

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ

На правах рукописи

КОВТУН ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА

**СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ:
ПОЛИСИСТЕМНЫЙ ПОДХОД**

(на примере руководителей тушения пожаров)

Специальность 19.00.01 – Общая психология, психология личности,
история психологии

Диссертация на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
доктор психологических наук, профессор,
член-корреспондент РАО,
заслуженный деятель науки РФ
Б.А. Вяткин

Ярославль – 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Стили человека как предмет психологического исследования	
1.1. Основные направления исследований стиля в зарубежной и отечественной психологии.....	12
1.2. Стиль деятельности человека в свете теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина.....	20
1.3. Психологические особенности деятельности человека в экстремальных условиях.....	36
1.4. Постановка проблемы и задачи исследования.....	39
Глава 2. Организация и методики исследования	
2.1. Эмпирическая база и методики исследования	43
2.2. Методика исследования боевой деятельности руководителей тушения пожаров.....	46
2.3. Методика исследования стратегий совладания со стрессом.....	49
2.4. Методика исследования саморегуляции произвольной активности....	51
2.5. Методики исследования разноуровневых свойств интегральной индивидуальности	53
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	
3.1. Результаты исследования боевой деятельности руководителей тушения пожаров при умеренном и высоком уровнях стресса и их обсуждение.....	57
3.2. Результаты исследования стилей деятельности руководителей тушения пожаров в экстремальных условиях и их обсуждение.....	69
Общие выводы.....	98
Заключение.....	102
Практические рекомендации.....	103
Библиографический список.....	105
Приложения.....	131

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития общества в связи с возрастанием напряженности в стране из-за политических, социальных и экономических сложностей возникает проблема увеличивающейся стрессогенности жизнедеятельности человека. Стressовые условия присущи многим видам деятельности – это и конфликты, и ответственность за результат, дефицит времени, опасность для жизни и т.д. Вследствие этого возникает острая необходимость нахождения способов совладания со стрессом, поиск закономерностей успешности деятельности в сложных, экстремальных условиях.

Экстремальными условиями в деятельности являются – наличие угрозы жизни и здоровью человека, сложность и опасность деятельности, травмирующие психику события. Наиболее яркими представителями экстремальных условий деятельности являются руководители тушения пожаров.

Деятельность пожарных, по мнению многих исследователей, характеризуется воздействием разнообразных стрессогенных факторов, которые могут стать причиной снижения эффективности или срыва деятельности (М.И. Марьин, В.Л. Марищук, А.П. Самонов, В.Ю. Рыбников и др.). Это предъявляет повышенные требования к индивидуально-личностным качествам руководителей тушения пожаров, и их действиям. Известно, что успешность в деятельности во многом зависит от выработанного индивидуумом стиля деятельности (В.С. Мерлин, Е.А.Климов, К.М. Гуревич, Б.А. Вяткин, В.А. Толочек, А.В. Либин, М.Р. Щукин и др.).

Актуальность темы исследования определяется, прежде всего, необходимостью изучения и поиска закономерностей успешной

деятельности в стрессовых, экстремальных условиях. Анализ многочисленных работ показывает, что достаточно изучены:

1. стили совладающего поведения (Л. И. Анцыферова, И.А. Бевз, В.А. Бодров, Н.Е. Водопьянова, Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, Р.С. Лазарус, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, Е.А. Сергиенко, С.А. Хазова, М. А. Холодная, С. Фолкман, В.М. Ялтонский и др.).

2. стили саморегуляции (О.А. Конопкин, Е.М. Коноз, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий и др.)

3. стили спортивной деятельности (Б.А. Вяткин, И.Е. Праведникова, М.В. Приставкина, П.В. Токарев, В.А. Толочек, Б.И. Якубчик и др.)

Однако до сих пор проблема изучения стилей деятельности в экстремальных условиях в полной мере не исследовалась. Сегодня изучение стилей деятельности в экстремальных условиях относится к числу приоритетных психологических исследований и является актуальной научно-практической задачей.

Цель исследования – изучение стилей деятельности в экстремальных условиях.

Объект исследования – боевая деятельность руководителей тушения пожаров.

Предмет исследования – структурная организация и детерминация разноуровневыми свойствами интегральной индивидуальности стилей деятельности руководителей тушения пожаров.

Гипотезы исследования:

1. При тушении пожаров различной степени сложности уровень стресса у руководителей тушения пожаров условно можно определить на простых пожарах и пожарах повышенной сложности как «умеренный» и «высокий». Боевая деятельность руководителей тушения пожаров при

умеренном и высоком уровнях стресса различна по своей структурной организации.

2. При высоком уровне стресса (на пожарах повышенной категории сложности) можно предположить, что у руководителей тушения пожаров изменяются характер и структура взаимосвязей показателей боевых тактико-технических действий (БТТД) и разноуровневых свойств интегральной индивидуальности по сравнению с деятельностью при умеренном уровне стресса (на простых пожарах).

3. Индивидуальность руководителей тушения пожаров при высоком уровне стресса интегрирует в единое целое боевые тактико-технические действия, копинг-стратегии, саморегуляцию, обеспечивая их функциональное взаимодействие, формируя несколько равнозначных стилей деятельности в экстремальных условиях.

4. Стиль деятельности руководителей тушения пожаров в экстремальных условиях представляет собой целостное, сложное, многокомпонентное образование, детерминированное определенным симптомокомплексом разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, определяющим успешность деятельности.

В соответствии с выдвинутыми гипотезами были определены следующие **задачи исследования:**

1. На основе анализа и обобщения теоретического и эмпирического материала разработать гипотетическую модель стиля деятельности в экстремальных условиях и осуществить ее эмпирическую проверку на материале исследования боевой деятельности руководителей тушения пожаров.
2. На основе теоретических и эмпирических исследований, обобщения опыта работы специалистов экстремальной психологии дать характеристику специфическим особенностям боевой деятельности руководителей тушения пожаров.

3. Разработать и апробировать методику фиксированного наблюдения и экспертной оценки компонентов боевой деятельности – тактико-технических действий руководителей тушения пожаров в боевой деятельности.

4. Эмпирически выявить своеобразие структур боевой деятельности руководителей тушения пожаров при различном уровне стресса (на пожарах разной категории сложности) и установить взаимосвязь ее компонентов с разноуровневыми свойствами интегральной индивидуальности.

5. Эмпирически выявить стили деятельности в экстремальных условиях в структуре интегральной индивидуальности руководителей тушения пожаров.

Теоретико-методологической основой исследования являются: принцип единства сознания и деятельности (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн); принцип системной организации психики человека (Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов, В.С. Мерлин, В.Д. Шадриков); принципы и теоретические основы экстремальной психологии (В.А. Бодров, А.Г. Маклаков, В.Л. Марищук, В.И. Муша, А.М. Столяренко, В.Ю. Рыбников). Специальными теоретическими основами работы служат теория интегральной индивидуальности (В.С. Мерлин – Б.А. Вяткин), теория индивидуального стиля деятельности (Е.А. Климов, В.С. Мерлин, М.Р. Щукин), принцип полисистемного подхода (Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман, М.Р. Щукин).

В соответствии с целями и задачами были использованы следующие методы исследования:

- теоретические (изучение и анализ научной литературы по психологии стресса, совладающего поведения, саморегуляции, пожарного дела, экстремальной деятельности, интегральной индивидуальности и стилей человека);

- эмпирические (наблюдение, биографический метод, экспертная оценка, тестирование): процедура исследования включала наблюдение и оценку в естественных (боевых) условиях деятельности;
- математические (описательная статистика, корреляционный и факторный анализ, t-критерий Стьюдента).

Научная новизна исследования состоит в том, что впервые в русле теории интегральной индивидуальности и использования принципа полисистемного взаимодействия были изучены стили деятельности в экстремальных условиях. Выявлен психологический механизм интеграции и синergии стилевых компонентов деятельности в экстремальных условиях. Впервые экспериментально выделена структурная организация стиля деятельности в экстремальных условиях. Определен характер детерминированности стилей экстремальной деятельности разноуровневыми свойствами интегральной индивидуальности.

Теоретическое значение работы состоит в том, что результаты исследования вносят определенный вклад в разработку проблемы стиля деятельности в экстремальных условиях. Результаты исследования позволяют уточнить и дополнить существующие знания о стиле деятельности, его структурной организации. Выявлено своеобразие структуры стиля, который состоит из трех компонентов (сторон): боевых тактико-технических действий, копинг-стратегий, саморегуляции произвольной активности – и детерминирован определенным симптомокомплексом разноуровневых свойств интегральной индивидуальности. Показано, что интегральная индивидуальность в экстремальных условиях осуществляет интеграцию компонентов стиля и определенного симптомокомплекса индивидуальных свойств руководителей тушения пожаров, что дает синергический эффект, обеспечивающий успех в борьбе с огнем. Интегральная индивидуальность,

таким образом, выступает как ресурс совладания со стрессом в экстремальных условиях деятельности.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные данные используются для повышения эффективности и индивидуализации профессиональной подготовки к боевой деятельности руководителей тушения пожаров. Разработанная и апробированная в процессе исследования программа формирования индивидуального стиля деятельности с комплексным использованием методов психодиагностики, психологической подготовки и психологической коррекции повышает эффективность деятельности сотрудников оперативных служб в экстремальных условиях деятельности.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Стресс как характерная особенность боевой деятельности пожарных возникает при тушении пожаров различной степени сложности. Его уровни на простых пожарах и пожарах повышенной сложности определяются как «умеренный» и «высокий». Боевая деятельность руководителей тушения пожаров при умеренном и высоком уровнях стресса различна по своей структурной организации.

2. При высоком уровне стресса у руководителей тушения пожаров изменяются характер и структура взаимосвязей показателей боевых тактико-технических действий и разноуровневых свойств интегральной индивидуальности по сравнению с его умеренным уровнем.

3. Интегральная индивидуальность руководителей тушения пожаров с возрастанием стресса интегрирует в стиль деятельности: боевые тактико-технические действия, копинг-стратегии, саморегуляцию, – обеспечивая их полисистемное взаимодействие, что дает синергический эффект, формируя и проявляя несколько примерно равнозначных стилей деятельности в экстремальных условиях.

4. Исследование позволило выявить три стиля деятельности руководителей тушения пожаров в экстремальных условиях: «Рациональный, уверенный стиль», «Авторитарно-контрольный стиль» и «Социально-взаимодействующий». Каждый из стилей, примерно одинаково успешный, отличается компонентным составом боевых тактико-технических действий, копинг-стратегий, процессов саморегуляции и определенным симптомокомплексом интегральной индивидуальности.

5. Стиль деятельности РТП в экстремальных условиях представляет собой целостное, сложное, многокомпонентное образование, детерминированное определенным симптомокомплексом разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, определяющим успешность деятельности в боевых условиях.

6. Гипотетическая модель стиля деятельности в экстремальных условиях экспериментально позволяет реализовать полисистемный подход к исследованию интеграции всех компонентов стиля и их синергический эффект.

Достоверность результатов исследования обусловлена применением методов, соответствующих предмету и задачам исследования, репрезентативностью выборки, применением методов математической статистики (*t*-критерий Стьюдента, корреляционный и факторный анализ) с использованием компьютерной программы статистической обработки данных *Statistica 6.0*.

Апробация работы. Результаты проведенного исследования докладывались и обсуждались на заседаниях кафедры теоретической и прикладной психологии Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета (2009–2013 гг.), методологических семинарах психологических кафедр Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета (2012, 2013 гг.), семинарах

психологов подразделений Главного управления МЧС России по Пермскому краю (2010–2013 гг.), II Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе» (Кострома, 2010 г.), на 5-м съезде РПО (Москва, 2012 г.), Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях» (Омск, 2012 г.), III Всероссийской конференции по юридической психологии с международным участием «Коченовские чтения» «Психология и право в современной России» (Москва, 2012 г.), Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения» (Кострома, 2013 г.), III Международной конференции «Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России» (Ставрополь, 2013 г.), методологическом семинаре кафедры общей и социальной психологии Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского (Ярославль, 2013 г.).

Материалы, результаты и выводы научного исследования используются для разработки содержания новых, совершенствования и чтения имеющихся учебных курсов на факультете психологии Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, психологами подразделений Главного управления МЧС России по Пермскому краю в работе по психологической подготовке сотрудников оперативных служб федеральной противопожарной службы МЧС России. По материалам исследования опубликовано 9 печатных работ, в том числе 3 статьи в журналах, рекомендованных ВАК Министерства образования и науки РФ.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, общих выводов, заключения, практических рекомендаций, библиографического списка и приложений. Работа изложена на 162

страницах машинописного текста, содержит 4 таблицы, 9 рисунков и 5 приложений. Библиографический список насчитывает 262 источника, в том числе 37 – на английском языке.

Соответствие содержания работы паспорту специальности.

Диссертационное исследование выполнено в соответствии с пунктами паспорта научной специальности ВАК 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии:

15. Эмоциональные процессы и состояния. Эмоциональная регуляция познавательных процессов и деятельности. Экспрессия человека. Семантика выражения эмоций. Телесные корреляты эмоций. Передача эмоциональных состояний. Диагностика эмоциональных состояний. Диагностика аффекта. Эмоциональная напряженность, фрустрация, стресс. Реакция на фрустрацию. Психология чувств. Психология переживания.

23. Деятельность, ее генезис, структура, динамика и регуляция. Виды деятельности. Психология активности. Надситуативная активность.

24. Действия. Цели и целеобразование. Задачи в структуре деятельности. Принятие решений. Уровень притязаний. Психология ошибки.

30. Индивидуальный стиль деятельности. Стили общения, активности, саморегуляции. Когнитивные стили и когнитивный контроль. Эмоциональные стили.

32. Индивид, личность, индивидуальность.

ГЛАВА 1. СТИЛИ ЧЕЛОВЕКА КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Основные направления исследований стиля в зарубежной и отечественной психологии

Стиль как предмет исследования изучается в разных науках: философии, литературе, искусствоведении, лингвистике и психологии.

В многочисленных определениях стиля отражается, прежде всего, установка исследователей на понимание проблемы индивидуальности, а также их взгляд на характер взаимодействия человека с миром. Достаточно распространенной является точка зрения, что стиль – это и есть индивидуальность, личность. При этом обозначается первостепенная роль личностного фактора в процессе формирования стиля и его структуры.

По классификации А.В. Либина, в психологическом контексте исследования стиля в XX веке стали проводиться в нескольких направлениях:

- 1) личностные диспозиции (Adler, 1927; Allport, 1937; Royce, Powell, 1983);
- 2) характеристики когнитивных процессов (Witkin, 1974; Nosal, 1990);
- 3) параметры поведения (Thomas, Chess, 1977) и деятельности (Мерлин, 1964; Климов, 1969) (Либин, 2000) [85; 86].

В.А. Толочек (2000) в свою очередь выделяет четыре основных направления, связанных с изучением стиля:

- 1) когнитивные стили;
- 2) индивидуальные стили деятельности;
- 3) стили руководства (лидерства);
- 4) стили жизни (поведения, общения, активности) [196; 197].

Первым определил понятие стиля в психологическом контексте ученик Зигмунда Фрейда Альфред Адлер (1927). Термин «стиль» он применял для объяснения индивидуального своеобразия жизненного пути

личности [5]. Формирование стиля жизни тесно связано с поставленной индивидом жизненной целью и подчинено движению к этой цели. Стиль жизни вырабатывается индивидуально, как компенсация неполноценности, и задает индивидуальную личностную структуру. А. Адлер считал, что чувство неполноценности занимает центральное место в личности и выступает фактором развития каждого человека. Оно является движущей силой личности, так как заставляет ее развиваться, преодолевая мнимый или реальный недостаток.

Таким образом, теория Адлера изначально определила исследования стиля в западной психологии и положила начало изучению по следующим направлениям:

- а) стиль – это проявление целостной индивидуальности;
- б) стиль связан с направленностью личности и системой ценностей;
- в) стиль выполняет компенсирующую функцию, тем самым позволяя индивидуальности более эффективно приспособиться к требованиям среды.

Г. Олпорт под стилем понимал черты личности. К стилевым чертам он относил те способы и средства, при помощи которых личность достигает своих целей. Также Г. Олпорт называл стилем индивидуальные различия в экспрессии, в выразительной манере поведения. Таким образом, стиль определяется им как неотъемлемая составляющая системы операциональных действий, в силу предрасположенности личности от ее индивидуальных свойств. Также он не разъединял поведенческие и личностные характеристики индивидуальности человека [85].

Р. Стагнер (1962) обозначал под стилем личностно обусловленные схемы перцептивных действий и форм реагирования. Перцептивные стили, по его мнению, состоят из общих схем и их можно разделить на перцептивные операции. Реактивными стилями он объяснял различные эмоциональные типы индивидов, которые определялись им как виды

выразительных реакций. Эти реакции не были взаимосвязаны с какой-либо конкретной ситуацией и переживаемой эмоцией, а индивидуальными динамическими характеристиками человека [85].

В 1930–1940-х годах в западной психологии термин «стиль» объединял две описательные характеристики. Первая состоит в том, что стиль – это общая характеристика всей жизнедеятельности индивида, вторая – результат проективных психодиагностических тестов. Изначально Г. Роршах (1921), потом Р. Вартегг (1939) утверждали, что некоторые характеристики личности, являются константными и проявляются у индивида в различных жизненных ситуациях и видах деятельности. Для обозначения данных проявлений ввели понятие «индивидуальный стиль» [86].

Стиль человека также может проявляться и в поведенческих паттернах. Это объясняется тем, что индивидуальные черты личности у людей могут быть сведены к нескольким ярко выраженным паттернам. Поведенческие типы проявляются как устойчивые индивидуальные различия в паттернах эмоционального реагирования. Этот рано проявляющийся, устойчивый паттерн поведения называют темпераментом. Именно темперамент формирует основу для более сложных устойчивых паттернов поведения, называемых личностью. Понятие темперамента по значению приравнивается к понятию «стиль поведения» (Thomas, Chess, 1977).

Также в зарубежной психологии с 1950-х гг. ведутся исследования особенностей когнитивных процессов. Дж. Кляйн выдвинул предположение о том, что у индивидов определяются различия, в способах восприятия и мышления, которые являются устойчивыми (1951). Впоследствии Р. Гарднер объяснил это явление как «когнитивный стиль» (1959). К тому же еще он определял стиль как систему индивидуальных регуляций (1960).

Г. Уиткин применял термин «когнитивного стиля» в области развития личности, а также в проявлениях различий в познавательной деятельности, которые являются личностно обусловленными. Он определял этот стиль как целостный симптомокомплекс взаимосвязанных свойств и проявление индивидуальности человека (Уиткин, 1974).

Таким образом, в зарубежной психологии исследователи стиля, в основном, относили его понимание к когнитивным и поведенческим характеристикам личности.

В отечественной психологии изучение стиля человека началось с 1950-х годов: элементы деятельностной парадигмы А.Н. Леонтьева, типологический подход Б.М. Теплова – В.Д. Небылицына, В.С. Мерлина, Б.Г. Ананьева и др. Первым кто исследовал и сформулировал понятие «стиль», в 1948 году был Ю.А. Самарин. В его работе было показано индивидуальное своеобразие стиля - стиль учебной деятельности школьников состоит из трех блоков: направленность личности, сознательное владение психическими процессами, степень владения техническими приемами деятельности. В результате исследования он подразделил стили учебной деятельности школьников на «рациональные - дающие умственным возможностям правильное направление» и «нерациональные» [63].

В 1957 году Д.А. Ошанин при исследовании трудовой деятельности токарей рассматривал стиль как взаимодействие двух систем: индивидуальных свойств и требований деятельности [41].

По мнению В.А. Толочека проблема стиля жизни (поведения, активности, общения) достаточно обширна и глубока. Исследователи проявляют высокий интерес к изучению разнообразных стилей, их количество неуклонно растет. Стиль человека проявляется в разных сферах его жизнедеятельности: деятельности, в профессии, в манере поведения и др. Тем не менее, В.А. Толочек говорит, что стиль можно

выделить лишь при наличии определенного уровня духовного развития личности. Так как стиль жизни определяется индивидуальными особенностями человека и окружающим его миром. Таким образом, стиль жизни проявляется как «деятельностное самовыражение личности» [196].

Стиль жизни выступает явлением, производным от образа жизни, как результат социопсихологического развития человека в целом. По мнению Л.И. Анцыферовой (1981) «...под психологическим стилем жизни мы понимаем психологические механизмы социальной жизнедеятельности» [85].

К. А. Абульханова-Славская (1980) в своей концепции стиля рассматривает активность роли субъекта. Исходя из представлений С.Л. Рубинштейна о личности как субъекте своей жизни, который связывает ее линии своим собственным «узлом», она раскрывает активную роль личности через понятия «стратегия жизни» и «жизненная позиция», полагая «образ жизни» недостаточно информативным понятием. Под жизненной стратегией понимается способ самоопределения личности, обобщенный на основе жизненных ценностей и отвечающий основным потребностям личности. Жизненная стратегия выступает как способность личности соединять свои индивидуальные особенности – статусные и возрастные – с требованиями общества и окружающих. В характеристике стратегии жизни как принципиальной способности к «соединению своей индивидуальности с условиями жизни», в подчеркивании неповторимости способа жизни личности, ее организации находит содержательное отражение и развитие понятие «стиль жизни» [85].

Своебразную концепцию стиля предлагает Б. Б. Коссов (1984), понимая под стилем жизни человека устойчивую систему способов его жизнедеятельности, определяемую соотношением свойств личности и объективных требований деятельности. В отличие от образа жизни, стиль жизни включает не объективные условия жизнедеятельности, а лишь их

субъективное отражение. Стили жизни рассматриваются как многомерная и многоуровневая структура. Первый ее уровень включает две группы переменных: а) основные жизненные установки и ценностные ориентации, мировоззрение и умения; б) основные виды занятий человека. Второй уровень описывает основные формы проявления переменных первого уровня посредством трех признаков: обобщенности, объективности, близости к идеалу. Третий уровень отражает соотношение признаков второго уровня [63].

Многообразие стилей, по мнению И.П. Шкуратовой (1991), делает «актуальную задачу интеграции отдельных стилевых проявлений в целостную структуру», которую можно представить следующим образом. Структура инструментальной стороны индивидуальности – матрица, образованная осями «личность» и «жизнедеятельность», внутри которой находится поле стилевых образований. [85].

А.В. Либин (1998) представляет следующую иерархическую структуру стиля: первый уровень - система субъективных предпочтений; второй – субъект – субъектный баланс; третий – стратегии приема и переработки информации («когнитивные стили»); четвертый – интегральные стратегии взаимодействия со средой («индивидуальные стили деятельности», «стили межличностных отношений», «тип снятия конфликта») [85].

По мере изучения понятие стиля постоянно дифференцировалось в связи с его выделением в различных видах практической деятельности (стили профессиональной, учебной, спортивной, производственной, управлеченческой деятельности), а затем и с развитием представлений об индивидуальных стилях разных видов психической активности человека (стили познавательной, эмоциональной, перцептивной, моторной активности и т. д.). Индивидуальный стиль саморегуляции проявляется в индивидуальном своеобразии целостной системы саморегуляции и индивидуально-типическими особенностями [113].

