыхания, использование которых позволяет управлять своим состоянием и овладеть свободой выражения ранее подавляемых чувств.

Эти приемы основаны на сознательном контроле за ритмом, частотой и глубиной дыхания, что позволяет нейтрализовать избыточное возбуждение, нервно-психическое напряжение.

Аутогенная тренировка – это метод психологической саморегуляции, основанный на формировании устойчивых связей между словесными формулировками и возникновением определенных состояний с применением саморефлексии.

Техника прогрессирующей мышечной релаксации. Суть этого метода объясняет закон сохранения энергии. Подавляемая психическая энергия, возникающая при эмоциональном возбуждении, не растворяется, а переходит в энергию мышечного напряжения, которая часто не осознается.

И очень часто у людей, не выражающих адекватно свои эмоции и не умеющих правильно сбрасывать напряжение, формируется так называемый «мышечный панцирь».

С течением времени невысказанные эмоции превращаются в мышечные зажимы, которые, в свою очередь, приводят к развитию психосоматики.

Релаксация – это навык, который можно выработать и использовать для преодоления психоэмоциональных проблем. Значительная часть мышечного напряжения является приобретенной, поэтому с помощью регулярной тренировки и определенных упражнений от него можно избавиться.

Э. Джекобсон предложил достигать расслабления, используя активную нагрузку – усилив нагрузку на мышцы, вызвать их переутомление и неизбежное последующее расслабление.

Процесс обучения данному методу включает в себя три стадии:

- на первой – происходит выработка навыков произвольного расслабления отдельных групп мышц;

- на второй – участники учатся расслаблять отдельные участки тела или все тело;

- на третьей – происходит усвоение «навыка отдыха», позволяющего произвольно вызывать расслабление в сложных эмоциогенных ситуациях.

Перед выполнением упражнения необходимо несколько секунд потратить на растяжки мышц и сухожилий, а также разминку суставов [42].

Систематическая десенсибилизация – это техника снижения эмоциональной восприимчивости по отношению к определенным ситуациям.

Разработана Дж. Вольпе на базе экспериментов И.П. Павлова.

Процедура ее использования включает в себя несколько этапов:

- на первом этапе участники обучаются методике глубокого расслабления;

- на втором этапе составляют так называемый «Лист иерархии страхов», в начале которого указывают ситуацию, вызывающую наименьший страх, в конце – наибольший;

- на третьем этапе начинается собственно десенсибилизация.

Участникам, находящимся в состоянии полного расслабления, предлагается мысленно представить себе ситуацию, вызывающую у них минимальный страх, и постараться «вжиться» в нее.

Как только эмоциональное напряжение, вызванное представлением, достигнет высокого предела, участникам предлагают прекратить мысленное представление и расслабиться.

Так прорабатываются все позиции «Листа иерархии страхов».

Упражнение считается отработанным только в том случае, если участник при мысленном представлении всей иерархии психотравмирующих сцен не испытывает тревоги и волнения.

Декатастрофизация (техника «Что... если») предназначена для исследования действительных фактических событий и последствий, которые в представлении клиента вызывают у него чувство тревоги.

Эта техника помогает справиться с последствиями событий, сопряженных со страхом.

При рассмотрении всех последствий ситуации участник приходит к выводу о том, что ситуация менее значима, чем представлялась ему в самом начале беседы.

«Реатрибуция» – поиск альтернативных причин проблемы.

Методика, описанная А. Беком, включает три группы приемов: проверка наполненности когниций пациента реальным содержанием, помощь пациенту в выявлении несостоятельности представлений о причинах в патологизирующей его цепочке суждений, закрепление новых атрибуций (в дискуссии, ролевой игре, в повседневной жизни).

Позитивное переформулирование – техника предназначена для мобилизации человека, который считает, что проблема вышла из под его контроля. Участникам предлагается сформулировать волнующую проблему, а затем переформулировать ее так, чтобы она стала руководством к действию. Например, человеку, который считает: «Никто не обращает на меня внимание», предлагается переформулировать проблему: «Мне нужно эмоциональное тепло. Я его не получаю. Поэтому мне нужно попросить других людей, чтобы они обо мне позаботились».

Таким образом, разработанная программа формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы учитывает особенности функционирования конкретного аварийно-спасательного формирования и включает в себя методы активного психо-социального научения, аутогенную тренировку, релаксацию и другие приемы саморегуляции.

3.2. Анализ результатов контрольного эксперимента

Контрольный эксперимент проводился с 01.08.2017 г. по 31.08.2017 г. При проведении контрольного эксперимента для диагностики эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы использовались следующие методики:

1. Личностный опросник ЕРІ Г.Ю. Айзенка (адаптация А.Г. Шмелев).
2. Методика «Прогноз – 2» (Ю.В. Рыбников).
3. Опросник Р.Б. Кеттелла (форма С).
4. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин).
5. Оценка агрессивности в отношениях (А. Ассингер).

Данные методики были применены ранее при выполнении констатирующего эксперимента. Результаты контрольного эксперимента приведены в таблице 1 Приложения 4.

Таким образом, значения факторов распределись по уровням следующим образом:

1. Нервно-психическая устойчивость (методика «Прогноз – 2»)
высокий уровень – 90,0 %
средний уровень – 10,0 %
низкий уровень – 0 %
2. Эмоциональная стабильность (Опросник Кеттелла)
высокий уровень – 80,0 %
средний уровень – 20,0 %
низкий уровень – 0 %
3. Нейротизм (Опросник Г.Ю. Айзенка)

высокий и очень высокий уровень – 0 %

средний уровень – 75,0 %

низкий уровень – 25,0 %

4. Агрессивность (Методика Ассингера)

высокий уровень – 0 %

средний уровень – 100,0 %

низкий уровень – 0 %

5. Ситуативная тревожность (Методика Спилбергера)

высокий уровень – 0 %

средний уровень – 35,0 %

низкий уровень – 65,0 %

Диаграммы распределения уровней исследованных факторов представлены на рис. 9-13.

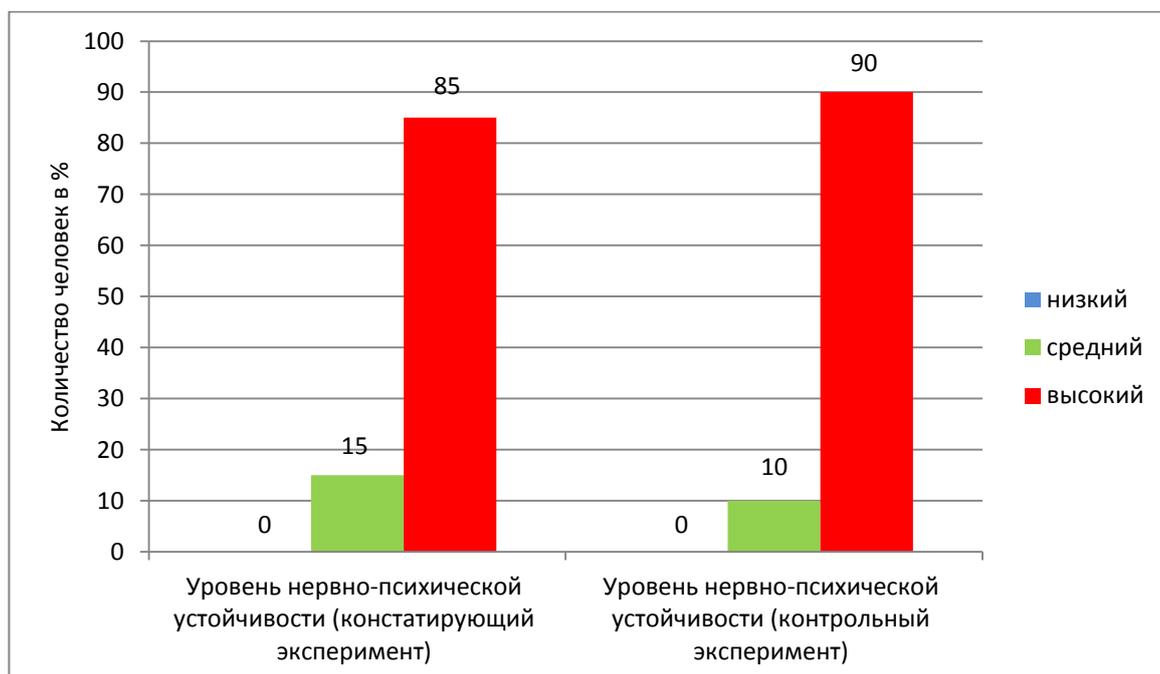


Рисунок 9. Распределение уровней нервно-психической устойчивости специалистов поисково-спасательной службы по методике «Прогноз – 2»

Проведем сравнение данных, полученных в результате констатирующего и контрольного экспериментов. Данные диагностики

эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы после применения программы формирования эмоциональной устойчивости изменились.

На представленной диаграмме виден сдвиг уровня нервно-психической устойчивости в сторону увеличения показателей. Из группы среднего уровня численностью 3 чел. (15%) после применения программы 1 чел. Перешел в группу с высоким уровнем нервно-психической устойчивости 18 чел. (90%).

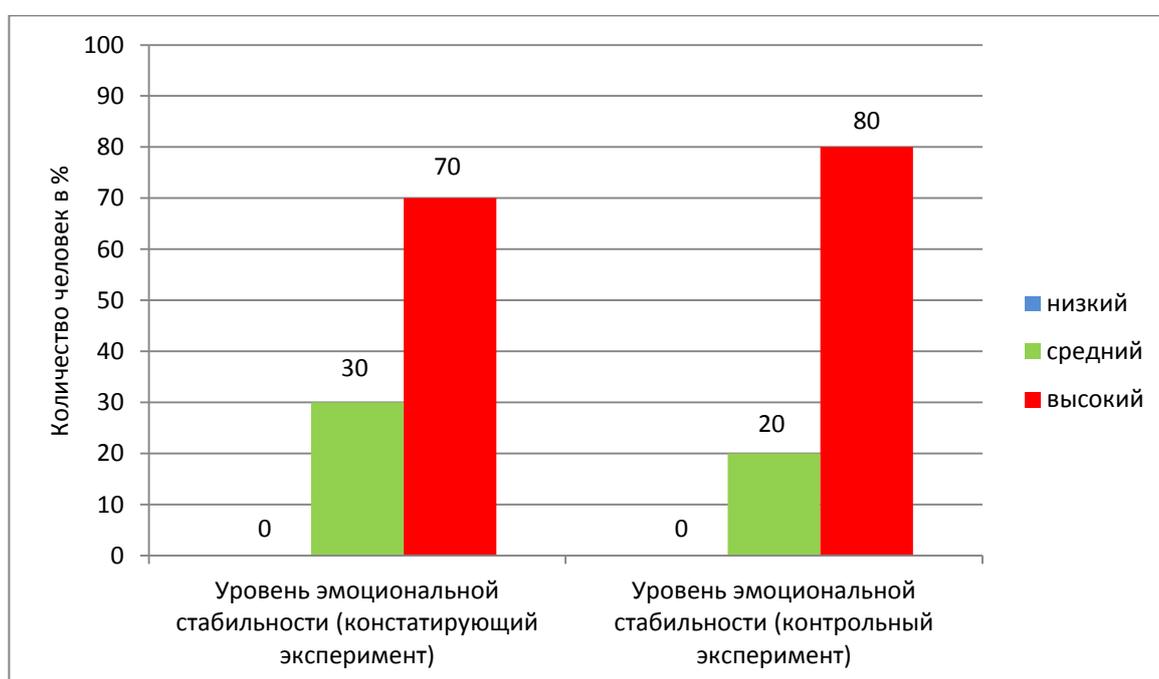


Рисунок 10. Распределение уровней эмоциональной стабильности специалистов поисково-спасательной службы по методике «16 Факторный опросник Кеттелла»

По диаграмме уровней распределения эмоциональной стабильности видно, что группа среднего уровня 6 чел. (30 %) уменьшилась и 2 чел. перешли в группу высокого уровня эмоциональной стабильности – 16 чел. (80%).



Рисунок 11. Распределение уровней нейротизма специалистов поисково-спасательной службы по методике Г.Ю. Айзенка

Численность испытуемых в группе с низким уровнем нейротизма увеличилась по сравнению с первоначальными показателями 1 чел. (5 %) до 5 чел. (25 %).

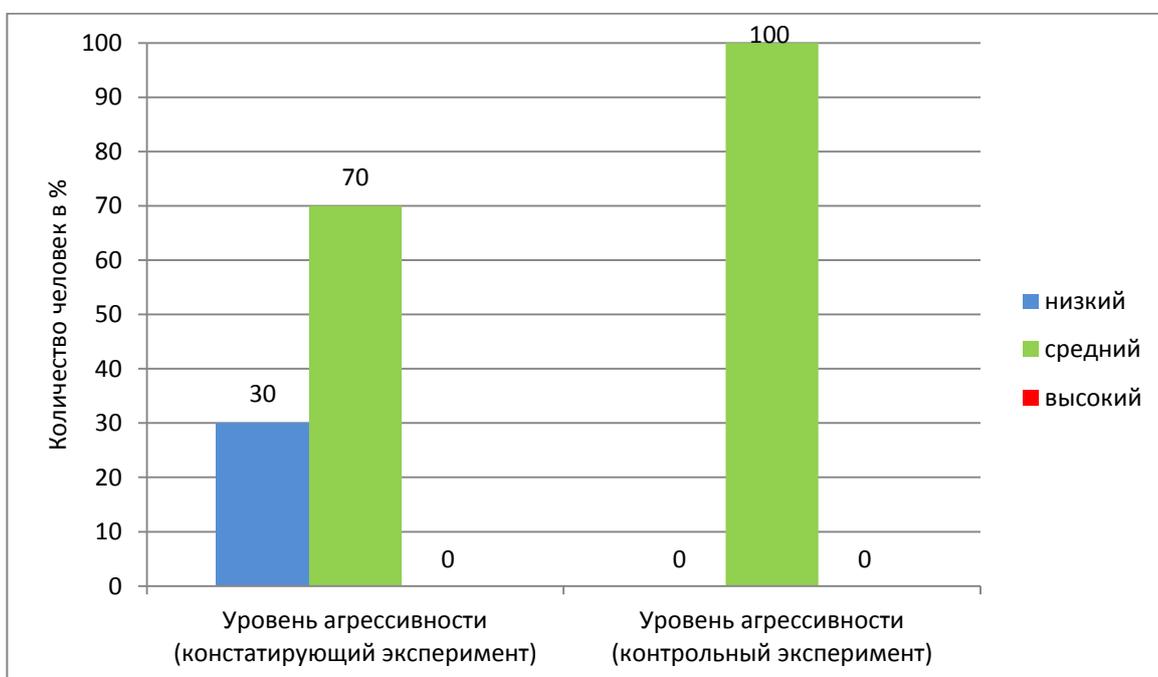


Рисунок 12. Распределение уровней агрессивности специалистов поисково-спасательной службы по методике А. Ассингера

На диаграмме распределения уровней агрессивности изменилось количество испытуемых с средним уровнем показателя – 6 чел. (30 %), после применения коррекционной программы вся группа испытуемых перешла в группу среднего уровня агрессивности – 20 чел. (100 %).

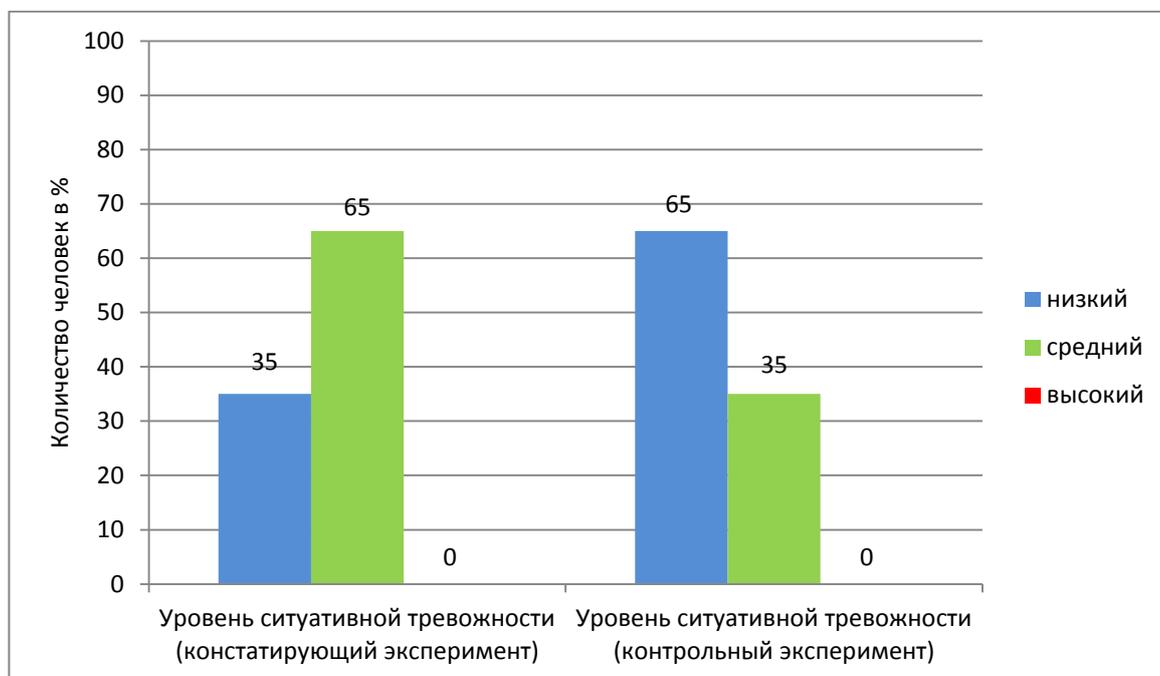


Рисунок 13. Распределения уровней ситуативной тревожности специалистов поисково-спасательной службы по методике Ч.Д. Спилбергера

Также наблюдаются изменения в уровнях распределения ситуативной тревожности. На этапе констатирующего эксперимента группа с низким уровнем составляла 7 чел. (35 %), а на этапе контрольного эксперимента – 13 чел. (65 %).

Предположим, что существует причинно-следственная связь между снижением значений нейротизма, ситуативной тревожности, агрессивности, повышением значений эмоциональной стабильности, нервно-психической устойчивости и применением разработанной Программы.

Проведем сопоставление показателей двух связанных выборок констатирующего и контрольного экспериментов значений нейротизма,

ситуативной тревожности, агрессивности, эмоциональной стабильности и нервно-психической устойчивости по T- критерию Вилкоксона [78], позволяющего установить направленность и выраженность изменений. Для этого примем следующие гипотезы:

– H_0 - Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

– H_1 - Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Расчеты T- критерия Вилкоксона, приведенные в Приложении 4, показали:

– полученное эмпирическое значение нервно-психической устойчивости составляет $T_{\text{эмп}}=10$ и находится в зоне неопределенности;

– полученное эмпирическое значение эмоциональной стабильности составляет $T_{\text{эмп}}=4$ и находится в зоне значимости;

– полученное эмпирическое значение нейротизма составляет $T_{\text{эмп}}=13,5$ и находится в зоне значимости;

– полученное эмпирическое значение агрессивности составляет $T_{\text{эмп}}=27$ и находится в зоне значимости;

– полученное эмпирическое значение ситуативной тревожности составляет $T_{\text{эмп}}=16$ и находится в зоне значимости.

Значения T-критерия Вилкоксона, выполняющего ранжирование разностей между соответствующими значениями в каждой выборке, позволяет показать наличие таких различий в выборках эмоциональной стабильности, нейротизма, агрессивности, ситуативной тревожности и отсутствие различий для показателей нервно-психической устойчивости личности.

В результате реализации предложенной программы формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы были выполнены следующие задачи: развиты представления об

эмоциональной устойчивости личности и путях ее формирования; способности анализировать и регулировать собственное эмоциональное состояние и поведение; освоены приемы самопомощи; повысился уровень эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы; были созданы условия для реализации приобретенных знаний об эмоциональной устойчивости и умений конструктивного поведения в ситуациях личностного общения и профессиональной деятельности. Цель по формированию эмоциональной устойчивости достигнута.

Программа была реализована в июле 2017 года на фоне выполнения профессиональной деятельности. Наибольшие различия в показателях, выделенных для контроля формирования эмоциональной устойчивости, наблюдались у специалистов моложе 30 лет, со стажем работы не более 5 лет, имеющих средние уровни эмоциональной стабильности, нейротизма, ситуативной тревожности и низкие уровни агрессивности. У специалистов с высокими уровнями нервно-психической устойчивости, эмоциональной стабильности и низкими уровнями нейротизма, ситуативной тревожности изменения показателей были менее значительны, поэтому методы статистической обработки не выявили значимых различий между показателями констатирующего и контрольного экспериментов, однако тенденция к формированию эмоциональной устойчивости наблюдается в значениях сырых баллов. Нестандартные сдвиги значений сырых баллов в большинстве случаев наблюдаются у наименее мотивированных участников, а также у нестабильно посещающих занятия специалистов.

