Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

БРЮХАНОВА КРИСТИНА АНДРЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ РАБОТНИКОВ МЧС

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Юридическая психология

Обучающийся _____ К.А. Брюханова
(подпись)

Руководитель _____ Т.Ю. Тодышева
доцент каф.психологии, канд.психол.наук, доцент (подпись)

Нормоконтролер _____ Т.С. Нурисламова
(подпись)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии
канд. психол. наук
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)
Е.В. Наконечная
(подпись)

« 17 » 02 2022 г.

Красноярск 2022

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии
Направление подготовки 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
_____ Юридическая психология_____
Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ
на выпускную квалификационную работу

Студенту(ке) Брюхановой Кристине Андреевне, _группы___у 258 - юп___
(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы__ Исследование профессионально важных качеств работников МЧС

утверждена приказом по институту от «22» 11 2021 г. № 149/1-уо
на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии
Протокол от «10» 11 2021 г., № 03

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «17» 02 2022 г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы__ Введение; Глава 1. Теоретико-методологические основы исследования профессионально важных качеств работников МЧС; Глава 2. Эмпирическое исследование профессионально важных качеств работников МЧС; Заключение; Библиографический список; Приложение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы нет

5. График выполнения выпускной квалификационной работы__ 1. Изучение литературы, составления плана – 25.11 – 03.12.2021; 2. Написание Главы 1, проведение эксперимента – 07.12. – 29.12.2021; 3. Написание Главы 2, Введения, заключения, оформление библиографического списка – январь 2022 г.; 4. Подготовка к защите – 01.02. – 11.02.2022.

Дата выдачи задания «15» 11 2021 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы _____ Т.Ю.Тодышева
(подпись) (инициалы, фамилия)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 56 с., таблиц 1, рисунков 7, источников 40, приложений 8.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА, РАБОТНИКИ МЧС

Цель исследования: изучить профессионально важные качества работников МЧС.

В ходе исследования мы выявили, что сотрудники МЧС с большим стажем работы менее склонны к риску в своей деятельности, чем сотрудники с маленьким стажем. А также что, у сотрудников МЧС со стажем работы 2 – 5 лет выявлен выраженный низкий уровень ситуативной и личностной тревожности, а у сотрудников МЧС со стажем работы 10 – 15 лет, наоборот, высокий уровень. Сотрудников МЧС со стажем работы 2 – 5 лет отличаются спокойствием, уверенностью в себе, имеют устойчивые намерения, реалистичные взгляды, развитое чувство собственного долга, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. Стрессоустойчивость респондентов снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни. Сотрудников МЧС со стажем работы 10 – 15 лет эмоционально неустойчивы, сильно чувствительные ко всему, отмечается сниженная активность, они импульсивны и агрессивны.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась о том, что с увеличением стажа службы изменяется выраженность профессионально важных качеств работников МЧС. В работе мы разработали методические рекомендации по развитию профессионально важных качеств работников МЧС.

Достоверность полученных в исследовании данных оценена с помощью статистической обработки Манна-Уитни.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5
I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ РАБОТНИКОВ МЧС 8
1.1 Исследование понятия «профессионально важные качества» 8
1.2 Профессиональная деятельность работников МЧС 15
1.3 Исследование профессионально важных качеств работников МЧС 20
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ РАБОТНИКОВ МЧС 27
2.1 Организация и методы исследования 27
2.2 Анализ результатов исследования 30
2.3 Методические рекомендации по развитию профессионально важных качеств работников МЧС 44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 52
Приложение

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития общества, науки, появления новых высоких технологий повышается риск возникновения масштабных катастроф, аварий, бедствий, в связи с чем особую остроту приобретает поиск ресурсных возможностей специалистов, участвующих в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, а именно – специалистов пожарно-спасательных формирований.

Каждый год сотрудники МЧС рискуют своими жизнями при пожарах, природных стихий и на чрезвычайных ситуациях. И для этого необходимые определенные профессиональные качества, так как это работа в экстремальных ситуациях, и риск для жизни, и огромная ответственность за других людей. Спасатель МЧС обязан оценить ситуацию, принять правильное решение и при этом иметь адекватное поведение.

К числу важных профессиональных качеств, следует также отнести и целый ряд психологических особенностей, свойств личности, без оценки которых невозможно прогнозировать профессиональную пригодность кандидата к работе МЧС. И именно установление соответствия этих свойств и качеств личности требованиям профессии является главной задачей профессионального психологического отбора.

Изучение особенностей профессии спасателя МЧС и психофизиологических особенностей сотрудника пожарно-спасательной службы МЧС встречается в работах И. Н. Ефановой, М. В. Леви, С. И. Ловчана, В. И. Медведева, М. И. Марьина, Г. О. Нецкого, И. Г. Чурсина и многие другие.

Актуальность проблемы в том, что профессиональная деятельность специалистов МЧС, обеспечивающих ликвидацию последствий чрезвычайных ситуаций, протекает в особых условиях и характеризуется воздействием

значительного числа стрессогенных факторов, воздействие которых при недостаточном развитии профессионально важных качеств приводит к снижению эффективности выполнения деятельности, профессиональному выгоранию и психосоматическим нарушениям. В связи с этим возникает потребность диагностике профессионально важных качеств работников пожарно-спасательной службы МЧС с целью выявления тех сторон личности, которые нуждаются в развитии или коррекции.

Профессионально важные качества (ПВК) представляют собой отдельные динамические черты личности, психические и психомоторные свойства (выражаемые уровнем развития соответствующих психических и психомоторных процессов), а также физические качества, соответствующие требованиям к человеку какой-либо определенной профессии и способствующие успешному овладению этой профессией, а также физические качества, соответствующие требованиям к человеку какой-либо определенной профессии и способствующие успешному овладению этой профессией.

Хронически напряженная психоэмоциональная деятельность сотрудников МЧС часто приводит к профессиональной деформации личности, в частности, к развитию таких неблагоприятных психических состояний, как тревога, фрустрация, агрессия, ригидность, одиночество, депрессия. Профессиональная деформация – это когнитивное искажение, психологическая дезориентация личности, формирующаяся из-за постоянного давления внешних и внутренних факторов профессиональной деятельности и приводящая к формированию специфически-профессионального типа личности. При деформации у работников МЧС искажаются и профессиональные важные качества.

Гипотеза исследования: предполагаем, что с увеличением стажа службы изменяется выраженность профессионально важных качеств работников МЧС.

Цель исследования: изучить профессионально важные качества работников МЧС.

Задачи исследования:

1. Организовать и провести теоретическое исследование понятия «профессионально важные качества» в отечественной и зарубежной психологии.

2. Описать профессионально важные качества работников МЧС и особенности их профессиональной деятельности.

3. Организовать и описать ход эмпирического исследования по выявлению изменения профессионально важных качеств работников МЧС с изменением стажа службы.

4. Проанализировать результаты исследования.

5. Разработать методические рекомендации по развитию профессионально важных качеств работников МЧС.

Объект исследования: профессионально важные качества.

Предмет исследования: профессионально важные качества работников МЧС.

Характеристика выборки: в исследовании приняли 39 работников ГУ МЧС России по Красноярскому краю. Из них 19 сотрудников со стажем работы от 2 до 7 лет и 20 человек со стажем от 8 до 15 лет.

Методы исследования**:** методика исследования склонности к риску (в модификации А. Г. Шмелева); методика оценки уровня тревожности Ч. Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханина); методика исследования волевой саморегуляции по опроснику А. Зверькова и Е. Эйдмана; методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Pare; статистическая обработка данных Мана-Уитни.

I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ РАБОТНИКОВ МЧС

1.1 Исследование понятия «профессионально важные качества»

В наше современное время в любой деятельности необходима диагностическое исследование профессиональных качеств личности, которые определяют их профессиональное соответствие. При выборе профессии человеку важно знать свои профессиональные качества, так как это успешно поспособствует на его быстрый профессиональный рост.

Сегодня еще не совсем достаточно исследована сущность понятия и структура профессионально важных качеств личности. Нет точного термина «профессионально важные качества», так как это понятие трактуется в разных вариантах профессионально важные: признаки, или умения, или функции или ценные качества [13].

Профессионально важные качества присущи личности имеют непосредственное отношение к ее развитию. В отечественной психологии (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн) в качестве основы формирования и развития личности рассматривается деятельность. Возникновение личности как системного качества обусловлено тем, что индивид преобразует себя, становясь личностью в совместной деятельности с другими индивидами. Деятельность выступает стимулом развития личности и условием формирования ее черт и качеств, наиболее адекватных конкретным формам поведения и видам деятельности, то есть, профессионально важных качеств.

Само понятие «профессионально важные качества» впервые трактовал в отечественной психологии В. Д. Шадриков, что это индивидуальные качества

субъекта деятельности, влияющие на эффективность деятельности и успешность ее освоения. При этом к ПВК автор, прежде всего, относит особенности психических процессов. Представляется важным отметить, что профессиональные важные качества рассматриваются как функциональные образования, меняющиеся в процессе деятельности [39]. Автор отмечает, что «профессионально важные качества являются предпосылкой профессиональной деятельности и, с другой стороны, они сами совершенствуются, шлифуются в ходе деятельности, являясь ее новообразованием; человек в ходе труда изменяет и самого себя» [38, с. 45]. Профессионально важные качества, по В. Д. Шадрикову, представляют собой совокупность качеств специалиста, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности [38].

Для того чтобы получить наиболее полное представление о роли профессионально важных качеств в профессиональной деятельности, необходимо рассмотреть содержательный аспект понятия ПВК. Содержание понятия «профессионально важные качества» (ПВК) имеет вариативную часть. Вариативность относится к структуре ПВК и проявляется в том, какие именно качества и свойства индивидуальности являются профессионально важными. Тем не менее, смыслообразующая инвариантная часть, имеющая лишь различия в формулировках, отмечается во всех определениях ПВК.

Климов Е. А. определяет профессионально важные качества как «такие качества личности, которые помогают человеку быстро обучаться выбранной профессии, быстро адаптироваться к рабочему месту и эффективно выполнять профессиональные функции» [15, с. 65].

В работах Э. Ф. Зеера встречается определение: «Профессионально важные качества – это качества личности, определяющие продуктивность (производительность, качество, результативность деятельности)» [31, с. 38].

Пряжников Н. С. понимает под профессионально важными, качества человека, «необходимые для успешного выполнения данной трудовой

деятельности. Наличие или отсутствие этих качеств у личности позволяет ей определить ту область деятельности, в которой она станет специалистом с меньшими затратами сил» [32, с. 35].

Клищевская М. В. определяет профессионально важные качества как «необходимые для профессиональной деятельности и достаточные для прогноза ее успешности» [14, с. 69].

Как видно из определений, существует единство представлений о роли ПВК в успешности выполняемой деятельности. Относительно понимания состава и структуры профессионально важных качеств в научных исследованиях существует вариативность. Можно выделить как минимум два подхода к составу ПВК. Первый подход (Э. Ф. Зеер, С. Е. Шишов) связан с выделением ключевых компетенций или квалификаций, под которыми понимаются относительно устойчивые ансамбли профессиональных характеристик [31]. Второй подход (Е. А. Климов) руководствуется, прежде всего, положением о возможности формирования профессионально важных качеств.

Климов Е. А. отмечает эффективность индивидуального подхода к ПВК, поскольку в одной и той же профессии разные специалисты добиваются успеха за счет разных сочетаний своих личных профессионально значимых качеств. Тем не менее, он не отрицает возможность определения комплексов ПВК для каждой конкретной профессии. В эти комплексы входят качества,

Соответствующие основным требованиям профессии, без которых качественное выполнение работы невозможно. Е. А. Климов рассматривает в качестве ПВК различные формы свойств личности: гражданские качества (идейный и моральный облик человека как члена коллектива, общества, профессии, специальности); отношение к труду, профессии, интересы и склонности к данной области деятельности; дееспособность (физическая и умственная); единичные, частные, специальные способности; навыки, привычки, знания, опыт.

По мнению Е. А. Климова, значительную часть ПВК составляют психические свойства индивида – это особенности психической деятельности конкретного человека, особенности его психического состояния, его межличностных и личностно-социальных отношений, которые позволяют описывать и прогнозировать его поведение, направление и динамику психического развития. Эти свойства тоже входят в структуру ВПК: индивидуальные черты, способности, психические состояния, свойства сознания и самосознания, социальные установки и межличностные отношения, навыки [16].

Марищук В. Л., чьи исследования были посвящены изучению психологических основ формирования профессионально важных качеств, вносит в структуру ПВК отдельные динамические черты личности, отдельные психические и психомоторные свойства (выражаемые уровнем развития соответствующих психических и психомоторных процессов), а также физические качества, соответствующие требованиям к человеку какой- либо определенной профессии и способствующие успешному овладению этой профессией [22].

Мартенсом Д. были выделены в структуре ключевых квалификаций следующие компоненты: абстрактное теоретическое мышление; способность к планированию сложных технологических процессов; креативность; творческие и прогностические способности; способность к самостоятельному принятию решений; коммуникативные способности; способность к совместному труду и сотрудничеству и др. [2].

Шелтен А. выделяет пять групп ключевых квалификаций: психомоторные умения; общетрудовые качества; познавательные способности; персональные способности; социальные способности [40, С. 38-39].

Львов Л. В. включает ПВК в структуру профессиональной компетентности. Он рассматривает профессиональную компетентность как интегративное качество личности специалиста, состоящее из компетенций,

Включающее систему адекватных Профессиональных умений (знаний, навыков, освоенных обобщенных способов решения профессиональных задач), а также личностных и профессионально важных качеств. Таким образом, в структуру профессиональной компетентности входят адекватные профессиональные умения и профессионально важные качества [1, с. 40].

Ильина Е. П., рассматривал понятие «профессионально важные качества», как такие функциональные качества и личностные особенности человека, которые способствуют успешному выполнению данной профессиональной деятельности» [12, с. 31]. Он выделяет уровень выражения функциональной возможности человека как функциональное качество. Это базируется на природной особенности или опыте. По мнению автора, функциональные качества не включают в себя все то, что приобретает в течение жизни человек (теоретические знания, практические умения, навыки, опыт и т.д.). Они только помогают проявлению каких-либо способностей (определенные действия, точность, скорость, выносливость, высчитывание, анализ и т.д.).

Другой исследователь Е. С. Шелепова утверждала, что для успешности в профессиональной своей деятельности, человеку необходимы такие компоненты профессиональной пригодности как профессионально важные качества. Например, при процессе профессионального обучения, повышения квалификации, саморазвитии необходимы такие качества как: мотивация, темперамент, память, воображение, мышление, внимание, особенности психических процессов, характер, смысловая сфера, психофизиологические особенности и т.д. [37].