Реализация любого вида деятельности обеспечивается ее контуром регуляции, характеризующимся специфическими для данного субъекта индивидуальными регуляторными особенностями. В этом смысле они являются регуляторным компонентом конкретной деятельности. Но следует иметь в виду, что любой традиционно выделяемый в психологии вид деятельности (учебная, трудовая, спортивная и т. д.) является «единым», целостным по своей структуре весьма условно. В реальности он представляет собой многообразный набор деятельностных ситуаций, в которых человеку приходится выдвигать и добиваться самых разных целей, осуществлять регуляцию весьма разнообразными формами активности [110; 112].

В настоящее время многие исследователи проявляют большой интерес к стилям совладающего поведения. Они отмечают, что субъект может предпочитать один из способов совладания, наиболее продуктивный в конкретном контексте на какое-то время, одновременно допуская применение других. Это означает, что процесс совладания с трудной ситуацией (стрессом) недизъюнктивен (Брушлинский, 2003), непрерывен до момента ее разрешения или приспособления к ней. Таким образом, стиль совладающего поведения имеет специфику, связанную с многоальтернативным выбором способа поведения при стрессе. Он является когнитивно-поведенческим образованием, не менее важным, чем индивидуальный стиль (Моросанова, 2001). Стиль совладающего поведения – это полноценная составляющая более интегративного явления – стиля человека [189].

С.А. Хазова выявила, что активное развитие стиля совладающего поведения происходит в подростковом и юношеском возрасте в условиях активного взаимодействия с родителями и сверстниками (Хазова, 2002). У взрослых по ее мнению проявление совладающего поведения связано, с

многообразием выбора, гибкостью, применением качественно более совершенных способов совладания [202].

Таким образом, круг феноменов, относимых к понятию индивидуального стиля, разнообразен. Он связан с широким спектром характеристик индивидуальности человека, поэтому до сих пор нет единства взглядов исследователей на то, какие проявления индивидуальности человека правомерно называть стилевыми. В зарубежной психологии стиль описывается через личностные диспозиции, особенности поведения, реагирования, познавательных процессов. В отечественной психологии стиль чаще описывают через устойчивые индивидуальные особенности выполнения деятельности, детерминированные свойствами индивидуальности различных уровней и спецификой деятельности, в которой стиль формируется.

Изучение стиля в настоящее время связано с рядом психологических теорий, касающихся проблем деятельности, индивидуальности, активности [40; 41; 85; 146; 196; 213; 218; 220], саморегуляции [88; 110; 111; 112; 113; 193] и совладающего поведения [77; 87; 156; 157; 161; 189].

1.2. Стиль деятельности человека в свете теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина

В отечественной психологии понятие стиля деятельности чаще всего применялось для описания взаимодействия его компонентов: индивидуальных свойств человека и требований деятельности. В таком контексте стиль деятельности исследовался в конце 50-х гг. XX века в психологических лабораториях В.С. Мерлина, К.М. Гуревича, позднее – Е.А. Климова.

Изначально возникла необходимость изучения стиля деятельности передовых рабочих, у которых исследовались приемы и способы деятельности. Их деятельность не предъявляла жестких требований к природным свойствам человека. Первоначально стиль деятельности исследователями рассматривался как приспособление индивидуальных и психодинамических свойств нервной системы индивида к изменяющимся требованиям деятельности (Мерлин, 1964).

Исследования, которые велись в трудовой, профессиональной деятельности (Климов, 1958; Копытова, 1964; Сухарева, 1967; Щукин, 1963) выявили общую закономерность: одинаковой продуктивности в труде добиваются люди с различными типологическими особенностями, порой даже противоположными. Исследователями было установлено, что данная закономерность проявляется при определенном условии – выработке индивидуального стиля деятельности (индивидуальной системы приемов и способов деятельности) [41].

В разнообразных исследованиях стилей деятельности были выделены проблемы функций стиля, его структуры и роли в развитии интегральной индивидуальности.

Исследования стиля деятельности изначально велись для изучения его приспособительных свойств. Было выявлено, что адаптация индивида

к требованиям деятельности посредством стиля происходит благодаря его компенсаторной функции. Она позволяет компенсировать отдельные негативные проявления индивидуально-типических свойств, усиливая положительные черты [41].

Одним из первых исследований о компенсирующих способах действия была работа Е.А. Климова, где он изучал деятельность ткачих-многостаночниц (1958). Их труд предъявляет повышенные требования к лабильности нервных процессов. При сравнении и анализе полученных результатов труда «инертными» и «подвижными» ткачихами не было выявлено разницы в требуемых показателях. Этот факт объясняется тем, что индивидуумы с разными особенностями нервной системы выстраивают свою деятельность по-разному. «Инертные» ткачи используют такие приемы в деятельности, которые позволяют им компенсировать негативные свойства нервной системы, используют профилактические действия, наблюдая за работой механизмов распределяют равномерно свое внимание. Все вышеперечисленное помогает индивидам с инертностью свойств нервной системы превентировать низкую скорость действий при внештатных ситуациях.

Сходные результаты получены Л.И. Копытовой (1964) – исследователь установила, что наладчики станков с разными типами нервной системы показывают различные результаты работы, их действия и приемы деятельности отличаются. Так в ситуации аварии станков у «слабых» лиц понижается количество ориентировочных и исполнительных действий, но затем это компенсируется при профилактической работе в обычном режиме деятельности [146].

Таким образом, многочисленные исследования в данной области выявили, что адаптация индивида к требованиям деятельности с помощью стилевых компонентов деятельности происходит из-за компенсаторной функции, т.е. она помогает компенсировать отрицательные проявления

индивидуальных свойств и высококачественно использовать достоинства.

Начиная с середины XX века в лаборатории В.С. Мерлина разрабатывается теория интегральной индивидуальности (1977, 1980, 1981, 1986), в соответствии с которой исследуются новые подходы к изучению стиля деятельности, происходит смещение интересов в исследованиях стиля. Не отказываясь от идеи адаптивности, исследователи обращаются к изучению новой функции стиля деятельности в структуре интегральной индивидуальности – системообразующей, благодаря которой разрушаются одни разноуровневые связи, возникают другие, создается новая система связей (Мерлин, 1986).

В.С. Мерлин определял интегральную индивидуальность как «особый выражающий индивидуальное своеобразие характер связи между всеми свойствами человека» (1986). Любая деятельность человека возможна и наиболее продуктивна при определенном согласовании между индивидуальными свойствами разных иерархических уровней. В.С. Мерлин утверждал, что «разные иерархические уровни определяются разными закономерностями, между ними всегда существует известная рассогласованность. Поэтому вся система интегральной индивидуальности находится в состоянии неустойчивого динамического равновесия. Специфическая функция интегральной индивидуальности и заключается в поддержании оптимального динамического равновесия между разными иерархическими уровнями» [105].

По словам В.С. Мерлина, оптимальное динамическое равновесие между разноуровневыми взаимосвязями, обеспечивается промежуточными опосредующими переменными, главным из которых выступает стиль деятельности (1986). Именно благодаря стилю деятельности появляются новые взаимосвязи и их системы. Структура связей при этом меняется, гармонизируется. Таким образом, В.С. Мерлин рассуждая о роли стиля

деятельности в развитии интегральной индивидуальности, обозначил ее как системообразующую (1986).

В отечественной психологии стиль деятельности изначально рассматривался как механизм приспособления индивидуальности человека к требованиям среды. В связи с этим была выделена компенсаторная функция стиля, позволяющая отдельные недостаточно выраженные особенности деятельности компенсировать другими ее более выраженными характеристиками. Таким образом, в этих исследованиях были выделены приспособительная и компенсаторная функции стиля [41].

В связи с изучением стилей педагогического общения наряду с приспособительной и системообразующей функциями стиля выделены преобразующая и развивающая функции (А.Г. Исмагилова, 2003) [63]. Эти функции характерны и для стилей других видов деятельности; в первом случае имеются в виду изменения в предмете деятельности под влиянием воздействий на него субъекта, а во втором – изменения деятельностных и индивидуальных характеристик субъекта.

Исследование стилей в различных видах деятельности и стилей активности позволило выделить по отношению к деятельности и индивидуальности субъекта интегративную функцию стиля. Интегративная функция выступает как многоуровневое явление, имеющее отношение ко всем его сторонам. Эта функция обеспечивает интеграцию системы операций и действий, интеграцию операциональных характеристик стиля с его результативной стороной, интеграцию задействованных в деятельности свойств интегральной индивидуальности, интеграцию операциональных и результативных компонентов стиля с системой внутренних условий и интеграцию перечисленных сторон стиля с отражением субъектом внешних условий и требований деятельности [41].

Характеристики рассмотренных выше функций показывают, что они имеют преимущественное отношение к разным полисистемам (стиль деятельности – интегральная индивидуальность, стиль деятельности – внешние условия и требования, интегральная индивидуальность – внешние условия и требования), лежащим в основе целостной характеристики стиля. Исключение составляет интегративная функция, имеющая отношение ко всем обозначенным полисистемам [40].

Изначально В.С. Мерлин и Е.А. Климов рассматривали стиль деятельности как устойчивый симптомокомплекс особенностей деятельности, обусловленный типологическими свойствами нервной системы, который характеризовался различным соотношением ориентировочных, исполнительных и контрольных операций. Как подчеркивал В.С. Мерлин, «...различные ориентировочные, исполнительные и контрольные операции в стиле деятельности не рядоположены, а взаимосвязаны и взаимообусловлены». Учеными были выявлены два вида соотношения действий в стилях деятельности. Первый стиль используют люди со слабым и инертным типом нервной системы – у них ориентировочные действия предшествуют исполнительным, они очень детализованы, присутствует мысленный план подробных действий, достаточно используются контрольные действия. Второй стиль деятельности присущ лицам с сильным и подвижным типом нервной системы – умеют быстро ориентироваться, мысленный план действий схематичен, действия преобразуются и детализируются, контрольные операции используются редко [105].

Вышеперечисленные типы стилей деятельности при исследованиях данной проблемы были выявлены в трудовой деятельности (наладчики станков (Копытова, 1964), ткачи-многостаночницы (Климов, 1958)); учебной деятельности (учащиеся ПТУ (Субханкулов, 1964; Щукин, 1963), старшеклассники (Байметов, 1967), дети старшего дошкольного возраста

(Вяткина, 1970; Маствилискер, 1967; Штиммер, 1974), дети младшего школьного возраста (Прусакова, 1974)).

В проведенных разными авторами исследованиях выявились следующие варианты совместного проявления разноуровневых свойств интегральной индивидуальности в поведении и деятельности:

- 1) доказана связь особенностей деятельности с нейродинамическими свойствами в одних исследованиях и свойствами личности – в других;
- 2) полученные результаты выявляют интегративную функцию в особенностях деятельности в зависимости от разноуровневых свойств интегральной индивидуальности;
- 3) выявлена зависимость влияния на деятельность опыта и уровня интеллектуального развития индивида;
- 4) был реализован системный подход [146].

Полученные в исследованиях по проблеме стиля деятельности факты позволяют характеризовать его структуру и развитие представлений о ней. Для начального этапа изучения стиля деятельности, осуществлявшегося в лабораториях Е.А.Климова и В.С. Мерлина, были характерны, с одной стороны, выделение в его структуре симптомокомплексов особенностей деятельности, а с другой – рассмотрение этих особенностей в связи с основными свойствами нервной системы. В качестве существенной характеристики в выделенных симптомокомплексах выступило различное соотношение ориентировочных, исполнительных и контрольных действий и операций. Обозначились два вида стиля деятельности: у одних лиц ориентировочная деятельность более развернута и более обособлена от исполнительных действий (у лиц с инертной и слабой нервной системой), а у других эта деятельность менее развернута и в большей степени осуществляется в связи с исполнительными действиями (у лиц с подвижной и сильной нервной системой). Представленные варианты

соотношения действий и операций обнаружены в разных видах деятельности [40].

Отмеченные особенности В.С. Мерлиным рассматривались как устойчивая система способов выполнения деятельности, характеризующая структуру стиля деятельности. Е.А. Климов наряду с этим рассматривает структуру стиля деятельности через выделение в ней «ядра» и «пристройки» к нему. В ядро стиля им были внесены такие способы и особенности деятельности, которые непроизвольно проявляются в обычных ситуациях на базе имеющего у индивида симптомокомплекса свойств нервной системы. А пристройка к ядру – это неотъемлемые особенности и приемы действий в деятельности. В ядре присутствуют особенности деятельности с разнополюсными характеристиками, одни из них помогают достигать успешности, другие же препятствуют этому. Как констатирует Е.А. Климов, негативные характеристики индивида компенсируются позитивными [146].

Как видно из сказанного, в первых работах структура стиля деятельности рассматривалась в плане выделения индивидуального своеобразия в процессуально-операциональной стороне деятельности. Однако если последовательно исходить из структуры деятельности и при этом иметь в виду ее психологическую составляющую, возникает необходимость выделения в структуре стиля деятельности ряда других аспектов. В соответствии с этим М.Р. Щукин рассматривает стиль как целостное образование, включающее ряд особенностей в разных сторонах деятельности: внутренние условия, отражение субъектом внешних условий и требований, процессуальной стороне, результативной стороне. Данная характеристика стиля деятельности базируется на основе выделения трех полисистем: 1) стиль деятельности и интегральная индивидуальность, 2) стиль деятельности и отражение субъектом внешних

условий и требований деятельности, 3) интегральная индивидуальность и отражение субъектом внешних условий и требований деятельности [40].

Иерархическую трехуровневую модель стиля деятельности, систему описания и анализа предложил В.А. Толочек. Первый уровень он обозначил как «субъективно удобные условия деятельности», который состоит из предпочтения человеком группы компонентов, условий и параметров деятельности. Второй – структура, данный уровень базируется на конкретных предметных действиях. Третий уровень он обозначил как «тип организации деятельности». Этот уровень – высшая ступень приспособления индивида к требованиям деятельности. К нему можно отнести интеллектуальные факторы деятельности: тактику, планирование, прогнозы, оценку ситуации, коррекцию результатов [196].

К проблеме структуры стиля деятельности имеет отношение выделение в нем типичного и индивидуального. В исследованиях обычно рассматриваются стили, присущие группам лиц с определенными характеристиками свойств одного или разных уровней интегральной индивидуальности. На этой основе Е.П. Ильин предлагает описываемые стили деятельности, обусловленные свойствами нервной системы, обозначить как типические стили, а не индивидуальные. Названный подход в принципе не вызывает возражений. Вместе с тем констатация наличия типичных стилей, отражающих некоторые общие особенности деятельности, не означает отрицания индивидуального своеобразия деятельности у каждого конкретного лица на фоне этих стилей. Типичный стиль в конкретном выражении выступает как индивидуальный стиль деятельности [59].

В.А. Толочек разводит типовые и индивидуальные стили через призму представления в стиле устойчивого и вариативно-изменчивого компонентов. Типовые стили являются устойчивыми и логически завершенными

образованиями, существующими безотносительно к отдельному субъекту и отражающими объективные закономерности среды [196].

В процессе развития теории В.С. Мерлин в интегральной индивидуальности выделяет в структуре стиля иерархические уровни. Они отличаются по сторонам деятельности, из которых образуются индивидуальные стили операций, движений и др. Также эти уровни стиля констатируют и выявляют детерминанты (биохимические, нейродинамические, психодинамические, личностные свойства нервной системы и т.д.).

Ряд сформулированных В.С. Мерлиным положений не имел достаточного экспериментального подтверждения. В русле высказанных положений под руководством Б.А. Вяткина были проведены исследования стилей разных видов активности: моторной, эмоциональной, волевой, учебной и др. В них не только нашли подтверждение, но и получили дальнейшее развитие положения В.С. Мерлина. Благодаря этим исследованиям психология активности стала занимать существенное место в учении об интегральной индивидуальности человека [41].

Во многих исследованиях было показано, что своеобразие деятельности проявляется в динамических характеристиках и в соотношении ориентировочного и исполнительного компонентов. У одних лиц эти компоненты тесно слиты, а у других ориентировочные действия более выражены и обособлены от исполнительных. Отмеченные особенности обнаружены в практической и интеллектуальной деятельности. Их можно увидеть в характеристиках когнитивных стилей по признаку импульсивности–рефлексивности. Они свойственны поведению в целом [146].

Как и в других сторонах стиля деятельности, в процессе его развития существенные изменения происходят в процессуальной стороне. В исследованиях представителей Пермской психологической школы

выявлены статистически значимые связи между показателями компонентов стиля учебной деятельности у младших школьников и у подростков. Количество таких связей к подростковому возрасту увеличивается. Структура стиля становится более сложной, чем у младших школьников, что позволяет говорить о развитии с возрастом стиля учебной деятельности школьников [171].

На материале изучения стилей деятельности студентов С.Ю. Ждановой было показано, что развитие процессуальной стороны стиля проявляется в разнообразии новых учебных действий и при этом количество взаимосвязей увеличивается. Так выявлены изменения в способах обработки учебного материала, систематичности, создания комфортных условий и т.д. Она установила, что у студентов-математиков более выражены взаимосвязи между компонентами процессуальной стороны по сравнению со студентами-филологами [54].

Е.Г. Кузнецовой выявлено, что у инспекторов подразделений по предупреждению правонарушений несовершеннолетних развитие процессуальной стороны стиля деятельности зависит от стажа работы. Так инспектор со стажем от одного года до трех хорошо умеет планировать, использует разные приемы в общении, быстро адаптируется к деятельности. У других инспекторов при стаже от четырех до десяти лет проявляется инициативность, разнообразие приемов профилактических мер, гибкость и многообразие приемов деятельности. К тому же у инспекторов-педагогов наиболее вариативно используются рациональные приемы работы, чаще используются разнообразные способы коммуникаций, по сравнению с инспекторами-непедагогами, которые в свою очередь компенсируют это высоким самоконтролем и инициативностью в работе [75].

Изначально при изучении стиля деятельности главным его признаком считался фактор успешности деятельности. С течением

времени данный постулат был пересмотрен, так как унифицируется результативная сторона деятельности. Происходит минимизирование индивидуальных стилевых вариантов, усредняются результаты. В исследованиях Пермской психологической школы, было показано, что к основному признаку стиля – успешности целесообразно включить индивидуальные различия в результатах деятельности. Было установлено, что в пределах успешного выполнения работы результаты могут варьироваться. Также различия в результатах выявлялись и при выходении за рамки успешной деятельности. Тем не менее, так же было доказано, что высокая и низкая успешность могут сочетаться в разных сторонах деятельности (производительной или качественной). В русле индивидуальных различий в результатах деятельности следует рассматривать проявление скоростного и точного типов деятельности: в первом преобладает успешность в производительной стороне, а во втором – в качественной. Выделение в характеристике стиля деятельности индивидуальных различий в результатах деятельности делает возможным расширить диапазон стилей, включив в него и случаи с невысокими результатами, но сопровождающиеся характерными для человека особенностями деятельности. Такой подход имеет непосредственное отношение к проблеме развития стиля [41].

В исследованиях стиля деятельности последних лет были выявлены важные уточнения по изучению внутренних условий в зависимости от этапа профессионального развития. Так у учащихся, студентов и инспекторов ПППН выявлено общее направление, заключающееся в уменьшении роли психо- и нейродинамических свойств как свойств нижележащих уровней интегральной индивидуальности и увеличении роли свойств личности как свойств ее вышележащего уровня. Это согласуется с данными, полученными ранее А.А. Ерошенко и А.Г. Исмагиловой и касающимися педагогической деятельности. В возрастном

плане отмеченные изменения в проявлении разноуровневых свойств в деятельности выявлены исследованиями В.А. Зобкова, Н.С. Копейной и С.А. Васильевой [146].

В исследовании С.Ю. Ждановой выявлено, что развитие стиля деятельности у студентов связано с развитием мотивационного фактора и ряда свойств личности. У студентов первых курсов неуверенность и осторожность к третьему курсу сменяются решительностью, смелостью, независимостью, осознанностью принятых решений. Более высоким уровнем характеризуется познавательная мотивация. Изменения в личностной сфере у студентов 5-го курса проявляются в развитии открытости и готовности к сотрудничеству, уверенности в себе и независимости во взглядах [54].

Такая же тенденция обнаружена Н.И. Иоголевич при изучении структуры интегральной индивидуальности студентов технического вуза, обучающихся на разных курсах. Ею выявлено, что к концу обучения важную роль в структуре интегральной индивидуальности берут на себя характеристики личности. Внутриличностные же взаимосвязи у студентов пятых курсов возрастают, по сравнению с третьекурсниками. Непосредственное отношение к обсуждаемому аспекту развития стиля учебной деятельности имеют также данные исследования Н.И. Иоголевич, свидетельствующие о том, что к завершающему этапу обучения увеличивается число связей успеваемости студентов со свойствами личностного уровня интегральной индивидуальности [62].

Интеллектуальный фактор, как было доказано, является важным внутренним условием, связанным с развитием стиля деятельности. В частности, показано, что в процессе овладения профессиональной деятельностью изменяются связи в структуре интеллекта [146].

Также выявлено, что в системе внутренних условий стиля деятельности инспекторов ПППН интеллектуальному фактору принадлежит главная

роль. На начальном этапе профессиональной деятельности влияние интеллекта наиболее выражено у инспекторов-непедагогов по сравнению с инспекторами-педагогами [75].

Таким образом, интеллектуальные особенности индивида можно рассматривать как один из факторов внутренних условий в стиле деятельности. Интеллектуальный фактор в совершенствовании и организации деятельности играет одну из первостепенных ролей. [146].

В вышеперечисленных исследованиях достаточно отчетливо прослеживается связь развития стиля с еще одним существенным внутренним условием – опытом. О значении этого условия в общем плане свидетельствуют изменения, происходящие в стиле в ходе его развития. Вместе с тем исследования, проведенные в рамках проблем стиля деятельности и интегральной индивидуальности, позволяют выделить ряд аспектов проявления опыта в стиле и определить его роль в структуре интегральной индивидуальности. Эмпирически было установлено влияние опыта работы на стиль деятельности индивида. Это объясняется формированием автоматизмов в осуществлении приемов и способов деятельности, а также гибкостью [40].

Благодаря опыту стиль становится более структурированным и совершенным. Опыт, таким образом, выступает в качестве звена, обеспечивающего взаимодействие разноуровневых свойств интегральной индивидуальности. Существенная особенность опыта, связанного со стажем профессиональной деятельности, заключается и в том, что он имеет прямое отношение к отражению субъектом внешних условий и требований деятельности [146].

В системе внутренних условий выделяется еще один немаловажный фактор – возраст. Речь идет о выявленных О.С. Самбикиной изменениях в сторону усиления влияния на особенности деятельности свойств вышележащих уровней интегральной индивидуальности и ослабления

влияния свойств нижележащих ее уровней, а также об изменении по линии обогащения стиля новыми компонентами и увеличении количества связей между ними от младшего школьного к подростковому возрасту.