Таким образом, контрольный эксперимент, проведенный в августе 2017 г., подтвердил эффективность применяемой программы по формированию эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы. Данная программа может быть рекомендована для снижения показателей нейротизма, ситуативной тревожности, коррекции

показателей агрессивности и повышения показателей, эмоциональной стабильности. Данные результаты получены в условиях выборки исследуемых, имеющих первоначально высокие значения сформированности показателей эмоциональной стабильности и нервно-психической устойчивости. Математический анализ данных, полученных в результате констатирующего и контрольного экспериментов, подтвердил значимость различий двух связанных между собой выборок. Данная программа является эффективной для проведения коррекционной работы показателей эмоциональной стабильности, нейротизма, агрессивности, ситуативной тревожности и не влияет на показатели нервно-психической устойчивости. Возможно, данные результаты находятся в зависимости от первоначально высоких показателей нервно-психической устойчивости в данной выборке испытуемых, отличающейся специфическим видом профессиональной деятельности.

3.3. Психологические рекомендации специалистам поисково-спасательной службы

Профессиональная деятельность сопряжена с действием различных стрессогенных факторов. Неопределенность, постоянное ожидание опасности, необходимость постоянного анализа быстроменяющихся ситуаций, напряженная работа внимания, работа с человеческим горем оказывают мощное и неоднозначное влияние на психику человека, требует мобилизации всех его физических и психических возможностей для эффективного решения стоящих задач.

Специалисты поисково-спасательной службы выполняют свои профессиональные обязанности, находясь в постоянном контакте с

людьми, находящимися в стрессовой ситуации, молодыми коллегами, представителями взаимодействующих органов и служб. Экстремальные ситуации создают условия для возникновения напряженности, нарушения эмоционального равновесия. Все это зачастую приводит к рассеиванию внимания, переносу его на внутренние процессы и состояния, снижению боевой готовности к немедленному действию и негативно влияет на качество выполнения служебных задач.

Ежегодно растет количество и тяжесть последствий чрезвычайных ситуаций и катастроф. Сложность профессиональной деятельности специалистов поисково-спасательной службы заключается в воздействии экстремальных факторов различного характера, многообразии трудовых задач. Продолжительные и высокие физические и психологические нагрузки предъявляют высокие требования к личности специалиста и, в частности, к его эмоциональной устойчивости.

В профессиональной деятельности трагические события часто превращаются в непрерывную цепочку стресс-факторов, связанных с различными ежедневными переживаниями: личной опасностью для жизни и здоровья, информационной перегрузкой в условиях дефицита времени, напряженным режимом труда, внезапностью возникновения экстремальной ситуации. Информация о пожарах, катастрофах, пострадавших, невольно связывается с близкими людьми. Способность сохранять спокойствие, умение принимать верные решения, контролировать свое поведение и целенаправленно действовать, даже в самых сложных условиях являются основными факторами успешной профессиональной деятельности для сотрудников.

Опыт проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ показывает, что при любой ныне существующей подготовке специалистов высокого профессионализма руководителей ликвидации ЧС, сотрудники не всегда выдерживают те психические нагрузки, которым они

подвергаются. Масштабы психогенных потерь сотрудников МЧС России вследствие действия психотравмирующих факторов (последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий) часто превышают объем воздействия физических факторов.

Психологическая подготовка сотрудников МЧС РФ рассматривается в числе важнейших задач, стоящих перед силами РСЧС. Главная задача заключается в формировании психологическую устойчивость и готовность к выполнению поставленных задач. Реализации данной задачи и способствует программа формирования эмоциональной устойчивости.

Посредством проведения занятий достигается максимальное соответствие между качествами личности, элементами профессионального мастерства и реальными психологическими требованиями проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ.

Реализация задач программы в ходе проведения теоретических и практических занятий способствует быстрой адаптации к обстановке в зоне чрезвычайной ситуации, формированию эмоциональной устойчивости для работы в экстремальных условиях, развитию профессионально важных качеств, восстановлению нарушенных психических функций во время проведения аварийно-спасательных работ и после их окончания.

Эмоциональная устойчивость специалистов поисково-спасательной службы должна быть сформирована заблаговременно, еще в ходе повседневной деятельности, это система психологических качеств, определяющих потенциальную возможность преодолевать трудности и успешно проводить аварийно-спасательные работы.

Непосредственно перед реализацией данной задачи у сотрудников должно быть сформировано состояние психологической готовности, то есть настроенности и мобилизованности психики на преодоление предстоящих трудностей учебной деятельности, обеспечивающих успешность достижения цели. В процессе обучения формируются и

закаляются необходимые для успешного оказания помощи пострадавшим морально-волевые качества, активизируются мотивационные установки. Через накопление знаний происходит закрепление навыков и умений, что способствует формированию эмоциональной устойчивости.

Опираясь на анализ результатов исследования можно ожидать, что наиболее эффективна данная программа будет для молодых специалистов со средними уровнями эмоциональной стабильности, нейротизма, ситуативной тревожности и низкими уровнями агрессивности. Для успешной реализации программы необходимо создать условия, способствующие регулярному посещению занятий.

Эффективность проводимой работы во многом зависит от того, насколько пунктуально будут соблюдаться методологические принципы психолого-педагогического направления: детерминизма, принципа развития, единства психики и поведения, конкретности, объективности, всестороннего изучения, комплексности, системности, активной деятельности личности, единства внешнего воздействия и содержания внутренних условий.

От соответствия содержания программы решаемыми задачами в различных частях и подразделениях спасательных формирований, от степени обеспечения психологической безопасности в ходе выполнения практических упражнений во многом зависит эффективность реализации программы формирования эмоциональной устойчивости. Важно обращать особое внимание слушателей на соответствие учебных и служебных задач, проблемность создаваемых учебных ситуаций. Стрессовые факторы профессиональной деятельности, способны вызывать как позитивную активность, так и отрицательные психические явления. Угроза для жизни сопровождается действием фактора опасности, фактором неопределенности, дефицитом информации и др. В своей совокупности

они помогают решать задачи психологической подготовки специалистов и формируют эмоциональную устойчивость личности.

Для успешной профессиональной деятельности особенно важны способности не поддаваться страху, сохранять самообладание в опасных для жизни ситуациях, готовности к решительным коллективным и одиночным действиям. Постоянное пребывание специалистов в ситуациях опасности, актуализация необходимых психических качеств личности формирует многочисленные модели поведения в условиях ЧС. Личный состав должен владеть простейшими приемами разрядки напряженности, психической саморегуляции и волевой мобилизации для восстановления психических и физических сил, снятия угнетающего воздействия возможных неудач.

Обучение неминуемо приводит к развитию личности, коррекции собственных целей, установок, поведения. Развитие способности анализировать свое собственное эмоциональное состояние является началом процесса его регуляции. Осознание собственных мотивов поведения, психологических защит и направленности личности не только в процессе работы по программе, но и во время собеседования по результатам тестирования в ходе констатирующего эксперимента, приводит к переоценке и коррекции целей. Выявление иррациональных установок позволяет заменить их на новые - рациональные. Накопление новых приемов конструктивного общения, их обсуждение, способность прогнозировать развитие межличностных отношений, на основе полученных теоретических знаний, приводит к изменению привычных способов коммуникации и дает новые результаты межличностных взаимодействий не только в состояниях эмоционального напряжения. Сформированная мотивация на выполнение работы по саморазвитию позволяет осознавать и переосмысливать не только компоненты эмоциональной устойчивости.

Таким образом программа способствует адаптации психики к обстановке ЧС, формированию способности преодолевать страх, принимать самостоятельные ответственных решений в экстремальных условиях, противостоять стрессогенным факторам ЧС, выполнять служебные задачи в условиях дефицита времени. Технологическая карта внедрения результатов исследования приведена в приложении 5.

Программу можно рекомендовать для реализации в штатных и нештатных АСФ, а также для подготовки общественных спасателей.

Выводы по главе 3

Разработанная программа формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы учитывает особенности функционирования конкретного аварийно-спасательного формирования и включает в себя методы активного психо-социального научения, аутогенную тренировку, релаксацию и другие приемы саморегуляции.

Контрольный эксперимент, подтвердил эффективность применяемой программы по формированию эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы. Данная программа может быть рекомендована для снижения показателей нейротизма, ситуативной тревожности, коррекции показателей агрессивности и повышения показателей, эмоциональной стабильности. Данные результаты получены в условиях выборки исследуемых, имеющих первоначально высокие значения сформированности показателей эмоциональной стабильности и нервно-психической устойчивости.

Результаты сравнения констатирующего и контрольного экспериментов показали, что в уровне нервно-психической устойчивости произошел сдвиг в сторону более высокого уровня. При распределении уровней эмоциональной стабильности также наблюдается рост увеличения численности группы с высоким уровнем показателя. Существенно снизился уровень нейротизма, а показатели агрессивности у группы с низким уровнем вышли на средний уровень. Выросла численность группы испытуемых с низким уровнем ситуативной тревожности.

Результаты математического анализа по T – критерию Вилкоксона, выполняющего сравнение связанных выборок путем ранжирования разностей между соответствующими значениями в каждой выборке,

показали значимость различий для всех исследуемых показателей, кроме нервно-психической устойчивости, для которой интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении. Можно предположить, что эффективность данной программы по формированию нервно-психической устойчивости в условиях других выборок испытуемых с преобладанием низкого и среднего значений данных показателей может быть выше, чем выявленная в условиях данного эксперимента.

Опираясь на анализ результатов исследования можно ожидать, что наиболее эффективна данная программа будет для молодых специалистов со средними уровнями эмоциональной стабильности, нейротизма, ситуативной тревожности и низкими уровнями агрессивности.

Программа способствует адаптации психики к обстановке ЧС, формированию способности преодолевать страх, принимать самостоятельные ответственных решений в экстремальных условиях, противостоять стрессогенным факторам ЧС, выполнять служебные задачи в условиях дефицита времени. Разработана технологическая карта внедрения результатов исследования.

Программу можно рекомендовать для реализации в штатных и нештатных АСФ, а также для подготовки общественных спасателей.

Заключение

В результате проведенного исследования достигнута цель по формированию эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы и решены поставленные задачи:

1. Изучена научная литература по проблеме эмоциональной устойчивости личности.
2. Выявлены особенности эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы.
3. Теоретически обоснована модель формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы.
4. Обозначены этапы, подобраны методы и методики исследования.
5. Охарактеризована выборка, проведен констатирующий эксперимент и проанализированы его результаты.
6. Разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы.
7. Проанализированы результаты формирующего эксперимента.
8. Разработаны психологические рекомендации специалистам поисково-спасательной службы.

Гипотеза исследования: эмоциональная устойчивость у специалистов поисково-спасательной службы изменится в результате реализации модели ее формирования – подтвердилась.

Проведенный анализ научных исследований показал, что эмоциональная устойчивость личности – это психологический феномен, который объединяет в себе эмоциональный, интеллектуальный, мотивационный, волевой и поведенческий компоненты психической деятельности индивида, которая направлена на достижение поставленной

цели. Поиск путей повышения эмоциональной устойчивости следует вести во внешних и внутренних группах факторов, отвечающих за эмоциональную устойчивость личности.

Особенности эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы заключаются в первоначально высоком уровне, обеспечиваемом профессиональным отбором и специфическими условиями профессиональной деятельности, способствующими постоянному развитию. Эмоциональная устойчивость является одним из наиболее важных профессиональных качеств специалистов поисково-спасательной службы.

Дерево целей процесса формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы отражает процесс реализации генеральной цели и требует достижения подцелей первого уровня, а также связанных с ними подцелей нижнего уровня. Модель процесса, последовательно реализуя теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки, проходит следующие этапы опытно-экспериментального исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

В ходе исследования эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы последовательно реализовывались поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий этапы. Для достижения цели исследования применялись теоретические, эмпирические, психодиагностические, методы, методы активного социально-психологического обучения и количественные методы обработки эмпирических данных. Применялись стандартизированные и высоко формализованные психодиагностические методики.

На основании данных констатирующего эксперимента, все обследуемые могут быть привлечены для участия в формирующем и контрольном экспериментах.

Исходя из полученных данных, можно определить основные направления содержания программы повышения эмоциональной устойчивости специалистов, необходимо сосредоточиться на получении сдвига среднего уровня нейротизма, ситуативной тревожности, агрессивности в сторону низкого уровня и уровня эмоциональной стабильности, нервно-психической устойчивости в сторону высокого. Предполагается, что разработка и реализация программы формирования эмоциональной устойчивости позволит изменить данные показатели и положительно отразится на эффективности решения профессиональных задач, сформирует новые когнитивные стратегии реагирования на напряженные и экстремальные ситуации, повысит уровень поведенческой регуляции, адекватность самооценки и оценки окружающей действительности у специалистов спасательной службы.

Разработанная программа формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы учитывает особенности функционирования конкретного аварийно-спасательного формирования и включает в себя методы активного психо-социального научения, аутогенную тренировку, релаксацию и другие приемы саморегуляции.

Контрольный эксперимент, подтвердил эффективность применяемой программы по формированию эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы. Данная программа может быть рекомендована для снижения показателей нейротизма, ситуативной тревожности, коррекции показателей агрессивности и повышения показателей, эмоциональной стабильности. Данные результаты получены в условиях выборки исследуемых, имеющих первоначально высокие

значения сформированности показателей эмоциональной стабильности и нервно-психической устойчивости.

Результаты сравнения констатирующего и контрольного экспериментов показали, что в уровне нервно-психической устойчивости произошел сдвиг в сторону более высокого уровня. При распределении уровней эмоциональной стабильности также наблюдается рост увеличения численности группы с высоким уровнем показателя. Существенно снизился уровень нейротизма, а показатели агрессивности у группы с низким уровнем вышли на средний уровень. Выросла численность группы испытуемых с низким уровнем ситуативной тревожности.

Результаты математического анализа по T – критерию Вилкоксона, выполняющего сравнение связанных выборок путем ранжирования разностей между соответствующими значениями в каждой выборке, показали значимость различий для всех исследуемых показателей, кроме нервно-психической устойчивости, для которой интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении. Можно предположить, что эффективность данной программы по формированию нервно-психической устойчивости в условиях других выборок испытуемых с преобладанием низкого и среднего значений данных показателей может быть выше, чем выявленная в условиях данного эксперимента.

Опираясь на анализ результатов исследования можно ожидать, что наиболее эффективна данная программа будет для молодых специалистов со средними уровнями эмоциональной стабильности, нейротизма, ситуативной тревожности и низкими уровнями агрессивности.

Программа способствует адаптации психики к обстановке ЧС, формированию способности преодолевать страх, принимать самостоятельные ответственных решений в экстремальных условиях,

противостоять стрессогенным факторам ЧС, выполнять служебные задачи в условиях дефицита времени.

Программу можно рекомендовать для реализации в штатных и нештатных АСФ, а также для подготовки общественных спасателей.

Список литературы

1. Аболин Л.М., Исмаилова Н.И., Политова С.П. Особенности защитных механизмов личности в условиях хронической кризисной ситуации // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2009. Т. 151. № 5-1. С. 153-160.
2. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Казанский государственный университет, 1987. 261 с.
3. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения / Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. Москва, 1989. 42 с.
4. Абрамов А.В., Шмелева Е.А., Кисляков П.А. К проблеме оптимального взаимодействия спасателей в экстремальных ситуациях // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2016. № 5 (61). С. 89-105.
5. Абрамов А.В., Шмелева Е.А. Стресс, риск, экстремальность в деятельности спасателя // В сборнике: Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие Материалы IV Международной научной конференции: в 2-х томах. Ответственные редакторы: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. 2016. С. 111-113.
6. Ажиев А.В., Гадаборшева З.И. Психологическая устойчивость как значимый фактор в процессе развития личности педагога // В сборнике: Современное общество: к социальному единству, культуре и миру Материалы международного форума. 2016. С. 198-199.
7. Алексанин С.С. Анализ профессиональной нагрузки спасателей МЧС России, гигиеническая оценка тяжести и напряженности их труда //

- Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2007. № 1. С. 59-63.
8. Ахромова А.Г., Голенко В.А. Анализ профессионального эмоционального выгорания у спасателей // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2015. № 2. С. 85-86.
 9. Ашанина Е.Н., Бухвостов А.В. Психологические особенности копинг-поведения специалистов экстремальных профессий // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2011. № 3. С. 83-87.
 10. Бакунова И.В. Профессиональное развитие как условие психологической устойчивости личности // В сборнике: Психологическая безопасность личности в поликультурной среде жизнедеятельности сборник научных трудов по материалам III-й ежегодной научно-практической конференции преподавателей, студентов и молодых ученых Северо-Кавказского федерального университета «Университетская наука - региону». Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». 2015. С. 9-12.
 11. Батуков С.А. Формирование готовности спасателей к деятельности в чрезвычайных ситуациях // Вестник Университета (Государственный университет управления). 2011. № 7. С. 10-11
 12. Белькова Т.А., Тадыева С.Ю. Формирование готовности молодых спасателей к профессиональной деятельности в ЧС / В сборнике: Форсайт как инструмент технологического и социального предвидения Материалы международного научного семинара студентов и молодых ученых. Национальный исследовательский Томский политехнический

- университет: ред. Н. А. Лукьянова, С. А. Маленко, А. Г. Некита. 2015. С. 7-10.
13. Бессонова Ю.В., Броневицкий Г.Г. Психологическое благополучие представителей опасных профессий // В сборнике: Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы Сер. "Труды Института психологии РАН" Ответственные редакторы М. И. Воловикова, А. Л. Журавлев, Н. Е. Харламенкова. Москва, 2016. С. 327-351.
 14. Бодров В.А. Бессонова Ю.Б. Развитие профессиональной мотивации спасателей // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 2. С. 45-56.
 15. Бодров В.А., Бессонова Ю.В. Развитие профессиональной мотивации спасателей // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2005. № 3-2. С. 74-75.
 16. Бондарева Д. А. Психологическое обеспечение поисково-спасательных формирований // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. 20. С. 271–275.
 17. Бреслав Г.М. Психология эмоций. М.: Смысл, 2006. 544 с.
 18. Бусыгина И.С., Распопин Е.В. Внутрличностные ресурсы стрессоустойчивости личности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2013. Т. 6. № 2. С. 93-97.
 19. Быков А.К. Методы активного социально-психологического обучения: Учебное пособие. М.: ТЦ «Сфера», 2005. 160 с.
 20. Варнаков В.В., Ямборко П.В. Психофизиологические механизмы возникновения и методы коррекции посттравматических расстройств у ликвидаторов чрезвычайных ситуаций и пострадавшего населения // Международный научный журнал. 2009. № 2. С. 84-92.
 21. Власенко Н.Ю. Здоровье человека в экстремальной профессиональной среде: диапазоны устойчивости, амплитуда реактивности, варианты

- адаптации // Тверской государственный технический университет. Тверь, 2016.
22. Волков А.А. Психологическая устойчивость сотрудников органов внутренних дел // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2015. № 1 (46). С. 194-200.
23. Воронецкий В.В. Использование активных методов обучения при формировании психологической устойчивости специалистов МЧС России // ГосРег: государственное регулирование общественных отношений. 2015. № 1 (11). С. 38.
24. Воротынцева Д.А., Шутенко Е.Н. Индивидуально-психологические особенности личности сотрудников МЧС, побывавших в чрезвычайных ситуациях // Педагогика и психология: тренды, проблемы, актуальные задачи. 2017. № 12. С. 5.
25. Гоголева М.В. Формирование эмоциональной устойчивости студентов // Культура и образование: от теории к практике. 2015. Т. 1. № 1. С. 172-176.
26. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 2001. 800 с.
27. Горбунов С.В. Вопросы обеспечения безопасности спасательных работ в курсе дисциплин подготовки слушателей академии // Научные и образовательные проблемы гражданской защиты. 2009. № 4. С. 76-85.
28. Государственное учреждение «Поисково-спасательная служба Челябинской области» [Электронный ресурс] URL: <http://chelspasatel.ru> (дата обращения: 24.10.2017)
29. Гуткина Н.И. Научная школа Лидии Ильиничны Божович: история и современность / Культурно-историческая психология. 2008. № 4. С. 18-33.

30. Дарвиш О.Б. Психологические особенности проявления стрессоустойчивости личности в экстремальных ситуациях // Психолого-педагогические исследования. 2012. № 1. С. 360-370.
31. Долгова В.И., Василенко Е.А. Социальный стресс как фактор дезадаптации личности // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 8-2. С. 303-306.
32. Долгова В.И., Гольева Г. Ю. Эмоциональная устойчивость личности: монография. – М.: Перо, 2014. 196 с.
33. Долгова В.И., Долгов П.Т. Акмеология управления (на примере инновационной деятельности кадров государственной службы). Челябинск: ЧГПУ, 2000. 380 с.
34. Долгова В.И., Напримеров А.А., Латюшин Я.В. Формирование эмоциональной устойчивости личности. СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 2002. 167 с.
35. Долгова В. И. Особенности эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ // Успехи геронтологии. 2014. – Т. 27. – № 2. С. 315–320.
36. Долгова В.И.
Тревожность в структуре эмоциональной устойчивости личности в сборнике: FUNCTIONS OF UPBRINGING AND EDUCATION IN CONDITIONS OF THE ACCELERATED SOCIALIZATION OF THE PERSONALITY IN THE MODERN SOCIETY Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CIII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences. 2015. С. 108-111.
37. Долгов П. Т. Мотивация профессионального роста руководителей. Челябинск :ЧГПУ, 2000. 152 с.

