

посидеть спокойно с закрытыми глазами; проводить некоторое время в одиночестве; использование небольших перерывов, чтобы немного подремать; использование перерывов, чтобы выпить чашечку чая или кофе.

В ходе дальнейших исследований мы получили данные о популярных способах саморегуляции состояния по профессиональной группе музыкантов. В этой группе наиболее популярными средствами саморегуляции являются: использование перерывов, чтобы выпить чашечку чая или кофе; разговор с коллегами; слушать музыку; напевать приятную мелодию (про себя или вслух).

Среди указанных способов можно выделить несколько групп: специфичные для профессии и не специфичные для профессии. К способам, специфичным для профессии актера можно отнести использование дыхательной гимнастики и физических упражнений. Для профессии музыканта: пение про себя или вслух, прослушивание приятной музыки. Проанализировав полученные данные, мы выдвинули рабочую гипотезу: каждый тип профессии предполагает спонтанное формирование способов саморегуляции напрямую связанных с родом деятельности. В настоящее время мы продолжаем исследование, связанное со способами саморегуляции у представителей различных профессий.

Психология может создать набор рекомендаций по преодолению негативных влияний профессии, по преодолению стресса, по наиболее эффективным способам регуляции собственного состояния. Для профессий, связанных с публичными выступлениями особенно актуальны способы ПСР не требующие для своей реализации длительного времени. Изучение сложившейся спонтанно картины способов ПСР в определенной профессии позволит разработать методики наиболее подходящие для конкретного типа профессии, а также поможет отобрать наиболее подходящие методики из уже существующих.

Литература:

1. Дикая Л. Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности / Дисс. ... докт. психол. наук. М., 2002.
2. Дикая Л.Г., Семикин В.В. Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности. Статья в журнале «психологический журнал» №1, 1991.
3. Леонова А.Б. Психологические средства оценки и регуляции функциональных состояний человека / Дисс. ... докт. психол. наук. М., 1989.
4. Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. МГУ, 1981.

Яппарова Э.Р.

Склонность к риску как фактор, определяющий выбор профессии пожарного

Профессия пожарного сопряжена с непрерывным нервно-психическим напряжением; постоянной угрозой жизни и здоровью, большими физическими нагрузками; отрицательными эмоциональными воздействиями; необходимостью поддерживать интенсивность и концентрацию внимания; трудностями, обусловленными проведением работ в ограниченном пространстве. Кроме того, высокой ответственностью каждого пожарного при относительной самостоятельности действий и решений по спасению жизни людей; наличием неожиданных и внезапно возникающих препятствий, осложняющих выполнение боевой задачи (Самонов А.П., 1995).

Однако, психическая напряженность у пожарных может быть вызвана не только особенностями самой профессии, но и несоответствием уровня развития профессиональных качеств, требованиям, предъявляемым данной деятельностью к личности пожарного - психологической неподготовленностью к выполнению различных боевых задач в период тушения пожара, чрезмерной эмоциональной возбудимостью,

впечатлительностью, низкой эмоциональной устойчивостью и т.п. (Марьин М.И., Мешалкин Е.А., 1997).

Стрессовое состояние у пожарных может возникнуть и на боевом дежурстве, и в период ожидания выезда на пожар. Исследования показывают, что у некоторых пожарных волнение, вызванное ожиданием пожара, сопровождается стресс-реакцией, которая может значительно превосходить стресс-реакцию, возникающую в период боевых действий (Самонов А.П., 1995). Кроме того, известно, что стресс-реакция каждого конкретного человека в период ожидания боевого выезда зависит не только от его психологических особенностей, но и от эмоционального состояния товарищей по боевому расчету (Лебедев В.И., 1998). Отрицательное воздействие стресс-факторов значительно снижается, если пожарные своевременно психологически подготовлены к работе в сложных условиях пожара и их организм адаптирован к этим условиям. Очевидно, что постоянная работа в условиях стресса формирует у пожарных особое свойство личности - склонность к риску. Из-

вестно, что на людей, склонных к риску, стресс-факторы оказывают активизирующее и мобилизующее влияние (Короленко Ц.П., 1999). Их поведение почти во всех случаях характеризуется экономной затратой не только физических, но и нервно-психических сил. У людей склонных к риску, в отличие от других самый низкий уровень психической напряженности, зависящий, видимо, от сознательного управления волевыми процессами, с одной стороны, и положительными эмоциями от испытанного риска, с другой стороны (Зубков В.И., 1999).

В рамках изучения проблемы оптимизации отбора профессиональных кадров в пожарную службу и психологического сопровождения профессиональной деятельности пожарных было предпринято исследование индивидуальных особенностей сотрудников пожарной службы.

В качестве гипотезы исследования выступило предположение, что одним из факторов, детерминирующих выбор профессии пожарника, является склонность к риску.

Предметом исследования выступило изучение склонности к риску у сотрудников пожарных служб.

Объектом исследования стали особенности индивидуально-психологического профиля сотрудника пожарной службы.