О.С. Самбикиной получены также данные, показывающие наличие специфических особенностей в структуре и развитии стиля деятельности у школьников в связи с их полом. К числу этих особенностей относятся различия в характере связей процессуальной стороны стиля с его результативной стороной и свойствами различных уровней интегральной индивидуальности у мальчиков и девочек. В целом стиль деятельности девочек как младшего школьного, так и подросткового возраста характеризуется более сложной системой связей между его компонентами по сравнению со стилем деятельности мальчиков соответствующих возрастов. С переходом к подростковому возрасту проявление половых различий в стиле деятельности школьников несколько сглаживается [171].

В обобщающем плане можно отметить, что в многочисленных исследованиях, проведенных с конца пятидесятых годов прошлого века, показана связь стиля с социально-психологическими свойствами субъекта, свойствами личности, интеллектуальными характеристиками, опытом, психо- и нейродинамическими свойствами, возрастом и гендерными различиями.

Взаимодействие внутренних условий стиля характеризует саморегуляцию деятельности. Ведущая регулирующая роль свойств личности в отношении проявлений свойств темперамента и нервной системы осуществляется через особенности самооценок, интеллектуальные качества, компоненты опыта и эмоциональные реакции. Свойства личности, выражающие отношение к деятельности, и интеллектуальные возможности субъекта выступают в качестве основных факторов, обеспечивающих регуляцию деятельности [41].

Таким образом, можно констатировать, что две системы: стиль деятельности и интегральная индивидуальность взаимодействуют друг с другом в рамках принципа полисистемного подхода [135].

В целом теория интегральной индивидуальности В.С. Мерлина задает системный и фундаментальный характер всестороннего исследования стиля деятельности и тех его функций, которые они выполняют в структуре индивидуальности. Этот подход является наиболее перспективным для понимания сущности и структуры стиля деятельности.

Исходя из вышеизложенного, можно резюмировать:

1. Стиль деятельности в теории интегральной индивидуальности рассматривается как целостное системное образование, многоуровневое и многокомпонентное, направленное на достижение успеха в деятельности и детерминированное разноуровневыми свойствами интегральной индивидуальности.

2. В стиле деятельности интегральной индивидуальности выделены следующие функции: приспособительная, компенсаторная, системообразующая, преобразующая, развивающая, реализующая, корректирующая и интегративная.

3. Выявлена структурная организация стиля интегральной индивидуальности, которая состоит из: 1) системы внутренних условий; 2) внешних условий и требований деятельности; 3) процессуальной стороны, включающей в себя систему приемов деятельности; 4) результативной стороны.

4. В качестве определяющего звена в структуре стиля рассматривается взаимодействие внутренних условий. Оно обеспечивает саморегуляцию. Разноуровневые свойства интегральной индивидуальности выступают в качестве внутренних условий стиля.

5. Стиль деятельности может выступать как полисистемное явление, которое характеризуется интеграцией входящих в его структуру компонентов. Интеграция компонентов стиля и определенного симптомокомплекса индивидуальных свойств, дает синергический эффект, обеспечивающий успех в деятельности.

1.3. Психологические особенности деятельности человека в экстремальных условиях

Экстремальные условия деятельности характеризуются постоянным воздействием экстремальных факторов, представляющих потенциальную опасность для здоровья и жизни работника, а также угрозу для здоровья и жизни других людей или сохранности материальных ценностей (А. А. Деркач, В.Г. Зазыкин, 1998; В.А. Толочек, 2008 и др.).

Особые условия деятельности предъявляют повышенные требования к человеку, являются причиной ошибок и срывов в работе, неблагоприятно влияют на работоспособность. Вышеперечисленные описания особых, экстремальных условий деятельности присутствуют в многочисленных профессиях (летчики-испытатели, космонавты, военнослужащие, сотрудники правоохранительных органов и т.д.). Подробнее разберем экстремальные условия деятельности на примере наиболее ярких представителей данных условий – руководителей тушения пожаров.

Профессиональная деятельность руководителей тушения пожаров достаточно специфична и характеризуется повышенными психофизическими нагрузками в экстремальных условиях (А.П. Самонов, 1999) [147]:

- психоэмоциональным напряжением, которое провоцируется деятельностью в особых условиях (при сильном шуме, плотном дыме, высокой температуре, повышенной влажности и т.д.);
- потенциальной угрозой жизни и здоровью (возможные обрушения горящих конструкций, взрывы, отравление ядовитыми веществами, выделяющимися в результате горения);
- яркими стрессовыми ситуациями (смерть ребенка; выброс людей с этажей высотных зданий в результате паники, физические и эмоциональные страдания спасаемых из огня людей и детей и т.п.);

- значительными физическими нагрузками, вызванными высоким темпом работ по спасению людей и тушению пожара, разборкой конструкций зданий и сооружений, спасением материальных ценностей. При тушении пожара личным составом используются средства индивидуальной защиты органов зрения и дыхания (СИЗОД), вес СИЗОД варьируется от 8 до 15 кг;

- высокой температурой окружающей среды и повышенной влажностью воздуха, в результате чего не только повышается нервно-психическое напряжение, но и нарушается водно-солевой баланс организма, его терморегуляция. (М.И. Марынин, Е.А. Мешалкин, 1997) [98];

- тушение пожара, спасение пострадавших в сложном пространстве (в подвалах, тоннелях, больших по площади производственных помещениях и т.д.);

- трудоемкостью боевого снаряжения. Сотрудниками ВНИИПО МВД было экспериментально доказано, что резкое ухудшение показателей функционального состояния у пожарных наступает при массе индивидуального снаряжения 18–22 кг. Через 30 минут нахождения пожарного в защитном снаряжении массой 25 кг при температуре 45 градусов частота сердечных сокращений составляет 170 уд/мин, т.е. без других физических нагрузок достигает критического значения (М.И. Марынин, Е.А. Мешалкин, 1997) [98].

Таким образом, огнеборцы при тушении пожаров подвергаются воздействиям значительного числа стресс-факторов, различных по своей природе, формам проявления и характеру воздействия [98; 175].

А.П. Самонов считает, что режим тревожного ожидания при несении боевого дежурства, влечет за собой быстрое утомление пожарных и как следствие нервно-психическое напряжение [179].

М.И. Марынин констатирует, что у пожарных проявления психической дезадаптации характеризуются постоянным тревожным напряжением,

угрожающим здоровью. При этом тревожное напряжение сохраняется как фон (М.И. Марьин 1997) [98].

Таким образом, рассмотрев профессиональную деятельность руководителей тушения пожаров, можно сделать следующие выводы:

1. Боевая деятельность руководителей тушения пожаров связана как с физическим так и с психоэмоциональным напряжением, которое возникает из-за экстремальных условий боевой деятельности.

2. Экстремальный характер профессиональной деятельности руководителей тушения пожаров обуславливает возможность развития высокого уровня стресса, который может стать причиной снижения эффективности или срыва деятельности. Это предъявляет повышенные требования к индивидуально-личностным качествам руководителей тушения пожаров, их действиям, которые обеспечивают успешность в экстремальных условиях.

4. Постановка проблемы и задачи исследования

Как показывает анализ литературы по психологии пожарного дела, проблема стиля деятельности в экстремальных условиях практически не исследовалась. Преимущественно изучались лишь отдельные компоненты успешности в профессиональной деятельности пожарных: психофизиологические особенности, мотивация, стрессоустойчивость, эмоциональные состояния, профессионально важные качества (Е.В. Бобринев, Н.Н. Брушлинский, В.И. Дутов, И.Н. Ефанова, С.И. Ловчан, М.И. Марьин, В.Л. Марищук, Е.А. Мешалкин, В.И. Медведев, В.Б. Моторин, М.Н. Поляков, А.П. Самонов, В.Ю. Рыбников).

В многочисленных исследованиях деятельности огнеборцев было выявлено, что боевая деятельность руководителей тушения пожаров стрессогенна, так как связана со значительными физическими и еще более значительными нервно-эмоциональными нагрузками, а также осложнена воздействием многочисленных неблагоприятных и опасных факторов окружающей среды. Эти обстоятельства существенно сказываются на успешности выполнения поставленной боевой задачи и повышают вероятность профессиональных ошибок и срывов деятельности.

В.С. Мерлин (1986) выявил, что интегральная индивидуальность в деятельности выполняет адаптационную функцию, позволяющую человеку путем выработки индивидуального стиля деятельности наиболее гибко приспособиться к постоянно изменяющимся условиям. За полувековую историю разработки в Пермской психологической школе проблем индивидуального стиля деятельности накоплен значительный теоретический и эмпирический материал по изучению стилей в разных сферах деятельности. Было доказано, что стиль – это сложное системное образование, разноуровневое и многокомпонентное, направленное на достижение успеха в деятельности, детерминированное разноуровневыми

свойствами интегральной индивидуальности (Б.А. Вяткин, В.С. Мерлин, М.Р. Щукин).

Таким образом, очевидна необходимость изучения стилей деятельности руководителей тушения пожаров в боевых условиях и входящих в них компонентов, которые помогают достигать успеха в борьбе с огнем. Можно предположить, что в стиль боевой деятельности руководителей тушения пожаров могут входить следующие составляющие его компоненты: непосредственно боевые тактико-технические действия, копинг-стратегии совладания со стрессом, процессы саморегуляции произвольной активности. Стили деятельности руководителей тушения пожаров могут быть детерминированы определенными симптомокомплексами разноуровневых свойств интегральной индивидуальности.

В свете этих фактов можно предположить, что интегральная индивидуальность в сложных условиях экстремальной деятельности проявляет стилемобразующую функцию, а в теории систем данная функция выступает как эмерджентное свойство интегральной индивидуальности.

Отсюда следует, что в экстремальных видах деятельности интегральная индивидуальность помогает человеку выработать такой стиль, который помогает не только достичь успеха в деятельности, но и совладать со стрессом.

Таким образом, интегральная индивидуальность руководителей тушения пожаров может выступать как ресурс совладания со стрессом в экстремальных условиях деятельности. Средством достижения этого является стиль деятельности в экстремальных условиях. Психологический механизм – это интеграция, которая достигается путем полисистемного взаимодействия различных компонентов (интегральной индивидуальности, боевых тактико-технических действий, копинг-стратегий и процессов саморегуляции произвольной активности).

На основе анализа и обобщения теоретического и эмпирического материала разработана гипотетическая модель (см. рис. 1), которая является необходимой для определения подходов к изучению стиля деятельности в свете нового подхода (интеграционно-синергического в основе принципа полисистемного взаимодействия).



Рис. 1. Гипотетическая модель взаимодействия компонентов стиля деятельности в экстремальных условиях

Такая интеграция всех компонентов стиля и разноуровневых свойств интегральной индивидуальности руководителей тушения пожаров позволяет достичь синергетического эффекта, обеспечивающего успех в борьбе с огнем, который можно рассматривать как проявление качественно нового эмерджентного свойства интегральной индивидуальности.

Тем не менее, описанный выше механизм интеграции и полисистемного взаимодействия в деятельности руководителей тушения пожаров, предположительно, включается непосредственно при выполнении боевой деятельности сложного уровня, т.е. он испытывает высокий уровень стресса, как например, на пожаре повышенной сложности.

Именно при выполнении боевой задачи в экстремально сложных условиях интегральная индивидуальность руководителей тушения пожаров включает в стиль деятельности необходимые для достижения успеха в борьбе с огнем компоненты (копинг-стратегии и процессы саморегуляции деятельности).

Таким образом, необходимо эмпирически выявить структуру стилей деятельности и детерминацию разноуровневыми свойствами интегральной индивидуальности при различном уровне стресса (на пожарах разной категории сложности); эмпирически доказать, что стили деятельности руководителей тушения пожаров в экстремальных условиях представляют собой целостные, сложные, многокомпонентные образования, включающие в себя различные боевые тактико-технические действия, копинг-стратегии, процессы саморегуляции произвольной активности, и детерминированы разноуровневыми свойствами интегральной индивидуальности.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Эмпирическая база и методики исследования

Исследование проводилось в период с 2007 по 2013 год и состояло из трех этапов. На первом этапе (2007–2010) проводился теоретико-эмпирический анализ проблем изучения стилей деятельности, стресса, совладающего поведения, саморегуляции произвольной активности, экстремальной психологии и психологии пожарного дела. В этот же период формировалась экспериментальная группа. Сбор экспериментального материала осуществлялся на втором этапе (2010–2012). На третьем этапе (2012–2013) осуществлялись статистический анализ и интерпретация полученных данных.

В эксперименте участвовала выборка успешных руководителей тушения пожаров (РТП), чья профессиональная деятельность непосредственно связана с работой в экстремальных условиях борьбы с огнем.

Изначально на этапе отбора испытуемых был применен биографический метод. Критерии отбора были следующие: возрастные рамки исследуемых – от 29 до 35 лет, образование – высшее по профилю, стаж службы в должности начальника караула (руководителя тушения пожаров) – от пяти лет; успешно пройденные аттестации (на статус «Спасатель» и на работу в газодымозащитных средствах), учения, тренировки; имеющиеся награды, знаки отличия и медали за успешность в боевой деятельности. Из общего количества 187 успешных сотрудников (по отчетным результатам служебной деятельности) по вышеперечисленным критериям было отобрано 116 человек для участия в основном эксперименте.

В данном возрастном периоде (29–35 лет) РТП находится на этапе профессионального развития – мастер. Он уже обрел опыт в профессиональной деятельности, может решать любые профессиональные задачи, его результаты стабильны. Есть опыт уникального решения ряда задач. На этом этапе профессионал, как правило, имеет показатели высокой квалификации и значительный авторитет у коллег.

Сотрудники, участвующие в эксперименте были ознакомлены с целями и задачами исследования. Главными мотивами участия являлись практическая помощь психологической службе Главного управления МЧС России по Пермскому краю, самопознание личности. По результатам психодиагностического обследования сотрудники получили индивидуальные консультации, ряд данных использовался при аттестации на статус «Спасатель» и при зачислении в кадровый резерв. Обследование проводилось как в индивидуальном, так и в групповом режиме.

Автор диссертации служит в системе МЧС достаточно длительное время (с 2002 г.), за данный период неоднократно участвовала в совместной работе с РТП в различных чрезвычайных ситуациях, при проведении реабилитации, психологической подготовки, различных видов психодиагностики и т.д. Между психологом и испытуемыми установлены доверительные отношения, что способствовало эффективному взаимодействию при проведении эксперимента.

Выбор психодиагностического блока осуществлялся в соответствии с поставленной целью и задачами исследования, требованиями валидности и надежности. Методический комплекс представлен четырьмя блоками диагностических методик (табл. 1).

Для изучения деятельности руководителей тушения пожаров применялась авторская методика фиксированного наблюдения и экспертных оценок боевых тактико-технических действий РТП в боевых

условиях деятельности, для изучения совладающего поведения применялся опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», для изучения саморегуляции произвольной активности – опросник «Стиль саморегуляции поведения». Для исследования разноуровневых свойств интегральной индивидуальности были использованы методики, применяемые в лаборатории В. С. Мерлина – Б. А. Вяткина.

Для обработки данных использовались методы математической статистики: t-критерий Стьюдента, корреляционный (по Пирсону) и факторный анализ.

Таблица 1

Исследуемые параметры и методики

№	Исследуемые параметры		Диагностические методики
1.	Боевая деятельность руководителей тушения пожаров		Методика фиксированного наблюдения и экспертных оценок боевых тактико-технических действий РТП в боевых условиях деятельности (Е.В. Ковтун, 2010)
2.	Совладающее поведение (копинг-стратегии)		Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (методика С. Хобфолла «SACS», русскоязычная версия Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, 2001)
3.	Саморегуляция произвольной активности		Опросник «Стиль саморегуляции поведения» в модифицированной версии “CCP-98” (В.И. Моросанова, 2000)
4.	Разноуровневые свойства интегральной индивидуальности	Нейродинамический уровень	Опросник свойств нервной системы Я. Стреляя (J. Strelau, 1974; О.П. Елисеев, 2001)
		Психодинамический уровень	Опросник структуры темперамента – ОСТ (В.М. Русалов, 1990)
		Личностный уровень	Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла 16PF (А.А. Рукавишников, 1995)

2.2. Методика исследования боевой деятельности
руководителей тушения пожаров
Методика фиксированного наблюдения и экспертных оценок
боевых тактико-технических действий руководителей тушения
пожаров
в боевых условиях деятельности

На основе изучения и анализа литературы по вопросам психологии пожарного дела (Е.В. Бобринев, Н.Н. Брушлинский, В.И. Дутов, И.Н. Ефанова, С.И. Ловчан, М.И. Марьин, В.Л. Марищук, Е.А. Мешалкин, В.И. Медведев, В.Б. Моторин, М.Н. Поляков, А.П. Самонов, В.Ю. Рыбников), наблюдений, нормативной документации, консультаций с экспертами была разработана методика фиксированного наблюдения и экспертных оценок боевых тактико-технических действий РТП в боевых условиях деятельности при тушении пожара (прилож. 1). Оценка деятельности РТП проводилась на простых пожарах и пожарах повышенной сложности.

Согласно существующим нормативным документам в Пермском территориальном гарнизоне пожарной охраны установлена единая 6-ранговая градация выезда пожарных подразделений на тушение пожаров (№ 1, № 1 «Повышенный», № 2, № 2 «Повышенный», № 3, № 4).

К простым пожарам нами были отнесены ранги № 1 и № 1 «Повышенный», к пожарам повышенной сложности – № 2 «Повышенный», № 3, № 4. В перечень объектов, на которые высылаются силы и средства гарнизона по повышенному рангу вызова при сообщении о пожаре, входят: крупные промышленные предприятия (нефтегазоперерабатывающие, химические, машиностроительные и т.д.), административные здания, лечебные учреждения, торговые центры,

развлекательные и спортивные комплексы, жилые дома высотой более 70 метров и т.д.

Фиксированное наблюдение проводилось экспертами. В качестве экспертов привлекались наиболее опытные специалисты пожарного дела, непосредственно руководящие профессиональной деятельностью РТП. Формирование экспертной группы происходило по следующим критериям: эксперты являются профессионалами высокого класса; занимают руководящую должность в отношении РТП (начальник пожарной части, начальник службы пожаротушения отряда, заместитель начальника службы пожаротушения отряда); достаточно длительное время работали вместе с РТП в одном подразделении, т.е. знают, как РТП обычно проявляет себя в боевой деятельности при тушении пожаров.

Эксперты оценивали серию наблюдений РТП в боевой деятельности на пожарах разной категории сложности (простых и повышенной сложности) в течение длительного времени (по 3-5 раз). Фиксированное наблюдение и экспертная оценка проводились по 9 основным БТД, которые являются необходимым алгоритмом действий РТП при тушении любого пожара:

1 – в пути к месту пожара прогнозирует план действий, ставит задачи караулу;

2 – по прибытии на место пожара быстро организует караул, ставит задачи для ведения боевых действий;

3 – эффективно (правильно, быстро) определяет решающее направление в тушении пожара;

4 – точно оценивает обстановку при разведке на пожаре;

5 – быстро проводит расстановку сил и средств для тушения пожара;

6 – оперативно оценивает обстановку и принимает решения при изменении обстановки на пожаре;

7 – при локализации и ликвидации пожара лично проводит разведку и тщательный осмотр места пожара;

8 – при тушении пожара применяет разнообразные методы (стандартные, творческие);

9 – анализирует действия караула при выполнении боевых задач, по прибытии в часть проводит разбор действий личного состава при тушении пожара.

Каждое боевое тактико-техническое действие (БТТД) оценивалось по 10-ти бальной шкале (по качеству и быстроте выполнения). Затем были выведены средние значения по основным БТТД у каждого РТП.

БТТД оценивались по нормативам, утвержденным приказами по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке для личного состава федеральной противопожарной службы. Норматив считается выполненным, если при работе соблюдены условия его выполнения и не было допущено грубых нарушений требований правил, руководств, рекомендаций и инструкций, в том числе требований охраны труда.

Для достоверности (во избежание субъективности) полученные результаты сравнивались с результатами учебных тренировок, аттестаций, с отчетами по другим боевым выездам и самоотчетами РТП.

2.3. Методика исследования копинг-стратегий совладания со стрессом

Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций»

(методика С. Хобфолла SACS, русскоязычная версия

Н. Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой) [34]

В 1994 г. С. Хобфолл предложил многоосевую модель «поведения преодоления» и шкалу СПСС, построенную на ее основе. Преодолевающее поведение рассматривается как стратегии (тенденции) поведения, а не как отдельные типы поведения.

Поведенческий подход позволяет более дифференцированно подойти к различиям в преодолении. Опросник может помочь выявить и внести корректировку поведения индивида в его поведении, это является перспективным направлением по преодолению негативных последствий профессиональных стрессов.

Опросник содержит девять субшкал преодолевающего поведения: ассертивные (уверенные действия) действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

Опросник СПСС состоит из 54 утверждений, на каждое утверждение есть пять вариантов ответов; «1» –нет, это совсем не так, «2» – скорее нет, чем да, «3» –затрудняюсь ответить, «4» –скорее да, чем нет, «5» –да, совершенно верно.

В соответствии с ключом подчитывается сумма баллов по каждой субшкале, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в стрессогенной ситуации.

Модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления профессиональных стрессов в зависимости от степени **конструктивности** стратегии, а также оказывать влияние на сохранение

здоровья субъекта общения и труда. Конструктивная стратегия — «здравое» преодоление (копинг) – является и активным, и просоциальным. Активное преодоление повышает стрессоустойчивость человека [34].

2.4. Методика исследования саморегуляции произвольной активности

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросановой)

Для исследования и диагностики индивидуально-типических, стилевых особенностей саморегуляции был использован опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения, ССП» в его модифицированной версии «ССП-98» (Моросанова, Коноз, 2000) [110; 113].

Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами планирования, моделирования, программирования, оценки результатов и регуляторно-личностными свойствами гибкости и самостоятельности. В состав каждой шкалы входит по девять утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входит в состав сразу двух шкал. Это связано с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции. Кроме того, в целом опросник работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции», которая характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Подсчет показателей опросника производится по ключам, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет»— отрицательные.

Опросник диагностирует индивидуально-типические стилевые особенности саморегуляции поведения. Опросник состоит из шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами:

- шкала «Планирование» – характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности;

- шкала «Моделирование» – позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности;
- шакала “Программирование”- диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий;
- шкала «Оценивание результата» – характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения;
- шкала «Гибкость» – диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости;
- шкала «Самостоятельность» – характеризует развитость регуляторной автономности;
- шкала “Общий уровень саморегуляции” – характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

2.5. Методики исследования разноуровневых свойств интегральной индивидуальности

Все использованные в работе методики исследования разноуровневых свойств интегральной индивидуальности являются валидными и надежными. Они на протяжении длительного времени используются в исследованиях интегральной индивидуальности в Пермской психологической школе (в учебной [8; 51; 54; 58; 62; 171; 184; 186], спортивной [35; 137; 195], профессиональной деятельности [63; 75; 192; 194; 207].