38. Ефимова Е.М. Проблема устойчивости личности в исследованиях зарубежных ученых // Новое в психолого-педагогических исследованиях. 2015. № 4. С. 161-169.
39. Зависимость психосоматических расстройств от экстремальных условий деятельности / Асеева А.А., Хе М.В., Зацепилов И.В., Механтьева Л.Е., Склярова Т.П., Даньшин Е.Ю., Масалытин А.В. // Молодежный инновационный вестник. 2012. Т. 1. № 1. С. 129-130.
40. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора / Под ред. Е.А. Милеряна. М., 1974. С. 138-172.
41. Клюкова А.А. Исследование развития стрессоустойчивости у сотрудников городской службы спасения в экстремальных ситуациях // Научный журнал. 2016. № 7 (8). С. 105-107.
42. Ковпак Д.В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта. СПб.: Наука и техника, 2007. 240 с.
43. Кобзарев С.А. Особенности влияния личностных качеств на профессиональную адаптацию спасателей // В сборнике: Современные подходы в оказании экстренной психологической помощи Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Кокурина, В.И. Екимовой, Е.А. Орловой. 2017. С. 69-72.
44. Кожевникова Т.А., Костарев В.В. Особенности психологического портрета сотрудников МЧС, с позиций их психологической готовности к выполнению своих обязанностей в условиях чрезвычайных ситуаций// Евразийское Научное Объединение. 2017. Т. 2. № 5 (27). С. 137-138.
45. Комендант С.А. Эмоциональная устойчивость и ее влияние на успешность соревновательной деятельности спортсменов-спасателей // Вестник Университета гражданской защиты МЧС Беларуси. 2008. № 2 (8). С. 50-52.

46. Коновалов Е.А., Дерягина Л.Е. Связь психофизиологических параметров и личностных особенностей спасателей европейского севера с профессиональной успешностью // Экология человека. 2006. № 5. С. 41-43.
47. Косякова О.О. Влияние уровня эмоциональной устойчивости личности студентов вуза на результативность их учебной деятельности: дис. канд. психол. наук: 19.00.03. Тверь, 2002. 167 с.
48. Кочетков М.В. Профессионально-важные качества, обеспечивающие надежность деятельности специалистов экстремального профиля // Чрезвычайные ситуации: промышленная и экологическая безопасность. 2016. № 2-3 (2627). С. 11-14.
49. Кошечкин П.А., Бабаева А.А. Психологическая эмоциональная устойчивость при экстремальных условиях // В сборнике: Состояние и перспективы развития инновационных технологий в России и за рубежом Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: А.А. Бабаева. 2017. С. 198-202.
50. Крупник Е.П. Психологическая устойчивость как условие преодоления противоречий в критических ситуациях // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. - 2003. № 4 (33). С.128-137.
51. Крыжановская Н. В., Скоробогатая А. Д. Эмоциональная неустойчивость как фактор развития эмоционального выгорания // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № 3 (март). С. 146–150.
52. Куликов Л.В. Проблема описания психических состояний / Д.В. Куликов // Психические состояния / Сост. и общ.ред. Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2000. С. 11-42.
53. Кучеренко С.М. Учет эмоциональных особенностей личности при подготовке спасателей к выполнению профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях // Проблемы обеспечения

- безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. 2014. № 1 (3). С. 488-491.
54. Лобжа М.Т. Основы образовательно-воспитательной концепции повышения устойчивости специалистов пожарно-спасательного профиля к условиям чрезвычайных ситуаций // В сборнике: Актуальные вопросы естествознания Материалы II Межвузовской научно-практической конференции. Составитель: Н. Е. Егорова. 2017. С. 119-121.
55. Марищук В.Л., Свердюк Е.В. Профессиональные качества специалистов помогающих профессий // Профессиональное образование. 2014. № 2 (16). С. 51-56.
56. Марчук Н.Ю., Карапетян Л.В. Анализ и перспективы изучения деятельности психолога МЧС // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 1 (18). С. 289-292.
57. Методология разработки дидактического обеспечения учебной дисциплины «Экстремальная психология» для курсантов вузов МЧС России / Церфус Д.Н., Винокурова Н.Г., Лукьянова Е.Л., Иванова Т.В. // Научно-аналитический журнал Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России. 2015. № 2. С. 151-154.
58. Мильтруд Р.П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя // Вопросы психологии. 1987. № 6. С. 47-55.
59. Мотивация достижения и факторы эффективности профессиональной деятельности в экстремальной ситуации / Осипова Н.В., Попова И.Г., Пашина Ж.В., Федина М.С. // В сборнике: Психологическая безопасность личности в поликультурной среде жизнедеятельности сборник научных трудов по материалам IV-й ежегодной научно-практической конференции преподавателей, студентов и молодых

- ученых Северо-Кавказского федерального университета. 2016. С. 190-194.
60. Николаева А.Н., Хлоповских Ю.Г. Психологические особенности поведения населения при чрезвычайных ситуациях // Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. 2016. Т. 2. № 1 (7). С. 285-290.
61. Николаева Е.И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии / Научный редактор В.П. Леутин. Москва, 2008. (3-е издание, переработанное и дополненное)
62. Основные направления деятельности центра экстренной психологической помощи МЧС России / Шойгу Ю.С., Гребенникова В.В., Андросова Н.Н., Лукаш Н.С., Елисеева И.Н., Пыжьянова Л.Г. // В сборнике: Психологическое обеспечение деятельности силовых структур в современной России Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции специалистов ведомственных психологических служб. 2012. С. 29-35.
63. Оценка психологической устойчивости пилота в экстремальных ситуациях / Григорьев Г.И., Джафарзаде Р.М., Малишевский А.В., Михайлик Н.Ф. // Вестник психотерапии. 2006. № 16. С. 73-86.
64. Парышев Ю.В. Психорегулирующие методы в практике профессионального обеспечения служебной деятельности специалистов МЧС России // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2013. № 2 (19). С. 24-30
65. Подружкина Т.А., Гемешлиев Ф.К. Психология безопасности военнослужащих и сотрудников МЧС России при чрезвычайных ситуациях // Проблемы управления рисками в техносфере. 2014. № 1 (29). С. 135-141.
66. Поживилко Р.Р. Вопросы формирования эмоционально-волевой устойчивости спасателя // В сборнике: материалы докладов 47

Международной научно-технической конференции преподавателей и студентов Витебский государственный технологический университет. 2014. С. 80-81.

67. Пономаренко В.А. Дьяченко М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. 2010. № 1. С. 210.
68. Психологическая подготовка. Учебный предмет в системе боевой подготовки войск ГО / Ю. Корнейчук, В. Глебов, Ю. Соловов, И. Мухин, Л. Корнейчук // Гражданская защита. 2002. №6. С. 38-46.
69. Психологическая служба МЧС России [Электронный ресурс] URL:<http://www.psi.mchs.gov.ru/p/about>(дата обращения: 25.10.2017).
70. Психологические аспекты управленческой деятельности специалистов органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям / Кремень М.А., Герасимчик А.П., Богданович А.Б., Сергеев В.Н. // Вестник Университета гражданской защиты МЧС Беларуси. 2014. № 1 (19). С. 82-88.
71. Психологические механизмы совладания со стрессом профессиональной деятельности (на модели лиц «опасных» профессий) / Вассерман Л.И., Исаева Е.Р., Новожилова М.Ю., Щелкова О.Ю. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2008. № 4. С. 364-372.
72. Психологическое здоровье педагога: эмоционально-волевая устойчивость В книге: Психологическое здоровье специалиста социальной сферы / Аверьянов А.И., Бакланова Н.К., Бакланов К.В., Журавлева Е.А., Звонова Е.В., Исаева А.П., Подвойский В.П., Рассказова А.Л., Чельшева Ю.В., Чижова К.И. // Коллективная монография. Москва, 2014. С. 33-39.
73. Ротанов И.А.Повышение эмоциональной устойчивости личности спасателя на основе методологических особенностей развивающего

- эксперимента // Технологии гражданской безопасности. 2007. Т. 4. № 2. С. 47-49.
74. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий // Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины МЧС России, Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, Санкт-Петербургский институт психологии и социальной работы. Санкт-Петербург, 2011. С. 83-87.
75. Седнев В.А., Блинов Д.Л., Буренко Ю.Н. Оценка возможностей субъекта Российской Федерации по ликвидации последствий воздействия метеоритов // Технологии техносферной безопасности. 2016. № 5 (69). С. 133-143.
76. Селезнев Ю.В. Профессионально важные психофизические качества пожарных // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2006. № 3. С. 41-44.
77. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. М.: Изд-во ин-та Психотерапии, 2002. 224 с.
78. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: ООО "Речь", 2007 г. 350 с.
79. Синишина В.М. Психологический анализ структуры стрессоустойчивости спасателей // Психология и право. 2013. № 3. С. 121-131.
80. Сиротин О.А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов // Вопросы психологии. 1973. № 1. С. 129-133.
81. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний СПб, ЭЛБИ-СПб 2003. С. 128
82. Талалаева А.С. Роль стрессоустойчивости в профессиональной деятельности спасателей-пожарных Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь / В книге: Современное

- образовательное пространство: психологическое благополучие и культура безопасности сборник докладов межрегиональной конференции с международным участием. 2017. С. 124-128.
83. Талалаева Г.В., Кошкарров В.С. Алгоритмы формирования психологической дезадаптации у сотрудников МЧС России в зависимости от занимаемой должности и дифференцированные подходы к их коррекции//Сибирский психологический журнал. 2016. № 59. С. 149-171.
84. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса // Теория и практика. Москва, 2009. 362с.
85. Тихомирова О.В. Индивидуально-психологические особенности личности в профессиональной деятельности сотрудников МЧС (постановка проблемы) // Общество и право. 2008. № 1. С. 286-289.
86. Тодышева Т.Ю. Особенности саморегуляции спасателей // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2016. № 4 (38). С. 186-190.
87. Учебное пособие по дисциплине "Экстремальная психология" для курсантов МЧС России / Талмач М.С., Емельянова Х.И., Пак Е.Т., Елисеева И.Н., Батхина А.А. Под общей редакцией Ю.С. Шойгу. Москва, 2017. 319 с.
88. Факторы риска развития заболеваний у лиц пожарной службы / Ивкина М.В., Архангельская А.Н., Рогозная Е.В., Игнатов Н.Г., Гуревич К.Г., Самусенков О.И., Осадченко И.В.// Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2016. Т. 15. № 2. С. 126-131.
89. Фетисова М.П., Дорошенко Т.В. Опыт деятельности дальневосточного филиала «Центра экстренной психологической помощи МЧС России» в области экстремальной психологии // Личность в экстремальных

- условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2012. № 2. С. 73-75.
90. Цехмистер В.В., Мелякова О.А. Поведение человека в чрезвычайных ситуациях // В сборнике: Актуальные вопросы науки и хозяйства: новые вызовы и решения Сборник материалов LI Международной студенческой научно-практической конференции. 2017. С. 215-218.
91. Чебыкин А.Я. Аболин Л.М. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов // Психологический журнал. 1984. - Т. 5. С. 83-89.
92. Черникова, О.А. Активная самореализация эмоциональных состояний спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1971. 47 с.
93. Чечурова Ю.Ю. Особенности профессионального здоровья спасателей МЧС // Вестник Тверского государственного технического университета. Серия: Науки об обществе и гуманитарные науки. 2017. № 1. С. 151-155.
94. Шалев О.А. Социально-психологические характеристики личности спасателей и групп службы медицины катастроф в экстремальных условиях // Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Ярославль, 2006. С. 99-102.
95. Шевченко Т.И., Макарова Н.В., Бохан Т.Г. Стрессоустойчивость специалистов опасных профессий МЧС России // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 369. С. 164-167.
96. Шленков А.В., Зайкин Р.Г. Навыки саморегуляции психических состояний как важное профессиональное качество спасателей // Научно-аналитический журнал Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России. 2016. № 3. С. 165-169.
97. Шойгу Ю.С. Профессиональный психологический отбор курсантов вузов МЧС России - будущих спасателей (обоснование

психодиагностического инструментария) / Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины МЧС России. Москва, 2005. с. 32.

98. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007 - 319 с.
99. Яремчук С.В., Колдунова В.С. Психологическое благополучие участников спасательных операций в длительной экстремальной ситуации // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2014. № 4. С. 283-287.
100. Ярошук Д.В. Эмоциональная устойчивость личности как значимый фактор поведения в экстремальных ситуациях // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2016. № 2. С. 105-112.

Методики исследования (с ключами)

16-Факторный личностный опросник (16-pf), форма "с" (№ 105) Р.Б. Кеттелла

Опросник 16PF состоит из 105 вопросов, на которые испытуемый дает ответы, выбирая одну из трех альтернатив. В специальном бланке для ответов испытуемый отмечает выбранные альтернативы на каждый из 105 вопросов. По окончании тестирования подсчитываются баллы по каждому из 16 личностных факторов. По данным тестирования вычерчивается профиль личности испытуемого. Данные тестирования анализируются и интерпретируются.

Инструкция по проведению тестирования

В тест-опроснике 105 вопросов. Для того чтобы Вы смогли определить свои личностные качества, постарайтесь отвечать на них искренне и как можно точнее. На каждый вопрос Вы должны дать ответ, выбрав одну из трех альтернатив (*a*, *b*, *c*), которая в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему представлению о себе.

Выбор Вашего ответа (*a*, *b* или *c*) на каждый последующий вопрос занесите в Бланк для ответов, заключая соответствующую альтернативу, например «а», в кружок. Форма бланка приведена в конце тест-опросника.

Средний темп проработки теста — 6 - 7 ответов в минуту. На все вопросы дается 30 минут.

Тест-опросник 16PF

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше:
 1. верно
 2. трудно сказать
 3. нет
2. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей: а) да
b) иногда
c) нет
3. Если бы я сказал, что небо находится «внизу» и что зимой жарко, я должен был бы назвать преступника:
 1. бандитом
 2. святым
 3. тучей
4. Когда я ложусь спать, я:
 1. засыпаю быстро
 2. нечто среднее
 3. засыпаю с трудом
5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я предпочел бы:
 1. пропустить вперед большинство машин
 2. не знаю
 3. обогнать все идущие впереди машины
6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории:
 1. да
 2. иногда
 3. нет
7. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка:
 1. верно

2. трудно сказать
 3. неверно
8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно рады видеть меня:
1. да
 2. иногда
 3. нет
9. Я бы скорее занимался:
1. фехтованием и танцами
 2. затрудняюсь сказать
 3. борьбой и баскетболом
10. Меня забавляет, что то, что люди делают, совсем не похоже на то, что они потом рассказывают об этом:
1. да
 2. иногда
 3. нет
11. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями:
1. всегда
 2. иногда
 3. редко
12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе со всеми и не обижаюсь:
1. верно
 2. не знаю
 3. неверно
13. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом:
1. верно
 2. не знаю
 3. неверно
14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-нибудь работы, чем придерживаться испытанных приемов:
1. верно
 2. не знаю
 3. неверно
15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи:
1. верно
 2. иногда
 3. нет
16. Я думаю, что я менее чувствительный и легковозбуждаемый, чем большинство людей:
1. верно
 2. затрудняюсь ответить
 3. неверно
17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения:
1. верно
 2. не знаю
 3. неверно
18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям:
1. да

2. не знаю
 3. нет
19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:
1. моим хорошим друзьям
 2. не знаю
 3. в своем дневнике
20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова «неточный», — это:
1. небрежный
 2. тщательный
 3. приблизительный
21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо:
1. да
 2. трудно сказать
 3. нет
22. Меня больше раздражают люди, которые:
1. своими грубыми шутками вгоняют людей в краску
 2. затрудняюсь ответить
 3. создают неудобства для меня, опаздывая на условленную встречу
23. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их:
1. верно
 2. не знаю
 3. неверно
24. Я думаю, что:
1. не все надо делать одинаково тщательно
 2. затрудняюсь сказать
 3. любую работу следует выполнять тщательно, если вы за нее взялись
25. Мне всегда приходится преодолевать смущение:
1. да
 2. возможно
 3. нет
26. Мои друзья чаще:
1. советуются со мной
 2. делают то и другое поровну
 3. дают мне советы
27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочитаю сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачить его:
1. да
 2. иногда
 3. нет
28. Мне нравится друг:
- а) интересы которого имеют деловой и практический характер
 2. не знаю
 3. который отличается глубоко продуманными взглядами на жизнь
29. Я не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю:
1. верно
 2. затрудняюсь ответить
 3. неверно
30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки:

1. да
 2. не знаю
 3. нет
31. Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, то я бы предпочел:
1. играть в шахматы
 2. трудно сказать
 3. играть в городки
32. Мне нравятся общительные, компанейские люди:
1. да
 2. не знаю
 3. нет
33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми:
1. да
 2. трудно сказать
 3. нет
34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо:
1. да
 2. иногда
 3. нет
35. Мне бывает трудно признать, что я не прав:
1. да
 2. иногда
 3. нет
36. На предприятии мне было бы интереснее:
1. работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве
 1. трудно сказать
 2. беседовать с людьми, занимаясь общественной работой
37. Какое слово не связано с другими словами: а) кошка
2. близко
 3. солнце
38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:
1. раздражает меня
 2. нечто среднее
 3. не беспокоит совершенно
39. Если бы у меня было много денег, то я:
1. позаботился бы о том, чтобы не вызвать к себе зависти
 2. не знаю
 3. жил бы, не стесняя себя ни в чем
40. Худшее наказание для меня:
1. тяжелая работа
 2. не знаю
 3. быть запертым в одиночестве
41. Люди должны больше, чем они делают это сейчас, требовать соблюдения законов морали:
1. да
 2. иногда
 3. нет
42. Мне говорили, что ребенком я был:
1. спокойным и любил оставаться один

2. не знаю
 3. живым и подвижным
43. Мне нравилась бы практическая повседневная работа с различными установками и машинами:
1. да
 2. не знаю
 3. нет
44. Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это нелегко для них:
1. да
 2. трудно сказать
 3. нет
45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми:
1. верно
 2. затрудняюсь ответить
 3. неверно
46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей:
1. верно
 2. не знаю
 3. неверно
47. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочется плакать:
1. верно
 2. не знаю
 3. неверно
48. В музыке я наслаждаюсь:
1. маршами в исполнении военных оркестров
 2. не знаю
 3. скрипичным соло
49. Я бы скорее предпочел провести два летних месяца:
1. в деревне с одним или двумя друзьями
 2. затрудняюсь сказать
 3. возглавляя группу в туристическом лагере
50. Усилия, затраченные на составление планов:
1. никогда не лишни
 2. трудно сказать
 3. не стоят этого
51. Необдуманые поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня:
1. верно
 2. не знаю
 3. неверно
52. Когда мне все удается, я нахожу эти дела легкими:
1. всегда
 2. иногда
 3. редко
53. Я предпочел бы скорее работать:
1. в учреждении, где мне пришлось *бы руководить людьми и все время быть среди них
 2. затрудняюсь ответить

3. архитектором, который в тихой комнате разрабатывает свой проект
54. Дом так относится к комнате, как дерево:
1. к лесу
 2. к растению
 3. к листу
55. То, что я делаю, у меня не получается:
1. редко
 2. иногда
 3. часто
56. В большинстве дел я:
1. предпочитаю рискнуть
 2. не знаю
- с) предпочитаю действовать наверняка
57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю:
1. скорее это так
 2. не знаю
 3. думаю, что нет
58. Мне больше нравится человек:
1. большого ума, будь он даже ненадежен и непостоянен
 2. трудно сказать
 3. со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам
59. Я принимаю решения:
1. быстрее, чем многие люди
 2. не знаю
 3. медленнее, чем большинство людей
60. На меня большее впечатление производят:
1. мастерство и изящество
 2. трудно сказать
 3. сила и мощь
61. Я считаю, что я человек, склонный к сотрудничеству:
1. да
 2. нечто среднее
 3. нет
62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными:
1. да
 2. не знаю
 3. нет
63. Я предпочитаю:
1. решать вопросы, касающиеся лично меня, сам
 2. затрудняюсь ответить
 3. советоваться с моими друзьями
64. Если человек не отвечает сразу же после того, как я что-нибудь сказал ему, я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость:
1. верно
 2. не знаю
 3. неверно
65. В школьные годы я больше всего получил знаний:
1. на уроках

2. трудно сказать
3. читая книги

66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности:

1. верно
2. иногда
3. неверно

67. Когда вопрос, который надо решать, очень труден и требует от меня много усилий, я стараюсь:

1. заняться другим вопросом
2. затрудняюсь ответить
3. еще раз попытаться решить этот вопрос

68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. п. — казалось бы, без определенной причины:

1. да
2. иногда
3. нет

69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно:

1. верно
2. не знаю
3. неверно

70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня:

1. да
2. иногда
3. нет

71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд — 1, 2, 3, 6, 5, — будет:

1. 10
2. 5
3. 7

72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины:

1. да
2. не знаю
3. нет

73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту лишнее беспокойство:

1. да
2. иногда
3. нет

74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди:

а) верно

2. трудно сказать
3. неверно

75. На вечеринке мне нравится:

1. принимать участие в интересной беседе
2. затрудняюсь ответить
3. посмотреть, как люди отдыхают, и просто отдыхать самому

76. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут услышать его:

1. да

2. иногда
 3. нет
77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы больше всего хотел встретиться с:
1. Колумбом
 2. не знаю
 3. Пушкиным
78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела:
1. да
 2. иногда
 3. нет
79. Если люди плохо обо мне думают, то я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным:
1. да
 2. трудно сказать
 3. нет
80. Работая в магазине, я предпочел бы:
1. оформлять витрины
 2. не знаю
 3. быть кассиром
81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:
1. сразу же думаю: «У него плохое настроение»
 2. не знаю
 3. беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил
82. Все несчастья происходят из-за людей, которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов:
1. да
 2. иногда
 3. нет
83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости:
1. да
 2. иногда
 3. нет
84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной:
1. верно
 2. иногда
 3. неверно
85. Мне кажется, что я менее раздражительный, чем большинство людей:
1. верно
 2. не знаю
 3. неверно
86. Мне легче не считаться с другими людьми, чем им со мной:
1. верно
 2. иногда
 3. неверно
87. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать:
1. часто
 2. иногда
 3. никогда

88. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:

1. отстают
2. идут правильно
3. спешат

89. Мне бывает скучно:

1. часто
2. иногда
3. редко

90. Люди говорят, что мне нравится делать все своим оригинальным способом:

1. верно
2. иногда
3. неверно

91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомляют:

1. да
2. не знаю
3. нет

92. Дома в свободное время я:

1. болтаю и отдыхаю
2. затрудняюсь ответить
3. занимаюсь интересующими меня делами

93. Я робко и осторожно отношусь к установлению дружеских отношений с новыми людьми:

1. да
2. иногда
3. нет

94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно так же выразить прозой:

1. да
2. иногда
3. нет

95. Я подозреваю, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной:

1. да, в большинстве случаев
2. иногда
3. нет

96. Я думаю, что даже самые драматические события через год уже не оставят в моей душе никаких следов:

1. да
2. иногда
3. нет

97. Я думаю, что было бы интересно быть:

1. натуралистом и работать с растениями
2. не знаю
3. страховым агентом

98. Я испытываю беспричинный страх и отвращение по отношению к некоторым вещам, к определенным животным, местам и т.п.:

1. да
2. иногда
3. нет

99. Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир:

1. да
2. трудно сказать
3. нет

100. Я предпочитаю игры:

1. где надо играть в команде или иметь партнера
2. не знаю
3. где каждый играет за себя

101. Ночью мне снятся фантастические или нелепые сны:

1. да
2. иногда

с) нет

102. Если я остаюсь дома один, то через некоторое время я ощущаю тревогу и страх:

1. да
2. иногда
3. нет

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, так как на самом деле они мне не нравятся:

1. да
2. иногда
3. нет

104. Какое слово менее связано с двумя другими:

1. думать
2. видеть
3. слышать

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

1. двоюродным братом
2. племянником
3. дядей

Бланк ответов

Факторы	Ваш выбор альтернативных ответов							Σ
MD	1 a ₂ b ₁ c	18 a b ₁ c ₂	35 ab ₁ c ₂	52 a ₂ b ₁ c	69 a b ₁ c ₂	86 a b ₁ c ₂	103a b ₁ c ₂	
A	2 a b ₁ c ₂	19 a ₂ b ₁ c	36 a b ₁ c ₂	53 a ₂ b ₁ c	70 a ₂ b ₁ c ₁	87 a b ₁ c ₂		
B	3 a b ₁ c	20 a b c ₁	37 a b ₁ c	54 a b c ₁	71 a ₁ b c	88 a b c ₁	104a ₁ b c 105ab ₁ c	
C	4 a ₂ b ₁ c	21 a ₂ b ₁ c	38 a b ₁ c ₂	55 a ₂ b ₁ c	72 a b ₁ c ₂	89 a b ₁ c ₂		
E	5 a b ₁ c ₂	22 a b ₁ c c ₂	39 a ₂ b ₁ c	56 a ₂ b ₁ c	73 a b ₁ c ₂	90 a ₂ b ₁ c		
F	6 a b ₁ c ₂	23 a ₂ b ₁ c	40 a b ₁ c ₂	57 a ₂ b ₁ c	74 a ₂ b ₁ c	91 a b ₁ c ₂		
G	7 a ₂ b ₁ c	24 a b ₁ c ₂	41 a ₂ b ₁ c	58 a b ₁ c ₂	75 a ₂ b ₁ c	92 a b ₁ c ₂		
H	8 a ₂ b ₁ c	25 a b ₁ c ₂	42 a b ₁ c ₂	59 a ₂ b ₁ c	76 a ₂ b ₁ c	93 a b ₁ c ₂		

I	9 a ₂ b ₁ c	26 a ₂ b ₁ c	43 a b ₁ c ₂	60 a ₂ b ₁ c	77 a b ₁ c ₂	94 a b ₁ c ₂		
L	10 a ₂ b ₁ c	27 a b ₁ c ₂	44 a b ₁ c ₂	61 a b ₁ c ₂	78 a ₂ b ₁ c	95 a ₂ b ₁ c		
M	11 a b ₁ c ₂	28 a b ₁ c ₂	45 a ₂ b ₁ c	62 a ₂ b ₁ c	79 a ₂ b ₁ c	96 a b ₁ c ₂		
N	12 a b ₁ c ₂	29 a ₂ b ₁ c	46 a ₂ b ₁ c	63 a ₂ b ₁ c	80 a b ₁ c ₂	97 a b ₁ c ₂		
O	13 a b ₁ c ₂	30 a ₂ b ₁ c	47 a b ₁ c ₂	64 a ₂ b ₁ c	81 a b ₁ c ₂	98 a ₂ b ₁ c		
Q ₁	14 a ₂ b ₁ c	31 a ₂ b ₁ c	48 a b ₁ c ₂	65 a b ₁ c ₂	82 a b ₁ c ₂	99 a ₂ b ₁ c		
Q ₂	15 a ₂ b ₁ c	32 a b ₁ c ₂ c ₂	49 a ₂ b ₁ c	66 a ₂ b ₁ c	83 a b ₁ c ₂	100 a b ₁ c ₂		
Q ₃	16 a ₂ b ₁ c	33 a ₂ b ₁ c	50 a ₂ b ₁ c	67 a b ₁ c ₂	84 a b ₁ c ₂	101 a b ₁ c ₂		
Q ₄	17 a ₂ b ₁ c	34 a b ₁ c ₂	51 a b ₁ c ₂	68 a ₂ b ₁ c	85 a b ₁ c ₂	102 a ₂ b ₁ c		

Обработка результатов тестирования

1. Проверка результатов тестирования на искренность.

Обработка результатов тестирования начинается с проверки ответов испытуемого на искренность (по показателю MD). При значении показателя MD > 9 считается, что испытуемый отвечал на вопросы неискренне либо не желал сотрудничать с экспериментатором и ответы давал наугад, не обдумывая их. В этом случае результаты тестирования считаются недостоверными и дальнейшая обработка их и интерпретация не производится.

При значении показателя MD 5—8 достоверность результата тестирования подвергается сомнению. О возможности дальнейшей обработки данных исследования принимает решение экспериментатор, исходя из целей и задач психодиагностического обследования (исследования).

Значение показателя MD 1—4 балла характеризует правдивость обследуемого. Осуществляются последующие этапы тестовой методики: перевод в стены (условные баллы 10-балльной шкалы), построение личного профиля испытуемого, анализ и интерпретация данных психодиагностического обследования (исследования).

2. Перевод «сырых» баллов в стены и построение личного профиля.

Полученные в результате тестирования сырые баллы по каждому из факторов переводятся в стены (условные баллы 10-балльной шкалы). В таблице 2 представлен такой перевод сырых баллов в стены.

Стены, в свою очередь, делятся на уровни: 1—4 стена — низкий уровень; 5—6 стенов — средний уровень; 7—10 стенов — высокий уровень.

ПЕРЕВОД СЫРЫХ БАЛЛОВ В СТЕНЫ

«Сырые» баллы по факторам	MD	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10- 11	12- 14
	A	0-4	5	6	7	8	-	9	10	11	12
	B	0-2	-	3	-	4	-	5	6	7	8
	C	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	E	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-

											12	
	F	0-2	-	3	4	5	6	7	8	9	10-12	
	G	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	H	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	I	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	L	0-1	2	-	3	4	-	5	6	7	8-12	
	M	0-3	-	4	5	6	7	8	9	10	11-12	
	N	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	
	O	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	
	Q ₁	0-4	5	6	-	7	8	9	10	11	12	
	Q ₂	0-2	3	-	4	5	6	7	8	9	10-12	
	Q ₃	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	
	Q ₄	0-1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	11-12	
Стены	Кол-во баллов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Уровень	Низкий					Средний		Высокий			

№№ п/п	Индекс фактора	Краткое обозначение фактора
1.	Фактор А	"замкнутость - общительность"
2.	Фактор В	"интеллект"
3.	Фактор С	"эмоц. неустойчивость - эмоц. устойчивость"
4.	Фактор Е	"подчиненность - доминантность"
5.	Фактор F	"сдержанность - экспрессивность"
6.	Фактор G	"подверженность чувствам - высокая нормативность поведения"
7.	Фактор H	"робость - смелость"
8.	Фактор I	"жесткость - чувствительность"
9.	Фактор L	"доверчивость - подозрительность"
10.	Фактор M	"практичность - развитое воображение"
11.	Фактор N	"прямолинейность – дипломатичность"
12.	Фактор O	"уверенность в себе - тревожность"
13.	Фактор Q ₁	"консерватизм - радикализм"
14.	Фактор Q ₂	"конформизм - нонконформизм"
15.	Фактор Q ₃	"низкий самоконтроль - высокий самоконтроль"
16.	Фактор Q ₄	"расслабленность- напряженность"
Шкала MD -		"адекватность самооценки – неадекватность самооценки"

**на выявление личностной ситуативной тревожности
(адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным)**

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведенных предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершен но верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти	Часто	Почти
---	----------	---------	-------	-------	-------

			никогда		всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4

9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического

конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Анкета "Прогноз-2" (Ю.В. Рыбникова)

Анкета предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Качественный анализ ответов позволяет уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях.

Методика содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ "да" или "нет". Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов.

Для проведения обследования необходимо иметь текст опросника и регистрационные бланки. Обследование длится около 20 минут.

Инструкция обследуемым: вам предлагается ответить на 86 вопросов, направленных на выявление некоторых особенностей вашей личности. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет вам в голову. Помните, что нет "хороших" или "плохих" ответов. Если вы отвечаете "Да", поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак "+" (плюс), если вы выбрали ответ "Нет", поставьте знак "-" (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Не пропускайте высказываний.

Регистрационный бланк к анкете "Прогноз-2 "

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86				

Текст анкеты "Прогноз-2"

1. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.

3. Я избегаю поправлять людей, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
5. Иногда я бываю уверен, что другие люди знают о чем я думаю.
6. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
7. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчемности.
8. У меня никогда не было столкновений с законом.
9. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т.п.).
10. Иногда я говорю неправду.
11. Я впечатлительнее большинства других людей.
12. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
13. Определенно судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
15. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
16. Я легко теряю терпение с людьми.
17. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне зло.
18. Иногда мой слух настолько обостряется, что это мне даже мешает.
19. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
20. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
21. В игре я предпочитаю выигрывать.
22. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с человеком, которого я не желаю видеть.
23. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже плохое.
24. Если кто-нибудь говорит глупость или как-нибудь иначе проявляет свое невежество, я стараюсь разъяснить ему его ошибку.
25. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромоздилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
27. В моей семье есть очень нервные люди.
28. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
29. Должен признать, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
30. Когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение о вопросе, в котором я хорошо разбираюсь, я делаю это без робости.
31. Я часто подшучиваю над друзьями.
32. В течение жизни у меня несколько раз менялось отношение к моей профессии.
33. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
34. Я часто работал под руководством людей, которые умели повернуть дело так, что все достижения в работе приписывались им, а виноватыми в ошибках оказывались другие.
35. Я безо всякого страха захожу в комнату, где другие уже собрались и разговаривают.
36. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.

37. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.
38. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
39. Мои планы часто казались мне настолько трудно выполнимыми, что я должен был отказаться от них.
40. Я часто бываю рассеянным и забывчивым.
41. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.
42. Я бы предпочел работать с женщинами.
43. Счастливей всего я бываю, когда я один.
44. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
45. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
46. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
47. Я человек нервный и легко возбудимый.
48. Меня очень раздражает, когда я забываю, куда кладу вещи.
49. Бывает, что я сержусь.
50. Работа, требующая пристального внимания мне нравится.
51. Иногда я бываю так взволнован, что не могу усидеть на месте.
52. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
53. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
54. Иногда я принимаю валерьяну, элениум или другие успокаивающие средства.
55. Человек я подвижный.
56. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
57. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
58. Бывало, что я отвечал на письма не сразу после прочтения.
59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.
60. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы или учебы. Переход к новым условиям жизни, работы или учебы кажется мне невыносимо трудным.
61. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.
62. Голова у меня болит часто.
63. Я вел неправильный образ жизни.
64. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).
65. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
66. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.
67. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.
68. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.
69. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.
70. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.
71. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
72. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.
74. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
75. Думаю, что я человек обреченный.
76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.

77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.
 78. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.
 79. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.
 80. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.
 81. Иногда меня подводят нервы.
 82. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.
 83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я неудачник.
 84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.
 85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого, о чем потом сожалею.
 86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

Обработка результатов выполнения методики производится с помощью специальных "ключей" (таблица № 1).

Таблица № 1
 "Ключ" для обработки данных по методике "Прогноз-2"

Наименование шкал	Содержание ответов	Порядковые номера высказываний, соответствующих шкале
Шкала искренности	Нет (-)	1,6,10,12,15,19,21,26,33,38,44,49,52,58,61
Шкала нервно-психической устойчивости	Да (+)	2,3,5,7,9,11,13,14,16,18,20,22,23,25,27,28,29,31,32,33,34,36,37,39,40,42,43,45,47,48,51,53,54,56,57,59,60,62,63,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86
	Нет (-)	4,8,17,24,30,35,41,46,50,55,64

Обработка проводится с помощью "ключей", которые изготавливаются в количестве трех штук из прозрачной пластмассы (пленки). На пластмассу наносится сетка, совпадающая с сеткой регистрационного бланка. Прорези в каждом из "ключей" должны соответствовать номерам высказываний, сгруппированным в шкалы. Один "ключ" готовится для подсчета баллов по шкале искренности, два - по шкале нервно-психической устойчивости (для оценки положительных и отрицательных высказываний).

Обработку начинают со шкалы искренности, которая используется для оценки достоверности ответов. "Ключ" накладывается на заполненный регистрационный бланк, после чего подсчитывается количество минусов, которые видны через прорези в "ключе". Полученное число соответствует значению шкалы искренности в баллах. Если анкетированный получил 10 и более баллов, то использовать данные анкеты не рекомендуется, а причины неискренности следует выяснить в процессе беседы, с последующим выводом об уровне нервно-психической устойчивости.

Затем подсчитывается количество совпадений с "ключом" по шкале нервно-психической устойчивости. Количество полученных военнослужащим баллов переводят в "стэны" по таблице № 2 и оценивают по таблице № 3.

Таблица № 2

Стэновая шкала оценки нервно-психической устойчивости
по методике "Прогноз-2"

Первичные показатели по шкале НПУ	43 и более	37-42	33-36	29-32	23-28	19-22	15-18	11-14	9-10	8 и менее
Стэны	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица № 3

Характеристика уровней нервно-психической устойчивости

Стэны	Уровень НПУ	Заключения и рекомендации
1-3	Низкий	Низкий уровень нервно-психической устойчивости. Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходима консультация психоневролога (невропатолога, психиатра)
4-6	Средний	Нервно-психически устойчив. Однако существует вероятность нервно-психических срывов в напряженных, экстремальных ситуациях
7-10	Высокий	Высокий уровень нервно-психической устойчивости. Нервно-психические срывы маловероятны.

Личностный опросник Г.Ю. Айзенка ЕРІ

Личностный опросник ЕРІ (EysenckPersonalityInventory) – третий вариант личностного опросника Г.Ю. Айзенка, опубликован в 1963 году. Состоит из двух шкал: экстраверсии-интроверсии и нейротизма, плюс шкала оценки искренности ответов. Г.Ю. Айзенк разработал два варианта этого теста – вариант А и вариант В, которые отличаются только текстом вопросов, что позволяет проводить повторные сравнительные исследования. Существует юношеский вариант опросника, предназначенный для детей и подростков 10-15 лет. Русскоязычная адаптация методики выполнена А.Г. Шмелевым.

Шкалы:экстраверсия, интроверсия, нейротизм; типы темперамента - сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик

Назначение теста

Опросник предназначен для диагностики экстраверсии, интроверсии и нейротизма, включает также девять вопросов, составляющих «шкалу лжи». Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в один балл.

Г.Ю. Айзенк разработал два варианта данного опросника (А и В), что позволяет, например, проводить повторное исследование после тех или иных экспериментальных процедур, исключив возможность запоминания ранее данных ответов.

Инструкция к тесту

«Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Отвечайте быстро и

точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет знак – (нет)».

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Экстраверсия – интроверсия:

- «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;
- «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная стабильность – эмоциональная нестабильность):

«да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

«Шкала лжи»:

- «да» (+): 6, 24, 36;
- «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Обработка результатов теста

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл. При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров.

Экстраверсия:

- больше 19 – яркий экстраверт,
- больше 15 – экстраверт
- 12 – среднее значение,
- меньше 9 – интроверт,
- меньше 5 – глубокий интроверт.

Нейротизм :

- больше 19 – очень высокий уровень нейротизма,
- больше 14 – высокий уровень нейротизма,
- 9 – 13 – среднее значение,
- меньше 7 – низкий уровень нейротизма.

Ложь:

- больше 4 – неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение,
- меньше 4 – норма.

Интерпретация результатов теста

Представление результатов по шкалам экстраверсии и нейротизма осуществляется при помощи системы координат. Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных.

Интерпретация показателей по шкалам «Экстраверсия» и «Нейротизм»

Численный показатель	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Интерпретация для шкалы «Экстраверсия»	Сверхинтроверт	Интроверт	Потенциальный интроверт	Амбиверт	Потенциальный экстраверт	Экстраверт	Сверхэкстраверт

Численный показатель	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Интерпретация для шкалы «Нейротизм»	Сверхконкордант	Конкордант	Потенциальный конкордант	Нормостеник	Потенциально-альтернативный конкордант	Дискордант	Сверхдискордант

«Чистый» сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Холерик отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами – выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других – вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик. У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым

внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Текст опросника (вариант А)

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытывать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить или посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли иногда у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Что вы предпочитаете, если хотите узнать что-либо: найти в книге (ответ “Да”) или спросить у друзей (ответ “Нет”)?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?

35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Бланк ответов

Ф.И.О. _____ Возраст _____

Ответьте «да» или «нет» на следующие утверждения.

№		№	
1		30	
2		31	
3		32	
4		33	
5		34	
6		35	
7		36	
8		37	
9		38	
10		39	
11		40	
12		41	
13		42	
14		43	
15		44	
16		45	

17		46	
18		47	
19		48	
20		49	
21		50	
22		51	
23		52	
24		53	
25		54	
26		55	
27		56	
28		57	
29			

Тест А.Ассингера (Методика диагностики агрессивности)

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношениях со своими коллегами, и легко ли им общаться с ним. Для большей объективности ответов можно провести взаимооценку, когда коллеги отвечают на вопросы друг за друга. Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

Цель-определение уровня агрессивности в отношениях (достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими и легко ли общаться с ним).

Инструкция:

«Вам предлагается ответить на вопросы, касающихся уровня вашей агрессивности. Рядом с номером вопроса поставьте знак + (да), если согласны, или - (нет), если не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь».

Опросник

1. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта? 1. Всегда. 2. Иногда. 3. Никогда.
2. Как Вы ведете себя в критической ситуации? 1. Внутренне кипите. 2. Сохраняете полное спокойствие. 3. Теряете самообладание.
3. Каким считают Вас коллеги? 1. Самоуверенным и завистливым. 2. Дружелюбным. 3. Спокойным и независтливым.
4. Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность? 1. Примете ее с некоторыми опасениями. 2. Согласитесь без колебаний. 3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.
5. Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу? 1. Выдадите ему "по первое число". 2. Заставите вернуть. 3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.
6. Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного? 1. "Что это тебя так задержало?" 2. "Где ты торчишь допоздна?" 3. "Я уже начал(а) волноваться".
7. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля? 1. Стараетесь ли обогнать машину, которая "показала вам хвост"? 2. Вам все равно, сколько машин Вас обошло. 3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал Вас.
8. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь? 1. Сбалансированными. 2. Легкомысленными. 3. Крайне жесткими.
9. Что Вы предпринимаете, если не все удастся? 1. Пытаетесь свалить вину на другого. 2. Смиряетесь. 3. Становитесь впредь осторожнее.
10. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи? 1. "Пора бы уже запретить им такие развлечения". 2. "Надо

создать им возможность организованно и культурно отдыхать". 3. "И чего мы столько с ними возимся?"

11. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому? 1. "И зачем я только на это нервы тратил?" 2. "Видно, его физиономия шефу приятнее". 3. "Может быть, мне это удастся в другой раз".

12. Как Вы смотрите страшный фильм? 1. Боитесь. 2. Скучаете. 3. Получаете искреннее удовольствие.

13. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное совещание? 1. Будете нервничать во время заседания. 2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров. 3. Огорчитесь.

14. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам? 1. Обязательно стараетесь выиграть. 2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым. 3. Очень сердитесь, если не везет.

15. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане? 1. Стерпите, избегая скандала. 2. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание. 3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

16. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе? 1. Поговорите с учителем. 2. Устроите скандал родителям "малолетнего преступника". 3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

17. Какой, по-вашему, Вы человек? 1. Средний. 2. Самоуверенный. 3. Пробивной.

18. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами? 1. "Простите, это моя вина". 2. "Ничего, пустяки". 3. "А повнимательней Вы быть не можете?!"

19. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи? 1. "Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!" 2. "Надо бы ввести телесные наказания". 3. "Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!"

20. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете? 1. Тигра или леопарда. 2. Домашнюю кошку. 3. Медведя.

Обработка результатов и интерпретация

Суммируйте номера ответов

45 и более очков. Вы излишне агрессивны, при том нередко бываете неуравновешенным и жестоким по отношению к другим. Вы надеетесь добраться до управленческих "верхов", рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности Вы стараетесь их за это наказывать.

36-44 очка. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

35 и менее очков. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит, что Вы как травинка гнетесь под любым ветерком. И все же больше решительности Вам не помешает!

Если по семи и более вопросам Вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам — по одному очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по семи и более вопросам Вы получите по одному очку и менее, чем по семи вопросам — по три очка, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам не присущи вспышки агрессивности, но Вы подавляете их уж слишком тщательно

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты диагностики эмоциональной устойчивости
специалистов поисково-спасательной службы

№	Факторы					
	Нервно-психическая устойчивость (Прогноз – 2 Ю.В. Рыбникова)	Эмоциональная стабильность (Опросник Р.Б. Кеттелла)	Нейротизм (Опросник Г.Ю. Айзенка)	Агрессивность (Методика А. Ассингера)	Тревожность (Методика Ч.Д. Спилберга)	
					Ситуативная	Личностная
1.	4	4	10	32	32	47
2.	7	8	9	34	27	41
3.	10	8	8	40	25	35
4.	10	10	11	38	24	29
5.	7	10	12	41	25	26
6.	9	8	9	36	32	35
7.	10	8	10	35	31	30
8.	7	7	8	37	31	39
9.	7	8	9	41	25	29
10.	8	9	9	42	37	34
11.	8	4	11	44	35	29
12.	7	10	12	37	33	34
13.	8	9	9	39	37	35
14.	7	7	10	34	37	41
15.	5	7	5	34	23	40
16.	8	8	10	41	36	33
17.	8	9	10	43	39	32
18.	10	7	9	35	39	43
19.	5	8	8	40	22	35
20.	8	9	9	41	38	35

Программа формирования эмоциональной устойчивости у специалистов
поисково-спасательной службы

Цель: сформировать эмоциональную устойчивость специалистов поисково-спасательной службы.

Задачи:

- развить представления об эмоциональной устойчивости личности и путях ее формирования;
- развить способности анализировать и регулировать собственное эмоциональное состояние и поведение;
- освоить приемы самопомощи;
- повысить уровень эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы;
- создать условия для реализации приобретенных знаний об эмоциональной устойчивости и умений конструктивного поведения в ситуациях личностного общения и профессиональной деятельности.

Тема 1. Понятие эмоциональной устойчивости личности, практическая значимость развития эмоциональной устойчивости.

Цель: познакомить с понятием эмоциональной устойчивости личности и практической значимости ее развития

Задачи:

- развить представления об эмоциональной устойчивости личности;
- ознакомить с историей возникновения понятия эмоциональной устойчивости;
- сформировать мотивы на участие в коррекционно-развивающей работе.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

Продолжительность 1 час.

План:

- 1.1. История возникновения понятия эмоциональной устойчивости.
- 1.2. Содержание понятия эмоциональная устойчивость.
- 1.3. Упражнение «Визитка».

Упражнение 1. «Визитка»

Цель: познакомиться с группой, изучить партнеров.

Задачи: отработать навык определения особенностей партнера, его привычек, качеств, навыков, привязанностей.

В начале работы каждый участник оформляет визитку, где указывает свое имя. При этом студентам предоставляется полная свобода выбора. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Визитки крепятся на груди так, чтобы все могли прочитать. В дальнейшем на всем протяжении занятий участники обращаются друг к другу по этим именам.

Затем группа делится на пары, в которых участники в течение 5 минут рассказывают друг о друге, после чего каждый кратко на основе полученных сведений представляет своего партнера группе. Основная задача представления – подчеркнуть индивидуальность своего партнера, рассказать о нем так, чтобы все остальные сразу его запомнили. Участники по очереди рассказывают о своем партнере, подчеркивая его особенности (привычки, качества, умения, привязанности и т.п.).

- 1.4. Практическая значимость формирования эмоциональной устойчивости.

Тема 2. Характеристика компонентов эмоциональной устойчивости.

Цель: охарактеризовать компоненты эмоциональной устойчивости

Задачи:

- развить представления об эмоциональной устойчивости личности;
- ознакомить участников с правилами работы в группе;
- развить способности анализировать собственное эмоциональное состояние.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

Продолжительность 1 час.

План:

2.1. Тревожность ситуативная и личностная

2.2. Познавательная активность

2.3. Упражнение «Правила группы».

Упражнение 2. «Правила группы»

Цель: сформировать мотивацию на участие в коррекционно-развивающей работе.

Задачи: создание безопасной психологической среды.

В каждой группе могут быть особые правила, но в основе лежат общепринятые, так как их эффективность проверена многолетней практикой проведения таких занятий. Процедуру обсуждения и принятия правил следует использовать для того, чтобы с первых минут показать участникам основные ошибки, которые они допускают в процессе общения. Студенты должны осознать, что это не формальные правила, а нормы, которые значительно сокращают потери времени, позволяют продуктивно работать над собой и освоить наиболее эффективные способы формирования эмоциональной устойчивости, т.е. достичь главной цели спецкурса. Правила предлагались самими участниками, в результате чего были отобраны наиболее приемлемые:

1. Не опаздывать.
2. Заботиться о конфиденциальности жизни группы.
3. Стремиться быть активным участником того, что происходит.
4. Не отказываться от права сказать «нет», а также от права самому (самой) решать, как себя вести, как поступить в той или иной групповой ситуации.
5. По возможности, быть искренним, сообщать достоверные сведения.
6. Иметь право получать поддержку, помощь со стороны группы.
7. Стремиться слушать говорящего, стараясь не перебивать.
8. Ориентировать себя на то, чтобы проявлять активность, участвуя во всех событиях, процедурах, ситуациях, возникающих в ходе работы группы.
9. Иметь право высказывать свое мнение по любому вопросу.
10. Использовать обращение на «ты» во время работы группы.
11. Сообщать о своих трудностях, мешающих участию в работе группы.
12. Высказываться только от своего имени и о том, что воспринято, прочувствовано, переживается, происходит здесь и сейчас.
13. Не говорить о присутствующих в третьем лице.

2.4. Мотивация достижения успеха

2.5. Упражнение «Осознание себя».

Упражнение 3. «Осознание себя»

Цель: изучить собственные эмоциональные состояния.

Задачи: развитие способности анализировать собственное эмоциональное состояние.

Материалы: классная доска (для ведущего)

Форма проведения: управляемая дискуссия.

Ведущий описывает формирование системы личных ценностей. Группа в режиме мозгового штурма рождает список ценностей, которые руководитель затем выписывает на доску. Изучается рациональность каждой ценности, перечисленной на доске. Затем обсуждается влияние системы личных ценностей на самооценку. Необходимо поговорить о перестройке системы ценностей человека. Слова ведущего приблизительно следующие: «Мы развиваем наши этические или ценностные системы, перерабатывая и усваивая сообщения, полученные нами от важных для нас людей. Ими могут быть родители, родственники, друзья семьи, учителя, священники, общественные и политические лидеры, киногерои, сверстники и т.д. Подумайте о ваших собственных ценностях: «должен и не должен», «всегда и никогда». Если большинство из вас считают: «Я должен быть честным» – и это является вашей ценностью, то мы ее записываем на доске. Какие еще ценности существуют? Что каждый из вас об этом думает? Пройдите весь круг, чтобы каждый участник назвал хотя бы одну ценность». Записываются ответы каждого участника. Объясните, почему человек возводит в ранг ценности то, что он уважает. Если кто-то изменяет своей ценности, его собственное достоинство подает в его глазах. Следуйте своей системе ценностей, и вы перестанете чувствовать себя неудачником. После этого предложите принять некое решение. (Ведущий записывает его на доске).

Ведущий может привести пример и выбор утверждение ценности или удаление ценности из нашего списка). Предложения варианта

изменения ценности. Затем ведущий должен попытаться организовать дискуссию. Каждый должен получить слово хотя бы один раз. Как правило, в ходе обсуждения становится очевидным, что большинство людей хотя бы изредка нарушают свой этический кодекс. После этого появляется возможность рассмотреть, как подобное нарушение влияет на самооценку. Группа сможет сделать вывод, что нарушение своей системы ценностей наносит самооценке серьезный ущерб.

2.6. Интернальный локус контроля

Тема 3. Значение эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности.

Цель: развить индивидуальные представления о значении эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности

Задачи:

- развить способность анализировать внешние факторы, влияющие на эмоциональную устойчивость личности;
- развить способности анализировать собственное эмоциональное состояние и поведение;
- познакомить с приемами конструктивного поведения в состоянии эмоциональной напряженности.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

Продолжительность 1 час.

План:

3.1. Роль эмоциональной устойчивости в снижении эмоционального напряжения

3.2. Стрессовые воздействия профессиональной деятельности.

3.3. Упражнение «Я-высказывание».

Упражнение 4. «Я-высказывание»

Цель: овладение навыками конструктивного взаимодействия.

Задачи: отработать навык построения Я-высказывания.

Форма проведения: управляемая дискуссия.

Ведущий описывает форму. Я-высказывание, например: «Когда на меня кричат (интерпретация действий агрессора), я обычно не в состоянии нормально работать»; «Давайте перейдем в другое помещение и разберем вашу претензию».

Группа по кругу пробует сформулировать Я-высказывание.

3.4. Межличностное общение.

3.5. Упражнение «Свободное падение».

Упражнение 5. «Свободное падение»

Цель: развитие взаимного доверия.

Задачи: отработать навыки координации совместных действий.

Участники группы разбиваются на пары, и выбирается один «падающий». Он становится спиной к остальным. Члены группы сцепляют руки попарно, пары выстраиваются в ряд. Задача «падающего», стоя спиной к остальным, упасть им на руки. Затем задача может быть усложнена: можно предложить, падать со стула. Данную процедуру по возможности проходят все. После упражнения стоит проанализировать в кругу всё случившееся:

1. Насколько страшно было падать?

2. Доверяете ли вы теперь больше членам группы?

3. Какие ощущения вы испытывали перед падением, какие – после?

4. Готовы ли те, кто не смог перебороть свой страх, попробовать сделать это на следующих занятиях?

3.6. Негативные последствия состояний внутриличностного напряжения.

Тема 4. Влияние индивидуально-психологических особенностей личности на развитие эмоциональной устойчивости

Цель: познакомить с влиянием индивидуально-психологических особенностей личности на развитие эмоциональной устойчивости

Задачи:

- развить способности анализировать собственное эмоциональное состояние и поведение;

- познакомить с понятием направленность личности;

- познакомить с понятием психологическая защита.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

Продолжительность 1 час.

План:

4.1. Характер.

4.2. Темперамент.

4.3. Упражнение «Предмет, похожий на меня».

Упражнение 6. «Предмет, похожий на меня»

Цель: осознание индивидуально-психологических особенностей.

Задачи: отработать навыки самопрезентации.

Материалы: разнообразные предметы (чем многочисленнее и разнообразнее, тем лучше), стол для выкладывания предметов.

Ведущий группы раскладывает определенное количество предметов на столе. Необходимо, чтобы выбранные предметы обладали потенциалом, способным вызвать определенные ассоциации. Когда группа собирается, каждый участник по очереди выбирает предмет, который больше всего похож на него или на неё, и объясняет свой выбор. Остальные члены группы реагируют на сделанную самопрезентацию, давая обратную связь каждому участнику. С помощью обратной связи самопрезентации подтверждаются или оспариваются. Завершая упражнение, следует обратить внимание

на то, что некоторые участники, видимо, знают самих себя очень хорошо, при том, что другие не настолько хорошо понимают, что может их мотивировать при выборе, и не могут признаться в этом остальным членам группы.

4.4. Индивидуальный стиль деятельности.

4.5. Ценностные ориентации.

4.6. Упражнение «Футболки».

Упражнение 7. «Футболки»

Цель: осознать влияние индивидуально-психологических особенностей на поведение.

Задачи: отработать навыки определения собственных эмоциональных состояний и их влияние на поведение.

Материалы: вырезанные из бумаги футболки, цветные маркеры.

Участникам раздаются бумажные футболки, цветные маркеры. Если кто-то из присутствующих одет в футболку, лучше обратить на нее внимание всех и заметить, что надпись спереди, несомненно, предназначена для того, чтобы ее прочитали. Следует подчеркнуть, что одна сторона «футболки» – это лицо, а другая – спина. Лицевая сторона представляет социальное «Я» участников – ту часть личности, которая выставляется на обозрение окружающих. Им предстоит нарисовать свои «социальные Я» на лицевых сторонах их «футболки». Рисунки могут представлять собой картинки, символы, слова или различные комбинации всего этого. Обратная сторона «футболки» – это «тайное Я» участников, та часть их личности, которая скрыта от остальных людей. Целесообразно подсказать членам группы, что использование различных цветов может помочь им проиллюстрировать те эмоции, которые они захотят выразить. Участникам предлагается в течение 20 минут индивидуально поработать над своими «футболками», заняв любое удобное для себя место. Через двадцать минут надо собрать группу в общий круг для обсуждения их творений. Приветствуйте предоставление обратной связи тем участникам, которые только что объяснили свои работы.

4.7. Направленность личности.

4.8. Психологическая защита.

Тема 5. Возникновение и развитие состояний внутриличностного напряжения

Цель: сформировать представления о процессах возникновения и развития состояний внутриличностного напряжения

Задачи:

- осознать причины состояний внутриличностного напряжения;
- развить способности анализировать собственное эмоциональное состояние и поведение;
- развить способности прогнозирования развития ситуации в межличностных отношениях.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

Продолжительность 2 часа.

План:

5.1. Общая характеристика причин состояний внутриличностного напряжения.

5.2. Негативное отношение окружающих.

5.3. Упражнение «Отношение к миру».

Упражнение 8. Отношение к миру

Цель: осознать процессы возникновения и развития состояний внутриличностного напряжения.

Задачи: развить способности анализировать собственное эмоциональное состояние и поведение.

Материалы: бумага, фломастеры или карандаши.

Ход работы:

1. Участники делятся на пары и садятся за стол напротив друг друга. На столе между ними лежит два листа бумаги и карандаши.

2. Ведущий рассказывает о том, что существует такое правило: «Мир относится к тебе так, как ты относишься к миру». Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, а бываем беспокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а иногда разрушительны и оскорбительны. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его.

3. Теперь один из пары (кто начинает первым решает ведущий), с помощью карандашей выражает свое состояние на бумаге. Задача второго прочувствовать состояние партнера и отреагировать его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 мин). Затем участники меняются ролями и берут второй, чистый лист. Теперь свое актуализированное состояние начинает рисовать другой участник, а его партнер, используя карандаши, отражает его (5 мин).

Обсуждение:

1. Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?
2. Какое состояние вы рисовали на бумаге, и как на него реагировал ваш партнер?

3. Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?

4. Давайте постараемся понять, почему на разные состояния мы реагировали так, а не иначе?

5. Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

5.4. Эмоциональные состояния.

5.5. Прогнозирование развития ситуации.

5.6. Упражнение «Что он хочет».

Упражнение 9 «Что он хочет?»

Цель: познакомить с приемами конструктивного общения.

Задачи: отработать навыки конструктивного общения.

Материал. По три листа бумаги для записи ситуаций для каждого из участников.

ИНСТРУКЦИЯ 1. «Пожалуйста, вспомните и запишите на листах ситуации, в которых какой-либо, лучше близкий человек, своими действиями постоянно вызывает у вас неприятные чувства. Как можно более точно запишите те особенности поведения, которые вас в нем злят.

ИНСТРУКЦИЯ 2. Теперь подумайте и запишите, чего бы он от вас хотел. Постарайтесь, чтобы это были более или менее равноценные вещи.

Пожалуйста, прочитайте нам описание ваших ситуаций.

Обсуждение. Как вы считаете, можно ли попросить партнера пойти вам навстречу, предложив взамен уступки со своей стороны?

Сумеете ли вы точно изложить свои чувства и желания?

Сможете ли вы его внимательно выслушать?

Что вам может в этом помешать?

Понадобится ли вам в этом настойчивость?

ИНСТРУКЦИЯ 3. Выберем из описанных ситуаций одну-три наиболее интересных и разыграем их. В каждом диалоге принимает участие автор описания ситуации и еще один участник в качестве оппонента. Ваша задача состоит в том, чтобы в ходе разговора максимально точно пересказывать чувства и желания, о которых

говорит партнер. Не забывайте также о своих чувствах и желаниях, обещайте взамен последовать его желаниям. Изобретайте варианты. Если партнер отказывается пойти вам навстречу, просто скажите, что вам важно было поговорить с ним.

5.7. Неожиданность возникновения напряженных ситуаций в межличностных отношениях.

5.8. Упражнение «Сиреневый туман и др.».

Упражнение 10. «Сиреневый туман и др.»

Цель: познакомить с приемами конструктивного общения.

Задачи: отработать навыки конструктивного общения.

Предварительные сведения. Упражнение направлено на выработку навыков неагрессивного ответа на давление и агрессию.

Сначала членам группы дается краткое описание семи приемов ОТВЕТА НА АГРЕССИЮ:

- Фиксация замешательства: «Я просто растерялся от такого напора».
- «Сиреневый туман» — сложные, малопонятные фразы, типа: «В таких случаях обычно говорят о существовании зависимости между субъективными факторами восприятия и параметрами деятельности индивида».
- Я-высказывание, например: «Когда на меня кричат (интерпретация действий агрессора), я обычно не в состоянии нормально работать»; «Давайте перейдем в другое помещение и разберем вашу претензию».
- Вы-посыл (усиление ответственности партнера): «Вы хотите сказать, что уверены в том, что...»
- Вам важно...: «Давайте уточним, что именно для вас важно...»
- «Гадости на радости» (Мне приятно...): всегда можно найти повод сказать искреннее спасибо агрессору, например: «Мне приятно, что вы следите за моими успехами».
- «Ширма» (высказывание с позиции официального образа, имиджа): «Мы готовы удовлетворить желания любого клиента».

Важно отметить, что цель применения этих приемов — не допустить наращивания агрессии. Поэтому — никаких агрессии, сарказма и издевки в ответ.

Материал. Бланки с агрессивными высказываниями:

1. Мы оценили вашу работу и нам показалось, что вы не знаете элементарных основ своей профессии.
2. Наши молодые сотрудницы утверждают, что вы их сексуально провоцируете.
3. И на какую карьеру вы рассчитываете с такой внешностью?
4. Вам не кажется, что вы слишком молоды, чтобы претендовать на работу у нас?
5. Возникает ощущение, что из-за свойственной вам небрежности вы способны сильно подставить нашу фирму.
6. Вы понимаете, что в связи с отсутствием у вас опыта, вы можете претендовать только на минимальную зарплату?
7. Мне кажется, у вас нет перспектив в нашей организации.
8. Почему вам постоянно звонят в рабочее время какие-то посторонние люди? Создается ощущение вашей неорганизованности.
9. Вы абсолютно не умеете себя вести в общении с руководством.
10. Почему вы постоянно подаете в своих отчетах искаженную информацию?
11. Почему, устраиваясь к нам на работу, вы не предупредили, что у вас маленький ребенок?
12. Вам не кажется, что вы слишком часто критикуете других?

13. Ох, и зануда, же вы, и это не только мое мнение, но и мнение всего коллектива.
14. Какого черта вы сюда пришли?! Неужели вы думаете, что можете представлять для нас интерес...
15. А вы вообще кто такие...
16. Знаете, есть люди гораздо более опытные, чем вы в этом вопросе.
17. У меня нет времени вас слушать.
18. Если мы заинтересуемся вашим предложением, мы вам перезвоним.
19. К сожалению, похоже, что мы с вами не сработаемся.
20. Нам, руководству, кажется, что ваш приход в отдел плохо сказался на взаимоотношениях наших сотрудников.
21. Вам не кажется, что надо быть более разборчивым в личных контактах?
22. По-моему, вы в последнее время меня подсуживаете? Стремитесь на мое место?
23. Знаете, ваши семейные проблемы все более негативно отражаются на вашей профессиональной успешности.
24. Такое ощущение, что вы специально отпугиваете наших клиентов.
25. С чего вы взяли, что можете мне понравиться как сотрудник и я вас возьму на работу?
26. Были мнения, что вас можно использовать в управленческой работе, но есть большие сомнения, что вы с этим справитесь.
27. Я думаю, что вы не отработываете свою зарплату. Вывод один: будем понижать вас в должности.