В отечественной литературе говориться, что профессиональные важные качества представляют собой интегральные психофизиологические и психологические образования, которые в процессе конкретной профессиональной деятельности формируются в профессиональные способности. Так, Б. А. Душков, А. В. Королев, Б. А. Смирнов утверждают, «профессионально важным качествам относятся и физические качества,

которые соответствуют требованиям к человеку со стороны определенной профессии и способствуют успешному овладению этой профессиональной деятельностью» [10, с. 95].

Согласно определению А. В. Карпова, профессиональные важные качества можно разделить на 4 основные группы, такие как:

1. Абсолютные профессионально важные качества – это свойства необходимы для выполнения деятельности как таковой на минимальном допустимом или нормативно заданном, среднем уровне.

2. Мотивационная готовность к реализации деятельности. Высокая мотивация компенсирует недостаточный уровень развития профессионально важных качеств, но не наоборот.

3. Относительные профессионально важные качества – это качества, определяющие возможность достижения личности высоких количественных и качественных показателей [19].

4. Анти-профессионально важные качества – это свойства, противоречащие какой-либо профессиональной деятельности. Структура профессиональной пригодности предполагает минимальный уровень их развития или отсутствия [13].

Бодров В. А. отмечает, что «профессионально важные качества – это совокупность психологических качеств личности, а также целый ряд физических, антропологических и физиологических характеристик человека, которые определяют успешность обучения и реальной деятельности» [5, с. 198].

Мерлин В. С. утверждает, что любая личность в процессе трудовой деятельности изменяет характер связей между разноуровневыми свойствами индивидуальности, но свойства могут остаются неизменны. Он делает вывод, что связи между свойствами различны на определенных этапах обучения, освоения и совершенствования в профессиональной деятельности, что связи между свойствами различны на определенных этапах обучения, освоения и

совершенствования в профессиональной деятельности, динамичны и адекватны этим этапам профессионального становления и мастерства. Именно эти свойства вместе с присущими им разноуровневыми связями и формируют профессионально важные качества личности [24].

Рассмотрев все термины «профессионально важных качеств» разных авторов, можно дать общую характеристику. Разные сферы профессиональной деятельности требуют различных сочетаний профессионально важных качеств. Профессионально важные качества являются предпосылкой профессиональной деятельности, а также они сами совершенствуются в ходе профессиональной деятельности, являясь ее новообразованиями, важные качества являются предпосылкой профессиональной деятельности, а также они сами совершенствуются в ходе профессиональной деятельности, являясь ее новообразованиями, а также они сами совершенствуются в ходе профессиональной деятельности, являясь ее новообразованиями. Любая личность в течении трудового процессе изменяет себя, свои знания, навыки и т.д.

Таким образом, профессионально важные качества представляют собой отдельные динамические черты личности, отдельные психические и психомоторные свойства, а также физические качества, соответствующие требованиям к человеку какой-либо определенной трудовой профессии и способствующие успешному овладению этой профессией.

В нашей работе за основу термина «профессионально важных качеств», мы берем определение В. Д. Шадрикова: «Профессионально важные качества представляют собой совокупность качеств специалиста, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности». По его мнению «это индивидуальные качества субъекта, которые включены в процесс профессиональной деятельности и оказывают влияние на результативность ее выполнения по следующим параметрам: производительность труда, его качество и надежность» [38, с. 65].

1.2 Профессиональная деятельность работников МЧС

Спасатель МЧС первый, кто приходит на помощь при чрезвычайных ситуациях, взрывах, пожарах, аварий, природных и техногенных катастрофах. Их задача спасение людей, имущества, пострадавших при чрезвычайных ситуациях различного характера. Они занимаются разными видами деятельности и среди многогранных специальностей МЧС выделяют: пожарный (тушение пожаров и ликвидация возгорания), водолаз (оказание помощи находящимся в воде, поисковые работы), водитель (управление специальным транспортом), дежурный (реагирование на вызовы), горный спасатель (разбор обрушений и спасение людей из-под завалов или помощь в труднопроходимых горных участках) и медик (оказание медицинской помощи) [28].

В нашем мире всегда были, и будут происходить природные катастрофы (наводнения, землетрясения, смерчи и т.д.). Помимо этого, происходят и техногенные катастрофы: пожары, аварии на производствах, нефтяная утечка и много другое. Во всех этих бедствиях работники МЧС оказывают колоссальную помощь.

Перечислим преимущества профессии МЧС: востребованность и значимость, уважение и награды за героизм, льготы и ранний выход на пенсию, необязательно высшее образование, опыт в спасательных операциях, помощь другим людям, стабильный доход. Но есть и недостатки: постоянный риск жизни, ненормированный рабочий день, вероятность травматизма, отсутствие права на ошибку, ответственность, психологические нагрузки, стресс, приобретенные болезни, перенапряжение (эмоциональное и физическое), профессиональное выгорание [23].

Профессиональный труд работников МЧС очень опасный. В своей деятельности они испытывают напряжение, физические сложности,

эмоциональные переживания и стресс. Их работа имеет высокую степень личного риска. Они несут ответственность за сохранность жизней других людей, имущества, животных, применяя при этом различные технические средства, вооружения и специальную технику. При любых ситуациях в условиях дефицита времени, работники МЧС должны иметь быструю реакцию, скорость, внимательность, выносливость и другие личные качества, так как условия труда очень неблагоприятные. Они находятся при опасно высоких показателях температуры, среди выделяемых токсичных веществ [3].

В обязанности работников МЧС входит:

1. Разведка местности при чрезвычайных ситуациях.
2. Поиск пострадавших и проведение первичной оценки оперативной обстановки по прибытии на вызов.
3. Спасение людей в ходе проведения аварийно-спасательных работ;
4. Оперативная организация эвакуации во избежание увеличения количества жертв.
5. Извлечение раненых если таковы имеются.
6. Оказание первой медицинской помощи тем, кто стал жертвой несчастного случая или пострадал от отравления вредными веществами.
7. Ликвидация аварий и последствий чрезвычайных ситуаций.
8. Мониторинг окружающей среды в газоопасных местах при осуществлении ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций [20].

У работников МЧС ненормированный режим дня и это тоже дает свои последствия. Ночные бессонные дежурства способствуют развитию утомления, патологических процессов, заболеваний и т.д. Кроме этого, сотрудники должны знать и соблюдать технику безопасности, должностные инструкции, технику правильного использования спасательного оборудования, правила оказания первой медицинской помощи, уметь работать на высоте и глубине. И при всем этом обладать крепким здоровьем как физическим, так и психологическим, стрессоустойчивостью в любых ситуациях. Поэтому каждый работник МЧС

проходят медицинский отбор, ученья, тренировки, психологические тренинги и много другое.

В экстремальные условия психика работников МЧС подвержена негативным воздействием. Это воздействие может быть мощным и однократным при угрозе жизни и здоровью, взрывах, обрушениях зданий, потопах и т.п., или многократным, требующим адаптации к постоянно действующим источникам стресса. Все это ведет к стрессу [18].

Еще одним стрессогенным фактором для профессиональной деятельности работников МЧС является режим тревожного ожидания, когда сотрудник при суточном дежурстве постоянно находиться в состоянии боевой готовности. Так как при сигнале тревоги сотруднику необходимо быстро отреагировать. Доложить координаты и информацию дежурным бойцам. За 20 секунд надеть пожарную защитную форму и принадлежности к ней (шлем, маски, кислород), стандартное обмундирование пожарного весит около 30 кг. Далее сесть на экипированную пожарную технику и выехать как можно быстрее. А при прибытии на место происшествия работники МЧС обязаны моментально определить очаг опасности, распределить роли для ликвидации проблемы и приготовить оборудование, а именно быстро развернуть пожарные рукава. Их работа будет завесить от их скорости и правильных действиях. После ликвидации опасной проблемы начальник караула отчитывается о результатах операции в часть и составляется акт [21].

К субъективным причинам стресса можно отнести: недостаточный опыт, медленная реакция, психологическая неподготовленность, недостаточность знаний в критических ситуациях, растерянность, низкая эмоциональная устойчивость и т.д.

Работа сотрудников МЧС разнообразна и связана с огромными физическими нагрузками. Они вызваны высоким темпом работы при эвакуации пострадавших, ликвидации пожаров, разборке конструкций и оборудования, прокладывании рукавных линий, работе с пожарно-техническим

оборудованием, работа в непривычных позах или в условиях ограниченного пространства, в эвакуации материальных ценностей и т. д. [25].

При напряженной профессиональной деятельности работника МЧС (пожары, задымление, потоп и т.д.) возможны нарушения со стороны здоровья: перегрев организма, головные боли, токсикоз, заторможенность реакций, потеря сознания, нарушения водно-солевого баланса, затруднение дыхания и много другое. При понижении концентрации уровня кислорода в крови и наличие при этом продуктов горения (ядовитые газы, выделяемые при горении) в организме оказывают отравляющее действие на организм работников МЧС.

Осипов А. В. приводит следующие данные: сотрудникам пожарно-спасательных служб приходится действовать в экстремальных условиях: экспериментальные исследования показали, что после дежурств с тушениями пожаров работоспособность личного состава МЧС снижается до 76%. При этом показатели оценки утомления после суточных дежурств с тушениями пожаров колеблются от 54% до 68% относительных единиц, что соответствует пятой и шестой категориям тяжести труда. Динамика работоспособности и степень утомления личного состава МЧС свидетельствуют о том, что труд работников МЧС по критериям тяжести относится к категориям тяжелого и очень тяжелого профессионального труда [26].

К главным профессионально важным качествам работников МЧС можно назвать: самоконтроль, ответственность, профессиональная самооценка, эмоциональная устойчивость, тревожность, стрессоустойчивость, отношение к риску и т.д. [8].

Именно эмоциональная устойчивость в напряженной работе МЧС позволяет эффективно справляться со стрессом, шоком и точно применять усвоенные, отработанные на практике навыки, принимать адекватные решения при дефиците времени и правильно профессионально решать поставленные задачи, отработанные на практике навыки, принимать адекватные решения при дефиците времени и правильно профессионально решать поставленные задачи

Такие работники МЧС характеризуются: активностью, не импульсивностью, настойчивостью, решительностью в преодолении трудностей. В то время как эмоционально неустойчивые личности: эгоцентричны, пессимистичны, раздражительны, воспринимают окружающую среду как враждебную и имеют склонность акцентироваться на раздражителях, связанных с опасностью [6].

Еще одну важную роль в профессиональной деятельности работников МЧС играет самооценка и ее адекватность восприятия реальных внезапных условий. Очень важно, что бы сотрудник МЧС не имел неадекватно завышенную самооценку [17].

Таким образом, в профессиональной деятельности МСЧ определяют высокие требования к профессионально важным качествам, т.к. именно от них зависит качество и исход спасательной операции. Профессия работников МЧС имеет специфические особенности: высокий уровень опасности, травматизма, стрессогенности, рискованности, ответственности, выдержки, выносливости и работоспособности.

Работник МЧС должен обладать необходимыми знаниями и навыками при аварийно-спасательных работах, катастрофах и других чрезвычайных ситуациях; профессионально выполнять неотложные работы самостоятельно; всегда быть готовым к реагированию на опасность; совершенствовать свою физическую выносливость и профессиональную подготовку; профессионально выполнять неотложные работы самостоятельно; всегда быть готовым к реагированию на опасность; совершенствовать свою физическую выносливость и профессиональную подготовку; совершенствовать свою физическую выносливость и профессиональную подготовку; своевременно и быстро организовывать сбор на вызов; организовать операцию по спасению людей или на оказание помощи пострадавшим; уметь быстро ликвидировать чрезвычайные ситуации и их последствия; содержать в исправности штатное специальное оснащение; соблюдать меры безопасности и утвержденные технологии проведения спасательных работ.

1.3 Исследование профессионально важных качеств работников МЧС

Для более успешного владения профессиональных навыков в любой деятельности необходимы определенные специфические навыки, опыт, здоровье, знания. Но, несмотря на это, не все люди могут достигнуть необходимого минимума профессионального мастерства. Даже в работе МЧС случаются ошибки, которые случаются по разным причинам и от недостатка определенных знаний или опыта.

В нашей работе мы уже разобрали и выяснили, что относиться к главным профессионально важным качествам в любой деятельности. Это и ответственность, и самоконтроль, и профессиональная самооценка, и стрессоустойчивость, и эмоциональная устойчивость, и отношение к риску и много другое [27].

Рассмотрим важные качества работников МЧС подробнее.

Высокотревожные работники МЧС более чувствительны к эмоциональному стрессу. Они с трудом выходят из этого состояния и поэтому у них выявляются эмоциональные нарушения невротического характера. Именно тревожность связана с риском заболевания неврозом.

Более стрессоустойчивы сотрудники, которые минимум подвержены тревоге, волнению и переживаниям. Им легко преодолеть любое эмоциональное напряжение, стрессовые ситуации. Такие сотрудники МЧС быстро адаптируются в любых условиях, более активны, общительны. А тревожные работники МЧС характеризуются наоборот: пассивностью, ригидностью личностных качеств и психических функций, замкнуты и плохо адаптируются [7]. Поэтому при диагностических исследованиях работников МЧС обращают внимание на профессиональные важные качества.

На профессиональную деятельность работников МЧС оказывают их свойства темперамента. Сотрудники с сильной нервной системой имеют

большую склонность к напряженной деятельности для которых характерна более высокая тревожность и более низкая самооценка. От этого зависит и эффективность в профессиональной деятельности. Состояние стресса, возникающее у сотрудников пожарно-спасательной службы в экстремальных условиях, резко ухудшает действия лиц со слабой нервной системой и не оказывает влияния на людей с сильной нервной системой. Работники МЧС со слабой нервной системой достигают более высоких результатов в профилактической работе [20].

Профессионально важными качествами для работников МЧС являются также интроверсия и экстраверсия. Работники МЧС экстраверты часто переживают монотонность, подвержены усталости по сравнению с интровертами во время однообразной работы.

Необходимые психические свойства любой личности развиваются в процессе его профессиональной деятельности. А в экстремальных и чрезвычайных случаях, такие как потопы, пожары и другие чрезвычайные ситуации требования к психическим свойствам работников МЧС резко повышаются. При частых возникающих таких ситуациях появляется необходимость в отборе сотрудников, не соответствующих по психологическим свойствам требованиям деятельности, или в перераспределении их по рабочим местам с учетом индивидуальных психологических предпосылок [9].