Методика исследования свойств нервной системы Я. Стреляу

Опросник Я. Стреляу применяется для измерения свойств нервной системы [139; 191; 177]. Психофизиолог Я. Стреляу на основе дифференциально-психофизиологической концепции Павлова-Теплова разработал тест, направленный на измерение трех процессов нервной системы: уровня и силы процессов возбуждения, уровня процессов торможения, уровня подвижности.

Опросник состоит из 134 вопросов, с вариантами ответов: «да», «не знаю», «нет». Степень выраженности каждого свойства определялась путем суммирования баллов за ответы на вопросы. Сумма в 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как высокое.

Высокий балл по первой шкале отражает высокий уровень силы процесса возбуждения – это испытуемые с сильной реакцией на внешние раздражители, способностью к осуществлению эффективной деятельности в ситуациях, требующих энергичных действий, не обнаруживая признаков запредельного торможения, их нервная система выдерживает длительное и часто повторяемое возбуждение.

Низкий балл по первой шкале указывает на слабость возбуждения, быстрое достижение запредельного торможения.

Высокий балл по второй шкале отражает силу нервной системы по отношению к процессам торможения, быстрое и прочное установление тормозных условных рефлексов, способность к отказу от активности в условиях запретов.

Слабость процессов торможения вызывает затруднения в развитии тормозных рефлексов, склонность к неадекватным импульсивным действиям в ситуациях, требующих отказа от активности.

Высокая подвижность отражает способность нервной системы к быстрой переделке знаков раздражителей (из возбуждающего рефлекса в тормозной и наоборот), быстрой перестройке при столкновении с новой ситуацией, готовность и желание взаимодействовать с новыми предметами и явлениями.

Низкая подвижность указывает на высокую инертность нервной системы в переучивании знаков раздражителей, означает, что для индивида затруднен переход к новым навыкам и он часто избегает новых ситуаций.

Методика исследования свойств темперамента В. М. Русалова

Для диагностики свойств темперамента был использован опросник В. М. Русалова (ОСТ). В основе опросника лежит концепция биологической обусловленности формально-динамических свойств индивидуального поведения человека, берущая начало в работе П. К. Анохина, Б. М. Теплова, В. Д. Небылицына [163].

Опросник описывает два аспекта взаимодействия человека со средой в зависимости от того, на что направлена активность: на предметный или социальный мир. Каждая шкала в опроснике рассматривается как континуум темпераментального свойства в баллах от 0 до 12 и

может быть охарактеризована по крайним значениям: 0 – 3 балла – низкая выраженность свойства; 9 – 12 баллов – высокая выраженнаяность свойства. Опросник состоит 105 вопросов. ОСТ содержит следующие шкалы: предметная эргичность, социальная эргичность, пластичность, социальная пластичность, темп, социальный темп, эмоциональность, социальная эмоциональность.

Методика исследования свойств личности 16 PF Р. Кеттелла

Опросник 16 PF Р. Кеттелла диагностирует черты личности. В настоящем исследовании использовался вариант опросника А. Он содержит 187 вопросов [139]. Испытуемому предлагаются занести в регистрационный бланк один из вариантов ответа, а затем данные обсчитываются с помощью специального ключа. Совпадение ответов «а» и «с» оценивается двумя баллами, совпадение ответа «в» – одним баллом. Сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов дает в результате значение фактора. Исключением является фактор В (интеллект) – здесь любое совпадение ответа с «ключом» дает 1 балл.

Этот тест универсален, практичен, дает многогранную информацию о личности. Вопросы носят практический характер, отражают обычные жизненные ситуации.

В методике выделяются следующие факторы: фактор А – «замкнутость – общительность»; фактор В – «интеллект»; фактор С – «эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость»; фактор Е – «подчиненность – доминантность»; фактор F – «сдержанность – экспрессивность»; фактор G – «подверженность чувствам – высокая нормативность поведения»; фактор H – «робость – смелость»; фактор I – «жесткость – чувствительность»; Фактор L – «доверчивость – подозрительность»; фактор M – «практичность – развитое воображение»;

фактор N – «прямолинейность – дипломатичность»; фактор O – «уверенность в себе – тревожность»; фактор Q1 – «консерватизм – радикализм»; фактор Q2 – «конформизм – нонконформизм»; фактор Q3 – «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль»; фактор Q4 – «расслабленность-напряженность».

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Результаты исследования боевой деятельности РТП при умеренном и высоком уровнях стресса на пожарах различной категории сложности и их обсуждение

В начале исследования были проведены фиксированное наблюдение и экспертная оценка боевых тактико-технических действий РТП в боевых условиях деятельности.

При изучении боевой деятельности РТП была выдвинута гипотеза, что в различных стрессогенных условиях структура деятельности РТП различна по компонентному составу.

В многочисленных теоретических и эмпирических исследованиях деятельности огнеборцев было доказано, что при тушении пожаров РТП, несомненно, испытывают стресс [12; 48; 52; 97; 98; 149» 150; 151; 164; 167; 174; 177; 194; 201; 208; 210; 212], но воздействие стресса предположительно можно разделить на два уровня – умеренный и высокий. При тушении обычных, несложных пожаров, РТП испытывают умеренный уровень стресса, т.к. ситуация стандартная и отработанная. А при тушении пожаров повышенной сложности стресс достигает высокого уровня, потому что ситуация является неопределенной, быстро меняющейся, с большим риском для жизни (Е.В. Бобринев, Н.Н. Брушлинский, В.И. Дутов, И.Н. Ефанова, С.И. Ловчан, М.И. Марьин, В.Л. Марищук, Е.А. Мешалкин, В.И. Медведев, В.Б. Моторин, М.Н. Поляков, А.П. Самонов, В.Ю. Рыбников и др.).

Для проверки гипотезы, что боевая деятельность РТП при различном уровне стресса отличается по своей структурной организации, был проведен корреляционный анализ взаимосвязей компонентов БТГД. В

результате было обнаружено, что боевая деятельность РТП при различных уровнях стресса отличается по своей структурной организации (рис. 2).

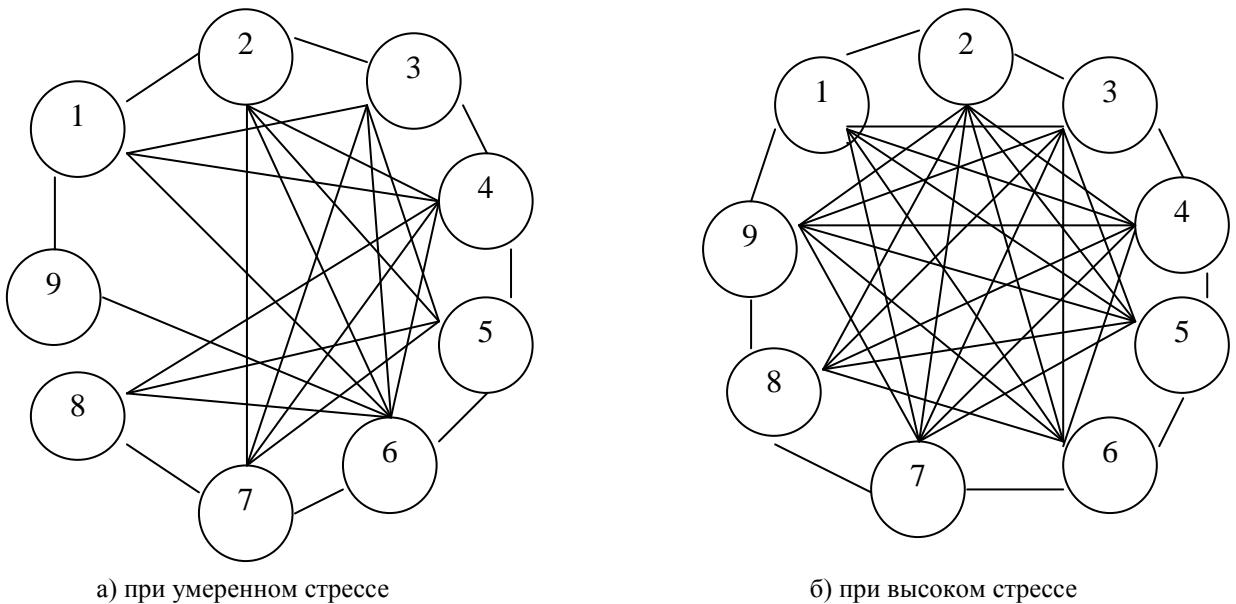


Рис. 2. Графическое изображение корреляционных связей компонентов БТТД РТП.

Обозначения: БТТД: 1 – в пути к месту пожара прогнозирует план действий, ставит задачи караулу; 2 – по прибытии на место пожара быстро организует караул, ставит задачи для ведения боевых действий; 3 – эффективно (правильно, быстро) определяет решающее направление в тушении пожара; 4 – точно оценивает обстановку при разведке на пожаре; 5 – быстро проводит расстановку сил и средств для тушения пожара; 6 – оперативно оценивает обстановку и принимает решения при изменении обстановки на пожаре; 7 – при локализации и ликвидации пожара лично проводит разведку и тщательный осмотр места пожара; 8 – при тушении пожара применяет разнообразные методы (стандартные, творческие); 9 – анализирует действия караула при выполнении боевых задач, по прибытии в часть проводит разбор действий личного состава при тушении пожара ($p<0,001$)

Как видно на рис. 2, при тушении пожара повышенной сложности возрастает количество взаимосвязей между всеми компонентами деятельности.

При умеренном уровне стресса меньшее количество связей имеют 9 – БТТД (*анализирует действия караула при выполнении боевых задач, по прибытии в часть проводит разбор действий личного состава при тушении пожара*) и 8-БТТД (*при тушении пожара применяет разнообразные методы (стандартные, творческие)*). Это может говорить о том, что при тушении простого пожара боевая задача не отличается сложностью, она отработана до автоматизма. В данной ситуации не всегда нужно применять разнообразные методы тушения, анализировать

правильность действий караула и проводить подробный разбор пожара при возвращении в часть.

Когда же РТП тушит пожар повышенной сложности (высокий уровень стресса), практически все БТТД взаимосвязаны между собой, так как это позволяет наиболее сосредоточенно, правильно и успешно выполнить боевую задачу. При тушении пожара повышенной сложности как раз необходимо анализировать правильность действий караула, чтобы по возвращении в часть провести подробный разбор пожара, это повышает качество организации пожаротушения, боевую готовность караула. Также необходимо применять разнообразные методы тушения пожара (стандартные, творческие), в зависимости от сложившейся ситуации на пожаре. Стандартные методы действенны в условиях ограниченного времени, они изложены в уставах, наставлениях, рекомендациях и других различных оперативно-управленческих руководящих документах. В проблемных, сложных ситуациях на пожаре творческие, оригинальные методы незаменимы для успешного решения поставленной боевой задачи.

Различная структура деятельности РТП при тушении разных по сложности пожаров подтверждается и факторным анализом.

Для более целостного понимания структуры боевой деятельности РТП при тушении пожаров разной категории сложности был проведен факторный анализ, с помощью которого было выделено по 3 фактора в каждой категории пожара.

Как представлено в табл. 2, структура деятельности РТП в различных стрессогенных условиях (на пожарах разной категории сложности) различается по компонентному составу факторов. Так, при тушении **простого пожара** наибольший вес в **первом факторе** имеют показатели следующих БТТД: 2 - *по прибытии к месту пожара быстро производят подготовку к боевому развертыванию*; 3 - *определяет решающее*

направление в тушении пожара, 4 - оценивает обстановку при разведке на пожаре. Этот фактор обозначен как «подготовительный этап боевой деятельности».

Таблица 2

**Факторное отражение структуры деятельности
руководителей тушения пожаров
в разных условиях боевой деятельности**

Показатели (боевые тактико-технические действия)	Пожар простой			Пожар повышенной сложности		
	Ф1	Ф2	Ф3	Ф1	Ф2	Ф3
1. В пути к месту пожара прогнозирует план действий, ставит задачи караулу			0,84			0,65
2. По прибытии к месту пожара быстро производит подготовку к боевому развертыванию	0,94				0,83	
3. Определяет решающее направление в тушении пожара	0,82			0,86		
4. Оценивает обстановку при разведке на пожаре	0,78			0,90		
5. Производит расстановку сил и средств, способов и приемов тушения пожара				0,84		
6. Проявляет оперативность в принятии решений при изменении обстановки на пожаре		0,68				0,60
7. При локализации и ликвидации пожара лично проводит разведку и тщательный осмотр					0,70	
8. При тушении пожара применяет разные методы (стандартные, творческие)			0,69			0,92
9. Анализирует действия караула при выполнении боевых задач, по прибытии в часть проводит разбор действий личного состава при тушении пожара			0,89			0,93
Доля объяснимой дисперсии, %	35	22	22	31	23	20

Во втором факторе наибольший вес имеют следующие БТТД: 6 - проявляет оперативность в принятии решений при изменении обстановки на пожаре; 9 - анализирует действия караула при выполнении боевых задач, по прибытии в часть проводит разбор действий личного состава при тушении пожара. Этот фактор обозначен как «оперативно-аналитический этап боевой деятельности».

В третьем факторе наибольший вес имеют БТТД: 1 - в пути к месту пожара прогнозирует план действий, ставит задачи караулу; 8 - при

тушении пожара применяет разные методы (стандартные, творческие). Этот фактор обозначен как «прогностический этап боевой деятельности».

При тушении **пожара повышенной сложности** наибольший вес в **первом факторе** имеют показатели БТТД: 3 - *определяет решающее направление в тушении пожара; 4 - оценивает обстановку при разведке на пожаре; 5 - производит расстановку сил и средств, способов и приемов тушения пожара.* Этот фактор обозначен нами как «ориентировочно-подготовительный этап боевой деятельности».

Во **втором факторе** наибольший вес имеют следующие БТТД: 2 - *по прибытии к месту пожара быстро производит подготовку к боевому развертыванию; 7 - при локализации и ликвидации пожара лично проводит разведку и тщательный осмотр места пожара.* Этот фактор обозначен как «подготовительно-контрольный этап боевой деятельности».

В **третьем факторе** наибольший вес имеют БТТД: 1 - *в пути к месту пожара прогнозирует план действий, ставит задачи караулу; 6 - проявляет оперативность в принятии решений при изменении обстановки на пожаре; 8 - при тушении пожара применяет разные методы (стандартные, творческие); 9 - по прибытии в пожарную часть всегда проводит анализ действий личного состава и разбор пожара.* Этот фактор обозначен как «оперативное планирование и анализ боевой деятельности».

Таким образом, можно сделать вывод, что при тушении пожара повышенной сложности РТП наиболее тщательно готовится и продумывает свою деятельность, проявляет оперативность при планировании и анализе деятельности, творчески подходит к выбору способов тушения пожара.

Итак, при тушении разных по сложности пожаров РТП применяет различные подходы к деятельности, необходимые именно в данной ситуации, сложившейся на пожаре, для успешного решения боевой задачи.

С повышением уровня сложности пожара статистически значимо увеличиваются не только количество корреляционных взаимосвязей, но также и качество и быстрота выполнения БТГД, что показывает проверка значимости межгрупповых отличий с использованием t-критерия Стьюдента (см. табл. 3).

Таблица 3

Достоверность различий средних значений показателей боевых тактико-технических действий руководителей тушения пожаров в разных условиях боевой деятельности

№ п/п	Показатели	Средние значения		Достоверность различий	
		Простой пожар	Пожар повышенной сложности	t	p
1.	В пути к месту пожара прогнозирует план действий, ставит задачи караулу	8,05	8,91	-6,50	p<0,001
2.	По прибытии к месту пожара быстро производит подготовку к боевому развертыванию	7,80	8,75	-6,89	p<0,001
3.	Определяет решающее направление в тушении пожара	7,82	8,79	-7,18	p<0,001
4.	Оценивает обстановку при разведке на пожаре	7,79	8,65	-5,82	p<0,001
5.	Производит расстановку сил и средств, способов и приемов тушения пожара	7,66	8,58	-5,93	p<0,001
6.	Проявляет оперативность в принятии решений при изменении обстановки на пожаре	8,02	9,07	-7,08	p<0,001
7.	При локализации и ликвидации пожара лично проводит разведку и тщательный осмотр	7,95	8,37	-2,86	p<0,001
8.	При тушении пожара применяет разные методы (стандартные, творческие)	7,29	8,47	-5,44	p<0,005
9.	Анализирует действия караула при выполнении боевых задач, по прибытии в часть проводит разбор действий личного состава при тушении пожара	8,05	8,91	-6,50	p<0,001

Как видно из табл. 3, РТП при тушении разных по сложности пожаров применяют различные способы и приемы организации деятельности, необходимые для успешного решения боевой задачи.

Дальнейшим этапом было изучение взаимосвязей БТТД и разноуровневых свойств интегральной индивидуальности РТП в различных стрессогенных условиях. Схематично это представлено на рис. 3. Как видно из рис. 3, структура взаимосвязей значительно различается. При тушении простого пожара БТТД имеют значимые взаимосвязи только с одним уровнем интегральной индивидуальности – темпераментом, а при тушении пожара повышенной сложности БТТД взаимосвязаны со всеми уровнями интегральной индивидуальности (свойствами нервной системы, свойствами темперамента и личностными свойствами).

Разберем полученные результаты подробнее. При **тушении простого пожара** практически все БТТД взаимосвязаны со свойством темперамента предметной эргичностью (*2 – по прибытии на место пожара быстро организует караул, ставит задачи для ведения боевых действий; 3 – эффективно (правильно, быстро) определяет решающее направление в тушении пожара; 4 – точно оценивает обстановку при разведке на пожаре; 5 – быстро проводит расстановку сил и средств для тушения пожара; 6 – оперативно оценивает обстановку и принимает решения при изменении обстановки на пожаре; 7 – при локализации и ликвидации пожара лично проводит разведку и тщательный осмотр места пожара; 8 – при тушении пожара применяет разнообразные методы (стандартные, творческие); 9 – анализирует действия караула при выполнении боевых задач, по прибытии в часть проводит разбор действий личного состава при тушении пожара*).

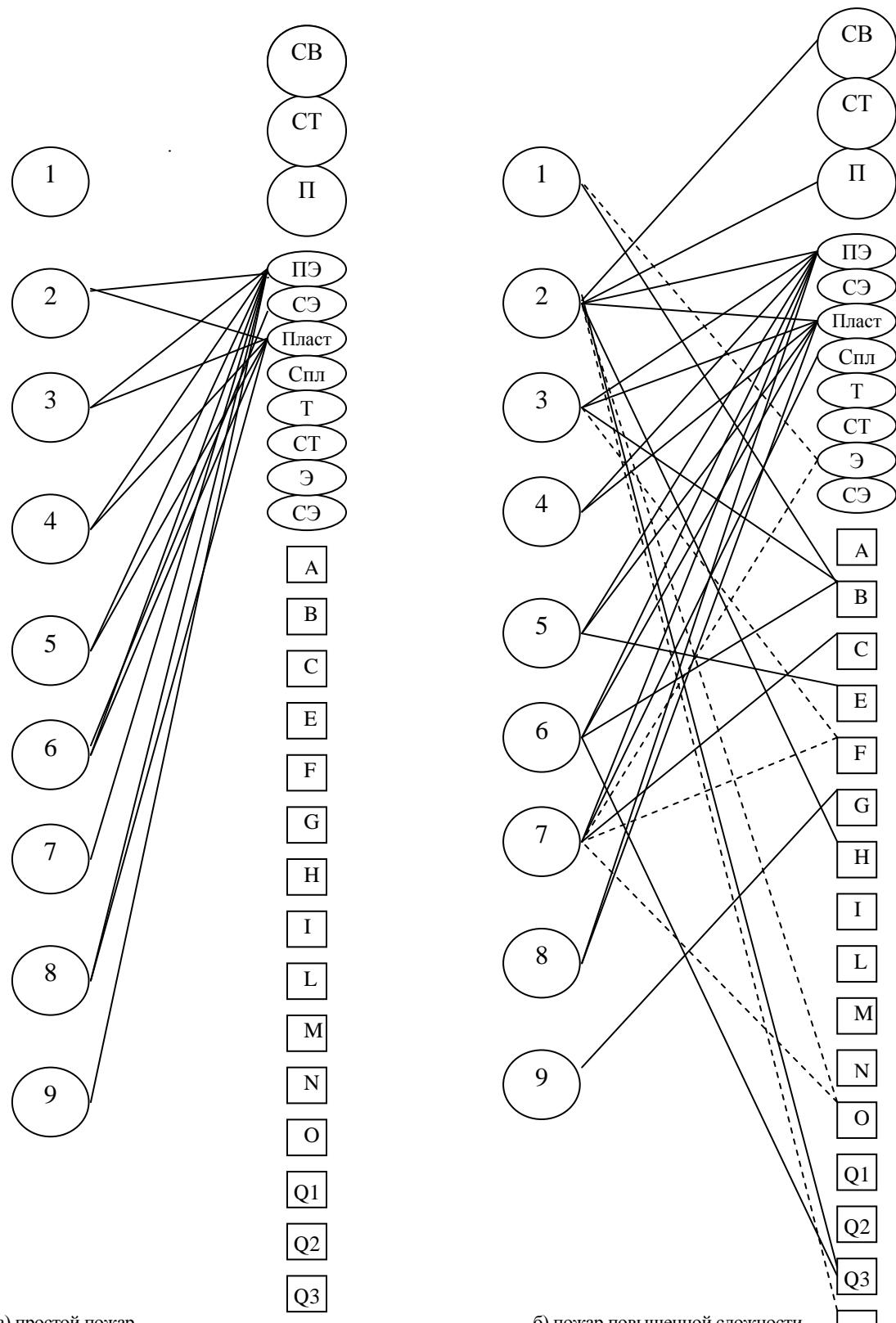


Рис. 3. Графическое изображение корреляций связей показателей БТДД и разноуровневых свойств ИИ РПП: а) простой пожар; б) пожар повышенной сложности. Связи показателей БТДД и разноуровневые свойства ИИ: св-ва нервной системы: СВ-сила возбуждения, СТ-сила торможения, П-подвижность; свойства темперамента: ПЭ-предметная эргичность, СЭ-социальная эргичность, Пласт-пластичность, Спл-социальная пластичность, Т-темпер, СТ-социальный темп, Э-эмоциональность, СЭ-социальная эмоциональность; св-ва личности: А (замкнутость – общительность), В (интеллект), С (эмоциональная устойчивость), Е (подчиненность – доминантность), F (держанность – экспрессивность), G (подверженность чувствам – высокая нормативность поведения), Н (робость – смелость), И (жесткость – чувствительность), L (доверчивость – подозрительность), М (практичность - развитое воображение), N (прямолинейность – дипломатичность), О (уверенность в себе – тревожность), Q1 (консерватизм – радикализм), Q2 (конформизм – нонконформизм), Q3 (самоконтроль), Q4 (расслабленность-напряженность) — прямая связь; — обратная связь ($p < 0,01$ и $p < 0,001$)

При тушении простого пожара практически все БТТД взаимосвязаны с активностью действий, что является необходимым условием для быстрого реагирования при выполнении боевой задачи.