ИНСТРУКЦИЯ.

Часть 1. Участники делятся на подгруппы по три-пять человек, каждая из которых получает бланк с написанными на нем агрессивными фразами. Задача участников в подгруппах — вписать в бланк варианты ответов, используя один из приемов, предложенных выше. На эту работу дается не более семи минут, мотивируя это тем, что в разговоре обычно нет времени долго думать над ответом. А в дальнейшем будет возможность обменяться удачными вариантами ответов в коллективном обсуждении..

Часть 2. Каждая подгруппа отвечает на фразы, зачитываемые ведущим. На доске параллельно отмечается, к какому типу реакции на агрессию относится тот или иной ответ. В ходе упражнения могут появиться удачные ответы, которые не вписываются в список предложенных приемов. Это позволит вписать в список дополнительные приемы, «авторами» которых станут члены группы. Одним из таких приемов является прием «Я еще и...», сходный с принципом доведения до абсурда.

- 5.9. Дефицит времени и информации.
- 5.10. Конфликтные условия деятельности.
- 5.11. Внешние препятствия.

Тема 6. Иррациональные установки на восприятие негативных событий.

Цель: ознакомить с иррациональными установками на восприятие негативных событий

Задачи:

- развить представления об иррациональных установках восприятия;
- развить способности анализировать и регулировать собственное эмоциональное состояние и поведение;
- освоить способы конструктивного поведения в ситуациях личного общения и профессиональной деятельности.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

Продолжительность 1 час.

План:

- 6.1. Понятие установка.
- 6.2. Виды иррациональных установок.
- 6.3. Принципы иррационального мышления.
- 6.4. Упражнение «Воспоминание о будущем».

Упражнение 11. «Воспоминание о будущем»

Цель: ознакомить с иррациональными установками на восприятие негативных событий.

Задачи: развить способности анализировать и регулировать собственное эмоциональное состояние.

Слова ведущего могут быть такими: «У каждого человека в жизни бывают неудачи или ошибки, а на ошибках человека учится. Но, хорошо, если учится. Иная неудача накладывает негативный отпечаток на дальнейшие действия человека, и он старается избегать того, что не принесло успеха, подсознательно боится очередной неудачи. Как воспитать в себе стойкость (контроль) за своими ошибками и неудачами? Хорошо бы сейчас расслабиться, закрыть глаза, мысленно повернуть историю вспять. Пусть с каждым мгновением уносятся годы навстречу детству.

Представьте себе вашу жизнь как киноленту. Анализируйте в каждый пробегаемый момент времени все ситуации вашей нерешительности, сомнений, возможно, нетвердости убеждений, уповая на счастливую случайность, которые оказали пагубное влияние на дальнейшие события жизни. Если бы тогда не растеряться, не побояться ответственности за принимаемое решение! Ведь был момент, была возможность... Сейчас было бы всё иначе. Ощутите всю силу шквала эмоций сожаления! Не стесняйтесь выплеснуть эти эмоции, в деталях видя перед собой и чувствуя тот самый момент. Давайте вернёмся к прошлому в реальных ощущениях и реальном действии, в лицах. Инсценируем эту ситуацию при помощи присутствующих здесь. (Для усиления эффекта ее можно предварительно вербализировать, зарисовать). Главным героем действия может быть каждый из вас, а действующими лицами – все, кто пожелает. Дойдя до рокового момента, остановимся, пусть каждый попытается увидеть иное развитие событий». Те, кто «вошел» в ситуацию, выходят по очереди вперед, предлагают свою версию выхода из ситуации и проигрывают её с добровольцами. Выбирается наиболее оптимальный вариант, который устраивает главного героя реальной ситуации, и за который он был бы готов нести ответственность.

6.5. Стереотипность мышления.

6.6. Рационализация.

Тема 7. Пути формирования эмоциональной устойчивости.

Цель: развить представления о путях формирования эмоциональной устойчивости

Задачи:

- развить представления о путях формирования эмоциональной устойчивости личности;
- развить способности анализировать и регулировать собственное эмоциональное состояние и поведение;
- осознать мотивации достижения успеха и избегания неудач.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

Продолжительность 1 час.

План:

- 7.1. Личностные ресурсы и способы выхода из эмоциогенных ситуаций.
 7.2. Упражнение «Эмоциональное равновесие».

Упражнение 12. «Эмоциональное равновесие»

Цель: познакомить с приемами саморегуляции.

Задачи: отработать приемы саморегуляции.

Участники разбиваются по парам и садятся лицом друг к другу, как можно ближе. Упражнение выполняется в три этапа: Участники закрывают глаза. Им дается ограничение: запрещаются любые движения телом и даже лицом. Ведущий: «Настройтесь на тишину и покой в вашей душе и в вашем теле». После того, как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась, задание усложняется: «Теперь вы будете неподвижно сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите на глаза своего партнера и стараетесь сохранять свое спокойствие». После этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера – рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие. Если ему это удастся, он замолкает и ждет, пока партнер не восстановит утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело его партнера из равновесия. Многократное повторение формирует устойчивость к этому раздражителю. Затем участники меняются ролями, и так – несколько раз.

7.3. Развитие среднего уровня тревожности

7.4. Упражнение «Учимся расслабляться».

Упражнение 13. «Учимся расслабляться»

Цель: познакомить с приемами саморегуляции.

Задачи: отработать приемы саморегуляции.

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, «зажатость», тревогу, можно помочь себе расслабиться с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не нанося ущерба интересам другого человека. Затем он знакомит с тремя способами релаксации.

1. «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку пула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая – до девяти. Можно и не считать, если так удобнее и легче». По окончании упражнения ведущий предлагает рассказать, кто что испытал, что почувствовал, выполняя это упражнение. Начинает рассказ сам ведущий, показывая, как можно говорить о своих чувствах.

2. «Следующий способ расслабления можно условно назвать «Заколдованное слово». Например, в напряженной ситуации мы можем произнести про себя это «волшебное слово» и почувствуем себя намного легче, увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «стоп», «все хорошо» и т.д. Главное, чтобы эти слова помогали вам. Давайте попробуем. По окончании ведущий спрашивает, какие слова подобрал для себя каждый из участников и что он почувствовал.

3. «Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Эти утверждения обязательно должны быть положительными. Например, «Я не волнуюсь», «Я абсолютно спокоен», и т.д. Начнем!» По окончании ведущий спрашивает, кто какие

словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать о том, какие ситуации вспомнились.

- 7.5. Мотивация избегания неудач
- 7.6. Развитие мотивации достижения успеха
- 7.7. Интернальный локус контроля

Тема 8. Практические способы формирования эмоциональной устойчивости

Продолжительность 2 часа.

Цель: развить практические способы формирования эмоциональной устойчивости

Задачи:

- развить представления о рациональных установках на восприятие негативных событий;
- развить способности анализировать и регулировать собственное эмоциональное состояние и поведение;
- освоить приемы самопомощи.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

План:

8.1. Рациональные установки на восприятие негативных событий

8.2. Упражнение «Все в твоих руках».

Упражнение 14. «Все в твоих руках»

Цель: стимулировать самостоятельный поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной трудовой деятельности на организм.

Задачи: отработать практические приемы формирования эмоциональной устойчивости, приемы самопомощи, развить представления о рациональных установках на восприятие негативных событий.

Участникам предлагается вспомнить ситуации, когда именно от них зависел успех мероприятия. Далее просят написать список этих ситуаций в два столбика: справа ситуации, когда участник смог повлиять на события, слева - случаи, когда не мог. Теперь всем предстоит проанализировать левый список. Ведущий спрашивает: «Как теперь бы вы поступили, прислушались ли к вам остальные? Если, на ваш взгляд, ситуация теперь сложилась бы по-другому (вы повлияли бы на ход событий более конструктивно), отметьте такие положения как-либо в списке. Теперь посчитайте количество пунктов в правом списке и количество выделенных пунктов левого списка. Сравните их с количеством оставшихся пунктов в левом списке. Можете ли вы сейчас утверждать, что теперь в состоянии положительно повлиять на жизнь образовательной среды вашего учебного заведения?» Своим настроением, достижениями и пожеланиями участники могут поделиться в заключительном групповом «кругу».

8.3. Определение особенностей и содержания эмоциональных ситуаций

8.4. Когнитивная и эмоциональная оценка возможностей личности по преодолению сложившейся ситуации

8.5. Упражнение «Фильм про победителя».

Упражнение 15. «Фильм про победителя»

Цель: стимулировать самостоятельный поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной трудовой деятельности на организм.

Задачи: отработать практические приемы формирования эмоциональной устойчивости, приемы самопомощи, развить представления о рациональных установках на восприятие негативных событий.

Инструкция ведущего следующая: «Вспомните себя идеального, которого вы нарисовали справа на листе. Всем ли вас устраивает этот герой, готов ли он к приключениям? Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм.

Пусть этот сценарий начинается с самого ближайшего будущего, лучше всего, с завтрашнего дня. Придумайте, что хотите, но одно важное условие – это должен быть фильм про победителя. Пусть в вашем сценарии обязательно будут неудачи, провалы, любые катаклизмы, но это, повторимся, должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберете для сценария путь избегания трудностей и неудач, то фильма про победителя не получится. Уделите достаточно внимания другим персонажам, обстановке, постарайтесь, чтобы ваш герой жил в нормальном, обычном, а не идеализированном мире. Запишите этот сценарий и вспоминайте о нем почаще. Вспоминайте о том, что вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя».

8.6. Негативные образы мышления

8.7. Виды адаптивного мировоззрения

8.8. Упражнение «Старинная народная мудрость».

Упражнение 16. СТАРИННАЯ НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

Цель: Научиться анализировать текст, извлекать из него глубинный смысл, скрытый за поверхностным содержанием, а также полезные уроки для себя.

Задачи: развить представления о рациональных установках на восприятие негативных событий.

ИНСТРУКЦИЯ: За долгую историю мудрецы разных народов создали много поучительных историй-притч, в которых за простой и занимательной формой скрывалось глубокое содержание. Обдумывание смысла этих притч может помочь человеку лучше понять себя и других людей, более осознанно строить свое поведение и общение.

Сейчас мы послушаем некоторые из таких притч и обсудим их. (Ведущий может сам подобрать притчи из литературных источников или воспользоваться приведенными ниже).

На всех не угодишь.

Отец со своим сыном и ослом а полуденную жару двигались по пыльным переулкам восточного города. Отец сидел верхом на осле, а сын вел его за уздечку. «Бедный мальчик, — сказал прохожий, — его маленькие ножки едва поспевают за ослом. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?» Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла, дал сыну сесть на него. Очень скоро повстречался им другой человек. Громким голосом он сказал: «Как не стыдно! Малый сидит верхом на осле, как султан, а его бедный старый отец бежит следом!» Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на осла позади него. «Люди добрые, видали вы что-нибудь подобное? — заголосила женщина под чадрой. — Так мучить животное. У бедного осла уже провисла спина, а старый и молодой бездельники восседают на нем, будто он диван, бедное существо!» Не говоря ни слова, отец и сын, посрамленные, слезли с осла. Едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними: «Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везет кого-нибудь из вас на себе?» Отец сунул ослу полную пригоршню соломы и положил руку на плечо сына: «Что бы мы ни делали, — сказал он, — обязательно найдется кто-то, кто с нами будет не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, что нам надо делать».

Мудрость лекаря

Один султан плыл со своим любимым слугой на корабле. Слуга, никогда не пускавшийся в плавание по морю и тем более, как сын гор, никогда не видевший

морских просторов, сидя в пустом трюме корабля, вопил, жаловался, дрожал и плакал. Все были добры к нему и старались успокоить его. Однако слова сочувствия достигали только его ушей, но не сердца, измученного страхом. Властелин едва переносил крики своего слуги, и путешествие по синему морю под голубым небом не доставляло ему больше никакого удовольствия. Тогда предстал перед ним мудрый Хаким, его придворный лекарь. «О властелин, если ты позволишь, я смогу его успокоить». Султан сразу же согласился. И тогда лекарь приказал матросам бросить слугу в море. Они охотно выполнили приказание, так как рады были избавиться от несносного крикуна. Слуга болтал ногами, задыхался, ловил ртом воздух, цеплялся за стенку борта и умолял взять его на корабль. Его вытащили за волосы, и он тихо уселся в углу. Ни одного слова жалобы не сорвалось с его уст. Султан был изумлен и спросил лекаря: «Какая мудрость скрывалась за этим поступком?» Лекарь ответил: «Твой слуга еще никогда не пробовал вкуса морской соли. Он не представлял, какой опасностью может грозить вода. А потому и не мог знать, какое счастье чувствовать твердые доски палубы корабля под ногами. Цену спокойствия и самообладания познаешь только тогда, когда хоть раз посмотрел опасности прямо в глаза. Ты, повелитель, всегда сыт и не знаешь, какой вкус у простого крестьянского хлеба. Девушка, которую ты, к примеру, считаешь некрасивой, моя возлюбленная. Есть разница между тем, у кого, есть возлюбленная, и тем, кто лишь страстно ожидает ее появления».

Обсуждение: В чем смысл притч для каждого участника занятия? Какие уроки можно из них извлечь?

8.9. Компоненты здорового образа жизни

8.10. Построение линейки эмоциональной устойчивости

8.11. Приемы самопомощи.

Конспект занятия

Тема 1. Понятие эмоциональной устойчивости личности, практическая значимость развития эмоциональной устойчивости.

Цель: познакомить с понятием эмоциональной устойчивости личности и практической значимости ее развития

Задачи:

- развить представления об эмоциональной устойчивости личности;
- ознакомить с историей возникновения понятия эмоциональной устойчивости;
- сформировать мотивы на участие в коррекционно-развивающей работе.

Форма проведения: групповая.

Методы проведения занятия: словесный, практический.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

Продолжительность 1 час.

План:

Вступление. Знакомство. - 5 мин.

1.1. История возникновения понятия эмоциональной устойчивости – 10 мин.

1.2. Содержание понятия эмоциональная устойчивость – 5 мин.

1.3. Упражнение «Визитка» - 10 мин.

1.4. Практическая значимость формирования эмоциональной устойчивости – 10 мин.

Заключительная часть, подведение итогов – 5 мин.

Содержание занятия

Вступление.

Оформление визиток.

Разработка программы формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы проводилась с учетом особенностей их профессиональной деятельности в конкретном регионе. Предлагаемая программа учитывает специфику профессиональной деятельности специалистов поисково-спасательной службы, обусловленную объемом, содержанием и конкретными условиями проведения аварийно-спасательных работ на территории Челябинской области. В содержание программы входят лекционные и практические занятия в объеме 10 часов.

Предполагается, что реализация программы формирования эмоциональной устойчивости позволит получить положительную динамику по данным показателям и положительно отразится на эффективности решения профессиональных задач, сформирует новые когнитивные стратегии реагирования на напряженные и экстремальные ситуации, снизит уровень ситуативной тревожности, повысит уровень поведенческой регуляции, адекватность самооценки и оценки окружающей действительности.

1.1. История возникновения понятия эмоциональной устойчивости.

Понятие эмоциональной устойчивости возникло на основе исследований проблемы психологической устойчивости Л.И. Божович (1966) и изучения устойчивости личности В.Э. Чудновского. Божович Л.И. рассматривала психологическую устойчивость как следствие определенных мотивов поведения, содержащих социальные и нравственные аспекты. Чудновский В.Э. исследовал механизмы защиты личности, позволяющие противостоять нестабильности внешней социальной среды. Такая защита обусловлена социальной активностью субъекта и проявляется на четырех уровнях устойчивости. Уровень устойчивости возрастает при появлении факторов отдаленной ориентации, цель которых удовлетворение сначала личностных, а затем и коллективных потребностей.

В своей работе «Структурно-динамическая концепция» К. Левин видел причину психологической устойчивости в принятии индивидом решения об удовлетворении возникающей потребности и реализации поведения, способствующего ее достижению. Подход Э. Эриксона, в рамках эпигенетической концепции, рассматривал побуждения личности в соответствии с этапами ее развития и описывал зависимость устойчивости личности от устойчивости мировоззрения и социальной зрелости.

Важность установки в устойчивости личности рассматривали А.Г. Асмолов, Д.Н. Узнадзе, В.А. Ядов. В своих работах они анализировали влияние смысловых установок на отношение к действительности. Установки, по их мнению, формируют модель поведения, которая впоследствии воплощается индивидом. Однако, установка активизируется только в случае появления каких-либо препятствий. Установки подразделяются на три уровня. Смысловая установка является выражением личностного смысла и реализуется через общую направленность деятельности. Целевая установка активизируется появлением препятствий, а операциональная предполагает применение определенного способа деятельности, успешно реализованного в прошлом.

Проведенные исследования психологической устойчивости не могут однозначно определить механизм данного явления. В связи с этим исследователи включают в понятие психологической устойчивости все новые компоненты. Так Е.П. Крупник говорит о важности ценностно-смысловой, когнитивной и интуитивной составляющих индивидуального сознания. Психологическую устойчивость невозможно рассматривать без учета развития личности, она объединяет в себе широкий спектр способностей и явлений, но при этом не составляет фиксированный набор, большую роль играет согласованность этой структуры, которая и обеспечивает адаптацию к внешним и внутренним факторам среды. Таким образом, говоря об эмоциональной устойчивости, можно сказать, что она обеспечивает эмоциональную стабильность личности.

Термин эмоциональная устойчивость впервые появился в области исследования поведения человека в экстремальных условиях. Затем это явление исследовалось в психологии спорта, инженерной и педагогической психологии. Значение этого термина до сих пор однозначно не определено.

1.2. Содержание понятия эмоциональная устойчивость.

Исследования эмоциональной устойчивости продолжаются в рамках четырех подходов, предложенных М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко.

В рамках волевого подхода эмоциональная устойчивость изучается через проявление волевых качеств личности и предполагает наличие способности управления эмоциями. Здесь изучается влияние процессов психического самоуправления, саморегулирования и самоконтроля.

Второй подход базируется на теории самоорганизации кибернетических систем и изучает влияние резервов нервно-психической энергии, особенностей темперамента, силу нервной системы и подвижность нервных процессов.

Третий подход сосредоточен на изучении эмоциональных характеристик личности. Предполагается, что эмоциональные процессы относительно независимы от волевых и познавательных, а также от свойств личности.

Четвертый подход – интегративный, он объединяет в себе черты трех предыдущих подходов и рассматривает эмоциональную устойчивость как интегративное свойство личности. Таким образом, в данный момент, именно он, наиболее полно, отражает суть изучаемого явления.

В рамках интегративного подхода О.А. Сиротин определяет эмоциональную устойчивость как сочетание эмоциональных, интеллектуальных, волевых и нравственных компонентов. Это обеспечивает успешность в решении сложных и ответственных задач в условиях сильных эмоциогенных воздействий. Компоненты интегративного подхода позволяют исключить отрицательное влияние на самочувствие и сохраняют работоспособность специалиста. Следовательно, высокий уровень эмоциональной устойчивости является залогом нервной и физической выносливости человека.

Дьяченко М.И. и Пономаренко В.А. рассматривают эмоциональную устойчивость как единство мотивационного, эмоционального, волевого и интеллектуального компонентов.

Мотивационный компонент обеспечивается системой мотивов по преодолению барьеров, отсутствием мотивации избегания неудачи и наличием мотивации достижения успеха.

Эмоциональный компонент определяется мерой чувствительности субъекта к критическим ситуациям и тесно связан с уровнем возбудимости и тревожности.

Волевой компонент проявляется через способность индивида управлять эмоциями, характеризуется гибкостью и пластичностью психических свойств и качеств человека, его способностью к саморегуляции и самоорганизации своего поведения.

Интеллектуальный компонент проявляется через выраженность интеллектуальных эмоций и способность проявлять познавательную активность по самоорганизации и саморегуляции поведения.

Уровень эмоциональной устойчивости зависит не только от генетически обусловленных свойств личности, но и формируется в процессе профессиональной деятельности, обучения, приобретения новых знаний, умений и навыков, что в целом оказывает положительное влияние на эффективность профессиональной деятельности. Таким образом, для формирования эмоциональной устойчивости личности необходимо вести работу по развитию всех рассмотренных составляющих данного явления.

1.3. Упражнение «Визитка»

Цель: познакомиться с группой, изучить партнеров.

Задачи: отработать навык определения особенностей партнера, его привычек, качеств, навыков, привязанностей.

В начале работы каждый участник оформляет визитку, где указывает свое имя. При этом студентам предоставляется полная свобода выбора. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Визитки крепятся на груди так, чтобы все могли прочитать. В дальнейшем на всем протяжении занятий участники обращаются друг к другу по этим именам.

Затем группа делится на пары, в которых участники в течение 5 минут рассказывают друг о друге, после чего каждый кратко на основе полученных сведений представляет своего партнера группе. Основная задача представления – подчеркнуть индивидуальность своего партнера, рассказать о нем так, чтобы все остальные сразу его запомнили. Участники по очереди рассказывают о своем партнере, подчеркивая его особенности (привычки, качества, умения, привязанности и т.п.).