Рассмотрим важные психологические качества работников МЧС, к ним относят:

1. Решительность и смелость.
2. Ответственность в сложных и опасных ситуациях.
3. Уверенность и точность в действиях при экстренных ситуациях.
4. Умение распределять внимание при выполнении нескольких действий одновременно, правильно выполнять функции и поставленные задачи.
5. Сохранение высокой активности.

6. Объективное оценивание своих сил и возможностей при выполнении определенных действий.

7. Склонность к риску.

8. Способность принимать правильное решение при недостатке информации и времен.

9. Способность вызывать доверие у людей.

10. Уравновешенность, спокойствие, сдержанность и самообладание при конфликтных ситуациях.

11. Способность подбора формы общения в зависимости от психологического состояния и индивидуальных особенностей собеседника.

12. Быстрое установление контактов с новыми людьми.

13. Стрессоустойчивость в чрезвычайных ситуациях [33].

Все эти психологические качества оказывают большое влияние на успешность в профессиональной деятельности [9]. Конечно, стоит отметить, что успех в любой профессиональной ситуации работников МЧС зависит и от уровня развития моральных и волевых качеств, ответственности, долга, самообладания, мужества, мастерства, знания, умения и профессионального опыта. Но бывает и нервное возбуждение при опасных условиях, которое работники МЧС мобилизируют на активные действия, что в результате способствует к успешному разрешению проблем, которое работники МЧС мобилизируют на активные действия, что в результате способствует к успешному разрешению проблем.

В специфику типа индивидуальности в структуре профессиональной личности работников МЧС включены: темп, социальная эргичность, физическая и умственная эргичность. Таким образом, данные свойства темперамента выступают в качестве профессионально-важных качеств на индивидуальном уровне [29].

Кочетков М. В. в своей концепции описал 5 групп профессионально важных качеств работников МЧС:

1. Свойства восприятия. Они определяют на сколько быстро человек воспринимает информацию, анализирует ее для более эффективного итога решения.

2. Особенности высших психических функций – это гибкость и пространственное мышление, способность распределения и переключения внимания, развитое воображение, объем памяти и т.д.

3. Психомоторные свойства и физические качества. Это выносливость, устойчивость, преодоление усталости, высокий уровень координации движений.

4. Личностные особенности – высокий уровень саморегуляции, стрессоустойчивость, уверенность, эмоциональная стабильность, маленькая склонность к риску.

5. Социально-психологические качества. Это умение работать в команде [33].

По мнению авторов С. В. Слауцкого и Н. П. Заряевой, что для работников МЧС более важными профессиональными качествами являются эмоциональная возбудимость и эмоциональная устойчивость. Эмоциональное реагирование по мнению авторов, со стажем деятельности угасает у сотрудников МЧС, так как они подвержены эмоциональному и профессиональному выгоранию [11].

Работники МЧС имеют и развивают личностные качества, которые выражаются в склонности к риску и стрессоустойчивости. Работники больше адаптируются к своей опасной профессии, ее условиям и со временем происходит уменьшение склонности к риску, ее условиям и со временем происходит уменьшение склонности к риску. Склонность к риску и стрессоустойчивость находятся во взаимосвязи с эргичностью и пластичностью. Поэтому сотрудники МЧС находятся в стремление освоения новых знаний и умений в своей профессии, легко переключаются с одного предмета на другой в экстремальных условиях и находят решения ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. При этом отмечается быстрота перехода

с одних способов мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой [7].

Профессиональная трудовая деятельность работников МЧС способствует развитию личности, у которого преобладают: мужские, маскулинные качества; высокая мотивации достижения; высокая поисковая мотивация; физическая и социальная активность; высокий уровень жизнелюбия; уверенность; уверенность и быстрота в принятии решений; позитивная самооценка; высокая активность [28].

Система профессионально важных качеств работников МЧС не дается в готовом виде, она формируется поэтапно в процессе профессиональной деятельности Установлено, что существует определенная динамика профессионально важных качеств субъекта, что существует определенная динамика профессионально важных качеств субъекта. Периодом наиболее интенсивного развития профессионально важных качеств являются профессиональное обучение (курсы повышения квалификации, тренировочные ситуации) и первые пять лет в профессиональной деятельности.

Формирование профессионально важных качеств во время профессионального повышения квалификации происходит за счет овладении новыми теоретическими знаниями, профессиональными навыками и компетенциями. Именно с опытом в любой деятельности развиваются профессионально важные качества. Поэтому уровень профессионально важных качеств с увеличением срока службы в процессе профессионализации изменяются у работников МЧС [13].

При отборе сотрудников будущих сотрудников МЧС проводят разные методы диагностирования. Например, тест MMPI (СМИЛ). Предназначен для оценки психологических особенностей, личностных качеств и психотипа. Помогает определить психотип кандидата, выявить сильные и слабые стороны личности. На этом этапе оценивается, обладает ли человек должной стрессоустойчивостью [34].

КОТ – тестирование умственных способностей и способностей к анализу текстовой, числовой и логической информации. Тест при приеме на работу МЧС показывает, как кандидат действует в стрессовых ситуациях, определяет уровень интеллектуального развития. Тестируются абстрактно-логические, вербальные и числовые способности, концентрация внимания, навыки пространственного воображения [35].

А также проводятся психологические диагностики среди сотрудников МЧС:

Шкала проявлений тревоги Тейлор (Taylor Manifest Anxiety Scale, TMAS) предназначена для измерения проявлений тревожности.

Характерологический опросник К. Леонгарда и Г. Шмишека предназначен для типологического изучения акцентуаций личности сотрудников (направления характера), прогнозирования их поведения. В основе опросника лежит концепция акцентуированных личностей К. Леонгарда, согласно которой акцентуации – это «заострение» некоторых присущих человеку индивидуальных свойств. Область применения: изучение личности сотрудников МЧС на этапе адаптации, в ходе допуска к несению службы.

Опросник социономического типа личности Д. Кейрси (модифицированный вариант методики «Индикатора типов личности И. Майерс, К. Бриггс» разработан для определения особенностей темперамента и характера человека, которые проявляются в его взаимодействии с другими людьми как типичные свойства личности.

Анкета «Ориентация» И. Л. Соломин. Она предназначена для самооценки профессиональных интересов, склонностей и способностей человека.

Методика определения уровня нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе – анкета «Прогноз». При профилактике и диагностике эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. Нервно-психическая

устойчивость (НПУ) показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами [30].

Таким образом, для работников МЧС необходим целый комплекс профессионально важных качеств (индивидуально-динамических и личностных). Наиболее важными профессиональными качествами для сотрудников МЧС являются: эмоциональная устойчивость, хорошо развитое пространственное и логическое мышление, выносливость, работоспособность, устойчивость, умение работать в команде, смелость, ответственность в сложных ситуациях, уверенность в себе, способность принимать правильное решение при дефиците времени, высокая активность, умение распределять и переключать внимание при выполнении нескольких действий, функций, задач, уравновешенность, самообладание при конфликтах, склонность к риску, быстрота реакции, хороший слух, зрение, здоровье, коммуникабельность, аккуратность, сострадание к другим, стрессоустойчивость и т. д. Все эти качества влияют на успешность, эффективность профессиональной деятельности работников МЧС и имеют свойство изменяться, улучшаться в течение профессионализации.

Эта проблема актуальна на сегодняшний день и требует дальнейшего изучения, так как от профессионально важных качеств сотрудников МЧС зависят жизни людей в чрезвычайных ситуациях. Поэтому во второй части нашей работы, мы провели эмпирическое исследование профессионально важных качеств работников МЧС.

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ РАБОТНИКОВ МЧС

2.1 Организация и методы исследования

Наше эмпирическое исследование было проведено в несколько этапов.

На первом – подготовительном этапе, мы теоретически изучили профессионально важные качества работников МЧС. По итогам изучения литературных источников была сформулирована гипотеза исследования, которая заключалась в предположении о том, что с увеличением стажа службы в процессе профессионализации изменяется выраженность профессионально важных качеств работников МЧС.

На втором – организационном этапе, происходил отбор методик для исследования профессионально важных качеств работников МЧС. А также сформировали выборку сотрудников МЧС для диагностирования по стажу службы.

Третий этап – проведение диагностики с помощью выбранных методик исследования.

Четвертый этап – составление методических рекомендаций по развитию профессионально важных качеств работников МЧС.

В исследовании приняли 39 сотрудников ГУ МЧС России по Красноярскому краю. Из них 19 сотрудников со стажем работы от 2 до 5 лет и 20 человек со стажем от 10 до 15 лет. Диагностика проводилась в дневное время.

Мы разделили сотрудников по данному стажу работы т. к. от 1 до 2 лет происходит адаптация сотрудников МЧС к условиям и их деятельности. От 2 до 10 лет идет нарабатывание навыков и опыта работы в своей деятельности.

От 5 до 10 лет происходит применение и профессиональная отработка навыков. От 10 до 15 лет это сотрудники «профессионалы своего дела». От 20 до 25 лет выход сотрудников на пенсию по выработки. Для исследования, мы взяли респондентом с большой разницей по стажу работы для того, чтобы точнее увидеть какая преобладает разница в выраженности профессионально важных качеств.

Шадрикова В. Д. определил понятие: «Профессионально важные качества представляют собой совокупность качеств специалиста, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности» [38]. И на основе этого мы подобрали такие методики: методика исследования склонности к риску (в модификации А. Г. Шмелева); методика оценки уровня тревожности Ч. Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханина); методика исследования волевой саморегуляции по опроснику А. Зверькова и Е. Эйдмана; методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Pare, а также статистический метод Мана-Уитни. Рассмотрим их подробнее.

1. Методика исследования склонности к риску (в модификации А. Г. Шмелева).

Методика дает возможность узнать показатель величины склонности к риску как черты характера. Опросник состоит из 50 вопросов, на которые нужно ответить «да» или «нет». Подробнее опросник описан в приложении 1. Анализ результатов осуществляется по шкале данных (общей суммы):

0 – 11 баллов – склонность к риску низкая;

11 – 29 баллов – склонность к риску средняя;

30 – 40 баллов – склонность к риску высокая.

2. Методика оценки уровня тревожности Ч. Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханина).

Методика диагностирует ситуативную и личностную тревожность. Выдается 2 бланка, в которых по 20 вопросов с 4 вариантами ответов. Подробнее опросник представлен в приложении 2. Для оценки результатов есть

ключ. Анализ результатов осуществляется по 2 шкалам в баллах:

20 – 30 баллов – низкая степень тревожности;

31 – 45 баллов – средняя степень тревожности;

46 – 80 – высокая степень тревожности.

3. Методика исследования волевой саморегуляции по опроснику А. Зверькова и Е. Эйдмана.

Методика позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции. Опросник состоит из 30 вопросов «да» или «нет». По ключу подсчитывают баллы и можно выявить результат общей шкалы, шкалы «настойчивости» и шкалы «самообладание». Подробнее опросник описан в приложении 3.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «Общей» эта величина равна 12, для шкалы «Настойчивость» – 8, для шкалы «Самообладание» – 6.

4. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Pare.

Методика выявляет степень сопротивляемости стрессу в течении последнего года. Опросник имеет 43 вопроса, на которые необходимо ответить сколько раз за текущий год у вас происходили определенные события. Это количество умножается на определенный балл по каждому вопросу. Подробнее опросник представлен в приложении 4.

Анализ результата:

Менее 150 – большая сопротивляемость;

150 – 199 – высокая;

200 – 299 – пороговая;

300 и более – низкая.

5. Статистическая обработка данных Манна-Уитни.

Данный метод мы применили для выявления различий между полученными данными по проведенным методикам сотрудников МЧС со стажем работы 2 – 5 лет и группы сотрудников МЧС со стажем работы 10 – 15 лет.

U-критерий Манна-Уитни – статистический критерий, используемый для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Позволяет выявлять различия в значении параметра между малыми выборками.

Этот метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами (ранжированным рядом значений параметра в первой выборке и таким же во второй выборке). Чем меньше значение критерия, тем вероятнее, что различия между значениями параметра в выборках достоверны.

2.2 Анализ результатов исследования

Далее нами был проведен анализ полученных диагностических результатов по методикам.

Результаты исследования сотрудников МЧС с разным стажем работы по методике А. Г. Шмелева «Склонности к риску», мы изложили в приложении 5. Проанализировав данные, мы представили на рисунке 2.1 уровень склонности к риску группы сотрудников МЧС со стажем работы 2 – 5 лет и группы сотрудников МЧС со стажем работы 10 – 15 лет в процентном соотношении ниже. Склонность к риску – это личностные качества индивида и способность принимать нестандартные (рискованные) решения, не бояться потерять существующие материальные (духовные) блага ради чего-то большего.

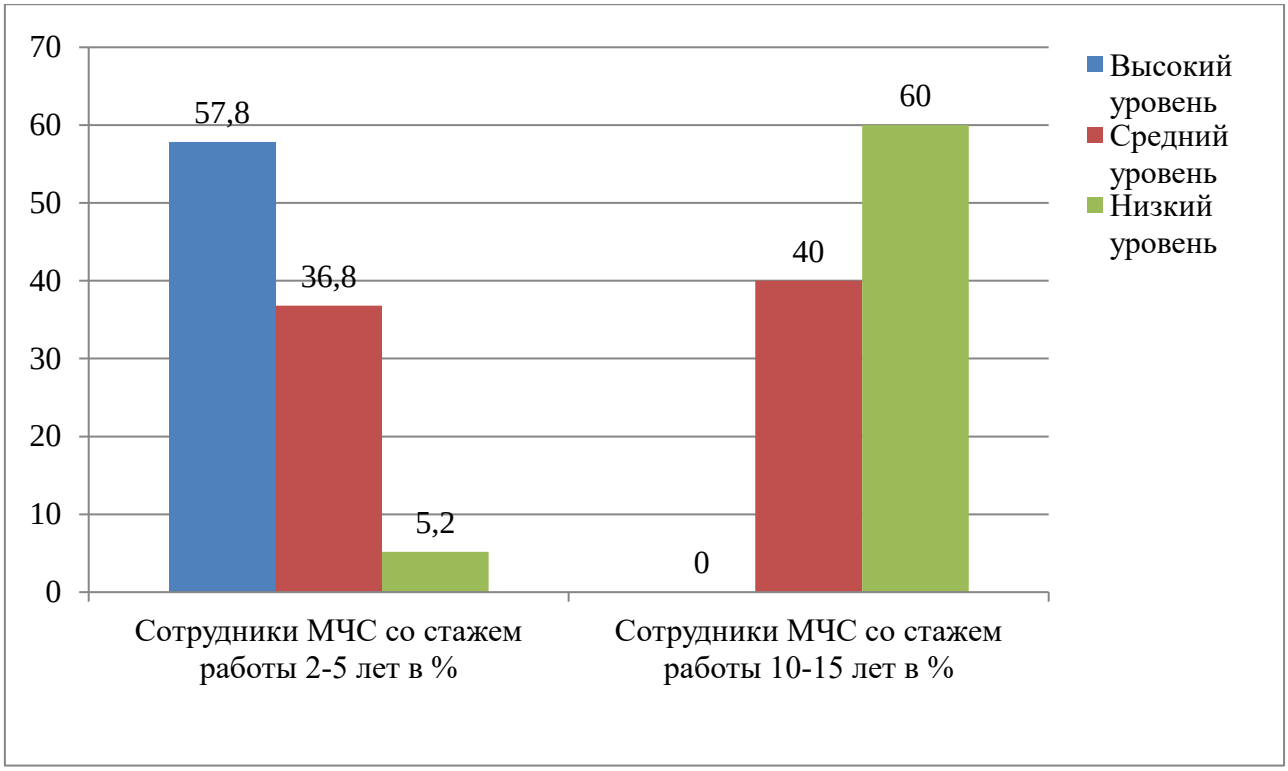


Рис. 2.1 Результаты уровня склонности к риску у сотрудников МЧС с разным стажем работы по методике А. Г. Шмелева «Склонность к риску» в процентном соотношении

Таким образом, мы выявили, что у сотрудников МЧС со стажем работы от 2-5 лет выражен высокий уровень склонности к риску – 57,8% (11 человек). Эти респонденты более активны в своей деятельности, решительны, проявляют смелость, стойкость и готовы рисковать своими жизнями в чрезвычайных ситуациях. Средний уровень составил – 36,8% (7 человек). Они тоже активны, но более умеренно распределяют свои силы, обдумывают свои решения. Низкий уровень составил – 5,2% (1 человек).