Организация эксперимента. Исследование проводилось на базе учебного центра Управления государственной пожарной службы МЧС РФ РБ. В исследовании принимали участие пожарные мужчины в количестве 36 человек, средний возраст 27 лет, со стажем работы 6-12 месяцев, которые составили экспериментальную группу. В качестве контрольной группы выступили программисты городского банка - мужчины, средний возраст 26,1 лет, в количестве 36 человек.

Методы исследования: 16-факторный опросник Р. Кеттелла (форма С) и методика диагностики степени готовности к риску Шуберта.

Анализ и обобщение результатов исследования. Для анализа результатов исследования по тесту Кеттелла и тесту Шуберта использовался метод наложения профилей экспериментальной и контрольной групп, а также критерий Манна-Уитни для выявления статистически значимых различий.

Для пожарных характерна повышенная, по сравнению с контрольной группой потребность в общении (фактор А), что, вероятно, обусловлено особенностями профессиональной деятельности, профессия программиста менее расположена к потребностям вербальных коммуникаций. Кроме того, деятельность пожарников в большей степени сопряжена с эмоциональной напряженностью и требует дополнительных компенсаторных навыков для адаптации к стрессу, в том числе более активным общением.

Различия по фактору В, видимо, связаны с различиями в уровне образования. Контрольная группа программистов имеет высшее образование, тогда как экспериментальная группа – нет. Однако, нельзя предполагать, что люди, выбирающие «опасные» профессии, отличаются от других людей более низким уровнем интеллекта. Считаем, что в данном исследовании подобное распределение является результатом особенностей выборки испытуемых.

Сравнивая между собой результаты обеих выборок по фактору С, можно констатировать, что для представителей профессии пожарных характерна большая эмоциональная устойчивость. В целом, полученная картина распределения результатов свидетельствует, с одной стороны, об эффективном отборе в данную службу, а с другой стороны характеризует в целом выборку экспериментальной группы, как людей, совершающих выбор профессии с учетом своего психоэмоционального статуса.

Сравнение результатов по фактору Е говорит о том, что для экспериментальной группы стремление к лидерству выражено сильнее, чем для контрольной группы. В целом подобные результаты подтверждают прогнозируемые индивидуальные особенности личности, выбирающей опасную профессию, поскольку способность к лидерству является показателем ответственности за других людей, активной жизненной позиции человека, мужественности.

Сравнение результатов по фактору Н позволяет констатировать факт, что в экспериментальной - уровень Н выше, чем в контрольной. Этот фактор свидетельствует не только о робости или смелости в общении, но и имеет связь с типом нервной системы. Таким образом, мы можем заключить, что для пожарных характерна более сильная нервная система и склонность к риску.

Мы можем наблюдать значимые различия по фактору О (показатель уровня тревожности). В группе пожарных он значительно снижен, по сравнению с группой программистов, видимо низкая тревожность является одним из условий эффективности деятельности в опасных профессиях.

Фактор Q2 (конформизм - самодостаточность) больше выражен в экспериментальной группе. Необходимость в совместной деятельности и высоком конформизме является условием безопасности для представителей профессии пожарных.

Сравнение данных, полученных по фактору Q3, обнаруживает более высокие результаты в контрольной группе, вероятно, выраженность этого фактора может являться профессионально значимым качеством программистов.

Сравнение результатов по фактору MD (самооценка) показывает, что для пожарных

характерен более высокий уровень самооценки, чем для контрольной группы. Вероятно, что самооценочные механизмы участвуют в выборе профессии опасного типа, поскольку этот тип профессии в большей степени связан с ответственностью за жизнь и деятельность других людей.

Таким образом, выбор опасной профессии обусловлен эмоциональным статусом личности, люди, выбирающие профессии, связанные со склонностью к риску, отличаются уравновешенностью (С), эмоциональной устойчивостью и пониженным уровнем тревожности (О). У них сильная нервная система (Н). Кроме того, можно констатировать высокий уровень самооценки у пожарных, они отличаются общительностью (А), склонностью к доминированию (Е), но в то же время зависимостью от группы (Q2).

Сравнительный анализ данных, полученных по методике Шуберта показал, что в группе пожарных средний балл склонности к риску (16,9375) значительно превышает результаты,

полученные в контрольной группе программистов (0,875), что является статистически достоверным результатом.

Тем не менее, невозможно рассматривать повышенную готовность к риску в группе пожарных только как результат профессиональной деформации в связи с небольшим стажем работы, именно поэтому нами и использовалась «чистая» в смысле деформации выборка экспериментальной группы. Мы предполагаем, что это качество было сформировано до их профессионального самоопределения, и повлияло на выбор профессии, что подтверждается статистически значимые различия результатов исследования индивидуальных особенностей по тесту Кеттелла.

Полученные данные можно использовать в деятельности организационных психологов при подборе кадров, в работе медико-психологических комиссий, а так же руководителями пожарных служб.