1.4. Практическая значимость формирования эмоциональной устойчивости.

Предполагается, что реализация программы формирования эмоциональной устойчивости позволит получить положительную динамику по данным показателям и положительно отразится на эффективности решения профессиональных задач, сформирует новые когнитивные стратегии реагирования на напряженные и экстремальные ситуации, снизит уровень ситуативной тревожности, повысит уровень поведенческой регуляции, адекватность самооценки и оценки окружающей действительности.

Профессиональная деятельность сотрудников спасательных формирований МЧС России протекает в экстремальных условиях и характеризуется воздействием значительного числа стрессогенных факторов. Это предъявляет повышенные требования к их психологическим качествам личности, уровню профессионализма и соответственно эмоционально-волевой устойчивости.

Анализ перечисленных компонентов позволяет определить приоритет разработки и внедрения в процесс психологического обеспечения профессиональной деятельности спасателей МЧС России психологических средств и методов, объединенных в единую программу. Данная программа направлена на решение задач повышения качества профессиональной деятельности сотрудников спасательных формирований, продления их профессионального долголетия и психологического здоровья.

Кроме того, существенными факторами, требующими повышения качественного и количественного состава ПВПК (профессионально важных психологических качеств) и в частности эмоционально-волевой устойчивости спасателей Министерства, сегодня являются:

- возросшие требования к профессионализму и психологической подготовке сотрудников, их эмоциональной устойчивости и волевым качествам;
- высокие физические, моральные и психоэмоциональные перегрузки сотрудников, увеличение темпа научно-технического прогресса, приводящего к усложнению ликвидаций последствий ЧС;
- увеличение количества стрессогенных факторов в повседневной профессиональной деятельности при общем недостатке адекватных материальных, моральных и иных стимулов служебной деятельности;
- снижение качественного уровня психофизиологических характеристик кандидатов на службу в спасательные подразделения, их общеобразовательный уровень и житейский опыт.

Значительный научный и особенно, практический интерес в совершенствовании процесса подготовки специалистов спасательных формирований МЧС России, представляет обоснование системы мониторингового контроля за адаптацией в

профессиональной деятельности и повышение эмоционально-волевой устойчивости. На этой основе представляется весьма актуальной для теории и практики психологии пожарной и промышленной безопасности, психологии труда, психологии экстремальных и кризисных ситуаций обоснование рекомендаций по совершенствованию системы психологических мероприятий направленных на развитие эмоционально-волевой устойчивости и адаптации сотрудников к новым условиям профессиональной деятельности.

Несмотря на определенную проработанность теоретико-методологических вопросов психологического обеспечения профессиональной подготовки, а также наличие ряда прикладных исследований в системе МЧС России, научно-методическому сопровождению психологического обеспечения процесса эмоционально-волевой устойчивости сотрудников спасательных формирований, уделено недостаточно внимания, чем того требуют задачи психологической службы МЧС России.

Подведение итогов.

Конспект занятия

Тема 3. Значение эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности.

Цель: развить индивидуальные представления о значении эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности

Задачи:

- развить способность анализировать внешние факторы, влияющие на эмоциональную устойчивость личности;
- развить способности анализировать собственное эмоциональное состояние и поведение;
- познакомить с приемами конструктивного поведения в состоянии эмоциональной напряженности.

Форма проведения: групповая.

Методы проведения занятия: словесный, практический.

Оборудование и материалы: учебные столы, стулья, проектор, ноутбук, экран.

Продолжительность 1 час.

План:

Вступление – 5 мин.

1.1. Роль эмоциональной устойчивости в снижении эмоционального напряжения – 5 мин.

1.2. Стрессовые воздействия профессиональной деятельности – 5 мин.

1.3. Упражнение «Я-высказывание» - 5 мин.

1.4. Межличностное общение – 10 мин.

1.5. Упражнение «Свободное падение» - 5 мин.

1.6. Негативные последствия состояний внутриличностного напряжения – 5 мин.

Заключительная часть, подведение итогов – 5 мин.

Содержание занятия

Вступление.

1.1. Роль эмоциональной устойчивости в снижении эмоционального напряжения

Эмоциональная напряженность характеризуется временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, что в свою очередь сопровождается различными достаточно выраженными вегетативными реакциями и внешними проявлениями эмоций.

Возникает и развивается она в связи с различными эмоциогенными, психогенными, стрессогенными и другими факторами, т. е. очень сильными воздействиями на эмоционально-волевую, психическую, соматическую сферу, сопровождаемыми различными эмоциональными реакциями, переживаниями. Быстрота и степень развития у человека напряженности во многом определяются индивидуальными психологическими особенностями, в частности уровнем эмоциональной устойчивости личностной тревожности как способности противостоять эмоциогенным воздействиям, индивидуальной личностной значимости этих воздействий (отношением человека к этим воздействиям) и его исходным состоянием (в том числе функциональным состоянием, состоянием здоровья и др.).

Эмоциональную напряженность следует отличать от эмоционального и психического напряжений, возникающих в связи с мобилизацией функциональных возможностей. На фоне специфических эмоций в связи с соответствующими волевыми актами или в условиях активного ожидания какой-либо деятельности, ощущения готовности к ее выполнению может перерасти в напряженность.

Напряженность следует также отличать от эмоционального возбуждения, характеризуемого относительно пассивными ответами на эмоциональные воздействия. Сильное эмоциональное возбуждение, так же как и напряжение, может перерасти в напряженность. Некоторые авторы такое напряжение называют операциональной напряженностью, в отличие от психической напряженности как негативного состояния, связанного с понижением устойчивости психических процессов.

Выявление состояния напряженности осуществляется преимущественно путем оценки трех сопровождающих его компонентов: внешних проявлений эмоций, вегетативных физиологических реакций и устойчивости психических, психомоторных процессов.

Внешние (телесные) проявления напряженности

1. Эмоциональные реакции в мимике.
2. Различные выразительные движения (пантомимика).
3. Проявление скованности как показатель развития непроизвольного напряжения мышц.
4. Проявление тремора (дрожание) рук, ног, на лице.
5. Выражение покраснения кожи (особенно пятнами) на лице, побледнение (вазомоторные реакции).
6. Выраженные непроизвольные движения глазами («бегающие зрачки»), в том числе заметное расширение или сужение зрачков.
7. Психомоторные реакции (появление «гусиной кожи» и др.).
8. Изменения в фонации и артикуляции речи. Некоторые из перечисленных внешних проявлений (тремор, покраснение-побледнение, изменение диаметра зрачков, психомоторные реакции) определяются соответствующими физиологическими, вегетативными сдвигами.

Изменения в диаметре зрачка на фоне сильных эмоций могут оцениваться как специальным прибором (пуллометром), так и по упрощенной схеме, с помощью карточки, на которой нанесены кружки 1,5 мм, 2 мм, 2,5 мм, 3 мм, 3,5 мм, 4 мм. Карточка приставляется рядом с виском, и экспериментатор визуально сопоставляет величину зрачка с кружками на карточке. Сравниваются исходная величина зрачка и величина после эмоционального воздействия. Увеличение диаметра зрачка (на фоне постоянной освещенности) на 1 мм оценивается снижением оценки на 1 балл. Дополнительная информация заключается в том, что увеличение зрачка свидетельствует о реакции симпатической нервной системы и чаще сопровождается неблагоприятными изменениями в психологических показателях, напротив, сужение

зрачка (ваготоническая реакция) чаще сопутствует росту решимости, готовности к деятельности.

Психомоторные реакции на фоне эмоциогенных воздействий (при сохранении температурных условий), чаще сопровождаются неблагоприятными изменениями в устойчивости психических процессов. Это же можно сказать о выраженных произвольных изменениях в тембре, тоне и артикуляции речи (появление из-за эмоций визгливости, хрипоты, переходов на писк или бас, появление заикания, «заглатывания» слогов, удлинение пауз между словами и др.). Исключением составляет интонация решимости, твердости волевого решения («металл в голосе»). Существуют также точные инструментальные приемы анализа частотных и иных характеристик речи, по которым судят о динамике эмоционального состояния (например, у космонавтов).

Вегетативные и другие физиологические реакции при эмоциях

1. Изменение (прежде всего резкое повышение без физической нагрузки) частоты пульса, а также изменение в ритмичности пульсовых сокращений.

2. Изменение в кровяном давлении (особенно наличие реакций по гипертоническому или гипотоническому типу, хотя в обычных условиях при физических нагрузках ответы были нормотоническими).

3. Изменения в ритме дыхания (особенно резкое сокращение фазы выдоха и искажение обычной структуры дыхательного цикла).

4. Выраженные изменения в КХР, потоотделение без температурных и физических нагрузок (особенно обильный профузный пот), изменение температуры кожи без температурных воздействий.

5. Изменение в уровне основного обмена.

6. Повышение перистальтики кишечника, повышенный диурез (вплоть до конфузного исхода).

7. Различные физиологические сдвиги, оцениваемые как клинические симптомы:

- изменение в ЭКГ – удлинение интервалов РО, снижение вольтажа зубца Т, горизонтальное положение отрезка Т с последующим крутым переходом в зубец Т и др. (при обычной ЭКГ в спокойном состоянии и после небольшой дозированной физической нагрузки);

- различные изменения в картине ЭЭГ по сравнению с исходными данными (например, появление медленных волн);

- изменение дермографизма (заметное его увеличение по сравнению с исходными данными);

- различные изменения в элементах крови, мочи, слюны (уменьшение числа лимфоцитов и особенно эозинофилов в белой крови на фоне сильных эмоций, изменение щелочной реакции крови и др.).

8. Оживление на фоне сильных эмоций симптомов орального автоматизма, в частности хоботкового, сосательного и ладонно-подбородочного рефлексов, а также заметное повышение или понижение ряда других рефлексов.

9. Изменения в устойчивости психических и психомоторных процессов, возникающие при очень сильных эмоциях, при напряженности являются наиболее информативными показателями для оценки эмоциональных состояний. Изменения устойчивости психических процессов достаточно ярко могут проявляться также в содержательной стороне речи, в грамматическом ее построении, в логичности, системности и др.

1.2. Стрессовые воздействия профессиональной деятельности.

Стресс в профессиональной деятельности спасателя.

Так что же такое стресс? Каким он бывает? Всегда ли стресс несет негативные последствия? Когда его последствия могут быть позитивными? Есть ли способы совладания со стрессом?

Основоположником учения о стрессе является лауреат Нобелевской премии, физиолог Ганс Селье (1907 – 1982 гг.).

Стресс – это неспецифическая реакция организма на любое предъявляемое ему требование. Неспецифическая реакция означает, что независимо от характера воздействия развивается реакция организма по одному механизму.

Виды стресса

1. Эустресс и дистресс.

Эустресс – это стресс, который вызывается положительными эмоциями или несильным стрессом. Этот вид стресса мобилизует организм, активизирует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций. Человек чувствует прилив сил, что позволяет ему работать на высоком уровне.

Дистресс – разрушительный процесс, дезорганизующий поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций. Дистресс несет в себе разрушительную силу для нашего организма. Он негативно сказывается на здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям.

2. По характеру вызывающего его стрессового воздействия различают:

- информационный,
- эмоциональный,
- коммуникативный.

В случаях информационных перегрузок, когда работник не справляется с возникшей перед ним задачей и не успевает принять важное решение в условиях жесткого ограничения во времени, возникает информационный стресс. Напряженность может усилиться, если принятие решения сопровождается высокой степенью ответственности, а также в случаях неопределенности, при недостатке необходимой информации, слишком частом или неожиданном изменении информационных параметров профессиональной деятельности.

Эмоциональный стресс может остро переживаться человеком, поскольку разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией. Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой опасности, переживаниях унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или разрыва деловых отношений с коллегами по работе или конфликта с руководством.

Коммуникативный стресс, связанный с реальными проблемами делового общения, проявляется в повышенной раздражительности, неумении защититься от коммуникативной агрессии, неспособности сформулировать отказ там, где это необходимо, в незнании специальных приемов защиты от манипулирования, несовпадении по темпу общения.

3. Также необходимо учитывать, что стресс может обладать различными временными характеристиками. В связи с этим были выделены категории, основанные на времени возникновения и течения стресс-реакции:

Острый стресс. Это реакция организма, которая возникает непосредственно в ответ на травмирующую ситуацию. Характеризуется непродолжительностью. Он выступает в качестве ориентировки к адаптации в условиях измененной ситуации. Острый стресс отличается отсутствием серьезных последствий для здоровья.

Отложенный стресс. Характеризуется некоторой «отложенностью» на определенный период переживаний (у каждого свой), что может быть связано с разными причинами. Отложенный стресс – запаздывающая реакция на стрессор.

Например: У пожарного погиб близкий друг – коллега, но отреагировать полностью и сразу свои эмоции, связанные с утратой он не смог, т.к. все хлопоты по

организации похорон, забота о близких умершего... легли на плечи пожарного. Через 2 недели ему опять пришлось присутствовать на траурных мероприятиях, умер сосед. Отношения с соседом не были особо близкими. Желу пожарного удивило, что именно на этих похоронах он очень остро переживал, плакал.

Таким образом, эмоциональный всплеск на стресс должен быть отреагирован. Однако не всегда самый простой и очевидный способ отреагирования согласуется с социальными нормами поведения. Предпочтительней заняться спортом, выразить эмоции в творческих формах деятельности, поговорить с близким другом, нежели создавать конфликт с другими людьми, не имеющими никакого отношения к стрессовой ситуации.

Постоянный накопленный (хронический) стресс. Постоянный стресс – незаметная на первый взгляд суммарная реакция на длительное воздействие стрессоров. Сила воздействия стрессора при накопленном стрессе, как правило, невелика, однако, постоянна или регулярна. Постоянные эмоциональные переживания, истощающие организм, могут стать причиной развития заболеваний, называемых болезнями адаптации (мочекаменная болезнь, диабет напряжения, сердечно-сосудистые заболевания, аллергические реакции, бронхиальная астма и т.д.). Отложенный и постоянный стрессы действуют намного разрушительнее, так как долго не наступает разрядка, а время в этих случаях работает против человека.

Имеют большое значение индивидуальные особенности людей (соматическое здоровье, возраст, пол, личный и профессиональный опыт, индивидуально-психологические особенности, личностный смысл события и др.) при реагировании на стресс. Эти факторы определяют стрессоустойчивость человека.

Профессиональный стресс представляет собой стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности человека. Данный вид стресса имеет свои особенности, зависящие от рода деятельности, которой занимается человек, от профессии в целом. Так, у специалистов экстремального профиля можно выделить два механизма накопления профессионального стресса: накопленный (хронический) стресс, о котором мы уже поговорили, и травматический.

Накопление профессионального стресса может происходить по двум различным механизмам в зависимости от режима деятельности специалистов.

Режим деятельности	Причины накопления профессионального стресса
Дежурство (режим ожидания)	Стресс связан с характером повседневной профессиональной деятельности.
Экстремальные ситуации, критические инциденты	Сотрудники сталкиваются с реальной опасностью для жизни, как собственной, так и других людей

Травматический стресс. Экстремальные ситуации характеризуются сильным психотравмирующим воздействием событий, происшествий и обстоятельств, которые влияют на психику сотрудника, что иногда может приводить к дезадаптации.

Травматический стресс – это состояние, возникающее у человека, пережившего ситуацию, выходящую за рамки обычного человеческого опыта: угрозу своей жизни или жизни близких людей, смерть, участие в боевых действиях, насилие, стихийные бедствия, катастрофы и т.п. Травматический стресс возникает в случае, когда одновременно присутствуют 2 компонента: угроза своей жизни или жизни близких людей и отсутствие возможности контролировать ситуацию, невозможность что-либо сделать, беспомощность.

5. Стадии и механизм развития стресса

Впервые описав общий адаптационный синдром, который мы сейчас называем стрессом, Селье выделил три стадии его развития как процесса:

I непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги)

II максимально эффективная адаптация (стадия сопротивления)

III нарушение адаптационного процесса (стадия истощения)

Экстремальные ситуации, вызывающие стресс, делят на кратковременные и длительные. При кратковременном стрессе активизируются "готовые" программы реагирования, а при длительном требуются адаптационные перестройки функциональных систем организма.

Стадия тревоги (I). Происходит мобилизация адаптационных возможностей организма. Стрессоры анализируются в высших отделах коры головного мозга, после чего сигналы поступают к мышцам, ответственным за движения, подготавливая организм к ответу на стрессор. Задействуется вегетативная нервная система -- учащается пульс, поднимается давление, увеличивается количество поступающего к тканям кислорода, подготавливая человека к борьбе или бегству. Затем сигналы из коры поступают в гипоталамус и надпочечники, активизируя выработку гормонов.

При наблюдении фиксируется уже упоминавшаяся триада физиологических изменений: реакции надпочечников, иммунной системы, желудочно-кишечного тракта. В результате этих изменений в организме человека усиливаются анаболические процессы и иммунологическая сопротивляемость. Гормон коры надпочечников адреналин повышает уровень глюкозы в крови, улучшает функциональную способность скелетных мышц, способствует психической мобилизации и т.д. Другой гормон коры надпочечников, кортизол, способствует сохранению энергетических запасов организма, усиливая синтез глюкозы в клетках печени, и снижая ее распад в мышцах.

Продолжительность первой стадии может быть разной. Один человек «заводится» в течение двух-трех минут, а у другого внутреннее напряжение накапливается в течение нескольких дней, недель или месяцев.

В условиях, близких к предельно допустимым, длительность первой стадии стресса может составлять до 20-60 дней. Но если воздействие стрессора очень сильное (тяжелые ожоги, экстремальные температуры, большая кровопотеря), из-за ограниченности резервов организма уже на первой стадии стресса может наступить смерть.

Стадия сопротивления (II). Происходит адаптация организма к изменившимся условиям. Переход к этой стадии означает, что организму удалось приспособиться к раздражителю, хотя для этого и потребовались повышенные затраты энергии и антистрессорных гормонов. Продолжает оставаться высоким уровень адреналина и норадреналина, отвечающего за скорость и объем кровотока. Нарастает уровень кортикостероидов, обладающих противовоспалительным, противошоковым, антиоксидантным и десенсибилизирующим действием. Признаки тревоги практически исчезают, а уровень сопротивляемости становится значительно выше обычного.

Так же как и первая, вторая стадия по своей продолжительности строго индивидуальна — от нескольких минут и часов до нескольких дней и недель, может длиться месяцами, и даже годами. Исчерпав свои энергетические ресурсы (достижение высшего напряжения), человек чувствует опустошение и усталость.

Стадия истощения (III). Переход организма на эту стадию означает, что его физиологические резервы начинают подходить к концу после постоянного пребывания в стрессовом состоянии и длительного сопротивления стрессу. Когда речь идет о психологическом стрессе, эта стадия соответствует явлениям отчаяния, бессилия и фрустрации, т.е. особого психического состояния, вызванного объективно непреодолимыми трудностями, возникшими при достижении цели. На стадии истощения стресс становится патологическим, потому что отсутствуют как физические, так и психические ресурсы, после нее наступает развитие болезненных процессов, особенно в случае продолжающего влияния стрессора. Избыточное накопление гормонов коры надпочечников в жидких средах организма ведет к расстройству

большинства функций, распространяясь на нервную и эндокринную системы, захватывая сердце, сосуды, органы пищеварения. На физиологическом уровне может развиваться соматическая патология (инсульт, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь). Нередко возникают сильнейшие депрессивные реакции, требующие медикаментозного лечения и помощи врача-психотерапевта, или психиатра.

Продолжительность этих стадий и выраженность проявлений стресса зависят от индивидуальных психофизиологических особенностей. Каждый человек имеет свой порог чувствительности к стрессу - тот уровень напряженности, при котором эффективность деятельности повышается (наступает эустресс), и критический порог истощения, когда эффективность деятельности снижается (наступает дистресс). Тем не менее, установлено, что наибольшую опасность для любого организма представляют собой не сильные и короткие стрессы, а длительные, хоть и не столь сильные.

Реакции организма на стресс.

Стрессовые ситуации могут вызывать самые разнообразные реакции организма, такие как

- эмоциональные,
- поведенческие,
- интеллектуальные,
- физиологические.

Признаки, по которым можно определить, что человек находится в состоянии стресса, делятся на три основные категории:

- **Физические.** К ним относятся: хроническая усталость, слабость, нарушения сна и дыхания, холодные конечности, повышенная потливость или сухость кожных покровов, аллергические реакции, склонность к частым простудным заболеваниям, изменения аппетита (постоянное чувство голода или полная потеря аппетита), резкие изменения веса, устойчивые нарушения кровяного давления и сердечного ритма, появление болей различного характера. Эти признаки могут быть вначале незначительными раздражителями, но, усиливаясь со временем, привести под воздействием стресса к серьезным заболеваниям.

- **Эмоциональные** признаки проявляются в беспокойстве, сниженном общем фоне настроения, склонности к частым слезам, вялости и апатии, повышенной утомляемости, ощущении потери контроля над собой и ситуацией; в безразличии к окружающим и близким, своей собственной судьбе, повышенной возбудимости, озабоченности, появлении чувства беспомощности, необычной гневливости и агрессивности, чувстве паники, постоянной раздражительности и нервозности по незначительным поводам.