У сотрудников МЧС со стажем работы от 10 – 15 лет выражен низкий уровень склонности к риску – 60%. Это говорит о том, что эти респонденты слабо проявляют активность, взвешивают свои принятые решения, уравновешенны и спокойные личности, не готовы рисковать своими жизнями из-за разных факторов (семья, возраст и др.), ответственные и эмоционально

стабильны. Средний уровень составил – 40% (8 человек), а низкий уровень склонности к риску не выявлен.

Мы выявили, что сотрудники МЧС с большим стажем работы немее склонны к риску в своей деятельности, чем сотрудники с маленьким стажем.

Далее мы выявили диагностические данные сотрудников МЧС по методике исследования оценки уровня тревожности Ч. Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханина) и изложили в приложении 6. Проанализировав результаты, мы выявили процентное соотношение уровней ситуативной и личностной тревожности сотрудников МЧС со стажем работы 2 – 5 лет и группы сотрудников МЧС со стажем работы 10 – 15 лет на рисунке 2.2 и 2.3 ниже

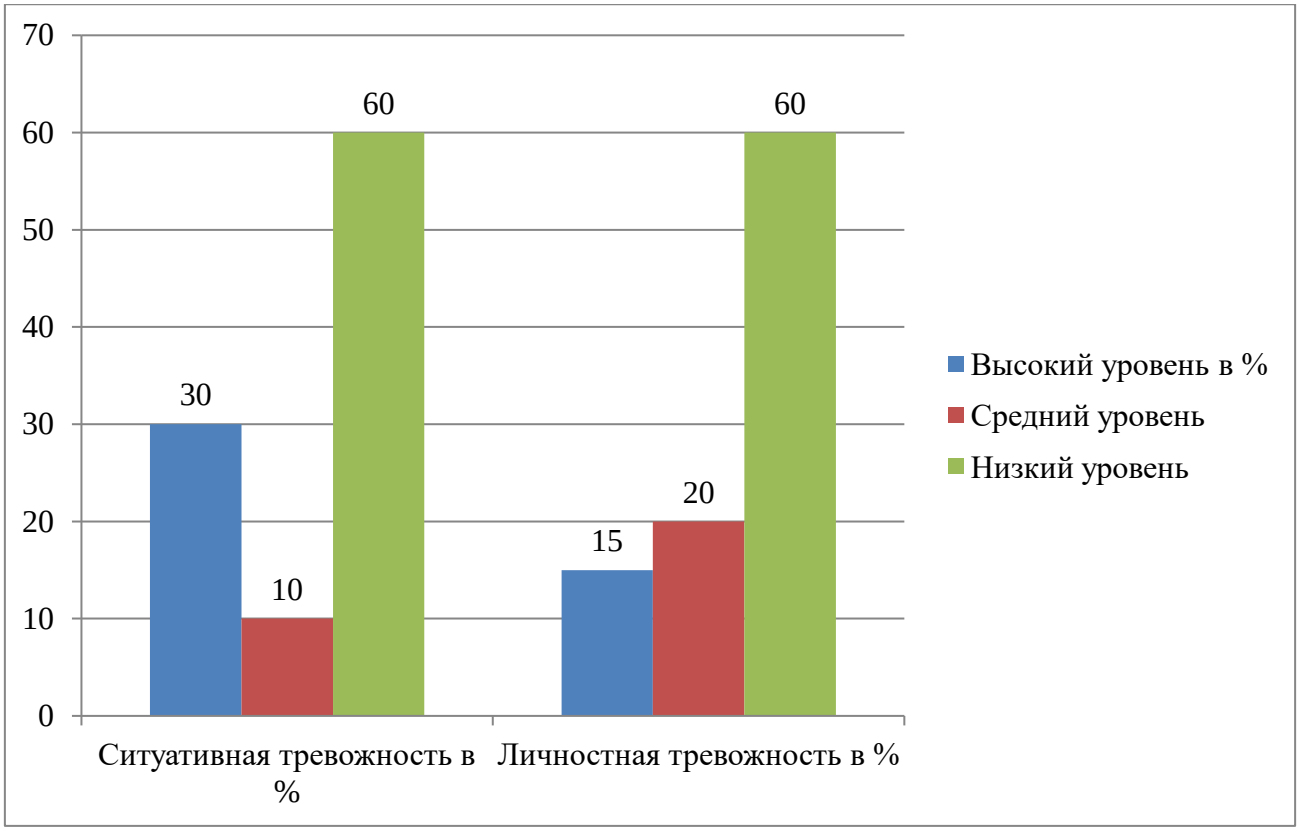


Рис. 2.2 Соотношение уровней ситуативной и личностной тревожности сотрудников МЧС со стажем работы 2-5 лет в процентном соотношении по методике исследования оценки уровня тревожности Ч. Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханина)

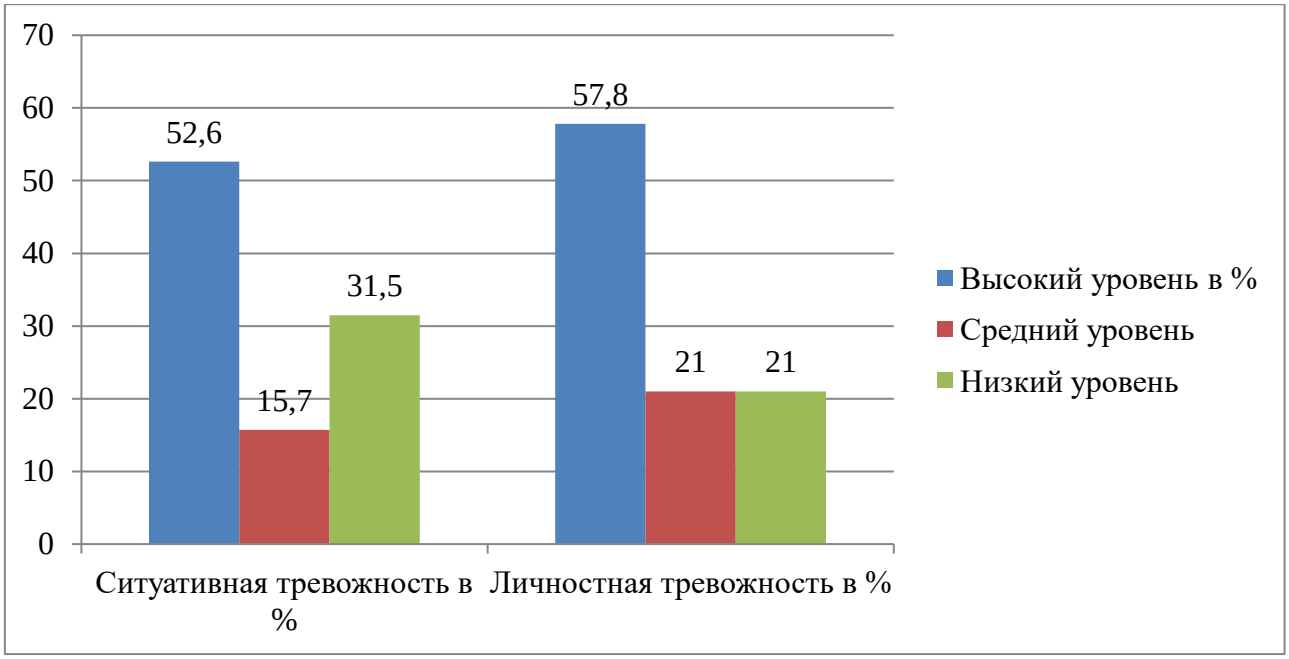


Рис. 2.3 Соотношение уровней ситуативной и личностной тревожности сотрудников МЧС со стажем работы 10-15 лет в процентном соотношении по методике исследования оценки уровня тревожности Ч. Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханина)

Таким образом, мы выявили, что у группы сотрудников МЧС со стажем работы 2 – 5 лет выражен низкий уровень ситуативной – 60% (12 человек) и личностной тревожности – 60% (12 человек). Это состояние характеризуется проявление низкой мотивацией, низким уровнем тревожности. Т.е. эти респонденты в опасных ситуациях адекватно и обдуманно принимают решения для преодоления проблем. Средний уровень ситуативной тревожности составил – 10% (2 человека). Респонденты испытывают не сильную напряженность, тревогу, стресс во время негативной ситуации. Средний уровень личностной тревожности – 20% (4 человека). Респонденты умеренно адекватно воспринимают стрессовые ситуации. Высокий уровень ситуативной тревожности составил – 30% (3 человека). Т.е. тревоги возникают 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. Личностная тревожность – 15% (3 человека). Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обусловливающую 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.

У группы сотрудников МЧС со стажем работы 10 – 15 лет, наоборот, выражен высокий уровень ситуативной – 52,6% (10 человек) и личностной тревожности – 57,8% (11 человек). Такой показатель личностной тревожности дает основание предполагать у респондентов 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 подзадачам. Ситуативная тревожность 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. По данным результатам, респонденты испытывают стресс. Средний показатель составил – 15,7% (3 человека) ситуативной тревожности и 21% (4 человека) личностная. Эти респонденты испытывают умеренный стресс, но умеют на его правильно реагировать. Низкий показатель по ситуативной тревожности составил 31,5% (6 человек) и личностной тревожности – 21% (4 человека). Эти респонденты эмоционально спокойно относятся в стрессовых ситуациях.

Также на рисунке 2.4, мы сравнили результаты ситуативной тревожности сотрудников МЧС со стажем 10 – 15 лет и 2 – 5 лет в процентном соотношении.

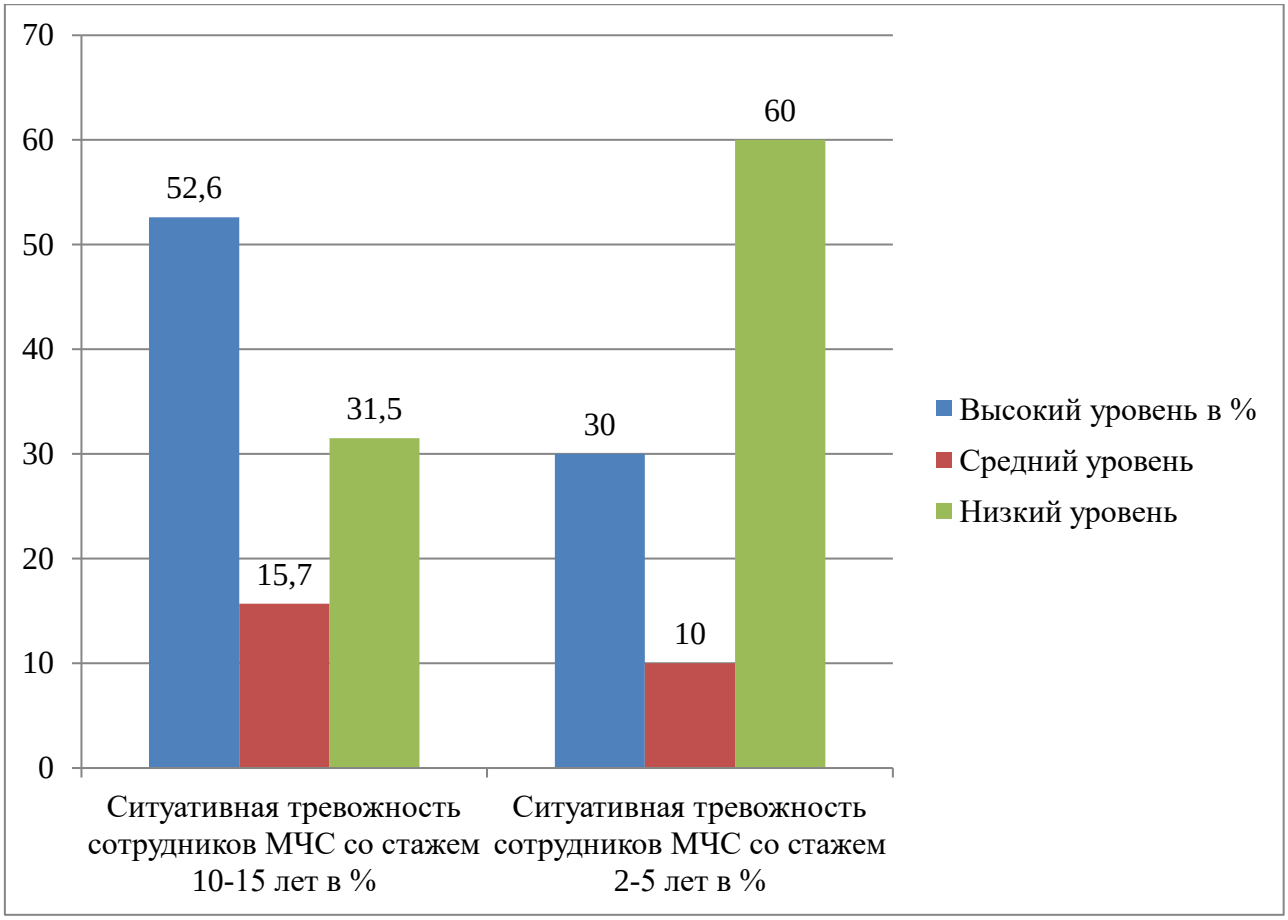


Рис. 2.4 Сравнение результатов ситуативной тревожности сотрудников МЧС со стажем 10 – 15 лет и 2 – 5 лет в процентном соотношении

Из ричунка 2.4, мы наглядно видим, что ситуативная тревожность у сотрудников МЧС со стажем 10-15 лет выше, чем у сотрудников со стажем 2-5 лет.