6-БТТД (оперативно оценивает обстановку и принимает решения при изменении обстановки на пожаре) взаимосвязано со свойством темперамента социальной эргичностью. Активность при установлении коммуникативных контактов помогает РТП оперативно реагировать на изменяющуюся обстановку и эффективно взаимодействовать с подчиненными при тушении пожара.

2-БТТД, 3-БТТД, 4-БТТД, 5-БТТД, 6-БТТД, 8-БТТД (2 – по прибытии на место пожара быстро организует караул, ставит задачи для ведения боевых действий; 3 – эффективно (правильно, быстро) определяет решающее направление в тушении пожара; 4 – точно оценивает обстановку при разведке на пожаре; 5 – быстро проводит расстановку сил и средств для тушения пожара; 6 – оперативно оценивает обстановку и принимает решения при изменении обстановки на пожаре; 8 – при тушении пожара он применяет разнообразные методы (стандартные, творческие)) взаимосвязаны со свойством темперамента – пластичностью. Пластичность помогает РТП быть гибким, уметь быстро перестраиваться в деятельности.

При тушении пожара повышенной сложности 1-БТТД (*в пути к месту пожара прогнозирует план действий, ставит задачи караулу*) взаимосвязано со свойством темперамента - эмоциональностью (-) и со свойством личности – интеллектом. Это говорит о том, что при прогнозировании действий и подготовке к тушению пожара РТП эмоционально сдержан, максимально собран, мобилизует свои силы и тщательно продумывает план действий.

2 – БТТД (по прибытии на место пожара быстро организует караул, ставит задачи для ведения боевых действий) взаимосвязано со свойствами нервной системы (сила возбуждения и подвижность), свойствами темперамента (предметная эргичность, пластичность), свойствами личности (смелость, тревожность(-), самоконтроль, напряженность(-)). Это можно охарактеризовать как тщательную подготовку РТП к деятельности непосредственно для тушении пожара, где он должен проявлять смелость, склонность к риску, активность, подвижность, гибкость, контролировать свое поведение. Все это необходимо для наиболее быстрой подготовки к тушению пожара, так как счет при спасении пострадавших и материальных ценностей идет на секунды.

3 - БТТД (эффективно определяет решающее направление в тушении пожара) взаимосвязано со свойствами темперамента (предметная эргичность, пластичность), свойствами личности (интеллект, импульсивность(-)). Данные взаимосвязи свидетельствуют о том, что при определении РТП решающего направления в тушении пожара он действует активно, гибко, тщательно анализирует поступающую информацию, проявляет необходимую осторожность, просчитывает все возможные риски.

4- БТТД (точно оценивает обстановку при разведке на пожаре) взаимосвязано со свойствами темперамента (предметная эргичность, пластичность). При разведке на пожаре РТП проявляет активность и гибкость, что необходимо в данной ситуации опасности и неизвестности. Действует быстро и легко перестраивается с одного вида деятельности на другой.

5- БТТД (быстро проводит расстановку сил и средств для тушения пожара) взаимосвязано со свойствами темперамента (предметная эргичность, пластичность), свойством личности - доминантностью. При

расстановке сил и средств, а также при выборе способов и приемов тушения пожара РТП проявляет активность, легко перестраивается с одного вида деятельности на другой, умело руководит процессом тушения, проявляет лидерские качества при организации деятельности подчиненных.

6- БТГД (*оперативно оценивает обстановку и принимает решения при изменении обстановки на пожаре*) взаимосвязано со свойствами темперамента (предметная эргичность, пластичность, социальная пластичность, эмоциональность (-)), свойствами личности (интеллект, самоконтроль). Для оперативности в принятии решений при изменении обстановки на пожаре РТП необходимы умение быстро анализировать ситуацию, просчитывать разные варианты развития ситуации, умело и своевременно руководить подчиненными. В данной ситуации также необходима активность, гибкость, умение контролировать свое поведение.

7- БТГД (*при локализации и ликвидации пожара лично проводит разведку и тщательный осмотр места пожара*) взаимосвязано со свойствами темперамента (предметная эргичность, эмоциональность (-)), свойствами личности (эмоциональная устойчивость, импульсивность(-), тревожность(-)). При локализации и ликвидации пожара РТП необходимо проявлять активность, эмоциональнуюдержанность, уметь контролировать эмоции, быть сдержанным, уверенным в себе.

8- БТГД (*при тушении пожара применяет разнообразные методы (стандартные, творческие)*) взаимосвязано со свойствами темперамента (предметная эргичность, пластичность). При выборе методов тушения пожара РТП проявляет активность, легко перестраивается с одного вида деятельности на другой.

9- БТГД (*анализирует действия караула при выполнении боевых задач, по прибытии в часть проводит разбор действий личного состава при тушении пожара*) взаимосвязано со свойством личности –

нормативностью поведения. На протяжении всего процесса тушения пожара РТП тщательно, добросовестно анализирует действия личного состава, по прибытии в часть - обсуждает действия личного состава при тушении пожара.

Можно сделать вывод, что интегральная индивидуальность в боевой деятельности РТП помогает адаптироваться в экстремальных условиях и эффективно выполнять боевые задачи. При тушении простых пожаров значимые связи имеют только психодинамические свойства интегральной индивидуальности, которые позволяют РТП действовать быстро и быть гибкими при принятии решений. А при тушении пожаров повышенной сложности подключаются все уровни интегральной индивидуальности (нейродинамический, психодинамический и личностный), тем самым помогая добиваться успеха в деятельности. Следовательно, при высоком стрессе индивидуальность РТП выходит на иной, более тесный, многозначный уровень взаимосвязей показателей и индивидуальности. В этом, на наш взгляд, проявляется особое свойство интегральной индивидуальности профессионала высокого класса пожаротушения.

3.2. Результаты исследования стилей деятельности руководителей тушения пожаров в экстремальных условиях и их обсуждение

При анализе проблемы стиля деятельности был изучен значительный теоретический и эмпирический материал. В многочисленных исследованиях было доказано, что стиль – это целостное, сложное многокомпонентное образование, направленное на достижение успеха в деятельности, детерминированное разноуровневыми свойствами интегральной индивидуальности (Б.А. Вяткин, В.С. Мерлин, М.Р. Щукин).

Из всего вышеизложенного очевидна необходимость изучения стилей деятельности в сложных боевых условиях (в ситуациях высокого уровня стресса) и входящих в них компонентов, которые помогают руководителям тушения пожаров достигать успеха в борьбе с огнем. Можно предположить, что в стиль боевой деятельности руководителей тушения пожаров могут входить следующие компоненты: непосредственно боевые тактико-технические действия, копинг-стратегии совладания со стрессом, процессы саморегуляции произвольной активности. Стили деятельности руководителей тушения пожаров могут быть детерминированы разноуровневыми свойствами интегральной индивидуальности. Таким образом, можно предположить, что стиль деятельности руководителей тушения пожаров в экстремальных условиях (на пожарах повышенной сложности) представляет собой целостное, сложное, многокомпонентное образование, детерминированное определенным симптомокомплексом разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, определяющим успешность деятельности.

3.2.1. Результаты исследования копинг-стратегий поведения руководителей тушения пожаров

Боевая деятельность руководителей тушения пожаров характеризуется воздействием стрессогенных факторов, которые могут стать причиной снижения эффективности или срыва деятельности. Поэтому для гарантии успешной боевой деятельности им необходимо наличие определенных механизмов совладания со стресс-факторами.

Изначально в нашем экспериментальном исследовании мы решили изучить взаимосвязи копинг-стратегий, которые используют руководители тушения пожаров, и получили следующие результаты (рис. 4):

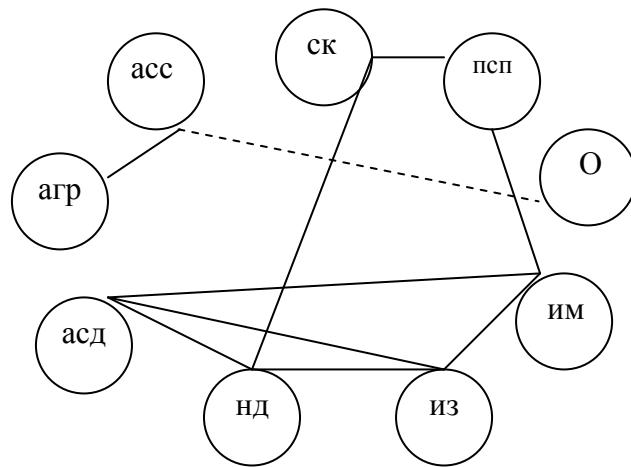


Рис. 4. Графическое изображение корреляционных связей копинг-стратегий у РТП: acc – ассертивные (уверенные) действия, ск – вступление в социальный контакт, псп – поиск социальной поддержки, о – осторожные действия, им – импульсивные действия, из – избегание, нд – непрямые действия (манипулятивные), асд – асоциальные (жесткие) действия, агр – агрессивные действия

— прямая связь

— обратная связь ($p < 0,01$ и $p < 0,001$)

«Ассертивные действия» взаимосвязаны с «агрессивными действиями», т.е. руководители тушения пожаров действуют агрессивно и уверенно. Их деятельность протекает в условиях неопределенности, неожиданных изменений обстановки, дефицита времени на принятие решений и

выполнение действий. Данное реагирование на стрессовые ситуации эффективно в экстремальных условиях деятельности, оно обеспечивает четкость и оперативность управления, быструю реакцию на изменение внешних условий и является оптимальным для достижения успешности при выполнении боевой задачи.

«Ассертивные действия» отрицательно взаимосвязаны с «осторожными действиями», это говорит о том, что уверенное поведение руководителей тушения пожаров в стрессовых ситуациях предполагает склонность к риску, а не к осторожным действиям. Склонность к риску является у пожарных профессионально важным качеством. Данные результаты подтверждаются исследованиями А.П. Самонова, который одним из первых занимался проблемами психического состояния и деятельности пожарных в экстремальных условиях. В своих исследованиях он пришел к выводу, что экстремальные условия заметно способствуют повышению эффективности действий лиц, склонных к риску, в источнике опасности они находят прилив дополнительных сил, переживаемая ими опасность доставляет удовлетворение в работе (Самонов, 1999).

«Вступление в социальный контакт» взаимосвязано с «поиском социальной поддержки», что показывает важность и необходимость межличностного взаимодействия руководителей тушения пожаров личным составом караула.

«Вступление в социальный контакт» также взаимосвязано с «непрямыми действиями», это можно интерпретировать как проявление управлеченческой, командной функции у руководителей тушения пожаров, т.е. умение отдавать приказы и управлять деятельностью караула.

«Поиск социальной поддержки» взаимосвязан с «импульсивными действиями», что говорит о наличии гибкости и умения быстро

перестраиваться в стрессовых ситуациях и межличностном взаимодействии руководителей тушения пожаров с личным составом.

«Асоциальные (жесткие) действия» взаимосвязаны с «импульсивными действиями», «непрямыми действиями» и «избеганием». Таким образом, жесткость поведения руководителей тушения пожаров в ситуациях стресса является проявлением авторитарного стиля управления, который необходим в боевых условиях деятельности для эффективного выполнения поставленных задач при тушении пожара.

Таким образом, выявленный симптомокомплекс копинг-стратегий у руководителей тушения пожаров свидетельствует о наличии эффективных механизмов совладания со стресс-факторами. С точки зрения теории В.С. Мерлина многочисленное количество взаимосвязей свидетельствует о большой развитости рассматриваемого симптомокомплекса и характеризует высокие возможности для совладания со стрессом.

3.2.2. Результаты исследования саморегуляции произвольной активности руководителей тушения пожаров

Для успешной деятельности руководителям тушения пожаров нужна саморегуляция произвольной активности, которая обеспечивает способность субъекта к саморегуляции деятельности и поведения.

При изучении саморегуляции произвольной активности у руководителей тушения пожаров был выявлен следующий симптомокомплекс взаимосвязей (рис. 5):

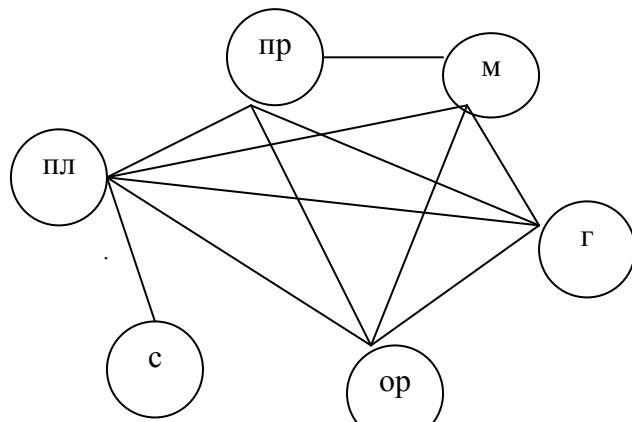


Рис. 5. Графическое изображение корреляционных связей саморегуляции поведения РТП: пл – планирование, пр – программирование, м – моделирование, г – гибкость, оп – оценка результата, с – самостоятельность

— прямая связь - - - обратная связь ($p < 0,01$ и $p < 0,001$)

«Планирование» взаимосвязано с «программированием», «моделированием», «гибкостью», «оценкой результата» и «самостоятельностью», это показывает, что планомерность действий руководителей тушения пожаров прослеживается во всех ключевых показателях саморегуляции произвольной активности.

«Программирование» взаимосвязано с «планированием», «моделированием», «гибкостью», «оценкой результата», что можно объяснить как тщательное продумывание способов реализации саморегуляции.

«Моделирование» взаимосвязано с «планированием», «программированием», «гибкостью» и «оценкой результата». С помощью моделирования руководители тушения пожаров прорабатывают разные возможные варианты выполнения той или иной задачи для эффективности деятельности.

«Гибкость» взаимосвязана с «планированием», «программированием», «моделированием» и «оценкой результата», т.е. важна гибкость регуляторных процессов для успешного выполнения руководителями тушения пожаров боевых задач.

«Оценка результата» взаимосвязана с «планированием», «программированием», «моделированием» и «гибкостью», это важный этап в принятии решения в процессе саморегуляции произвольной активности.

Таким образом, можно сделать вывод, что для успешных руководителей тушения пожаров характерна осознанность и взаимосвязанность регуляторных звеньев в общей структуре индивидуальной регуляции. Они самостоятельно, гибко и адекватно реагируют на изменение условий деятельности. Выдвижение и достижение цели у них в большой степени происходит осознанно. При высокой мотивации достижения способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели.

3.2.3. Результаты исследования взаимосвязей копинг-стратегий и саморегуляции поведения руководителей тушения пожаров

Для изучения характера взаимосвязей копинг-стратегий и саморегуляции произвольной активности был проведен корреляционный анализ, и получены следующие результаты (рис. 6):

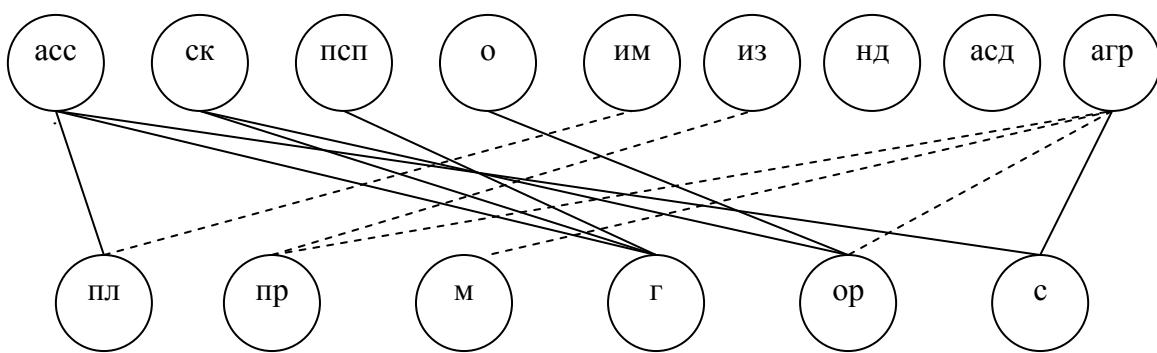


Рис. 6. Графическое изображение корреляционных связей копинг-стратегий и саморегуляции поведения РТП: *копинг-стратегии*: acc – ассертивные (уверенные) действия, ск – вступление в социальный контакт, псп – поиск социальной поддержки, о – осторожные действия, им – импульсивные действия, из – избегание, нд – непрямые действия (манипулятивные), асд – асоциальные (жесткие) действия, агр – агрессивные действия; *саморегуляция*: пл – планирование, пр – программирование, м – моделирование, г – гибкость, оп – оценка результата, с – самостоятельность

Как видно на рис. 6, две системы достаточно плотно взаимосвязаны между собой, что может говорить об эффективном взаимодействии (синергии) копинг-стратегий и саморегуляции произвольной активности для наиболее успешного совладания со стрессовыми ситуациями, саморегуляции поведения и успешности деятельности руководителей тушения пожаров.

«Ассертивные действия» взаимосвязаны с «планированием», «гибкостью» и «самостоятельностью», что можно интерпретировать как уверенность руководителей тушения пожаров в осознанном планировании деятельности. При возникновении непредвиденных обстоятельств они легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и

поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий; при возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно и уверенно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Руководители тушения пожаров способны самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

«Вступление в социальный контакт» взаимосвязано с «гибкостью» и «самостоятельностью», что говорит о необходимости межличностного взаимодействия при саморегуляции.

«Поиск социальной поддержки» взаимосвязан с «гибкостью», т.е. для эффективного общения руководителям тушения пожаров необходимо уметь быстро перестраиваться и быть гибким.

«Осторожные действия» взаимосвязаны с «оцениванием результатов», что помогает руководителям тушения пожаров тщательно прорабатывать свои действия, анализировать ситуацию и принимать наиболее правильные и взвешенные решения.

«Агрессивные действия» взаимосвязаны с «самостоятельностью», что помогает руководителям тушения пожаров организовывать работу по достижению выдвинутой цели и контролировать ход ее выполнения.

Также «агрессивные действия» отрицательно взаимосвязаны с «планированием», «моделированием», «оцениванием результатов», что можно интерпретировать как необходимость низкого уровня агрессии у

руководителей тушения пожаров для эффективности планирования, моделирования и оценивания результатов деятельности.

«Импульсивные действия» отрицательно взаимосвязаны с «планированием», что говорит о необходимости тщательного продумывания планов и действий для достижения необходимого результата.

«Избегание» отрицательно взаимосвязано с «программированием»: для успешного продумывания программ действий руководителям тушения пожаров необходимо проявлять активность, а не пассивную стратегию поведения.

Таким образом, выявленный симтомокомплекс совладание – саморегуляция можно охарактеризовать как успешное взаимодействие (синергия), т.е. совместное действие двух систем, которое характеризуется тем, что результативное воздействие превышает воздействие каждой системы в отдельности, что приводит к более эффективному результату в деятельности.

3.2.4. Результаты исследования взаимосвязей боевых тактико-технических действий, копинг-стратегий и саморегуляции произвольной активности руководителей тушения пожаров

Для изучения взаимосвязей компонентов стиля деятельности руководителей тушения пожаров был проведен корреляционный анализ боевых тактико-технических действий, копинг-стратегий и саморегуляции (рис. 7).

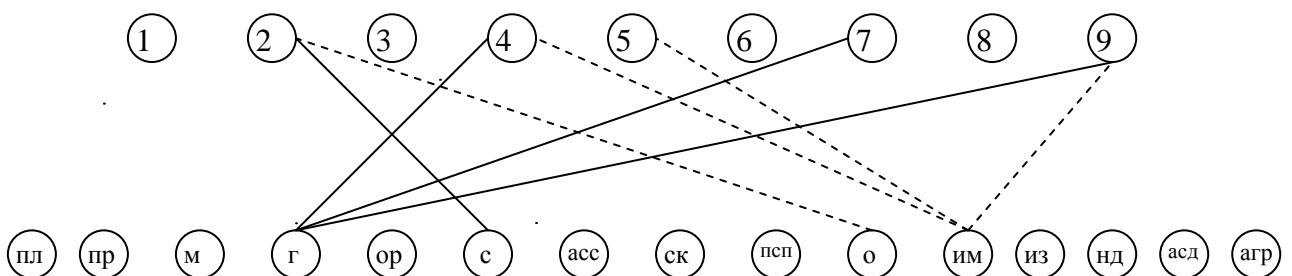


Рис. 7. Графическое изображение корреляционных связей БТТД РТП, копинг-стратегий и саморегуляции: 1–9 – БТТД; копинг-стратегии: асс – ассертивные (уверенные) действия, ск – вступление в социальный контакт, псп – поиск социальной поддержки, о – осторожные действия, им – импульсивные действия, из – избегание, нд – непрямые действия (манипулятивные), асд – асоциальные (жесткие) действия, агр – агрессивные действия; саморегуляция: пл – планирование, пр – программирование, м – моделирование, г – гибкость, оп – оценка результата, с – самостоятельность
 — прямая связь - - - обратная связь ($p < 0,01$ и $p < 0,001$)

Как видно на рис. 7 шкала саморегуляции «гибкость» взаимосвязана с тремя боевыми действиями (**4-БТТД** – точно оценивает обстановку при разведке на пожаре; **7-БТТД** – при локализации и ликвидации пожара лично проводит разведку и тщательный осмотр места пожара; **9-БТТД** – анализирует действия караула при выполнении боевых задач, по прибытии в часть проводит разбор действий личного состава при тушении пожара).

Таким образом, при выполнении боевых действий для руководителей тушения пожара важна гибкость регуляторных процессов. При изменении обстановки они способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам

факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Шкала саморегуляции «самостоятельность» взаимосвязана с 2 - БТТД (*по прибытии на место пожара быстро организует караул, ставит задачи для ведения боевых действий*). Руководители тушения пожара способны самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Также 2 - БТТД отрицательно взаимосвязано с копинг-стратегией «осторожные действия». Таким образом, для достижения успешного результата руководители тушения пожара должны проявлять склонность к риску. Полученные нами данные также соотносятся с исследованием А.П. Самонова, выявившим, что экстремальные условия заметно повышают эффективность действий пожарных, склонных к риску (Самонов, 1999 г.).

Копинг-стратегия «импульсивные действия» отрицательно взаимосвязана с тремя БТТД (**4-БТТД** – *точно оценивает обстановку при разведке на пожаре; 5-БТТД* – *быстро проводит расстановку сил и средств для тушения пожара; 9-БТТД* – *анализирует действия караула при выполнении боевых задач, по прибытии в часть проводит разбор действий личного состава при тушении пожара*), т.е. для успешного выполнения данных боевых действий необходимы сдержанность, рациональность и тщательное продумывание принимаемых решений.