- **Поведенческие** признаки стресса относятся к особенностям взаимодействия человека с окружающим миром: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, нарушения режима дня (сокращение или увеличение времени сна), профессиональные нарушения (ошибки и низкая продуктивность профессиональной деятельности) и нарушения социально-ролевых функций (отказ от общения с близкими, повышенная конфликтность, антисоциальное поведение), постоянное откладывание дел на потом, злоупотребление алкоголем, курением, лекарственными препаратами, невнимание к внешнему виду, навязчивые движения и т.д.

Изменение интеллектуальных процессов. Кроме эмоциональных реакций, под воздействием стрессоров у человека могут возникать когнитивные нарушения. Он начинает легко отвлекаться, ему становится трудно сосредоточиться или логически выстроить мысли. Снижается способность решать сложные задачи, ухудшаются показатели оперативной памяти, сужается поле внимания. В результате когнитивных нарушений во время стрессовой ситуации человек начинает действовать согласно

определенной жесткой схеме, и не способен от нее отклониться (при пожаре не может сообразить, что дверь открывается наружу, а не вовнутрь, и т.д.) Вероятно, в этом заключается одна из причин «эффекта толпы», когда в экстремальных ситуациях люди бездумно повторяют действия окружающих - все бегут в одном направлении, начинают бить витрины, и пр.

Крайней степенью когнитивных нарушений является гиперактивация мышления и уход от решения стрессогенных проблем. Результатом гиперактивации мышления становится появление навязчивых мыслей и бесплодное фантазирование. "Уход" от решения стрессогенных проблем представляет собой замещение их решения решением побочных проблем, не имеющих отношения к ситуации, а также уменьшение активности мышления. В чрезвычайных ситуациях воздействие стрессоров может вызывать обморочные состояния или даже нарколепсию -- приступ внезапного засыпания.

Однако нужно отметить, что физиологические реакции на стресс имеют как отрицательные, так и положительные аспекты. Конечно, активизация желез и мускулатуры под воздействием нервных импульсов, выделение стрессовых гормонов и ускорение анаболических процессов могут истощить резервы организма при длительном стрессе. Но исследования доказали, что периодическое воздействие стрессоров помогает организму приобрести некоторую физиологическую устойчивость к стрессам, это явление известно нам как закаливание. При вегето-сосудистой дистонии регулярные обливания попеременно горячей и холодной водой позволяют сердечно-сосудистой и нервной системам приспособиться, и в дальнейшем не так остро реагировать на резкую смену атмосферного давления.

Причины профессионального стресса можно разделить на главные и непосредственные.

Непосредственными причинами могут послужить такие события, как конфликт с руководством, дефицит времени, сложность задания, проблемные ситуации в процессе коммуникации и т.д., следствием которых является развитие психической напряженности и стресса. Чаще всего непосредственные причины связаны со сложностью задания и условиями трудовой деятельности.

Главная причина возникновения стресса связана с индивидуальными особенностями человека: психологическими, физиологическими, профессиональными. Практически любой аспект трудовой и профессиональной деятельности может стать причиной стресса, если он рассматривается субъектом деятельности как превосходящий его возможности и ресурсы. Дополнительные факторы жизни человека могут также оказать влияние на возникновение или усугубление стресса. К этой категории можно отнести рост безработицы, преступность, экономические, политические, военные кризисы – то есть глобальные факторы, влияющие на стресс; и личностные факторы такие, как: финансовые или юридические проблемы, семейные конфликты, возрастные и жизненные кризисы, потеря близких, снижение трудоспособности и др.

1.3. Упражнение «Я-высказывание»

Цель: овладение навыками конструктивного взаимодействия.

Задачи: отработать навык построения Я-высказывания.

Форма проведения: управляемая дискуссия.

Ведущий описывает форму. Я-высказывание, например: «Когда на меня кричат (интерпретация действий агрессора), я обычно не в состоянии нормально работать»; «Давайте перейдем в другое помещение и разберем вашу претензию».

Группа по кругу пробует сформулировать Я-высказывание.

1.4. Межличностное общение.

Общение – это одна из основных сфер человеческой жизни. Виды и формы общения очень многообразны. Оно может быть непосредственным, «лицом к лицу», и опосредованным теми или иными средствами, например техническими (телефон, телеграф и т. д.); включенным в контекст той или иной профессиональной деятельности и дружеским; субъект-субъектным (диалогическим, партнерским) или субъект-объектным (монологическим).

Общение – это процесс взаимодействия между людьми, в ходе которого возникают, проявляются и формируются межличностные отношения. Общение предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями и т. п. Возрастание психологической общности как сходства, единства, похожести, с одной стороны, облегчает общение («мы понимаем друг друга с полуслова», «мы говорим с ним на одном языке»), с другой стороны, может возникнуть ситуация, когда обмениваться уже нечем, все рассказано, обсуждено и т. д. Это явление называют информационной истощаемостью партнеров по совместному проживанию. Полная тождественность, если бы она была возможной, привела бы к невозможности обмена и, таким образом, общения между людьми. Это побуждает нас еще больше ценить уникальность, непохожесть каждого человека.

Роль и интенсивность общения в современном обществе постоянно возрастают. Это связано с целым рядом причин. Прежде всего, переход от индустриального общества к информационному ведет к увеличению объема информации и соответственно возрастанию интенсивности процессов обмена этой информацией. Вторая причина – все большая специализация работников, занятых в разных областях профессиональной деятельности, что требует их кооперации и взаимодействия в ходе достижения целей. Параллельно и очень быстро увеличивается число технических средств для обмена информацией. Мы стали свидетелями того, как появились и вошли в повседневный обиход многих людей факсы, электронная почта, Интернет и т. д. Есть еще одна причина, которая побуждает нас задуматься о возрастающей роли общения в современном обществе и сделать эту проблему предметом специального рассмотрения, – это увеличение числа людей, занятых в профессиональной деятельности, связанной с общением. Для профессионалов социономической группы (профессии типа «человек – человек») одной из составляющих их профессиональной компетентности является компетентность в общении.

Практическое задание

Задумайтесь над тем, какое место занимает общение в вашей жизни. В течение одной недели фиксируйте все межличностные контакты, ситуации общения, в которых вы участвовали. Для систематизации и дальнейшего анализа используйте табл.

Критерии для наблюдения и оценки	Дни								
	1	2	3	4	5	6	7	8
С кем общался									
Предмет общения									
Кто инициатор									
Личностная значимость (по 10-балльной шкале: 10 баллов — максимальная оценка, 1 — минимальная)									
Моя удовлетворенность									
Предполагаемая удовлетворенность других участников общения									
Моя включенность									
Степень моей активности									
Степень моей заинтересованности									
Уровень конфликтности, напряженности									

Проанализировав полученные результаты, вы убедитесь, в частности, в том, что в разных ситуациях цели общения, а также его результаты, эффекты могут быть разными. В одном случае в ходе общения вы узнали что-то совсем новое, в другом – пережили много приятных чувств, эмоций, в третьем – повысили свою самооценку и т. д.

1.5. Упражнение «Свободное падение»

Цель: развитие взаимного доверия.

Задачи: отработать навыки координации совместных действий.

Участники группы разбиваются на пары, и выбирается один «падающий». Он становится спиной к остальным. Члены группы сцепляют руки попарно, пары выстраиваются в ряд. Задача «падающего», стоя спиной к остальным, упасть им на руки. Затем задача может быть усложнена: можно предложить, падать со стула. Данную процедуру по возможности проходят все. После упражнения стоит проанализировать в кругу всё случившееся:

1. Насколько страшно было падать?
2. Доверяете ли вы теперь больше членам группы?
3. Какие ощущения вы испытывали перед падением, какие – после?
4. Готовы ли те, кто не смог перебороть свой страх, попробовать сделать это на следующих занятиях?

1.6. Негативные последствия состояний внутриличностного напряжения.

Внутриличностный конфликт по своим последствиям может быть как конструктивным (функциональным, продуктивным), так и деструктивным (дисфункциональным, непродуктивным). Первый имеет своим результатом положительные последствия, второй — отрицательные. Внутриличностный конфликт носит деструктивный характер, когда личность не может найти выход из сложившейся конфликтной ситуации, не в состоянии вовремя и положительно разрешить противоречия внутренней структуры.

В общем плане можно выделить следующие отрицательные последствия внутриличностного конфликта, касающиеся состояния самой личности:

- прекращение развития личности, начало деградации;
- психическая и физиологическая дезорганизация личности;
- снижение активности и эффективности деятельности;
- состояние сомнения, психической подавленности, тревожности и зависимости человека от других людей и обстоятельств, общая депрессия;
 - появление агрессии или, напротив, покорности в поведении человека в качестве защитных реакций на Внутриличностный конфликт;
 - появление неуверенности в своих силах, чувства неполноценности и никчемности;
 - разрушение смыслообразующих жизненных ценностей и утрата самого смысла жизни.

Отрицательные последствия внутриличностного конфликта касаются не только состояния самой личности, ее внутренней структуры, но и ее взаимодействия с другими людьми в группе — в семье, школе, вузе, организации и т.д. Такими негативными последствиями могут быть:

- деструкция существующих межличностных отношений;
- неожиданное обособление личности в группе, молчание, отсутствие увлеченности, вообще все то, что в психологии получило название «отступлением»;
- повышенная чувствительность к критике;
- пугающая информация — критиканство, ругательства, демонстрация своего превосходства;
- девиантное (отклоняющееся) поведение и неадекватная реакция на поведение других;
- неожиданные, нелогичные вопросы, а также ответы не впопад, приводящие собеседника в замешательство;
- жесткий формализм — буквоедство, формальная вежливость, слежение за другими;
- поиск виноватых — обвинение других во всех грехах или, напротив, самобичевание.

Если внутриличностный конфликт вовремя не разрешается, то он может привести к более тяжелым последствиям, наиболее сильные из которых стресс, фрустрация и невроз.

Стресс (от англ. stress — давление, напряжение) — состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные эмоциональные воздействия. Он может проявляться на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях и является весьма распространенной реакцией на внутриличностный конфликт, если тот зашел достаточно далеко и личность не способна его вовремя и конструктивно разрешить. При этом сам стресс часто провоцирует дальнейшее развитие конфликта или порождает новые конфликты, поскольку некоторые пытаются сорвать свое раздражение и гнев на окружающих. Подробнее эта проблема будет рассмотрена в гл. 11.

Фрустрация (от лат. frustratio — расстройство, разрушение планов) — психическое состояние человека, вызываемое непреодолимыми объективными (или субъективно воспринимаемыми в качестве таковых) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или разрешению задачи. Фрустрация — всегда тягостное переживание неудачи или неразрешимого противоречия. Ее можно рассматривать как одну из форм психологического стресса.

Фрустрация — негативное следствие внутриличностного конфликта, когда рост напряжения превышает фрустрационную толерантность, т.е. устойчивость личности к фрустраторам. Фрустратор — это причина, вызывающая фрустрацию. Она сопровождается целой гаммой отрицательных эмоций: гневом, раздражением, чувством вины и

т.д. И чем сильнее внутриличностный конфликт тем больше глубина фрустрации. Разные люди справляются с ней по-разному. Каждый имеет свой порог чувствительности и обладает индивидуальными силами для преодоления фрустрационной реакции на внутриличностный конфликт.

Неврозы (от греч. *neurōn* — нерв) — это группа наиболее распространенных нервно-психических расстройств, имеющих психогенную природу. В основе неврозов лежит непродуктивно разрешаемое противоречие между личностью и значимыми для нее факторами действительности. Глубокий внутриличностный конфликт, который личность не в состоянии разрешить положительно и рационально, — важная причина неврозов. Эта невозможность разрешения конфликта сопровождается возникновением болезненных и тягостных переживаний неудач, неудовлетворенных потребностей, недостижимости жизненных целей, потери смысла жизни и т.д. Появление неврозов означает, что внутриличностный конфликт перерос в невротический конфликт.

Невротический конфликт как высшая стадия развития внутриличностного конфликта может возникнуть в любом возрасте. Но в большинстве случаев он закладывается в детстве в условиях нарушения отношений с окружающей социальной средой и в первую очередь с родителями. В результате затруднения с поиском выхода из переживаний могут появляться психическая (и физиологическая) дезорганизация личности, формирование неврозов.

Подведение итогов

Результаты диагностики эмоциональной устойчивости
специалистов поисково-спасательной службы после применения
программы формирования эмоциональной устойчивости

Таблица 1

№	Факторы									
	Нервно-психическая устойчивость (Прогноз – 2)		Эмоциональная стабильность (Опросник Кеттелла)		Нейротизм (Опросник Айзенка)		Агрессивность (Методика Ассингера)		Ситуативная тревожность (Методика Спилбергера)	
	Конс. эксп.	Контр. эксп.	Конс. эксп.	Контр. эксп.	Конс. эксп.	Контр. эксп.	Конс. эксп.	Контр. эксп.	Конс. эксп.	Контр. эксп.
1.	4	6	4	6	10	8	32	40	32	31
2.	7	7	8	8	9	7	34	38	27	29
3.	10	10	8	7	8	6	40	44	25	26
4.	10	10	10	10	11	10	38	42	24	22
5.	7	8	10	10	12	9	41	43	25	21
6.	9	8	8	8	9	8	36	38	32	29
7.	10	10	8	8	10	8	35	41	31	27
8.	7	8	7	9	8	6	37	42	31	29
9.	7	8	8	9	9	7	41	40	25	23
10.	8	8	9	9	9	5	42	42	37	32
11.	8	9	4	7	11	12	44	39	35	31
12.	7	6	10	10	12	9	37	41	33	28
13.	8	9	9	10	9	8	39	36	37	30
14.	7	8	7	8	10	11	34	38	37	32
15.	5	7	7	8	5	6	34	39	23	24
16.	8	9	8	8	10	9	41	40	36	31
17.	8	8	9	10	10	8	43	44	39	31
18.	10	10	7	7	9	9	35	41	39	32
19.	5	7	8	8	8	6	40	42	22	24
20.	8	8	9	10	9	8	41	43	38	30
Итого	153	164	158	170	188	160	764	813	628	562

Расчет T- критерия Вилкоксона по методике Прогноз – 2 (Ю.В. Рыбникова)
(Нервно-психическая устойчивость)

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	4	6	2	2	11
2	7	7	0	0	0
3	10	10	0	0	0
4	10	10	0	0	0
5	7	8	1	1	5
6	9	8	-1	1	5
7	10	10	0	0	0
8	7	8	1	1	5
9	7	8	1	1	5
10	8	8	0	0	0
11	8	9	1	1	5
12	7	6	-1	1	5
13	8	9	1	1	5
14	7	8	1	1	5
15	5	7	2	2	11
16	8	9	1	1	5
17	8	8	0	0	0
18	10	10	0	0	0
19	5	7	2	2	11
20	8	8	0	0	0
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					10

Результат: $T_{\text{эмп}} = 10$

Критические значения T при n=12

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
12	9	17

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности.

Расчет T- критерия Вилкоксона по методике
 Эмоциональная стабильность (Опросник Р.Б. Кеттелла)
 За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	4	6	2	2	8.5
2	8	8	0	0	0
3	8	7	-1	1	4
4	10	10	0	0	0
5	10	10	0	0	0
6	8	8	0	0	0
7	8	8	0	0	0
8	7	9	2	2	8.5
9	8	9	1	1	4
10	9	9	0	0	0
11	4	7	3	3	10
12	10	10	0	0	0
13	9	10	1	1	4
14	7	8	1	1	4
15	7	8	1	1	4
16	8	8	0	0	0
17	9	10	1	1	4
18	7	7	0	0	0
19	8	8	0	0	0
20	9	10	1	1	4
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					4

Результат: $T_{\text{эмп}} = 4$

Критические значения T при $n=10$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
10	5	10

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Расчет T- критерия Вилкоксона по методике Г.Ю. Айзенка
(Нейротизм)

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	10	8	-2	2	12.5
2	9	7	-2	2	12.5
3	8	6	-2	2	12.5
4	11	10	-1	1	4.5
5	12	9	-3	3	17.5
6	9	8	-1	1	4.5
7	10	8	-2	2	12.5
8	8	6	-2	2	12.5
9	9	7	-2	2	12.5
10	9	5	-4	4	19
11	11	12	1	1	4.5
12	12	9	-3	3	17.5
13	9	8	-1	1	4.5
14	10	11	1	1	4.5
15	5	6	1	1	4.5
16	10	9	-1	1	4.5
17	10	8	-2	2	12.5
18	9	9	0	0	0
19	8	6	-2	2	12.5
20	9	8	-1	1	4.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					13.5

Результат: $T_{\text{эмп}} = 13.5$

Критические значения T при n=19

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
19	37	53

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Расчет T- критерия Вилкоксона по методике А. Ассингера
(Агрессивность)

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	32	40	8	8	19
2	34	38	4	4	11
3	40	44	4	4	11
4	38	42	4	4	11
5	41	43	2	2	5.5
6	36	38	2	2	5.5
7	35	41	6	6	17.5
8	37	42	5	5	15
9	41	40	-1	1	2
10	42	42	0	0	0
11	44	39	-5	5	15
12	37	41	4	4	11
13	39	36	-3	3	8
14	34	38	4	4	11
15	34	39	5	5	15
16	41	40	-1	1	2
17	43	44	1	1	2
18	35	41	6	6	17.5
19	40	42	2	2	5.5
20	41	43	2	2	5.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					27

Результат: $T_{\text{эмп}} = 27$

Критические значения T при n=19

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
19	37	53

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Расчет T- критерия Вилкоксона по методике Ч.Д. Спилбергера
(Ситуативная тревожность)

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	32	31	-1	1	2
2	27	29	2	2	6
3	25	26	1	1	2
4	24	22	-2	2	6
5	25	21	-4	4	11
6	32	29	-3	3	9
7	31	27	-4	4	11
8	31	29	-2	2	6
9	25	23	-2	2	6
10	37	32	-5	5	14.5
11	35	31	-4	4	11
12	33	28	-5	5	14.5
13	37	30	-7	7	17.5
14	37	32	-5	5	14.5
15	23	24	1	1	2
16	36	31	-5	5	14.5
17	39	31	-8	8	19.5
18	39	32	-7	7	17.5
19	22	24	2	2	6
20	38	30	-8	8	19.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					16

Результат: $T_{\text{эмп}} = 16$

Критические значения T при n=20

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
20	43	60

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Технологическая карта формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы

Этап	Цель	Задачи	Способы реализации задач	Методическое обеспечение	Результат
Информационно-установочный	Формирование мотивационно-ценностного отношения к саморазвитию, выполнение деятельностных установок, овладение методами отдельных форм работы.	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование установки на приобретение знаний и навыков; - формирование установки на общение, развитие умений устанавливать межличностный контакт; - развитие навыков сотрудничества; - овладение моделями поведения для снятия психологических барьеров в общении; - развитие умений устанавливать межличностный контакт; - развитие навыков саморегуляции. 	Практические и теоретические занятия по формированию навыков саморегуляции, вербальной и невербальной коммуникации.	Интерактивные формы обучения, организационно-деятельностные и ролевые игры, анализ реальных профессиональных ситуаций, имитационные игры, квази-профессиональная деятельность, беседы, дискуссии.	Сформированность: <ul style="list-style-type: none"> - коммуникативной компетентности; - навыков рефлексии; - перцептивных и коммуникативных умений; - формирование знаний о конструктивных приемах разрешения конфликтных ситуаций; - развитие вербального и невербального выражения эмоциональных состояний.
II Познавательно-содержательный	Интериоризация знаний, принятие идентификационных ценностей, определение стратегии преодолевающего	Развитие ресурсов когнитивного, эмоционального, поведенческого и социально-психологического преодоления стресса;	Практические занятия по формированию копинг-стратегий, включающий элементы тренинга личностного роста,	Лекции, дискуссии, беседы, ролевые игры, «домашнее задание», методы арт-терапии.	Оптимизация совокупности личностных ресурсов, направленных на формирование эмоциональной устойчивости. Сформированность: когнитивного преодоления (пони-

	поведения.	развитие личностных ресурсов, психологическая коррекция качеств; обучение навыкам преодоления проблем в профессиональной деятельности.	тренинга разрешения конфликтных ситуаций.		знание причин стресса и поиск конструктивных стратегий его преодоления); эмоционального преодоления (осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств); поведенческое преодоление (перестройка поведения, коррекция стратегий, активизация деятельности); социально- психологическое преодоление (изменение направленности личности, коррекция ценностей, расширение межличностных отношений).
III Социально-профессиональный	Формирование готовности к преодолению стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности, оптимизация, развитие и совершенствования механизмов психорегуляции.	Развитие способностей: - мобилизации ресурсов, - снижения возбуждения, - психической десенсибилизации, - восстановления сил, - регуляции вегетативных процессов.	Практические занятия по психорегуляции, включающий элементы аутогенной тренировки и дыхательных упражнений.	Интерактивные формы обучения, беседы, проективное рисование, дискуссии, музыка, релаксационные упражнения, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, самовнушение, «домашнее задание».	Личностно-профессиональная и поведенческая готовность к преодолению стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности. Сформированность навыков саморегуляции психических состояний: - коррекция поведения; - снятие утомления; - восстановление сил.