Результаты по методике исследования волевой саморегуляции по опроснику А. Зверькова и Е. Эйдмана изложены в приложении 7. На рисунках 2.5 и 2.6 представлены диагностические данные сотрудников МЧС со стажем работы 2 – 5 лет и группы сотрудников МЧС со стажем работы 10 – 15 лет в процентном соотношении ниже. Где мы выявили высокий и низкий уровень выраженности волевой саморегуляции, которая означает совокупность процессов побуждения и торможения активности, эмоциональных проявлений с учетом текущих условий и обстоятельств.

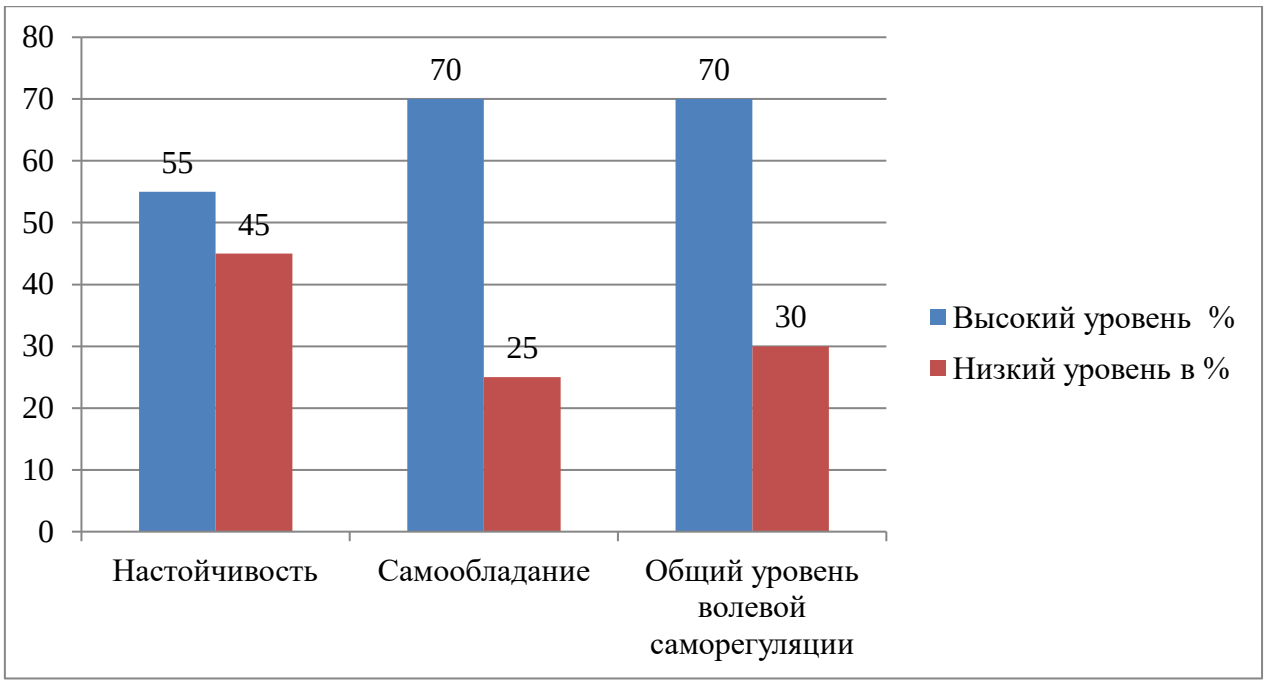


Рис 2.5 Результаты по методике исследования волевой саморегуляции по опроснику А. Зверькова и Е. Эйдмана сотрудников МЧС со стажем работы 2-5 лет в процентном соотношении

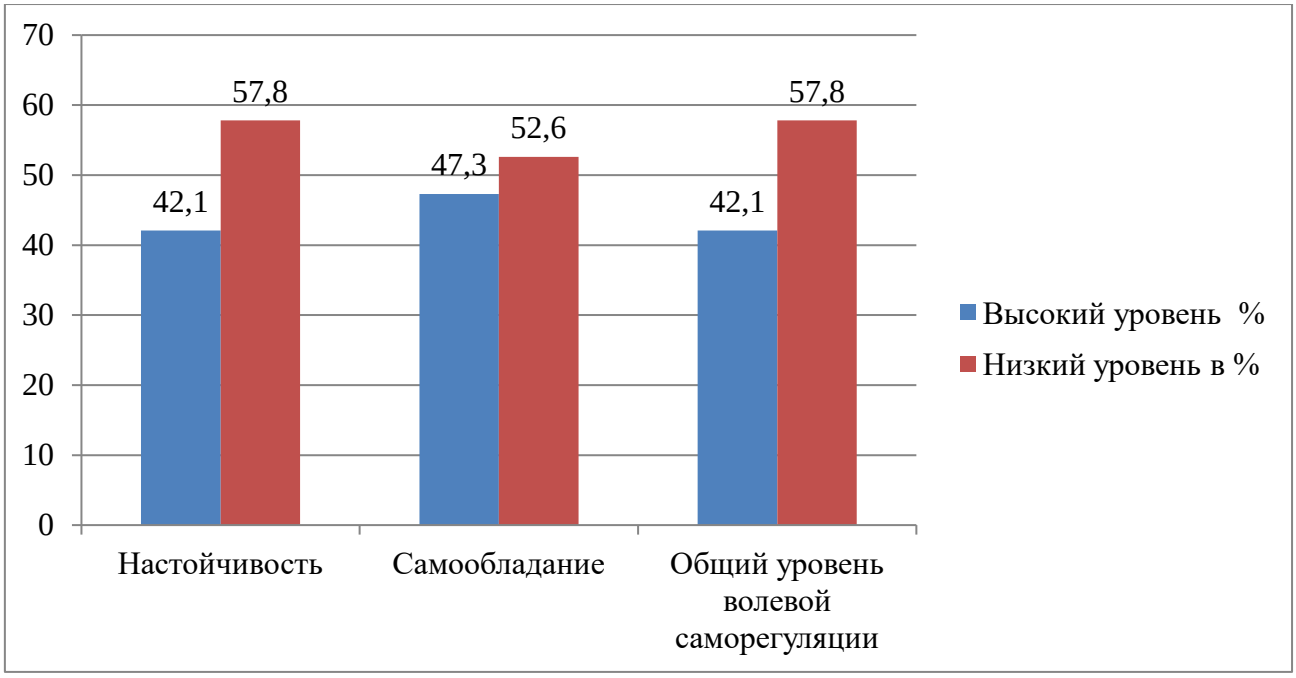


Рис 2.6 Результаты по методике исследования волевой саморегуляции по опроснику А. Зверькова и Е. Эйдмана сотрудников МЧС со стажем работы 10-15 лет в процентном соотношении

Таким образом, мы выявили, что у сотрудников МЧС со стажем работы 2 – 5 лет по шкале «настойчивость» выражен высокий показатель – 55% (11 человек). Это характеризует силу намерений респондента – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные сотрудники, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким респондентам свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкий уровень выявлен у 9 человек – 45%. Это неуверенные, импульсивные респонденты с низкой активностью.

По шкале «самообладание» выявлен высокий показатель – 70% (14 человек). Эта шкала отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости. Низкие показатели набрали 25% (6 человек). Это спонтанные, импульсивные и обидчивые, не уверенные респонденты. Самоконтроль предполагает осознанное управление эмоциями, а имея низкий самоконтроль человек становиться вспыльчивым. Для развития этого качества необходимо уметь распознавать эмоций и их контролировать.

Высокий балл по общей шкале составил 70% (14 человек). Этот высокий уровень характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности. Низкие баллы набрали 30% (6 человек). Это характеризует чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе респондентов. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

У сотрудников МЧС со стажем работы 10 – 15 лет, по шкале «настойчивость» показатели составили – 42,1% (8 человек). Это активные, работоспособные и целеустремленные респонденты. Низкие значения по данной шкале выражены больше – 57,8% (11 человек) свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

По шкале «самообладание» выражен низкий показатель – 52,6% (10 человек), т. е. спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных

переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения. Высокие показатели у 47,3% (9 человек) т. е. респонденты эмоционально устойчивые, спокойные, уверенные в себе.

По общей шкале низкий балл наблюдается у 57,8% (11 человек). Эти респонденты эмоционально неустойчивы, сильно чувствительные ко всему, отмечается сниженная активность, они импульсивны и агрессивны. Высокий уровень отмечен у 42,1% (8 человек). Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга.

Результаты методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Pare представлены в приложении 8. На рисунке 2.7, мы отразили данные сотрудников МЧС со стажем работы 2 – 5 лет и группы сотрудников МЧС со стажем работы 10 – 15 лет в процентном соотношении ниже.

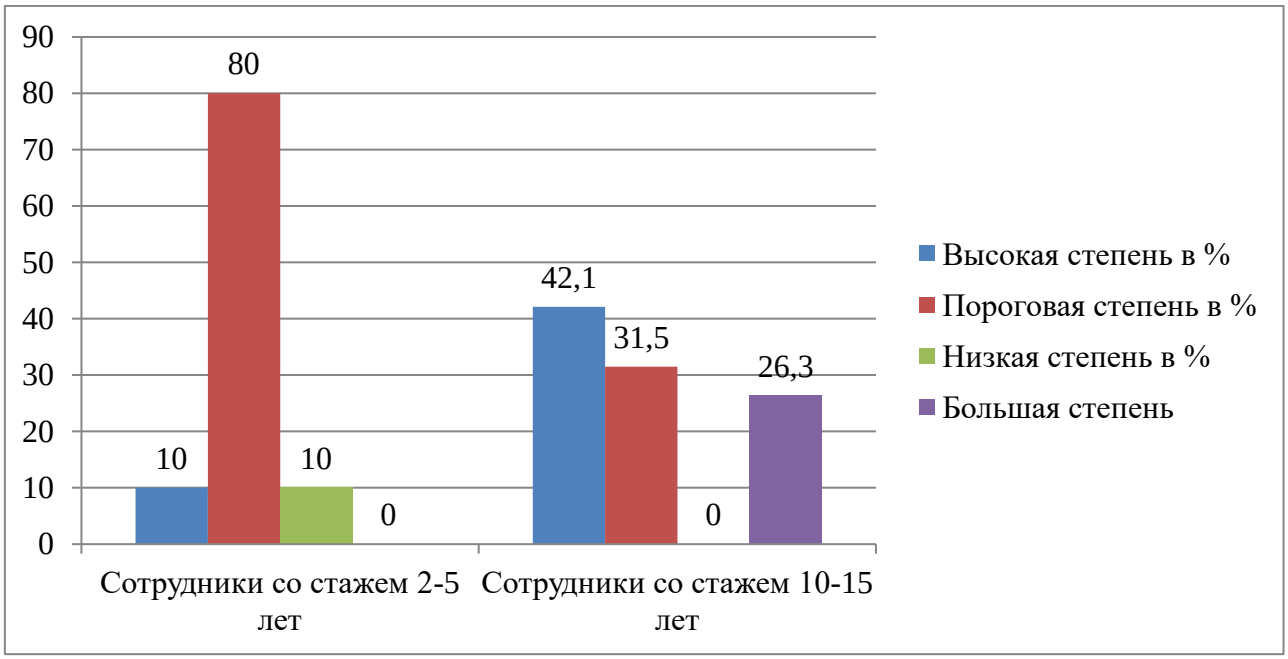


Рис. 2.7 Результаты методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Pare сотрудников МЧС со стажем работы 2-5 лет и группы сотрудников МЧС со стажем работы 10-15 лет в процентном соотношении

Проанализировав результаты сотрудников МЧС со стажем работы 2 – 5 лет, мы выявили что у них выражена пороговая степень стрессоустойчивости и социальной адаптации. Т.е. стрессоустойчивость респондентов снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни. Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Высокая степень отмечена у 10% (2 человека). Эти респонденты более продуктивны и эффективны в своей деятельности, т.к. не тратят свою энергию на негатив. Низкая степень отмечена так же у 10% (2 человека). Эти респонденты чувствительны и воспринимают все «близко к сердцу». Вся энергия уходит на борьбу со стрессами. Этим респондентам легко ориентироваться и мгновенно принимать решения в критических ситуациях. У них отмечается умение не вестись на провокативные действия окружающих, адекватно (не болезненно) воспринимать критику. Они контролируют возникающие эмоции, их рационализация, подчинение разуму. Умеют абстрагироваться от лишних, ненужных внешних факторов (информация о бедствиях, росте цен, жалобы невротических личностей и т.д.) и сохранять возможность деятельности в раздражающей обстановке (критика, крики, шумы).

Таким респондентам гораздо проще минимизировать последствия шокирующих или неприятных событий. Известно, что паника блокирует разум, в состоянии паники человек совершает ошибки, которые не решают ситуацию, а только усугубляют ее негативное воздействие. Сохранения выдержки – это путь к успеху.

У сотрудников МЧС со стажем работы 10 – 15 лет большую степень составило 26,3% (5 человек). Это большая степень стрессоустойчивости. Любая деятельность личности, независимо от ее направленности и характера тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости. Человек сохраняет спокойствие при любых обстоятельствах, даже тех, в которых большинство из

нас впадет в панику или, как минимум, испытает душевное смятение. Это не означает, что человек сделан из железа, у него также имеются чувства и эмоции. В силу опыта и работы над собой такая личность научилась справляться со стрессом в любой его форме. Высокая степень выявлена у 42,1% (8 человек) т. е. энергию и ресурсы респонденты не тратят на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая деятельность, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее. Пороговая степень составила 31,5% (6 человек). Характерна средняя степень стрессовой нагрузки. Т.е. стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций и это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Такие респонденты способны противостоять проблемам и неприятностям, хоть и через определенное время, но отпускает критические ситуации: потерю работы, разрыв отношений и т.д. Низкая степень не выявлена.