Таким образом, руководители тушения пожаров для успешного выполнения поставленных боевых задач в своей деятельности используют различные копинг-стратегии и саморегуляцию произвольной активности.

3.2.5. Результаты исследования взаимосвязей разноуровневых свойств интегральной индивидуальности руководителей тушения пожаров с боевыми тактико-техническими действиями, копинг-стратегиями и саморегуляцией произвольной активности

На следующем этапе исследования возникла необходимость изучить взаимосвязи всех предполагаемых компонентов стиля (БТТД, копинг-стратегии, саморегуляция) с разноуровневыми свойствами интегральной индивидуальности при высоком уровне стресса (на пожарах повышенной сложности), так как известно, что интегральная индивидуальность в деятельности человека выполняет адаптационную функцию, позволяющую человеку путем выработки индивидуального стиля деятельности наиболее гибко приспособиться к постоянно изменяющимся условиям (В.С. Мерлин).

Взаимосвязи боевых тактико-технических действий с разноуровневыми свойствами интегральной индивидуальности при пожаре повышенной сложности представлены выше на рис. 3 (стр. 70).

В связи с тем, что экстремальный характер профессиональной деятельности обуславливает возможность развития высокого уровня стресса, который может стать причиной снижения эффективности или срыва деятельности, для успешной боевой деятельности руководителям тушения пожаров необходимо наличие определенных механизмов совладания со стресс-факторами. Совладающее со стрессом поведение большинство исследователей рассматривает как особый вид социального поведения человека, которое позволяет субъекту справиться со стрессом с помощью осознанных действий, и направлено на активное взаимодействие с ситуацией [189], что предполагает осознанный выбор копинг-стратегий в экстремальных условиях деятельности. В осознанном выборе копинг-

стратегий поведения, несомненно, участвует и индивидуальность руководителей тушения пожаров (рис. 8).

Как видно на рис. 8, копинг-стратегия **«ассертивные действия»** взаимосвязана со **свойствами нервной системы** (сила возбуждения, подвижность); **свойствами темперамента** (социальная эргичность, социальный темп, социальная эмоциональность(-)); **свойствами личности**

(общительность, интеллект, смелость, проницательность, тревожность (-)).

Таким образом, уверенность в своих действиях при совладании со стрессом у руководителей тушения пожаров связана с активностью и подвижностью нервных процессов, умением активно взаимодействовать с социумом, быть сдержанным в проявлении эмоций. Им необходимо анализировать ситуацию и принимать правильные решения. Нужно иметь коммуникативные навыки, проницательность, быть смелым, склонным к риску.

«Вступление в социальный контакт» взаимосвязано со **свойством темперамента** (социальная эргичность) и *отрицательно взаимосвязано* со **свойством личности** (напряженность). Совладание через взаимодействие с социумом взаимосвязано с активностью в общении и спокойствием.

«Поиск социальной поддержки» взаимосвязан со **свойством темперамента** (социальная эргичность). Совладание через поиск социальной поддержки и взаимодействия взаимосвязано с активностью в общении.

«Осторожные действия» *отрицательно взаимосвязаны* со **свойством нервной системы** (сила возбуждения), **свойствами личности** (подозрительность, практичность). Совладание через осторожность и продуманность действий взаимосвязано с целенаправленным

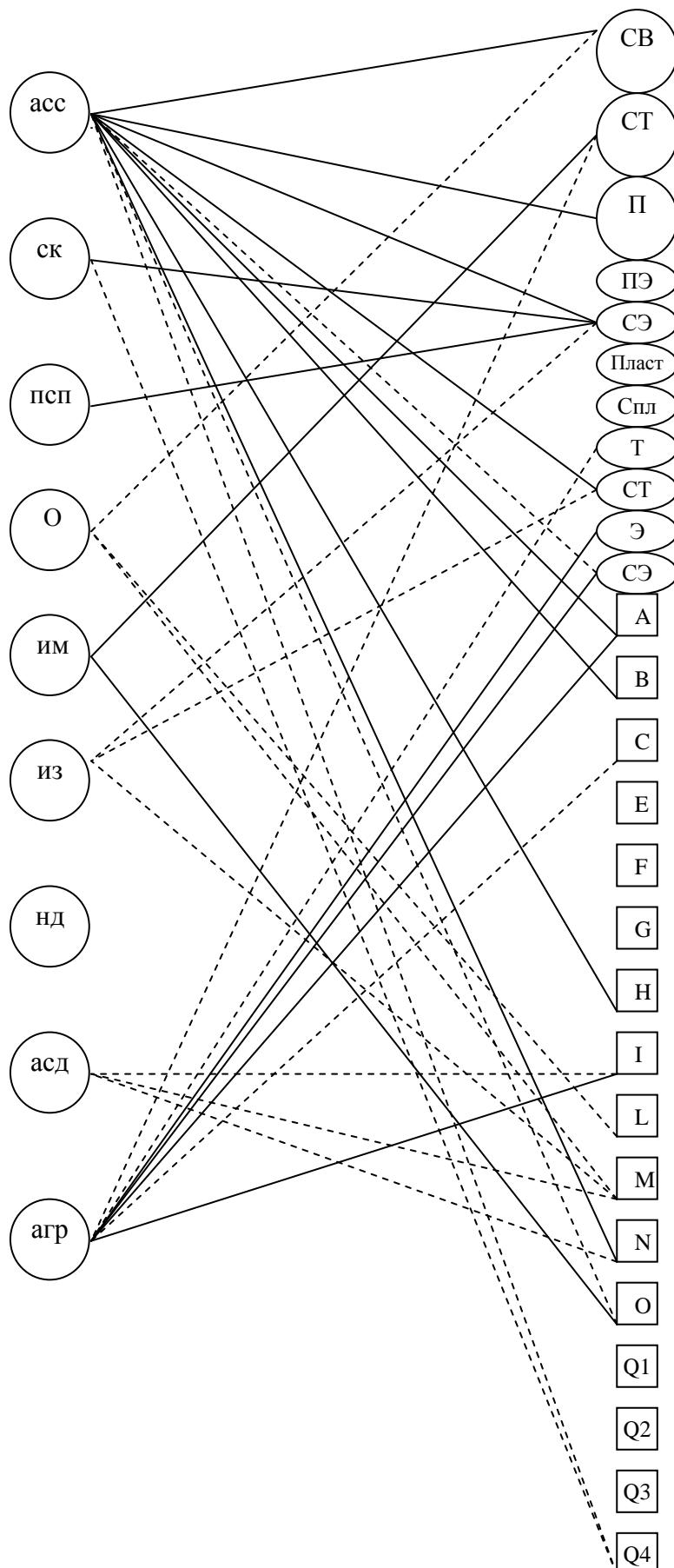


Рис. 8. Графическое изображение корреляционных связей копинг-стратегий и разноуровневых свойств ИИ РТП: **копинг-стратегии:** acc – асsertивные (уверенные) действия, ск – вступление в

социальный контакт, псп – поиск социальной поддержки, о – осторожные действия, им – импульсивные действия, из – избегание, нд – непрямые действия (манипулятивные), асд – асоциальные (жесткие) действия, агр – агрессивные действия; **разноуровневые свойства ИИ:** *св-ва нервной системы:* СВ-сила возбуждения, СТ-сила торможения, П-подвижность; *свойства темперамента:* ПЭ-предметная эргичность, СЭ-социальная эргичность, Пласт-пластичность, Спл-социальная пластичность, Т-темп, СТ-социальный темп, Э-эмоциональность, СЭ-социальная эмоциональность; *св-ва личности:* А (замкнутость – общительность), В (интеллект), С (эмоциональная устойчивость), Е (подчиненность – доминантность), F (сдержанность – экспрессивность), G (подверженность чувствам – высокая нормативность поведения), Н (робость – смелость), I (жесткость – чувствительность), L (доверчивость – подозрительность), М (практичность - развитое воображение), N (прямолинейность - дипломатичность), О (уверенность в себе – тревожность), Q1 (консерватизм – радикализм), Q2 (конформизм – нонконформизм), Q3 (самоконтроль), Q4 (расслабленность-напряженность) _____ прямая связь ————— обратная связь ($p<0,01$ и $p<0,001$)

понижением активности нервных процессов, с критичностью мышления и рациональностью.

«Импульсивные действия» взаимосвязаны со **свойством нервной системы** (сила торможения), **свойством личности** (уверенность в себе). Совладание через импульсивность действий уравновешивается силой торможения нервных процессов и уверенностью в себе.

«Избегание» отрицательно взаимосвязано со **свойствами темперамента** (социальная эргичность, социальный темп), **свойством личности** (практичность). Совладание через отстраненность взаимосвязано с активным взаимодействием с социумом и рационализмом.

«Асоциальные (жесткие) действия» отрицательно взаимосвязаны со **свойствами личности** (жесткость, практичность, проницательность). Совладание через жесткость действий взаимосвязано со строгостью, рационализмом и расчетливостью, умением управлять людьми.

«Агрессивные действия» взаимосвязаны со **свойствами нервной системы** (сила торможения (-)), **свойствами темперамента** (темпер (-), эмоциональность (-), социальная эмоциональность (-)), **свойствами личности** (общительность, эмоциональная устойчивость (-), жесткость).

Таким образом, можно сделать вывод, что руководители тушения пожаров используют достаточно широкий спектр копингов, но в основном предпочитают копинг-стратегию «ассертивные (уверенные) действия». В

совладании со стресс-факторами активно участвует и взаимодействует вся интегральная индивидуальность, что обуславливает эффективность деятельности руководителей тушения пожаров в экстремальных условиях.

Также для успешной деятельности руководителей тушения пожаров нужна саморегуляция произвольной активности, которая включает эмоционально-волевые процессы и свойства, обеспечивает способность субъекта к саморегуляции деятельности и поведения. Саморегуляция произвольной активности – это способность личности на высоком уровне сознательно инициировать свою активность в выбранной сфере профессиональной деятельности и произвольно управлять ею. Чем выше индивидуальная степень осознанного саморегулирования, развитость и взаимосвязанность всех основных регуляторных процессов (планирования целей, моделирования значимых для их достижения условий, программирования действий, оценивания результатов), тем успешнее и продуктивнее происходит деятельность [110]. Таким образом, осознанная саморегуляция поведения должна быть взаимосвязана с индивидуальностью руководителей тушения пожаров.

Соответственно, следующим этапом исследования было изучение взаимосвязей саморегуляции произвольной активности и разноуровневых свойств интегральной индивидуальности руководителей тушения пожаров (рис. 9).

Как представлено на рис. 9, «**планирование**» взаимосвязано со **свойством нервной системы** (сила возбуждения), **свойствами темперамента** (предметная эргичность, социальная эргичность, пластичность, темп, эмоциональность(-)), **свойствами личности** (интеллект, эмоциональная устойчивость, нормативность поведения, тревожность (-), самоконтроль, напряженность(-)). Потребность в осознанном планировании деятельности взаимосвязана с активностью,

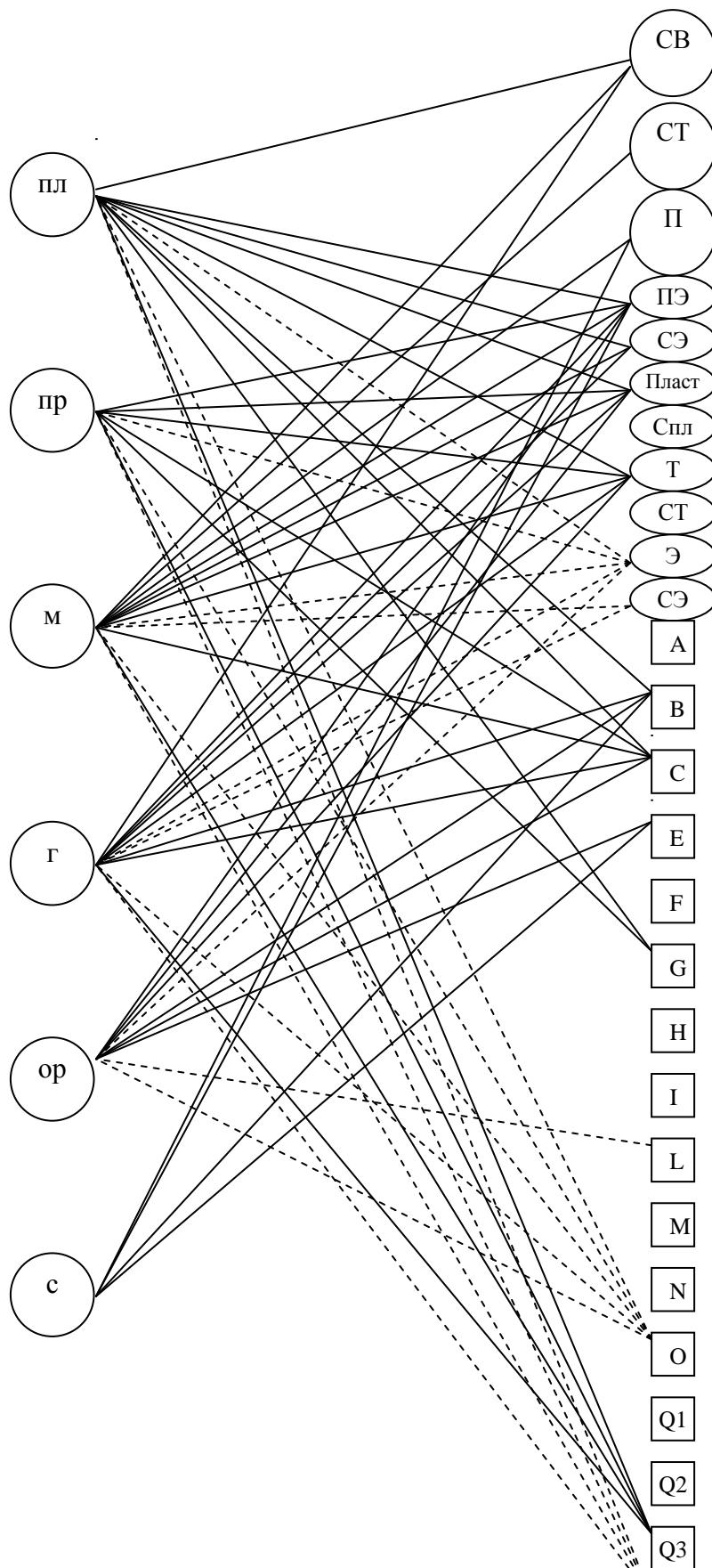


Рис. 9. Графическое изображение корреляционных связей и разноуровневых свойств ИИ РТП: **саморегуляция:** пл – планирование, пр – программирование, м – моделирование, г – гибкость, оп – оценка результата, с – самостоятельность; **разноуровневые свойства**

ИИ: св-ва нервной системы: СВ-сила возбуждения, СТ-сила торможения, П-подвижность; свойства темперамента: ПЭ-предметная эргичность, СЭ-социальная эргичность, Пласт-пластичность, Спл-социальная пластичность, Т-темп, СТ-социальный темп, Э-эмоциональность, СЭ-социальная эмоциональность; св-ва личности: А (замкнутость – общительность), В (интеллект), С (эмоциональная устойчивость), Е (подчиненность – доминантность), F (сдержанность – экспрессивность), G (подверженность чувствам - высокая нормативность поведения), Н (робость – смелость), I (жесткость – чувствительность), L (доверчивость – подозрительность), М (практичность - развитое воображение), N (прямолинейность - дипломатичность), О (уверенность в себе – тревожность), Q1 (консерватизм – радикализм), Q2 (конформизм – нонконформизм), Q3 (самоконтроль), Q4 (расслабленность-напряженность)

— прямая связь — обратная связь ($p < 0,01$ и $p < 0,001$)

пластичностью, высокой скоростью действий, эмоциональной сдержанностью, ответственностью, уверенностью в себе, самоконтролем поведения и интеллектуальными способностями.

«Программирование» взаимосвязано со **свойствами темперамента** (предметная эргичность, пластичность, темп, эмоциональность(-)), **свойствами личности** (эмоциональная устойчивость, нормативность поведения, тревожность (-), самоконтроль, напряженность(-)). Программирование действий взаимосвязано с активностью, пластичностью, эмоциональной устойчивостью, ответственностью, уверенностью в себе, самоконтролем поведения, спокойствием.

«Моделирование» взаимосвязано со **свойствами нервной системы** (сила возбуждения, сила торможения, подвижность), **свойствами темперамента** (предметная эргичность, социальная эргичность, пластичность, темп, эмоциональность(-), социальная эмоциональность(-)), **свойствами личности** (эмоциональная устойчивость, тревожность (-), самоконтроль, напряженность(-)). Моделирование значимых условий для достижения поставленных целей взаимосвязано с уравновешенностью и гибкостью нервных процессов, активностью, пластичностью, высокой скоростью мыслительных действий, эмоциональной устойчивостью, уверенностью в себе, спокойствием.

«Гибкость» взаимосвязана со **свойством нервной системы** (сила возбуждения), **свойствами темперамента** (предметная эргичность, социальная эргичность, пластичность, темп, эмоциональность(-),

социальная эмоциональность(-)), **свойствами личности** (интеллект, эмоциональная устойчивость, нормативность поведения, тревожность (-), самоконтроль, напряженность(-)). Способность перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий деятельности взаимосвязана с активностью нервных процессов, пластичностью, высокой скоростью мыслительных действий, интеллектуальными способностями, эмоциональной устойчивостью, ответственностью, уверенностью в себе и спокойствием.

«Оценивание результатов» взаимосвязано со **свойствами темперамента** (предметная эргичность, пластичность, темп, эмоциональность(-)), **свойствами личности** (интеллект, эмоциональная устойчивость, доминантность, подозрительность (-), тревожность (-)). Оценивание результатов деятельности в соответствии с целями взаимосвязано с активностью нервных процессов, пластичностью, высокой скоростью мыслительных действий, интеллектуальными способностями, эмоциональной устойчивостью, наличием лидерских качеств, уверенностью в себе и спокойствием.

«Самостоятельность» взаимосвязана со **свойством нервной системы** (подвижность), **свойством темперамента** (предметная эргичность), **свойствами личности** (интеллект, доминантность). Способность самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности взаимосвязана с подвижностью нервных процессов, активностью, интеллектуальными способностями и выраженной лидерскими качествами.

Таким образом, саморегуляция произвольной активности и разноуровневые свойства интегральной индивидуальности также плотно

взаимосвязаны между собой, активно взаимодействуют, что обуславливает успешность деятельности руководителей тушения пожаров.

Как видно из рис. 3, 8 и 9, все компоненты стиля (боевые тактико-технические действия, копинг-стратегии и саморегуляция) достаточно тесно взаимосвязаны между собой, образуя единый симптомокомплекс. Известно, что такой тип взаимосвязей наиболее подвижен и динамичен, он позволяет индивидууму гибко реагировать на внешние и внутренние «вызовы» (В.С. Мерлин). Что помогает руководителям тушения пожаров эффективно и успешно решать боевые задачи в экстремальных условиях.

3.2.6. Результаты исследования стилей деятельности руководителей тушения пожаров в экстремальных условиях

Итак, в данном исследовании были изучены показатели всех сторон (компонентов) стилей деятельности:

- 1) боевых тактико-технических действий, обусловленных внешними условиями и требованиями деятельности,
- 2) копинг-стратегий,
- 3) процессов саморегуляции произвольной активности,
- 4) разноуровневых свойств интегральной индивидуальности руководителей тушения пожаров.

Это позволило не только выявить стили деятельности, но и показать характер интеграции всех сторон стилей деятельности в единую структуру с синергетическим эффектом.

Все полученные данные в ходе исследования были подвергнуты факторному анализу, результаты которого представлены в табл. 4.

Таблица 4

Факторное отражение показателей компонентов стилей деятельности РТП и их детерминант

Показатели	Факторы		
	1	2	3
Боевые тактико-технические действия			
1. В пути к месту пожара прогнозирует план действий, ставит задачи караула			0,86
2. По прибытии к месту пожара быстро производит подготовку к боевому развертыванию	0,86		
3. Определяет решающее направление в тушении пожара	0,74		
4. Оценивает обстановку при разведке на пожаре	0,66		
5. Производит расстановку сил и средств, способов и приемов тушения пожара	0,59		
6. Проявляет оперативность в принятии решений при изменении обстановки на пожаре	0,60		
7. При локализации и ликвидации пожара лично проводит разведку и тщательный осмотр места пожара		0,71	
8. При тушении пожара применяет разные методы		0,81	

(стандартные, творческие)			
9. Анализирует действия караула при выполнении боевых задач, по прибытии в часть проводит разбор действий личного состава при тушении пожара			0,78
Копинг-стратегии			
Ассоциативные (уверенные) действия	0,34	0,30	0,38
Вступление в социальный контакт			0,65
Поиск социальной поддержки			0,59
Осторожные действия		-0,49	
Импульсивные действия			
Избегание			
Непрямые действия			
Асоциальные (жесткие) действия			
Агрессивные действия		0,54	
Саморегуляция			
Планирование	0,62	0,47	
Программирование	0,59		
Моделирование	0,67		0,41
Гибкость	0,63		0,34
Оценка результата	0,47	-0,49	
Самостоятельность		0,40	
Свойства нервной системы			
Сила возбуждения	0,71	0,43	
Сила торможения	0,52		
Подвижность нервных процессов	0,62	0,43	
Свойства темперамента			
Предметная эргичность	0,65		
Социальная эргичность	0,36	0,37	0,63
Пластичность	0,70		
Социальная пластичность			0,37
Темп	0,69		
Социальный темп		0,36	0,50
Эмоциональность	-0,62	0,32	
Социальная эмоциональность	-0,46		
Свойства личности			
Фактор А (замкнутость – общительность)		0,45	
Фактор В (интеллект)	0,34		
Фактор С (эмоциональная устойчивость)	0,67		
Фактор Е (подчиненность – доминантность)	0,37		
Фактор F (сдержанность – экспрессивность)			0,42
Фактор G (подверженность чувствам – высокая нормативность поведения)	0,31		
Фактор H (робость – смелость)			0,67
Фактор I (жесткость – чувствительность)		0,39	
Фактор L (доверчивость – подозрительность)		0,53	
Фактор M (практичность - развитое воображение)		0,45	
Фактор N (прямолинейность - дипломатичность)			0,32
Фактор О (уверенность в себе – тревожность)	-0,55	0,40	
Фактор Q1 (консерватизм – радикализм)			
Фактор Q2 (конформизм – нонконформизм)			-0,52
Фактор Q3 (самоконтроль)	0,51		
Фактор Q4 (расслабленность-напряженность)	-0,55		-0,41
Доля объяснимой дисперсии, %	25,2	16,4	12,3

Как видно из табл. 4, было выделено 3 фактора, которые интерпретируются как стили деятельности руководителей тушения пожаров в экстремальных условиях.