Для выявления различий между полученными данными шкал по всем проведенным методикам в диагностическом исследовании сотрудников МЧС со стажем работы 2 – 5 лет и группы сотрудников МЧС со стажем работы 10 – 15 лет, мы провели статистическую обработку данных Манна-Уитни.

Этот метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами. Чем меньше область перекрещивающихся значений, тем более вероятно, что различия достоверны.

Критерии достоверности различий: $p \leq 0.01$ (107); $p \leq 0.05$ (130). Где p, это уровень статистической значимости. Этот показатель присутствует при расчете всех статистических критериев и отражает степень точности вывода о наличие различий: $p \leq 0{,}01$ – вероятность ошибки 1%; $p \leq 0{,}05$ – вероятность ошибки 5%. Зона значимости отмечена в таблице 2.1 нами как H_1. А те данные, которые не попали в эту зону значимости отмечены как H_0.

Таблица 2.1

Статистическая обработка данных Манна-Уитни сотрудников МЧС со стажем работы 2 – 5 лет и группы сотрудников МЧС со стажем работы 10 – 15 лет

	Стаж работы 2 – 5 лет						
Шкалы	Склонность к риску	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Настойчивость	Самообладание	Уровень волевой саморегуляции	Стрессоустойчивость
Стаж работы 10 – 15 лет	48	151	81	143	106	98	76
Уровень достоверности	H_1	H_0	H_1	H_0	H_1	H_1	H_1

Статистическая обработка данных показала, что у сотрудников МЧС со стажем работы 2 – 5 лет и группы сотрудников МЧС со стажем работы 10 – 15 лет имеются различия по склонности к риску, проявлению личностной тревожности, самообладанием, стрессоустойчивостью и уровнем волевой саморегуляции.

Сотрудники МЧС со стажем работы 2 – 5 лет более активны в своей деятельности, решительны, проявляют смелость, стойкость и готовы рисковать своими жизнями в чрезвычайных ситуациях, т.е. проявляют склонность к риску. У них отмечается низкий уровень и личностной тревожности. Т.е. эти респонденты в опасных ситуациях своей деятельности адекватно и обдуманно принимают правильные действия. Они проявляют стремление к завершению начатого дела, работоспособные, активные и целеустремленные. У таких сотрудников проявлен высокий уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Т.е. они эмоционально устойчивые,

хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного. Но стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости. Как правило, эти сотрудники МЧС хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности. Отметим, что у этих сострудников МЧС сниженная стрессоустойчивость. И чем опаснее ситуация, тем она ниже. Это приводит к тому, что они вынуждены львиную долю своей энергии и ресурсов тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями.

Сотрудники МЧС со стажем работы 10 – 15 лет слабо проявляют активность, взвешивают свои принятые решения, уравновешенны и спокойные личности, не готовы рисковать своими жизнями из-за разных факторов (семья, возраст и др.), ответственные и эмоционально стабильны. Низкая личностная и ситуативная тревожности дает основание предполагать у сотрудников МЧС появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях. Они ответственны в своей профессиональной деятельности и поэтому испытывают тревогу не только за себя, но и за других. Такие сотрудники МЧС имеют сниженный фон активности, повышенная чувствительность, гибкость, изобретательность, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм. Они обидчивые, отдают предпочтение традиционным взглядам, иногда импульсивны, эмоционально неустойчивы. У них высокая степень стрессоустойчивости, т. е. энергию и ресурсы сотрудники МЧС не тратят на

борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому их деятельность, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась о том, что с увеличением стажа службы изменяется выраженность профессионально важных качеств работников МЧС

2.3 Методические рекомендации по развитию профессионально важных качеств работников МЧС

Проанализировав полученные диагностические данные, мы составили рекомендации по развитию профессионально важных качеств работников МЧС. Сотрудники с небольшим стажем работы от 2 до 5 лет, еще не имеют большого опыта при тушении пожаров и работы в экстремальных условиях, так как они еще нарабатывают навыки и знания. Поэтому формирование профессиональных и личностных качеств в этот период профессионального становления приобретает первостепенное значение.

В связи с тем, что в исследовании у сотрудников МЧС со стажем работы 2 – 5 лет выявлен низкий уровень стрессоустойчивости, необходимо постоянно проводить мероприятия (тренинги, групповые занятия, релаксационные мероприятия) для его повышения. А также для снижения внутреннего психического и физического напряжения, расслабления, так как профессиональная деятельность МЧС связана с постоянными стрессовыми ситуациями и эмоциональным напряжением.

Мы рекомендуем, применять дыхательные упражнения, например «Сознательное дыхание». В стрессовой ситуации, хорошим вариантом будет сделать паузу и обратить внимание на свое дыхание. Глубокие вдохи и выдохи

способствуют успокоению и ясности. Это необходимо, чтобы вернуться к проблеме в собранном состоянии.

Благоприятно на стрессоустойчивость повлияют и физические упражнения. Это спортивные виды упражнений: бег, плавание и т.д. Физические упражнения являются мощным инструментом для перенаправления энергии во внешнюю среду. Движение наполняет тело эндорфинами, которые являются естественными обезболивающими. К тому же, они улучшают настроение, сон и уменьшают раздражительность.

Отлично помогает йога и медитации при напряжении.

Лечебный сон. Высыпаясь, человек просыпается легче, счастливее и бодрее. Его когнитивные способности также восстанавливаются, чтобы противостоять стрессовым ситуациям.

Изотерапия. Упражнения «Я и стресс». Цель: помощь в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей в настоящий момент и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям. Инструкция: «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме – реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Далее идет обсуждение с психологом и анализ рисунка.

У сотрудников МЧС со стажем работы 10 – 15 лет выявлена заниженная волевая саморегуляция и высокий уровень тревожности. Мы рекомендуем так

же проводить мероприятия по их регулированию. Для этого можно применять следующие техники:

Дыхательные упражнения. Единственным ритмом, которым произвольно может управлять человек, является ритм дыхания и движения. Нарушение ритма организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т. д.) непременно приводят к нарушению психического развития. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, снизить тревожность.

Массаж. Коррекционная работа должна включать в себя различные виды массажей (дополнительная афферентация тела). Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ухе, которые соответствуют различным частям тела

Релаксации для психической саморегуляции.

Практические упражнения, развивающие навыки саморегуляции:

Упражнение «Термометр». Цель: научиться навыкам саморегуляции.

Инструкция: «Участники разбиваются на пары. Один из пары закрывает глаза и пытается вызвать ощущение тепла в своей правой или левой (по указанию ведущего) руке. По истечении некоторого времени партнер внимательно ощупывает обе его руки и пытается определить, которая из них теплее. После каждой такой попытки происходит смена ролей в парах или смена партнеров». Далее обсуждение [4].

Упражнение «Пульс». Цель: развитие навыков контроля своих ощущений.

Инструкция: «Группа удобно рассаживается в креслах. Психолог предлагает всем участникам сосредоточить свое внимание на определенной части тела (например, на кисти правой руки) и постараться ощутить в ней толчки своего пульса. Как только это удалось, каждый начинает вслух подсчитывать удары. Каждые 2 – 3 минуты ведущий подает команды, «перемещающие» источник пульсации из одной части тела в другую. Например: «Левая кисть – правая стопа – лицо – солнечное сплетение». По

мере продвижения участников в освоении приемов релаксации психолог может предлагать им переходить к концентрации на все более трудных частях тела (кончик носа, пальцы ног, строго определенные группы мышц и небольшие участки поверхности кожи)». Далее обсуждение.

Упражнение «Телепатия». Цель: развитие умений сосредотачиваться.

Инструкция: «Группа разбивается на пары. В каждой паре участники садятся лицом друг к другу. Одному из них отводится роль «передающего», другому – «принимающего». Ведущий объясняет, что «передающий» должен как можно лучше сосредоточиться на каком-нибудь образе и усилием воли внушить его «принимающему». Задача «принимающего» – проникнуть в то, на чем сосредоточено внимание его партнера. Можно организовать игру так, чтобы один и тот же образ вся группа «передавала» одному из участников, – это вносит оживление в работу, делает ее более интересной. При организации игры психолог должен дать понять группе, что он вполне серьезно относится к предложенному эксперименту и ожидает положительных результатов. Это поможет участникам преодолеть возможное скептическое отношение к подобного рода занятиям и настроиться на серьезную работу». Далее обсуждение [36].

Для снятия и преодоления тревожности рекомендуем проводить тренинги коррекции уровней личностной и ситуативной тревожности. Рекомендуем включать в такие мероприятия следующие упражнения, например:

Упражнение «Розовые очки». Цель: осознание положительных, оптимистичных эмоций, развитие умений находить позитивные впечатления в повседневном взаимодействии. Материалы: розовые очки. Инструкция: «Если Вы наденете розовые очки, то плохого, вы просто не сможете увидеть. Оно будет перекрашено в розовый цвет. Расскажите, пожалуйста, о себе, о переживаниях, о страхах и т.д.». Далее обсуждение.

Упражнение «Плюсы и минусы». Инструкция: «Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета –

плюсы своей работы. Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения».

Применение музыкотерапии, которая обладает следующими терапевтическими свойствами: способствует нормализации психического состояния, прежде всего, сферы эмоциональных переживаний, а также поддерживает работоспособность, предупреждает развитие состояний утомления, помогает скорейшему восстановлению сил во время отдыха после тяжёлой работы.

Упражнение «Белая комната». Цель: совладение с тревогой и другими неприятными эмоциями; стабилизация эмоционального состояния; развитие самосознания. Инструкция: «В ходе этого упражнения вы будете наблюдать за работой своего сознания, представляя, что оно – белая комната, через которую проходят мысли. Выполнять его можно в любом спокойном месте, сидя или лежа. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Дышите медленно и ровно на протяжении всего упражнения. Представьте, что вы находитесь в среднего размера белой комнате с двумя дверьми. (Вместо образа комнаты с двумя дверьми, можно взять более близкий вам образ: например, фуникулер, на который пересаживаются мысли или багажная лента в аэропорту и т.д.) Мысли входят в одну дверь и уходят через другую. Как только мысль появляется, концентрируйтесь на ней и старайтесь отнести к категории оценочных или безоценочных. Рассматривайте каждую мысль внимательно, с любопытством и состраданием до тех пор, пока она не уйдет. Не пытайтесь анализировать ее, только отмечайте, оценочная она или нет. Не оспаривайте ее, не старайтесь поверить или не поверить в нее. Просто осознавайте, что это – мысль, краткий миг вашей мозговой активности, случайный гость вашей белой комнаты. Остерегайтесь мыслей, которые вы отнесли к категории оценочных. Они будут стараться завладеть вами, заставить вас принять оценку. Смысл этого упражнения в том, чтобы отмечать, насколько «прилипчивы»

оценочные мысли – как они застревают в вашем сознании и как сложно от них избавиться. Вы определите, что мысль мучительна и оценочна по тому, как долго она остается в белой комнате, или по тому, начинаете ли вы испытывать какие-либо эмоции в связи с ней. Старайтесь постоянно поддерживать ровное дыхание, сохранять ясный образ комнаты и дверей, следить за мыслями и классифицировать их. Помните, что мысль – это просто мысль. Вы гораздо больше нее. Вы – тот, кто создает белую комнату, через которую мыслям позволено проходить. У вас их миллион, они уходят, а вы по-прежнему остаетесь. Мысль не требует от вас никаких действий. Мысль не заставляет вас верить в нее. Мысль – это не вы. Просто наблюдайте, как они проходят через белую комнату. Позволяйте им проживать их недолгую жизнь и говорите себе, что они имеют право на существование, даже оценочные. Просто признавайте ваши мысли, давайте им уйти, когда приходит время, и готовьтесь встречать новые – одну за одной». На это упражнение отводится столько времени, сколько необходимо.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профессионально-важные качества определяют необходимые параметры, которыми должен обладать специалист МЧС. Профессионально важные качества представляют собой отдельные динамические черты личности, отдельные психические и психомоторные свойства, а также физические качества, соответствующие требованиям к человеку какой-либо определенной трудовой профессии и способствующие успешному овладению этой профессией.

В профессиональной деятельности МСЧ определяют высокие требования к профессионально важным качествам, т.к. именно от них зависит качество и исход спасательной операции. В своей деятельности они испытывают напряжение, физические сложности, эмоциональные переживания и стресс. Их работа имеет высокую степень личного риска. Они несут ответственность за сохранность жизней других людей, имущества, животных, применяя при этом различные технические средства, вооружения и специальную технику. При любых ситуациях в условиях дефицита времени, работники МЧС должны иметь быструю реакцию, скорость, внимательность, выносливость и другие личные качества, так как условия труда очень неблагоприятные. Поэтому для работников МЧС необходим целый комплекс профессионально важных качеств.

В эмпирическом исследовании нашей работе, мы провели диагностирование сотрудников МЧС со стажем работы от 2 до 5 лет и от 10 до 15 лет, для выявления различий профессионально важных качеств. Всего в исследовании приняли 39 сотрудников ГУ МЧС России по Красноярскому краю.

Мы разделили сотрудников по данному стажу работы так как от 1 до 2 лет происходит адаптация сотрудников МЧС к условиям и их деятельности. От 2

до 10 лет идет нарабатывание навыков и опыта работы в своей деятельности. От 5 до 10 лет происходит применение и профессиональная отработка навыков. От 10 до 15 лет это сотрудники «профессионалы своего дела». От 20 до 25 лет выход сотрудников на пенсию по выработки. Для исследования, мы взяли респондентом с большой разницей по стажу работы для того, чтобы точнее увидеть какая у преобладает разница в выраженности профессионально важных качеств. И применили такие методики: методика исследования склонности к риску (в модификации А. Г. Шмелева); методика оценки уровня тревожности Ч. Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханина); методика исследования волевой саморегуляции по опроснику А. Зверькова и Е. Эйдмана; методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Pare.

Статистическая обработка данных показала, что у сотрудников МЧС со стажем работы 2 – 5 лет и группы сотрудников МЧС со стажем работы 10 – 15 лет имеются различия по склонности к риску, проявлению личностной тревожности, самообладанием, стрессоустойчивостью и уровнем волевой саморегуляции.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась о том, что с увеличением стажа службы изменяется выраженность профессионально важных качеств работников МЧС.

Проанализировав полученные диагностические данные, мы составили рекомендации по развитию профессионально важных качеств работников МЧС. Для сотрудников МЧС со стажем работы 2 – 5 лет, в рекомендации вошли комплекс упражнений направленные на повышение уровня стрессоустойчивости. Для сотрудников МЧС со стажем работы 10 – 15 лет, мы рекомендовали мероприятия, направленные на повышения уровня волевого контроля саморегуляции и снижению тревожности используя следующие техники: дыхательные упражнения, релаксации, музыкотерапия, и другие упражнения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиев, Х. М. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях / Х. М. Алиев. – Москва : Мартин, 2018. – 240 с.
2. Басов, М. Я. Личность и профессия / М. Я. Басов. переизд. – Москва : Наука, 2019. – 71 с.
3. Безбородько, М. Д. Охрана труда пожарных: современные требования / М. Д. Безбородько, А. А. Брежнев, А. С. Забиров. – Москва : Стройиздат, 2018 . – 20 с.
4. Велик, Я. Я. Психологическая саморегуляция в экстремальных условиях деятельности / Я. Я. Белик. – Москва : Академия МВД, 2019. – 47 с.
5. Бодров, В. А. Диагностика и прогнозирование профессиональной мотивации в процессе психологического отбора / В. А. Бодров, Л. Д. Спиркин // Психологический журнал, 2019. – №1. – С. 73.
6. Буканин, В. А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Пожарная безопасность / В. А. Буканин, В. Н. Павлов, А. О. Трусов. – Санкт-Петербург : СПбГЭТУ «ЛЭТИ», 2018. – 84 с.
7. Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – Москва : Знание, 2017. – 198 с.
8. Василюк, Ф. Е. Психология горя / Ф. Е. Василюк. – Москва : Знание, 2018. – 218 с.
9. Гегель, А. Л. Основные психофизиологические качества пожарных / А. Л. Гегель, В. И. Дутов, А. М. Софьин // Безопасность людей при пожарах: сб. науч. трудов. – Москва : Наука, 2019. – 120 с.
10. Дутов, В. И. О воздействии на людей опасных факторов пожара / В. И. Дутов, В. Н. Тимошенко // Безопасность людей на пожарах: сб. науч. тр. – Москва : ВНИИПО, 2017. – С. 54-58.

11. Душков Б. А. Психология труда, профессиональной информационной и организационной деятельности / Б. А. Душкова, А. В. Королев, Б. А. Смирнов. – Москва : Феликс, 2016. – 236 с.

12. Заряева, Н. П. Мобильный помощник на службе у спасателей / Н. П. Заряева // Воронежский институт-филиал ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия государственной противопожарной службы МЧС России». – Воронеж : Спасатель, 2018. – 164 с.

13. Ильин, А. А. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях / А. А. Ильин. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2017. – 384 с.

14. Карпов А. В. Понятие профессионально важных качеств деятельности / А. В. Карпов // Психология труда. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2016 – 352 с.

15. Клищевская М. В. Профессионально важные качества как необходимые и достаточные условия прогнозирования успешности деятельности / М. В. Клищевская, Г. Н. Солнцева // Психология. – Москва : Вестник, 2016. – № 4. – 19 с.

16. Климов, Е. А. Психология профессионала / Е. А. Климов. – Москва : Просвещение, 2018. – 400 с.

17. Кононов, Б. М. Психологическая подготовка пожарных Москвы / Б. М. Кононов // Пожарное дело. – 2018. – № 9. – С. 17-18.

18. Короленко, Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях / Ц. П. Короленко. – Москва : Знание, 2019. – 271 с.

19. Краткий психологический словарь / Сост. Л. А. Карпенко, под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Москва : Политиздат, 2017. – 431 с.

20. Левигурович, Г. И. Изучение профессии пожарного / Г. И. Левигурович. переизд. – Москва : НКВД, 2018. – 264 с.

21. Маккей, М. Когнитивно-поведенческая терапи для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники / М. Маккей. переизд. – Москва : Наука, 2018. – 103 с.

22. Марищук, В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: автореф. дисс. докт. психол. наук / В. Л. Марищук. – Москва : Знание, 2019. – 32 с.

23. Марьин, М. И. Критерии оценки тяжести труда пожарных / М. И. Марьин // Пожарное дело. – Москва : Слово, 2018. – № 3. – С. 32.

24. Медведев, В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / В. И. Медведев. – М.: Наука, 2017. – 104 с.

25. Микеев, А. К. Противопожарная служба в экстремальных условиях / А. К. Микеев. – Москва : Оникс, 2020. – 210 с.

26. Осипов А. В. Профессионально важные качества сотрудников пожарно-спасательных формирований на разных этапах профессионального становления / А. В. Осипов // Автореферат дисс. на соиск. ученой степени кандидата психологических наук. – Ростов-на-Дону, 2019 – 197 с.

27. Переведенцев, В. М. Психологическая подготовка состава пожарной охраны / В. М. Переведенцев // Пожарное дело. переизд. – Москва : Слово, 2018. – № 6. – С.20-21.

28. Пожарные. Труд и утомление пожарных / Г. И. Левигурович, Г. О. Нецкий, Д. И. Рейтынбарг. переизд. – Москва : НКВД, 2019. – 130 с.

29. Пожарные риски. Основные понятия / Под ред. Н. Н. Брушлинского. – Москва : ФГУ ВНИИПО МЧС России, 2020. – 57 с.

30. Психологический отбор кандидатов на службу в ГПС МЧС России / Под ред. А. А. Павленко. – Москва : ВНИИПО, 2019. – 115 с.

31. Психология профессионального развития: методология, теория, практика: коллективная монография / Под ред. Э. Ф. Зеера. – Екатеринбург : Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2018. – 159 с.

32. Пряжников, Н. С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. / Н. С. Пряжников. переизд. – Москва: Просвещение, 2018. – 206 с.

33. Самонов, А. П. Психология пожарного дела / А. П. Самонов. – Пермь : Звезда, 2019. – 600 с.

34. Тест СМИЛ (MMPI). Психология счастливой жизни: [Электронный ресурс] // Психологический портал, 2021. URL: https://psycabi.net/testy/472-smil-566-mmpi-test-metodika-minnesotskij-mnogoaspektnyj-lichnostnyj-oprosnik-standartizirovannyj-mnogofaktornyj-metod-issledovaniya-lichnosti-sobchik-l-n (дата обращения: 24.12.2021).

35. Тест КОТ. Психология счастливой жизни: [Электронный ресурс] // Психологический портал, 2021. URL: https://psycabi.net/testy/379-metodika-kot-kratkij-orientirovochnyj-otborochnyj-test-s-otvetami-v-n-buzina-e-f-vanderlik-oprosnik-diagnostiki-intellekta-iq (дата обращения: 20.12.2021).

36. Черепанова, Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е. М. Черепанова. – Москва : Наука, 2018. – 156 с.

37. Шелепова, Е. С. В проблеме профессионально важных качеств субъекта трудовой деятельности / Е. С. Шелепова – Тверь : ТГУ, 2017. – 201 с.

38. Шадриков, В. Д. Проблемы профессиональных способостей / В. Д. Шадриков // Психологический журнал. – 2018. – Т. 3. – № 5. – С. 13-26.

39. Шадриков, В. Д. Психология деятельности и способности человека / В.Д. Шадриков. переизд. – Москва : Логос, 2019. – 320 с.

40. Шелтен, А. Введение в профессиональную педагогику / А. Шелтен – Екатеринбург : Урал. гос. проф.-пед ун-та, 2019. – 364 с.

Приложение 1

Методика исследования склонности к риску (в модификации А. Г. Шмелева)

Вопросы:

1. Я часто говорю до того, как обдумать сказанное.

2. Мне нравится быстрая езда.

3. Я часто меняю свои интересы и увлечения.

4. Лучший способ приобрести настоящих друзей – говорить людям то, что о них думаешь.

5. Во множестве случаев вопрос на экзамене может быть поставлен так, что он оказывается совершенно не связанным с программой и вся подготовка оказывается бесполезной.

6. Жизнь без опасностей мне не кажется слишком скучной.

7. Если хочешь занять высокое положение по службе, следуй пословице «тише едешь – дальше будешь».

8. Азартные игры мешают развитию у человека чувства ответственности за то, чтобы принимать продуманные решения.

9. Я быстрее испытываю скуку от какого-либо занятия, чем большинство людей, делающих то же самое.

10. Я лучше пройду пешком две-три остановки, когда тороплюсь, а автобуса долго нет, хотя знаю, что автобус меня догонит вместо того, чтобы ждать.

11. Мне интересно сделать так, чтобы подзадорить кого-нибудь.

12. Только неожиданные обстоятельства и некоторое чувство опасности позволяют мне мобилизовать свои силы.

13. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.

14. Только по-настоящему смелые действия позволяют человеку получить известность и признание.

15. Мне неприятны те лица, которые из-за собственной прихоти превращают серьезные дела в легкомысленные игры.

16. Когда я вырабатываю конкретный план действий, я почти всегда уверен, что мне удастся его осуществить.

17. Когда на небе светит солнце, я никогда не беру с собой на прогулку зонт, даже если прогноз обещает дождь.

18. Я часто стремлюсь испытать возбуждение.

19. Мне неприятно, когда мне навязывают пари, даже если я полностью уверен в своем мнении по данному вопросу.

20. В некоторых случаях я не остановлюсь перед тем, чтобы солгать, если мне нужно произвести хорошее впечатление.

21. По-настоящему умный человек избегает скороспелых решений, он умеет дождаться таких моментов, когда действовать можно наверняка.

22. Я не считаю, что трюки, выполняемые цирковыми акробатами без страховочного пояса, выглядят более впечатляющими.

23. Я предпочитаю работу, включающую перемены и путешествия, даже если она может быть небезопасной.

24. Я всегда плачу за провоз багажа на транспорте, даже если не опасаюсь проверки.

25. Я думаю, что стоит верить в свой шанс, даже когда перевес не на моей стороне.

26. В творческом деле главное – это дерзкий замысел, пусть даже в результате нас ждет неудача из-за нелепых случайностей.

27. Я не пожалею денег ради того, чтобы в нужный момент выглядеть состоятельным и привлекательным человеком.

28. Когда при встрече мой знакомый на меня не смотрит, я не стану навязывать ему свое общение и здороваться первым.

29. Большинство людей не понимает, до какой степени их судьба зависит от случая.

30. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и комфортом- с одной стороны, и безопасностью- с другой, я выберу безопасность.

31. Я чувствую себя лучше всего, когда испытываю острое увлечение какой-либо затеей.

32. Я предпочитаю приобретать такую одежду, про которую я твердо знаю, что она надежна и выглядит хорошо независимо от скачков моды.

33. Когда я играю в различные игры, я люблю взять инициативу на себя, даже зная, что противник только этого и ждет.

34. Во время путешествий я люблю отклоняться от известных маршрутов.

35. Я часто попадаю в такие ситуации, из которых мне хочется поскорее выбраться.

36. Если я даю обещание, то практически всегда сдерживаю его независимо от того, удобно мне это или нет.

37. Если мой непосредственный начальник будет «зажимать» мои новаторские идеи, у меня хватит смелости довести их до сведения руководителя более высокого ранга.

38. Азартные игры развивают у человека способность принимать смелые решения в сложных жизненных ситуациях.

39. Когда я читаю остросюжетную книгу, я никогда не тороплюсь быстрее узнать, чем все кончится, и с удовольствием читаю по порядку.

40. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.

41. Лучший способ вызвать искреннее отношение к себе- доверять людям.

42. Я чувствую себя лучше всего, когда испытываю счастливое ощущение покоя и комфорта.

43. Мне бывает гораздо труднее купить одну дорогую вещь, чем ряд дешевых вещей на ту же сумму.

44. Я предпочитаю играть или спорить на что-нибудь. 45. Люди слишком часто безрассудно тратят собственное здоровье, переоценивая его запасы.

46. Если мне грозит штраф, то я перехожу улицу там, где удобно, а не там, где положено.

47. Я не рискую покупать одежду без примерки.

48. Только смелый человек способен на подлинно благородное отношение к людям независимо от того, как они относятся к нему.

49. В командной игре важнее всего взаимная подстраховка.

50. В жизни людям на самом деле очень часто приходится играть в опасную игру «пан или пропал».

За каждый ответ «да» начисляется один балл. Набранные баллы суммируются. Если набранная сумма: меньше 11 баллов – склонность к риску низкая; 11-29 баллов – склонность к риску средняя; 30 баллов и больше склонность к риску высокая.

Приложение 2

Методика оценки уровня тревожности Ч. Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханина)

Табл.1, п. 2

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5
Я спокоен	1	2	3	4
Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
Я внутренне скован	1	2	3	4
Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
Я расстроен	1	2	3	4
Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
Я встревожен	1	2	3	4
Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
Я уверен в себе	1	2	3	4
Я нервничаю	1	2	3	4
Я не нахожу себе места	1	2	3	4
Я взвинчен	1	2	3	4
Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
Я доволен	1	2	3	4
Я озабочен	1	2	3	4
Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
Мне радостно	1	2	3	4
Мне приятно	1	2	3	4

Продолжение приложения 2

Табл. 2, п. 2

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

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

Продолжение приложения 2

Табл. 3, п. 2

Ключ

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
№	СТ Ответы				№	ЛТ Ответы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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

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 подзадачам.

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, обусловливающую 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.

Приложение 3

Методика исследования волевой саморегуляции по опроснику А. Зверькова и Е. Эйдмана

Вопросы:

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.

24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.

25. Меня легко отвлечь от дел.

26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.