Наибольший вес в **первом факторе** имеют показатели ориентировочно-подготовительных боевых действий, копинг-стратегия «ассертивные действия», показатели саморегуляции поведения: планирование, программирование, моделирование, гибкость и оценка результата. Этот фактор обозначен нами как **«Рациональный, уверенный стиль боевой деятельности»**. Данный стиль детерминирован следующими разноуровневыми свойствами интегральной индивидуальности: на нейродинамическом уровне – силой возбуждения, силой торможения, подвижностью нервной системы; на психодинамическом уровне: предметной и социальной эргичностью, пластичностью, темпом, эмоциональностью (-), социальной эмоциональностью (-); на личностном уровне – интеллектом, эмоциональной устойчивостью, доминантностью, нормативностью поведения, тревожностью (-), самоконтролем, напряженностью (-).

Во **втором факторе** наибольший факторный вес имеют показатели контрольных и методологических боевых действий, копинг-стратегии: ассертивные действия, осторожные действия (-), агрессивные действия; показатели саморегуляции поведения: планирование, оценка результата (-), самостоятельность. Фактор обозначен нами как **«Авторитарно-контрольный стиль боевой деятельности»**. Данный стиль детерминирован разноуровневыми свойствами интегральной индивидуальности: на нейродинамическом уровне – силой возбуждения, подвижностью нервной системы; на психодинамическом уровне – социальной эргичностью, социальным темпом, эмоциональностью; на личностном уровне – общительностью, жесткостью, подозрительностью, практичностью, уверенностью в себе.

В третий фактор вошли показатели прогностических и аналитических боевых действий, копинг-стратегии: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки; показатели саморегуляции поведения: моделирование и гибкость. Этот фактор обозначен как **«Социально-взаимодействующий стиль боевой деятельности»**. Этот стиль детерминирован разноуровневыми свойствами интегральной индивидуальности: на психодинамическом уровне – социальной эргичностью, социальной пластичностью, социальным темпом; на личностном уровне – импульсивностью, социальной смелостью, проницательностью.

Руководители при тушении пожара, несомненно, используют все боевые действия, так как требования к деятельности носят жесткий характер, она регламентирована руководящими нормативными документами, приказами, которые содержат алгоритмы действий при тушении пожаров. Выявленные стили показывают наиболее выраженные в боевом процессе боевые тактико-технические действия у руководителей тушения пожаров.

На основании полученных данных по стилям боевой деятельности и выявленному симптомокомплексу свойств интегральной индивидуальности можно составить примерные психологические портреты руководителей тушения пожаров разных стилей боевой деятельности.

Руководитель тушения пожара с **«Рациональным, уверенным стилем боевой деятельности»** по прибытии к месту пожара быстро организует подчиненных, ставит задачи караулу для ведения боевых действий, организует взаимодействие отделений караула с другими подразделениями, задействованными для выполнения боевой задачи. Обеспечивает правильное и точное выполнение личным составом команд и сигналов. Быстро производит расстановку сил и средств для

тушения пожара. Точно и правильно оценивает обстановку при разведке, так как одним из решающих, напряженных и сложных моментов в деятельности начальника караула является разведка пожара. Проявляет оперативность при изменении обстановки на пожаре. Эффективно определяет решающее направление в тушении пожара. После выработки вариантов решений производит оценку их эффективности и принимает окончательное решение. Ряд решений по тушению пожара начальник караула определяет на основе своего практического опыта. Поскольку решение неизбежно содержит элемент риска, руководитель тушения пожара должен уметь разобраться, когда риск допустим, а когда – нет. Эффективность реализации решений руководителя тушения пожара зависит от исполнителей, т.е., от правильности и четкости доведения до них команд и распоряжений.

В стрессовых ситуациях руководитель тушения пожара проявляет способность к уверенному поведению, принимает на себя ответственность за свои действия, применяет конструктивный подход к решению проблем. Саморегуляция поведения характеризуется сформированностью потребности в осознанном планировании деятельности. При возникновении непредвиденных обстоятельств он легко и быстро перестраивает планы и программы исполнительских действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивает сам факт рассогласования, вносит коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Индивидуальность характеризуется уравновешенностью и подвижностью нервной системы, высокой активностью, стремлением к общению, пластичностью, высоким темпом переключения с одного вида деятельности на другой, низкой эмоциональностью. Руководитель тушения

пожара проявляет высокие умственные способности, эмоциональную устойчивость, доминантность, уверенность в себе, высокий самоконтроль поведения, ответственность, добросовестность, спокойствие.

Руководитель тушения пожара с «Авторитарно-контрольным стилем боевой деятельности» при тушении пожара применяет разнообразные методы (стандартные, творческие), в зависимости от сложившейся ситуации на пожаре. На первом этапе он отбирает и запоминает поступающую к нему по различным каналам информацию, которая может иметь прямое отношение к предстоящему решению. На втором этапе РТП оценивает обстановку и на основании сравнения делает один из выводов:

- а) ситуация знакомая и стандартная, соответствует одному из известных ему по опыту вариантов;
- б) ситуация сходна с несколькими аналогичными, но не соответствует ни одной из них;
- в) ситуация является совершенно новой.

Далее руководитель тушения пожара вырабатывает варианты решений на основании методов, полученных им в процессе обучения или накопления опыта. Эти методы могут быть стандартными или новыми (оригинальными, творческими).

Затем, при локализации и ликвидации пожара руководитель лично производит разведку и тщательный осмотр места пожара для принятия решений по дальнейшему выполнению боевых задач. Контролирует соблюдение подчиненными правил охраны труда и техники безопасности и работу личного состава на специальной пожарной технике и оборудовании.

В ситуации стресса действует быстро, агрессивно и уверенно. Данный стиль реагирования на стрессовые ситуации эффективен в экстремальных условиях деятельности, он обеспечивает четкость и

оперативность управления, быструю реакцию на изменение внешних условий и является

оптимальным для достижения успешности при выполнении боевой задачи, поскольку деятельность руководителя тушения пожара протекает в условиях неопределенности, неожиданных изменений обстановки, дефицита времени на принятие решений и выполнение действий. Саморегуляция поведения осуществляется через способность самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Индивидуальность характеризуется высокой активностью и пластичностью нервных процессов. Руководитель тушения пожара стремится к общению, он эмоционально сдержанный, жесткий, подозрительный, практичный, уверенный в себе.

Руководитель тушения пожара с «**Социально-взаимодействующим стилем боевой деятельности**» уже в пути к месту пожара прогнозирует план действий по тушению пожара по известным оперативным данным (оптимальные маршруты следования, ближайшие водоисточники, характеристики объекта, примерное количество людей на объекте и т. д.). Определяет кратчайший маршрут следования и доводит до личного состава полученную информацию о местонахождении и характере пожара. Следит за соблюдением водителем правил дорожного движения, уточняет данные по пожару, обеспечивает прослушивание радиостанции в целях получения дополнительной информации или указаний. Ставит задачи караулу по выполнению плана пожаротушения. Проговаривает с подчиненными возможные трудности в сложившейся ситуации на пожаре. Непосредственно при руководстве тушением пожара мысленно анализирует действия подчиненных: слаженность работы караула,

оперативность выполнения приказов, соблюдение техники безопасности и т.д. По возвращении в часть проводит разбор действий личного состава при тушении пожара. Совместно с подчиненными анализирует правильность действий при тушении пожара, что повышает качество организации пожаротушения, боевую готовность караула.

При возникающих стрессовых ситуациях руководитель тушения пожара стремится к взаимодействию с личным составом, проявляет уверенность в действиях, готовность принимать на себя ответственность, конструктивно подходит к решению возникающих проблем. В саморегуляции поведения способен выделять значимые условия достижения целей, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств способен гибко изменять модель значимых условий и программу действий. Проявляет гибкость всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств легко перестраивает планы и программы действий и поведения. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивает сам факт рассогласования, вносит коррекцию в регуляцию.

Индивидуальность характеризуется стремлением к общению, умением быть социально гибким, быстро переключаться в общении. Руководитель тушения пожара импульсивный, жизнерадостный, оптимистичный, социально смелый, склонный к риску, рациональный, проницательный.

Итак, все стили деятельности руководителей тушения пожаров в боевой обстановке в плане достижения успеха практически равнозначны, хотя и своеобразны, поскольку детерминированы различными симптомокомплексами разноуровневых свойств интегральной индивидуальности.

Таким образом, можно утверждать, что стиль деятельности руководителей тушения пожаров в экстремальных условиях интегрирует следующие компоненты: боевые тактико-технические действия, копинг-стратегии, саморегуляцию произвольной активности, определенный симптомокомплекс индивидуальных свойств, что дает обеспечивающий успех в борьбе с огнем, синергический эффект, который справедливо рассматривать как появление качественно нового, эмерджентного свойства их интегральной индивидуальности.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

1. Боевая деятельность руководителей тушения пожаров при умеренном и высоком уровнях стресса (на пожарах разной категории сложности) отличается по своей структурной организации. При высоком уровне стресса возрастает количество взаимосвязей показателей боевых тактико-технических действий между собой по сравнению с умеренным уровнем стресса.

2. С возрастанием уровня стресса у руководителей тушения пожаров изменяются характер и структура взаимосвязей показателей боевых тактико-технических действий и разноуровневых свойств интегральной индивидуальности: при тушении простых пожаров значимые взаимосвязи выявляются только на одном, психодинамическом, уровне индивидуальности; при тушении пожаров повышенной сложности все компоненты боевых тактико-технических действий имеют значимые взаимосвязи с различными уровнями интегральной индивидуальности (нейродинамическим, психодинамическим и личностным).

3. Гипотетическая модель стиля деятельности в экстремальных условиях эмпирически подтверждает, что индивидуальность руководителей тушения пожаров при высоком уровне стресса интегрирует в стиль различные системы (боевые тактико-технические действия, копинг-стратегии, приемы саморегуляции). Таким образом, осуществляется их полисистемное взаимодействие, что дает синергический эффект, формируя несколько равноценных стилей деятельности в экстремальных условиях, обеспечивающих успех.

4. Стиль деятельности руководителей тушения пожаров в экстремальных условиях представляет собой целостное, сложное, многокомпонентное образование, включающее в себя различные боевые тактико-технические действия, копинг-стратегии, процессы саморегуляции

и детерминированное определенным симптомокомплексом разноуровневых свойств интегральной индивидуальности.

5. Эмпирически выявлено три практически равноценных стиля деятельности руководителей тушения пожаров в экстремальных условиях. Они различаются структурной организацией и детерминирующими симптомокомплексами интегральной индивидуальности.

6. Первый – «Рациональный, уверенный стиль боевой деятельности» характеризуется наибольшим предпочтением в деятельности ориентировочно-подготовительных боевых тактико-технических действий. В стрессовых ситуациях руководители тушения пожаров проявляют способность к уверенному поведению, применяют конструктивный подход к решению проблем. В саморегуляции поведения сформирована потребность в осознанном планировании деятельности. При возникновении непредвиденных обстоятельств они легко и быстро перестраивает планы и программы действий; при возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в действия. Гибкость позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Индивидуальность характеризуется уравновешенностью и подвижностью нервных процессов, высокой активностью, стремлением к общению, легкостью и высоким темпом переключения с одного вида деятельности на другой, сдержанностью, интеллектом, эмоциональной устойчивостью, ответственностью, доминантностью, уверенностью в себе, самоконтролем, спокойствием.

7. Второй – «Авторитарно-контрольный стиль боевой деятельности» характеризуется наибольшим предпочтением в деятельности контрольных и методологических боевых тактико-технических действий. В стрессовых ситуациях руководители тушения пожаров действует активно, агрессивно

и уверенно. Данное реагирование на стрессовые ситуации эффективно в экстремальных условиях деятельности, оно обеспечивает четкость и оперативность управления подчиненными. Саморегуляция поведения осуществляется через способность самостоятельно планировать деятельность, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Индивидуальность характеризуется высокой активностью и пластичностью нервных процессов, стремлением к общению, эмоциональной сдержанностью, жесткостью, подозрительностью, практичностью и уверенностью в себе.

8. Третий – «Социально-взаимодействующий стиль боевой деятельности» характеризуется наибольшим предпочтением в деятельности прогностических и аналитических боевых тактико-технических действий. При возникающих стрессовых ситуациях руководители тушения пожаров стремятся к взаимодействию с личным составом, проявляют уверенность в действиях. В саморегуляции поведения выделяют значимые условия для достижения целей. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств способны легко изменять модель значимых условий и программу действий. Проявляют гибкость, при возникновении непредвиденных обстоятельств быстро перестраивают планы и программы действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в действия. Индивидуальность характеризуется стремлением к взаимодействию, социальной гибкостью, умением быстро переключаться в общении, импульсивностью, смелостью, склонностью к риску, проницательностью, социальной зависимостью от группы, спокойствием.

9. В русле развития полисистемного подхода все выявленные стили рассматриваются как проявление у интегральной индивидуальности руководителей тушения пожаров нового, эмерджентного свойства – совладание со стрессом в экстремальных условиях деятельности.

Таким образом, в результате проведенного исследования все выдвинутые гипотезы нашли свое эмпирическое подтверждение. Полученные в диссертационном исследовании результаты позволили сформулировать ряд практических рекомендаций, направленных на оптимизацию и успешность профессиональной деятельности руководителей тушения пожаров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Согласно полученным результатам диссертационного исследования стиль деятельности в экстремальных условиях представляет собой целостное, сложное, многокомпонентное образование, включающее в себя боевые тактико-технические действия, копинг-стратегии, саморегуляцию произвольной активности и детерминированное разноуровневыми свойствами интегральной индивидуальности. В целом результаты представленного исследования соответствуют данным, полученным в рамках Пермской психологической школы в исследованиях стилей В.С. Мерлина, Б.А. Вяткина, М.Р. Щукина и др.

Нами были выявлены три равноценных стиля деятельности руководителей тушения пожаров в экстремальных условиях, которые обусловливают успешность в боевой деятельности, так как интеграция компонентов стиля и определенного симптомокомплекса индивидуальных свойств дает синергический эффект, обеспечивающий успех в борьбе с огнем и рассматриваемый как проявление качественно нового, эмерджентного свойства интегральной индивидуальности.

Различные компоненты стиля, действующие в одном направлении (свойства интегральной индивидуальности, боевые тактико-технические действия, копинг-стратегии, процессы саморегуляции), взаимно дополняют и усиливают друг друга.

Научная новизна и теоретическая значимость данного исследования позволяют, с одной стороны, внести вклад в разработку проблем стиля деятельности, особенно в аспекте осуществления ее в экстремальных условиях, с другой – развивают и обогащают теорию интегрального исследования индивидуальности в плане реализации ее в качестве ресурса совладающего поведения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- 1.** При профессионально-психологическом отборе кандидатов на оперативные должности, аттестации на вышестоящую должность и зачисление в резерв целесообразно дополнить имеющуюся базу психодиагностики методиками на диагностику свойств нервной системы, свойств темперамента, копинг-стратегий и саморегуляции поведения.
- 2.** В период адаптации молодых сотрудников включить в план наблюдения дополнительные психодиагностические обследования для оценки и динамики актуальных копинг-стратегий и стиля саморегуляции поведения.
- 3.** В программу психологической подготовки сотрудников оперативных служб включить лекции и практические занятия по темам: «Индивидуальный стиль деятельности в экстремальных условиях» (с применением метода экспертных оценок в боевой деятельности, в том числе в варианте самоотчета), «Конструктивное копинг-поведение», «Саморегуляция поведения».
- 4.** Внести дополнения в курс специальной профессиональной подготовки для начальствующего состава «Школа оперативного мастерства», курс повышения квалификации начальников караулов в учебном центре по следующим темам: «Индивидуальный стиль деятельности в экстремальных условиях» (с применением метода экспертных оценок в боевой деятельности, в том числе в варианте самоотчета), «Конструктивное копинг-поведение в экстремальных условиях деятельности», «Саморегуляция произвольной активности в экстремальных условиях деятельности».
- 5.** Для оптимизации боевой деятельности руководителей тушения пожаров в рамках психологической подготовки проводить дополнительные практические занятия для эффективности деятельности и

взаимодействия при тушении пожаров («Ассертивность», «Развитие лидерских, коммуникативных качеств и навыков эффективного взаимодействия в группе»).

6. Своевременно проводить с сотрудниками оперативных служб мероприятия по психопрофилактике и психокоррекции (из-за воздействия неблагоприятных факторов, присущих экстремальным видам деятельности) для успешного выполнения боевых задач.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: Изд-во КазГУ, 1987. – 134 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Психология личности и деятельности. – М., 1980. – 335 с.
4. Авдеев В.В. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников ОВД в экстремальных ситуациях: учебное пособие. – М.: ВЮЗШ, 1988. – 46 с.
5. Адлер А. Понять природу человека. – СПб.: Академический проект, 2000. – 253 с.
6. Александровский Ю.А. Психогенез в экстремальных условиях. – М., 1991. – с.123.
7. Александровский А.А. Стилевые и уровневые свойства интеллекта как факторы совладающего поведения: автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.01. – Москва, 2008. – 26 с.
8. Андроц О.Я. Самостоятельный выбор стиля как фактор развития интегральной индивидуальности (на материале лонгитюдного исследования студентов): автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. – Пермь, 1994. – 26 с.
9. Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональных систем. – М.: Наука, 1978. – 125 с.
10. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–18.
11. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. – СПб.: Изд-во «Правда», 1999. – 86 с.

12. Ашанина Е.Н. Психология копинг-поведения сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России: концепция, модель, технологии: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 05.26.03. – СПб, 2011. – 38 с.
13. Ашанина Е.Н., Рыбников В.Ю. Теория и практика психодиагностики копинг-поведения: моногр. – СПб.: Ладога, 2011. – 240 с.
14. Ашанина Е.Н. Копинг-поведение и эффективность деятельности сотрудников ГПС МЧС России / Актуальные психолого-педагогические и медико-социальные проблемы социума и безопасности жизнедеятельности: материалы междунар. науч.-практ. конф. – СПб: ВЦЭРМ, 2009. – С. 10–12.
15. Ашанина Е.Н. Результаты изучения стрессоустойчивости сотрудников ГПС МЧС России / Актуальные психолого-педагогические и медико-соц. проблемы социума и безопасности жизнедеятельности: материалы междунар. науч.-практ. конф. – СПб: ВЦЭРМ, 2009. – С.12–15.
16. Ашанина Е.Н., Бухвостов А.В. Психологические особенности копинг-поведения специалистов экстремальных профессий // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2011. № 3. – С.16–23.
17. Бекаревич О.Л. Диагностика профессиональной психологической пригодности курсантов к деятельности по противопожарной защите и спасательным работам: автореф. дис. . . канд. психол. наук. – М., 2003. – 24 с.
18. Березин Ф.Б. Психическая и психологическая адаптация человека: моногр. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
19. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности: учеб. пособие. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 198 с.
20. Бодров В. А., Орлов В. Я. Психология и надежность человека в системах управления техникой. – М.: ИП, 1998. – 285 с.

21. Бодров В.А. Психологические исследования профессионализации личности // Психологические проблемы формирования личности профессионала / отв. ред. В.А. Бодров. – М., 1991. – С. 3–24.
22. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Ин-т психологии РАН, 1995. – 136 с.
23. Бодров В.А. Информационный стресс: учеб. пособие для вузов. – М, 2000. – 352 с.
24. Бодров В.А. Проблема совладания со стрессом // Психол. журнал. – 2006. – Т.27. – № 1.С. 122–133; № 2. – С.113–123, № 3. – С.106–116.
25. Бодров В.А., Бессонова Ю.В. Развитие профессиональной мотивации спасателей // Психол. журнал. – 2005. – Т. 26. – № 2. – С. 9–13.
26. Боровиков В.П., Боровиков И.П. STATISTICA. Статистический анализ и обработка данных в среде Windows. – М.: Инф.- изд. дом «Филин», 1997. – 608 с.
27. Брушлинский А.В. Психологический анализ мышления как прогнозирования: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – М., 1977. – 37 с.
28. Брушлинский А.В. Субъектно-деятельностная концепция и теория функциональных систем // Вопр. психол. – 1999. – № 5. – С. 110 – 121.
29. Брушлинский Н.Н. Системный анализ деятельности государственной противопожарной службы: учебник. – М.: МИНЬ, 1998. – 158 с.
30. Бухвостов А.В. Психологические особенности копинг-поведения сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 05.26.02 – СПб. 2004. – 20 с.
31. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 198 с.
32. Вассерман Л.И. Психологическая диагностика и новые информационные технологии. – СПб., 1997. – 203 с.

33. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Стратегии и модели преодолевающего поведения // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности // под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2001. – С. 311 – 322.
34. Водопьянова Н.Е. Психоdiagностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
35. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФиС, 1981. – 134 с.
36. Вяткин Б.А. Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика. – Пермь: ПГПУ, 2005. – 392 с.
37. Вяткин Б.А. Лекции по психологии интегральной индивидуальности человека / Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2000. – 179 с.
38. Вяткин Б.А., Дорфман Л.Я. О системном анализе психических состояний новые исследования в психологии. – М., 1987. № 1–2.
39. Вяткин Б. А., Щукин М.Р. Проблемы индивидуального стиля в трудах В. С. Мерлина и их развитие (к 110-летию со дня рождения ученого): биогр. // Мир психологии. – 2007. – № 3. – С. 256–264.
40. Вяткин Б.А., Щукин М.Р. Человек–стиль–социум: полисистемное взаимодействие в образовательном пространстве: моногр. / Перм. гос. пед. ун.-т. – Пермь, 2007. – 108 с.
41. Вяткин Б.А., Щукин М.Р. Психология стилей человека: учеб. пособие / Рос. академия образования; Перм. гос. гуманит.- пед. ун.-т. – Пермь: Книжный мир, 2013. – 128 с.
42. Голованов Ю.Н. Оценка и формирование психологической готовности сотрудников специальных подразделений МВД России к деятельности в экстремальных ситуациях (на примере ОМОН МВД России): автореф. дисс... канд. психол. наук. – М.: ВНИИ МВД России, 2001. – 230 с.
43. Губин В.А., Савин М.В. Прогнозирование успешности профессиональной деятельности и развития специалиста в области

- управления ВМФ на этапе обучения // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2011. – № 1. – С. 29– 32.
44. Грановская Р.М. Эмоции и стресс. Элементы практической психологии. – СПб.: Смысл, 2000. – С. 100 – 140.
45. Грановская Р.М. Защита личности (психологические механизмы). – СПб.: Знание, 1998. – 305 с.
46. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. – М.: Наука, 1970. – 165 с.
47. Деркач А.А., Зазыкин В.Г. Профессионализм деятельности в особых и экстремальных условиях. М.: РАГС, 1998. – 178 с.
48. Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников государственной противопожарной службы МВД России: метод. рекоменд.: 2-е изд. – М.: ВНИИПО, 2000. – 255 с.
49. Диагностика профессионального развития руководителей ГПС: метод. рекоменд. – М.: ВНИИПО, 2001. – 282 с.
50. Дикая Л.Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности // Принцип системности в психологических исследованиях: сб. науч. ст., 1990. – С. 103–104.
51. Долгополова И.В. Стиль деятельности учителя начальных классов и его связь с особенностями деятельности и индивидуальности учащихся: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.01. – Пермь, 2004. – 24 с.
52. Дутов В.И., Чурсин И.Г. Психофизиологические и гигиенические аспекты деятельности человека при пожаре. – М. : СЦЕМП «Защита», 1993. – 202 с.
53. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект. – Минск, 1985. – 205 с.