27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов и интерпретация:

Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+,6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Приложение 4

Табл. 1, п. 4

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Pare

№	Жизненные события	Баллы
1.	Смерть супруга (супруги).	100
2.	Развод.	73
3.	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером.	65
4.	Тюремное заключение.	63
5.	Смерть близкого члена семьи.	63
6.	Травма или болезнь.	53
7.	Женитьба, свадьба.	50
8.	Увольнение с работы.	47
9.	Примирение супругов.	45
10.	Уход на пенсию.	45
11.	Изменение в состоянии здоровья членов семьи.	44
12.	Беременность партнерши.	40
13.	Межполовые проблемы.	39
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка.	39
15.	Реорганизация на работе.	39
16.	Изменение финансового положения.	38
17.	Смерть близкого друга.	37
18.	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы.	36
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом.	35
20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома).	31

Продолжение табл. 1, п.4

21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги.	30
22.	Изменение должности, повышение служебной ответственности.	29
23.	Сын или дочь покидают дом.	29
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены).	29
25.	Выдающееся личное достижение, успех.	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе).	26
27.	Начало или окончание обучениям учебном заведении.	26
28.	Изменение условий жизни.	25
29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
30.	Проблемы с начальством, конфликты.	23
31.	Изменение условий или часов работы.	20
32.	Перемена места жительства.	20
33.	Смена места обучения.	20
34.	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
36.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
36.	Изменение социальной активности.	18
37.	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора).	17
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.	15
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.).	15
41.	Отпуск.	13

Окончание приложения 4

Окончание табл. 1, п. 4

42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения.	12
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения).	1

Приложение 5

Табл.1, п. 5

Уровень склонности к риску сотрудников МЧС с разным стажем работы мо методике А. Г. Шмелева «Склонность к риску»

№ респондента	Стаж работы	Сумма баллов	Уровень склонности к риску
1	2	3	4
1.	2	31	Высокий
2.	13	11	Средний
3.	10	16	Средний
4.	5	29	Средний
5.	12	10	Низкий
6.	10	8	Низкий
7.	5	11	Низкий
8.	15	5	Низкий
9.	15	9	Низкий
10.	5	33	Высокий
11.	11	28	Средний
12.	11	26	Средний
13.	2	19	Средний
14.	10	9	Низкий
15.	5	14	Средний
16.	4	36	Высокий
17.	3	35	Высокий
18.	5	14	Средний
19.	15	9	Низкий
20.	10	10	Низкий
21.	11	25	Средний
22.	10	6	Низкий
23.	13	4	Низкий
24.	5	16	Средний
25.	5	37	Высокий
26.	4	33	Высокий
27.	14	3	Низкий

Окончание приложения 5

Окончание табл. 1, п.5

1	2	3	4
28.	3	34	Высокий
29.	2	29	Средний
30.	4	29	Средний
31.	10	36	Высокий
32.	5	39	Высокий
33.	11	11	Средний
34.	5	25	Средний
35.	5	31	Высокий
36.	2	37	Высокий
37.	10	16	Средний
38.	15	6	Низкий
39.	2	11	Низкий

Приложение 6

Табл.1 п. 6

Результаты сотрудников МЧС по методике исследования оценки уровня тревожности Ч. Спилбергера (адаптация Ханина Ю. Л.)

№ респондента	Стаж работы	Ситуативная тревожность	Уровень ситуативной тревожности	Личностная тревожность	Уровень личностной тревожности
1	2	3	4	5	6
1.	11	46	Высокий	48	Высокий
2.	13	55	Высокий	55	Высокий
3.	11	32	Средний	46	Высокий
4.	5	49	Высокий	25	Низкий
5.	12	35	Средний	55	Высокий
6.	10	25	Низкий	33	Средний
7.	5	30	Низкий	32	Средний
8.	15	22	Низкий	65	Высокий
9.	15	63	Высокий	45	Средний
10.	5	46	Высокий	44	Средний
11.	11	66	Высокий	28	Низкий
12.	11	22	Низкий	26	Низкий
13.	2	46	Высокий	22	Низкий
14.	10	63	Высокий	20	Низкий
15.	5	29	Низкий	49	Высокий
16.	4	26	Низкий	28	Низкий
17.	3	26	Низкий	30	Низкий
18.	5	55	Высокий	29	Низкий
19.	15	26	Низкий	39	Средний
20.	10	57	Высокий	65	Высокий
21.	11	36	Средний	67	Высокий
22.	10	64	Высокий	36	Средний
23.	13	24	Низкий	27	Низкий
24.	5	38	Средний	49	Высокий

Окончание приложения 6

Окончание табл. 1, п. 6

1	2	3	4	5	6
25.	5	39	Средний	23	Низкий
26.	5	30	Низкий	22	Низкий
27.	14	65	Высокий	55	Высокий
28.	3	63	Высокий	52	Высокий
29.	5	28	Низкий	37	Средний
30.	4	24	Низкий	21	Низкий
31.	4	26	Низкий	44	Средний
32.	5	28	Низкий	25	Низкий
33.	11	55	Высокий	66	Высокий
34.	5	29	Низкий	26	Низкий
35.	5	29	Низкий	23	Низкий
36.	2	63	Высокий	22	Низкий
37.	10	27	Низкий	66	Высокий
38.	15	63	Высокий	55	Высокий
39.	5	29	Низкий	37	Средний

Приложение 7

Табл. 1, п. 7

Результаты по методике исследования волевой саморегуляции по опроснику А. Зверькова и Е. Эйдмана изложены

№ респондента	Стаж работы	Настойчивость	Самообладание	Общая шкала	Уровень развития волевой саморегуляции
1	2	3	4	5	6
1.	11	16	11	27	Высокий
2.	13	2	2	4	Низкий
3.	11	15	13	28	Высокий
4.	5	16	12	28	Высокий
5.	12	10	3	13	Высокий
6.	10	2	10	12	Низкий
7.	5	11	11	22	Высокий
8.	15	3	7	10	Низкий
9.	15	12	8	20	Высокий
10.	5	10	7	17	Высокий
11.	11	1	12	13	Высокий
12.	11	10	10	20	Высокий
13.	2	15	1	16	Высокий
14.	10	9	9	18	Высокий
15.	5	12	10	22	Высокий
16.	4	10	4	14	Высокий
17.	3	3	2	5	Низкий
18.	5	15	11	26	Высокий
19.	15	9	1	10	Низкий
20.	10	2	2	4	Низкий
21.	11	11	4	15	Высокий
22.	10	5	4	9	Низкий
23.	13	4	1	5	Низкий
24.	5	11	12	23	Высокий
25.	5	2	10	12	Низкий

Окончание приложения 7

Окончание табл. 1, п. 7

1	2	3	4	5	6
26.	5	10	11	21	Высокий
27.	14	3	2	5	Низкий
28.	3	12	13	25	Высокий
29.	5	2	13	15	Высокий
30.	4	15	11	26	Высокий
31.	4	4	9	13	Высокий
32.	5	2	10	12	Низкий
33.	11	2	3	5	Низкий
34.	5	2	1	3	Низкий
35.	5	2	11	13	Высокий
36.	2	4	2	6	Низкий
37.	10	2	2	4	Низкий
38.	15	1	4	5	Низкий
39.	5	5	5	10	Низкий

Приложение 8

Табл. 1, п. 8

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Pare.

№ респондента	Стаж работы	Общий балл	Степень сопротивляемости
1	2	3	4
1.	11	142	Большая
2.	13	269	Пороговая
3.	11	123	Большая
4.	5	166	Высокая
5.	12	280	Пороговая
6.	10	154	Высокая
7.	5	200	Пороговая
8.	15	98	Большая
9.	15	168	Высокая
10.	5	185	Высокая
11.	11	274	Пороговая
12.	11	189	Высокая
13.	2	300	Низкая
14.	10	148	Большая
15.	5	263	Пороговая
16.	4	277	Пороговая
17.	3	215	Пороговая
18.	5	201	Пороговая
19.	15	256	Пороговая
20.	10	203	Пороговая
21.	11	112	Большая
22.	10	164	Высокая
23.	13	178	Высокая
24.	5	284	Пороговая
25.	5	302	Низкая
26.	5	263	Пороговая

Окончание приложения 8

Окончание табл. 1, п. 8

1	2	3	4
27.	14	209	Пороговая
28.	3	211	Пороговая
29.	5	206	Пороговая
30.	4	268	Пороговая
31.	4	237	Пороговая
32.	5	241	Пороговая
33.	11	199	Высокая
34.	5	220	Пороговая
35.	5	222	Пороговая
36.	2	263	Пороговая
37.	10	158	Высокая
38.	15	164	Высокая
39.	5	232	Пороговая

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Направление подготовки (код) 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы: Юридическая психология
Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу
Студента(ки) Брюхановой Кристины Андреевны группы у 258-юп
на тему «Исследование профессионально важных качеств работников МЧС»

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 56 страницах, содержит приложение(ия) на 19 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы: заключается в том, что \профессиональная деятельность специалистов МЧС, протекающая в особых условиях и характеризующая воздействием значительного числа стрессогенных факторов и состоит в разработке методических рекомендаций по развитию профессионально важных качеств работников МЧС, благодаря этому, полученные данные могут применяться штатным психологом для разработки системы психологического обеспечения формирования профессионально важных качеств сотрудников МЧС.

2. Логическая последовательность: работа выстроена логично, материалы и результаты исследования, наработки автора представлены последовательно.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: отмечается аргументированность и конкретность изложения результатов работы, а также доказательность выводов и обоснованность рекомендаций. В работе отмечается глубина и качество анализа практических материалов, правильность сделанных выводов.

4. Полнота проработки литературных источников: проведен анализ достаточно большого количества научного материала по теме работы.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: достаточное количество таблиц и графиков, все иллюстрационные материалы хорошо читаемы и правильно структурированы, в целом оформлены по требованиям системы высшего образования.

6. Положительные стороны работы: заключаются в разработке практических рекомендаций по развитию профессионально важных качеств работников МЧС.

7. Недостатки работы: недостаток оценки зарубежных источников литературы по выбранной теме. Однако найденные недостатки не влияют на качество исследования по данной проблеме.

8. Оценка сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОПК-1, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: компетентные навыки сформированы в полном объеме.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: целесообразно внедрить на практике предложенные автором психологические рекомендации в рамках разработки системы психологического обеспечения формирования профессионально важных качеств сотрудников МЧС.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.
Работа заслуживает оценки отлично, а ее автор заслуживает присвоения квалификации[1] бакалавр

Рецензент выпускной квалификационной работы Шекк Анатолий Владимирович, начальник ОНД и ПР по Балашемуртинскому р-ну УНДПР ГУ МЧС России по Красноярскому краю

(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

«15» 02 2022 г.

(подпись рецензента)

Главное управление МЧС России по Красноярскому краю
УПРАВЛЕНИЕ КАДРОВОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
14

С рецензией ознакомлена Брюханова К.А.
15.02.2022

[1] Прописывается при условии положительной оценки

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии
Направление подготовки 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
_____ Юридическая психология_____
Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ
на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) __ Брюхановой Кристины Андреевны___группы___у 258 - юп

на тему _ Исследование профессионально важных качеств работников МЧС
(наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 54_____ страницах, содержит приложение (ия) на 25 страницах.

1. Актуальность и значимость темы _ обусловлена тем, что профессиональная деятельность специалистов МЧС, обеспечивающих ликвидацию последствий чрезвычайных ситуаций, протекает в особых условиях и при недостаточном развитии профессионально важных качеств приводит к снижению эффективности выполнения деятельности, профессиональному выгоранию и психосоматическим нарушениям. Исследование профессионально важных качеств работников МЧС предотвращает развитие подобных негативных явлений.
2. Логическая последовательность: избранная автором логика исследования, последовательность и содержание глав и разделов позволяет раскрыть выбранную тему. _____
3. Положительные стороны работы: выявлено, что с увеличением стажа службы в процессе профессионализации изменяется выраженность профессионально важных качеств работников МЧС. Это позволило разработать методические рекомендации по развитию профессионально важных качеств работников МЧС с учетом стажа работы.
4. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы сформулированы корректно, отражают сущность разделов диплома. Аргументы достаточны для обоснования теоретических и практических результатов работы.
5. Полнота проработки литературных источников: __ объем и качество литературных источников соответствует заявленной теме, достаточны._____
6. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: иллюстративный материал адекватно отражает результаты исследования. Рисунки и таблицы выполнены аккуратно, расположены в тексте

последовательно и логично содержанию

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: работа выполнена самостоятельно на всех этапах.

8. Недостатки работы: существенных недостатков не выявлено.

9. Оценка сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОПК-1, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: компетенции сформированы на продвинутом уровне. Брюханова К.А. владеет основными методами разработки и реализации психологического консультирования и сопровождения для решения конкретной проблемы отдельных лиц.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки отлично.

(оценка прописью).

Руководитель выпускной квалификационной работы Тодышева Татьяна Юрьевна, канд. псих. наук, доцент кафедры психологии СИБУП

«15» 02 2022 г.

(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлена Брюханова К.А.

15.02.2022

https://users.antiplagiat.ru/report/print/71?v=1&c=0&short=true

Отчет о проверке на заимствования №1

Автор: otdelenie.pervoe@yandex.ru / ID: 9640651
Проверяющий: (otdelenie.pervoe@yandex.ru / ID: 9640651)

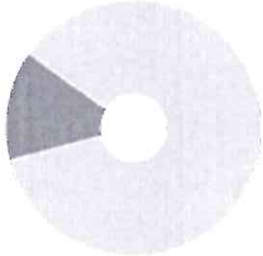
Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - users.antiplagiat.ru

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 71
Начало загрузки: 17.02.2022 06:56:10
Длительность загрузки: 00:00:03
Имя исходного файла: ВКР. Брюханова К.А. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ РАБОТНИКОВ МЧС.pdf
Название документа: ВКР. Брюханова К.А. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ РАБОТНИКОВ МЧС
Размер текста: 104 кБ
Символов в тексте: 106586
Слов в тексте: 12548
Число предложений: 1115

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Начало проверки: 17.02.2022 06:56:13
Длительность проверки: 00:00:04
Комментарии: не указано
Модули поиска: Интернет Free



ЗАИМСТВОВАНИЯ	САМОЦИТИРОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
13,79%	0%	0%	86,21%

Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
Самоцитирования — доля фрагментов текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа, по отношению к общему объему документа.
Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.
Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.

Брюханова К.А. 17.02.2022

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Брюханова Кристина Андреевна

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы у258-юп факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

Исследование профессионально важных качеств работников МЧС

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

«17» 02 2022 г.

(подпись)

Организация
ОНДиПР по Сухобузимскому району
УНДПР ГУ МЧС России по
Красноярскому краю
Юридический адрес: 663040, Россия,
Красноярский край, Сухобузимский
район, ул. Ленина, д.17
Тел. факс +7 (39199) 2-13-02

Ректору АНО ВО СИБУП
В. Ф. Забуге

ЗАЯВКА

Организация просит направить студента Брюханову Кристину Андреевну, группы У258-ЮП для проведения исследования на тему «Исследование профессионально важных качеств работников МЧС».

«22» 11 2021 г.

Начальник
_____ Д.С. Березин
МП

Организация
ОНДиПР по Сухобузимскому району
УНДПР ГУ МЧС России по
Красноярскому краю
Юридический адрес: 663040, Россия,
Красноярский край, Сухобузимский
район, ул. Ленина, д.17
Тел. факс +7 (39199) 2-13-02

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Результаты выпускной квалификационной работы Брюхановой Кристины Андреевны, студентки группы У258-ЮП, по теме «Исследование профессионально важных качеств работников МЧС» внедрены в деятельность ОНДиПР по Сухобузимскому району УНДПР ГУ МЧС России по Красноярскому краю. Материалы будут использованы психологом в рамках психологического просвещения руководителей ОНДиПР по Сухобузимскому району УНДПР ГУ МЧС России по Красноярскому краю.

«15» 02 2022г.

Начальник

_____ Д.С. Березин

МП