54. Жданова С.Ю. Стили учебной деятельности и его развитие (на материале исследования студентов–филологов и математиков): автореф. дис.... канд. психол. наук. – Пермь, 1997. – 24 с.
55. Зеер Э.Ф. Психология профессии: учеб. Пособие. – Екатеринбург, 1997. – 244 с.
56. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора. – М.: Наука, 1974. – С. 138–172.
57. Иванихина И.В. Конфликтные ситуации в подразделениях государственной противопожарной службы и разработка методов их анализа: сб. науч. тр. – М: ВНИИПО, 1995. – С.230–235.
58. Иванова Е.В. Стиль адаптации к новым условиям учебной деятельности (на материале исследования младших школьников и подростков): автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. – Пермь, 2000. – 24 с.
59. Ильин Е.П. Стиль деятельности: Новые подходы и аспекты // Вопр. психол. 1988. – № 6. – С. 85–90.
60. Ильин Е.Л. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.
61. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие / под ред. Б.А. Вяткина. – М.: Изд-во Ин-та психол. РАН, 1999. – 328 с.
62. Иоголевич Н.И. Особенности интегральной индивидуальности студентов в связи с профессиональным становлением и успешностью обучения (на материале исследования студентов технического вуза) : автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.01. – Пермь, 1998. – 25 с.
63. Исмагилова А.Г. Психология стиля педагогического общения: полисистемное исследование: моногр. / Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2003. – 272 с.
64. Картрайт С., Купер К. Стресс на рабочем месте. Х.: Гуманитарный центр, 2004. – 236 с.

65. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М., 1983. – 536 с.
66. Климов Е.А. Введение в психологию труда: учебник. – М.: Культура и спорт; ЮНИТИ, 1998. – 132 с.
67. Климов Е.А. Психология профессионала // Избр. психол. тр. – М.: Воронеж, 1996. – 400 с.
68. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессии. М., – 1993. – 47 с.
69. Климов Е.А. Человек как субъект труда и проблема психологии // Вопр. психол. – 1984. – № 4. – С. 5–14.
70. Кокс Х. Стресс. М.: Медицина, 1981. – 352 с.
71. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопр. психол. – 1995. – № 1. С. 5–12.
72. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М.: Наука, 1980. – 324 с.
73. Корнилова Т.В. Диагностика мотивации и готовности к риску. – М.: Изд-во Ин-та психол. РАН, 1997. – 232 с.
74. Короленко Ц.П. Психология человека в экстремальных условиях. – Л.: Наука, 1978. – 241 с.
75. Космolinский Ф.П. Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях. – М.: Медицина, 1976. – 186 с.
76. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : дис.... д-ра психол. наук: 19.00.13. – Кострома, 2005. – 473 с.
77. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: моногр. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – 344с.
78. Крюкова М.А. Профессиограмма спасателя МЧС России. – СПб. : ВЦЭРМ (ЦЭПП), 2000. – 17 с.
79. Крюкова М.А. Профессиограмма спасателя поисково-спасательной службы МЧС России: руководство. ГУ ЦЭПП МЧС России (филиал

- ВЦЭРМ МЧС России г. Санкт-Петербург). – М.: СЦЕМП «Защита», 2000. – 140 с.
80. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. – М.: Женева, 1989. – С. 121–126.
81. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс // под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178–208.
82. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. – М., 1989. – 303 с.
83. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля (на примере сотрудников МВД России): автореф. дис... докт. психол. наук. – СПб., 2002. – 31 с.
84. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975. – 304 с.
85. Либин А.В. Стиль человека: Психологический анализ /под ред. А.В. Либина. – М.: Смысл, 1998. – 234 с.
86. Либин А.В. Дифференциальная психология: На пересечении европейских, российских и американских традиций. – 2 изд., перераб. – М.: Смысл; Per Se, 2000. – 549 с.
87. Либина Е.В., Либин А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями // Стиль человека: психологический анализ / под ред. А.В. Либина. – М.: Смысл, 1998. – С. 190–204.
88. Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (17–19 октября 2013 г.). – Кисловодск–Ставрополь–Москва: ТЭСЭРА, 2013. – Ч.II: Симпозиум «Субъект и личность в психологии саморегуляции». – 147 с.
89. Ловчан С.И., Бобринев Е.В. Анализ экспертных оценок профессиональной успешности в психологическом отборе пожарных //

- Пожарная безопасность – 95: материалы XIII Всерос. науч. - практ. конф. – М.: ВНИИПО, 1995. – С.90–93.
90. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М., 1984. – 444 с.
91. Марищук В.Л., Платонов К.К., Плетненский Е.А. Напряженность в полете. – М., 1969. – 134 с.
92. Марищук В.Л. Психологические основы формирования профессионально-значимых качеств: автореф. дис... докт. психол. наук. – Л., 1982. – 135 с.
93. Марищук В.Л. Особенности поведения человека в экстремальных условиях. // Психология и педагогика, военная психология / под. ред. А.Г. Маклакова. – СПб., 1997. – 132 с.
94. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб., 2001. – 259 с.
95. Маркова, А.К. Психология профессионализма. – М.: Междунар. гуманит. фонд «Знание», 1996. – 312 с.
96. Марьин М.И. Комплекс средств психологического обеспечения диагностики пожарных: Дисс... докт. психол. наук. – 1992. – 410 с.
97. Марьин Н.И., Ловчан С.И., Бобринев Е.В. и др. Исследование интегрального показателя психофизиологической готовности пожарных к работе в экстремальных условиях // Организационно-управленческие проблемы государственной противопожарной службы: сб. науч. тр. – М.: ВНИИПО, 1995. – С. 86–93.
98. Марьин М.И., Мешалкин Е.А. Медико-психологические проблемы профессиональной деятельности пожарных. – М.: ВНИИПО МВД РФ, 1997. – С. 523–524.
99. Марьин М.И., Ловчан С.И., Бобринев Е.В. Метод экспертной оценки профессиональной успешности пожарных.- ВНИИПО МВД РФ, 1997. – С. 185-191.

100. Медведев В.И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях // Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. – М., 1979. – С. 66– 67.
101. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психофизиологических функций человека при действии экстремальных факторов. – М., 1982. – 104 с.
102. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1981. – 276 с.
103. Мерлин В.С. Индивидуальная система деятельности как опосредующее звено в связях между разноуровневыми свойствами индивидуальности // Проблемы психологии личности. – М.: Наука, 1982. – С. 185– 192.
104. Мерлин В.С. Личность и общество: учеб. пособие – Пермь, 1990. – 92 с.
105. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 1986. – 256 с.
106. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности // Избр. психол. тр. – М.: Воронеж, 1996. – С. 20–213.
107. Мерлин В.С. Проблемы экспериментальной психологии личности // Учен. Зап. ПГПИ. – Пермь, 1970. – 160 с.
108. Мерлин В.С. Психология индивидуальности // Избр. психол. тр. – М. ; Воронеж, 1996. – 446 с.
109. Мерлин В.С. Структура личности: характер, способности, самосознание : учеб. пособие к спецкурсу. – Пермь: Перм. гос. пед. ин-т, 1990. – 153 с.
110. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М.: Наука, 2001. – 192 с.

111. Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности // Вопр. психол. – 1991. – № 1. – С. 121– 127.
112. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психол. журнал. – 1995. – № 4. – С. 26– 35.
113. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопр. психол. – 2000. – № 2. – С. 118– 127.
114. Моторин В.Б. Профессионализм и деятельность сотрудников ГПС: социальный портрет. – СПб.: СПбУ МВД России, 1999. – 78 с.
115. Моторин В.Б. Риск в профессиональной деятельности: основные факторы и особенности проявления: моногр. – СПб.: СПбУ МВД России, 2002. – 214 с.
116. Мохнач А.В. Компонентный анализ психического состояния человека в особых условиях деятельности // Психол. журнал. – 1993. – Т. 12. – № 1. – С. 66– 75.
117. Муша В.И. Психология профессионализма. – СПб., 2006.
118. Муша В.И. Профессионализм специалиста АСУ. – СПб., 2007.
119. Мягких Н.И., Шутко Г.В. Основные методы профессионального психологического отбора в органах внутренних дел Российской Федерации: метод. пособие. – М., 2003. – 200 с.
120. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.
121. Научные материалы V Съезда Общероссийской общественной организации «Российское психологическое общество». – Москва. 2012. – Т. I – 496 с. – Т. II – 464 с., Т. III – 448 с.
122. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М., 1976. – 112 с.

123. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М., 1976. 336 с.
124. Немчин Т.А. Состояние нервно-психического напряжения. – Л.: ЛГУ, 1983. – 167 с.
125. Никитина Т.И. Психологическое сопровождение контингентов, участвующих в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: метод. пособие. – М., 2001. – С. 9– 10.
126. Никифоров Г.С. Надежность профессиональной деятельности. – СПб., 1996.
127. Организация профессиональной психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел: метод. пособие. – М. ГУК МВД России, 2003. – 154 с.
128. Осипов А.В. Профессионально-важные качества сотрудников пожарно-спасательных формирований на разных этапах профессионального становления: автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.13. – Ростов н/Д, 2009. – 197 с.
129. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности // Вопр. психол. – 1996. – № 1. – С. 5– 19.
130. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / под ред. А.Н. Блеера. М., – 2006. – 380 с.
131. Основные виды деятельности и психологическая пригодность к службе в системе ОВД. – М.: МВД РФ НИЦПМО, 1997. – 344 с.
132. Основные методы профессионального психологического отбора в органах внутренних дел Российской Федерации: метод. пособие. Пермь., 2003. – 264 с.
133. Оценка и оптимизация психологического климата, стиля руководства в органах управления и подразделениях ГПС: метод. пособие /

- М.И. Марьин и др.; под ред. Е.А. Мешалкина. – М.: ВНИИПО, 1998. – 101 с.
134. Оценка управленческой компетентности руководящих кадров ГПС: метод. пособие. – М.: ВНИИПО МВД РФ , 1998. – 117 с.
135. Полисистемное исследование индивидуальности человека // под ред. Б.А. Вяткина. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 384 с.
136. Петров В.Е., Левашова Т.Н. Психодиагностика в прогнозировании успешности профессиональной деятельности психолога ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2011. – № 1. – С. 71– 74.
137. Праведникова И.Е. Стиль моторной активности в структуре интегральной индивидуальности человека : автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.01. – Пермь, 1993. – 24 с.
138. Практикум по дифференциальной психодиагностике профессиональной пригодности: учеб. пособие / под общ. ред. В.А. Бодрова. – М.: ПЕР СЭ, 2003. – 768 с.
139. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара, 1998. – 672 с.
140. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции. – Казань, 1994.
141. Прохоров А.О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности. – Самара, 1991. – 113 с.
142. Профессиональная пригодность: субъектно-деятельностный подход / под ред. В.А. Бодрова. – М.: ИП РАН, 2004. – 390 с.
143. Профессиография основных видов деятельности сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России: метод. пособие. – М.: ВНИИПО, 1998. – 114 с.
144. Психологические проблемы деятельности в особых условиях/ Под. ред. Б.Ф. Ломова, Ю.М. Забродина. – М.: Наука, 1985. – 232 с.

145. Психология интегральной индивидуальности: Пермская школа / сост. Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман, М.Р. Щукин. – М.: Смысл, 2011. – 636 с.
146. Психология стилей человека: хрестоматия / сост. Б.А. Вяткин, М.Р. Щукин; Рос. академия образования; Перм. гос. гуманит.- пед. ун.-т. – Пермь: Книжный мир, 2013. – 472 с.
147. Психология индивидуальности: материалы IV Всерос. науч. Конф., Москва, 22–24 ноября 2012 г. / отв. ред. А.Б. Купрейченко, В.А. Штроо; Нац. иссл. ун-т «Высшая школа экономики»; Рос. гуманит. науч. фонд. – М.: Логос, 2012. – 354 с.
148. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченок. – Мн.: Харвест, 1999. – 480 с.
149. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.
150. Психофизиологическая экспертиза трудоспособности профессиональных контингентов, участвующих в ликвидации чрезвычайных ситуаций: метод. рекоменд. – М.: ВЦМК «Защита», 2000. – 26 с.
151. Психофизиологическое обеспечение работоспособности сотрудников государственной противопожарной службы: пособие. – М., ВНИИПО МВД РФ, 1998. – 178 с.
152. Психофизиологическое освидетельствование при аттестации специалистов службы медицины катастроф: пособие для врачей. – М.: ВЦМК «Защита» 2000. – 58 с.
153. Психологическая работа в войсках радиационной, химической и биологической защиты: метод. пособие. – М., 2000. – 247 с.

154. Психологическая оценка и прогнозирование профессиональной пригодности военных специалистов / ред. В.И. Пахомов. – М. : Военное издательство, 1988. – 264 с.
155. Психологический отбор кандидатов на службу в ГПС МЧС России: метод. рекоменд. – М., 2003. – 112 с.
156. Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. – Т. 1 / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 297 с.
157. Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. – Т. 2 / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова.– Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 241 с.
158. Психология развивающейся личности / под. ред. А.В. Петровского. М.: Педагогика, 1987.
159. Пыжьянова Л.Г., Шойгу Ю.С. Оценка социально-психологических факторов риска и оперативное прогнозирование неблагоприятных социально-психологических последствий в чрезвычайных ситуациях федерального характера // Мед.-биол. и соц.-психол. пробл. безопасности в чрезв. ситуациях. – 2011. – № 3. – С. 87–92.
160. Пыжьянова Л.Г., Шойгу Ю.С. Прогнозирование и управление социально-психологическими рисками во время чрезвычайной ситуации. // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. – 2011. – № 3. – С. 76–83.
161. Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях: материалы Всерос. Науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. Л.И. Дементий. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2012. – 300 с.

162. Решетников М.М. Психологические экстремальные состояния. – СПб, 1999. – 132 с.
163. Русалов В.М. Опросник структуры темперамента: метод. пособие. – М.: ИП РАН, 1990. – 38 с.
164. Рыбников В.Ю. Психологическое прогнозирование надежности деятельности и коррекция дезадаптивных нервно-психических состояний специалистов экстремального профиля. – СПб.: СПб у-т МВД, 2000. – 205 с.
165. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Результаты исследования особенностей копинг-поведения сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России // Вопр. Психол. экстремальных ситуаций. Научно-практический журнал. 2008., – №2. – С.40 – 44.
166. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий: моногр. – СПб.: ВЦЭРМ, 2011.
167. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Психологический стресс и проблема толерантности сотрудников ГПС МЧС России // Вестник психотерапии. –2007. – №24 (29). – С.155–157.
168. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Теоретические обоснования и психологические механизмы (модель) копинг-поведения субъекта профессиональной деятельности // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. –2008. – №1. – С. 68–73.
169. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Психологические механизмы копинг-поведения личности в экстремальной профессиональной деятельности // Материалы междунар. науч.-прак. конф. «Медико-психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях» / под ред. С.С. Алексанина, В.Ю. Рыбникова. – СПб.: ВЦЭРМ, 2010. – С. 20–26.

170. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий: моногр. / Всерос. центр. экстрен. и радиац. медицины МЧС России; С.-Петербург. ун-т ГПС МЧС России, С.-Петербург. ин-т психологии и соц. работы. – СПб.: Политехника сервис, 2011. – 120 с.
171. Самбикина О.С. Индивидуальный стиль учебной деятельности (на материале лонгитюдного исследования школьников разного пола): автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.01. – Пермь, 1998. – 24 с.
172. Самонов А.П. Влияние экстремальных условий на эффективность действий пожарного подразделения в связи с некоторыми особенностями пожарных. — М.: Академия МВД, 1978. – 22 с.
173. Самонов А.П. Методика изучения индивидуально-психологических особенностей личности пожарного. – Пермь, 1978. – 36 с.
174. Самонов А.П. Об эффективности деятельности в экстремальных условиях (о риске пожарных). – М.: Педагогика, 1979. – 82 с.
175. Самонов А.П. Психологическая подготовка пожарных. – М.: Стройиздат, 1982. – 78 с.
176. Самонов А.П. К вопросу психологии риска // Психологические проблемы повышения эффективности и качества труда. – М., 1983. – С. 311–314.
177. Самонов А.П. Психология для пожарных: Психологические основы подготовки пожарных к деятельности в экстремальных условиях. – Пермь, 1999. – 600 с.
178. Самонов А.П. Психологическая диагностика в профессиональной деятельности пожарных. – Пермь, 1999. – 160 с.
179. Самонов А.П. Психология профессионального мастерства пожарных. – Пермь, 2000. – 113 с.

180. Самонов А.П. Психологическая основа профессиональной и психологической подготовки пожарных. – Пермь, 2000. – 77 с.
181. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1979.
182. Селье Г. На уровне целого организма. – М.: Наука, 1972. — 122 с.
183. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М.: Медицина, 1960. – 254 с.
184. Сибирякова Е.И. Индивидуальный стиль усвоения математических знаний: автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.01. – Пермь, 1996. – 25 с.
185. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: Речь, 2000. – 350 с.
186. Силина Е.А. Индивидуальный стиль учебной деятельности у старшеклассников в зависимости от разноуровневых свойств интегральной индивидуальности // Интегральное исследование индивидуальности: стиль деятельности и общения. – Пермь, 1992. – С. 55–61.
187. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис... д-ра мед. наук. –М., 1994.
188. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – 2 изд. испр., доп. – Х.: Гуманитарный центр, 2007. – 292 с.
189. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Инст. психол. РАН, 2008. – 474 с.
190. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Инст. психол. РАН, 2011. – 512 с.

191. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. – М.: Прогресс, 1982. – 380 с.
192. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: автореф. дис.... канд. психол. наук : 19.00.01. – Пермь, 1992. – 23 с.
193. Субъект и личность в психологии саморегуляции: сб. науч. тр. / под ред. В.И. Моросановой. – М. – Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007.
194. Суворова Н.В. Устойчивость к психическому стрессу как метаиндивидуальная характеристика руководителя тушения пожаров: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.01.– Пермь, 2006. – 24 с.
195. Токарев П.В. Индивидуальный стиль эмоциональной активности спортсмена в соревнованиях / П.В. Токарев // Системное исследование индивидуальности: тез. докл. Всесоюз. конф. – Пермь, 1991. – С. 118–120.
196. Толочек В.А. Стили профессиональной деятельности. – М.: Смысл, 2000. – 199 с.
197. Толочек В.А. Современная психология труда. – 2-е изд. М., СПб.: Питер, 2008. – 432 с.
198. Усталов В.А. Стиль психологической защиты в структуре интегральной индивидуальности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – Пермь, 2006. – 24 с.
199. Францев А.А. Психолого-акмеологические факторы продуктивной компетентности сотрудника государственной противопожарной службы: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. – Кострома, 2010. – 27 с.

200. Фомин В.В. Профессиональные качества сотрудников уголовного розыска // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2011. – № 4. – С. 24–27.
201. Характеристика состояний психической дезадаптации у сотрудников пожарной охраны в напряженных и экстремальных условиях деятельности и их профилактика: метод. рекоменд. – М., 1992. – 19 с.
202. Хазова С.А. Когнитивный ресурс и совладание с трудностями // Журнал практич. психолога. – 2010. – № 2. – С. 75–85.
203. Холодная М.А., Александровский А.А. Интеллектуальные способности и стратегии совладания // Психол. журнал. – 2010. – № 4. – С. 59–68.
204. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. – М., 1995. – 33 с.
205. Човдырова Г.С. Стressовые расстройства и проблемы адаптации личного состава МВД России // Проблемы деятельности ОВД в экстремальных условиях: сб. науч. тр. – М.: ВНИИ МВД России, 1999. – С. 72 – 90.
206. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. – М.: Наука, 1992. – 184 с.
207. Шведчикова Ю.С. Взаимосвязь профессиональных способностей и стиля деятельности учителя предметника в связи со свойствами индивидуальности: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.01. – Пермь, 2002. – 24 с.
208. Шевченко Т.И. Особенности эмоциональных состояний сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России: дис.... канд. психол. наук: 05.26.02. – СПб, 2007. – 143 с.

209. Шестаков Н.Н. Синтетический подход к изучению интеллектуальной активности в структуре интегральной индивидуальности // Природа психического. – Пермь: Перм. гос. пед. ун-т, 1994. – С. 86–87.
210. Шленков А.В. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России: концепция, принципы, технологии: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 05.26.03. – СПб, 2011. – 38 с.
211. Шмыков В.И. Индивидуальный стиль коммуникативной активности в интегральной индивидуальности заключенных: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. – Пермь, 1994. – 24 с.
212. Шойгу Ю.С. Профессиональный психологический отбор курсантов вузов МЧС России – будущих спасателей (Обоснование психодиагностического инструментария): дис.... канд. психол. наук: 05.26.02: СПб., 2003. – 168 с.
213. Щукин М.Р. Индивидуальный стиль и интегральная индивидуальность: проблемы и подходы // Психол. журнал – 1995. – Т. 16. – № 2. – С. 103–113.
214. Щукин М.Р. О проблеме развития индивидуального стиля деятельности // Материалы учредительного съезда Российского психологического общества / под ред. Е.А. Климова. – М., 1995. – Т .1, вып. 2. – С.158–160.
215. Щукин М.Р. О структуре индивидуального стиля трудовой деятельности // Вопр. Психол. – 1984. – № 6. – С. 26–32.
216. Щукин М.Р. Опыт в структурах стиля деятельности и интегральная индивидуальность // Ежегодник российского психологического общества: Психология и практика. – Т. 4, вып. 1. – Ярославль, 1998. – С. 202

217. Щукин М.Р. Некоторые типологически обусловленные различия в протекании ориентировочной и исполнительской деятельности при усвоении начальных трудовых умений // Вопр. Психол. – 1963. – № 6. – С. 35–61.
218. Щукин М.Р. Полисистемная характеристика структуры и развития стиля деятельности // Полисистемное исследование индивидуальности человека / под ред. Б.А. Вяткина. – М. : ПЕР СЭ, 2005. – С. 17–49.
219. Щукин М.Р. Проблема развития стиля деятельности в свете новых фактов // Вестник ПГПУ. Серия 1, Психология. – 2000. – № 1/2. – С. 21–34.
220. Щукин М.Р. Проблемы индивидуального стиля в современной психологии // Интегральное исследование индивидуальности: Стиль деятельности и общения. – Пермь: Перм. гос. пед. ин-т, 1992. – С. 3–17.
221. Щукин М.Р. Преодоление негативных проявлений свойств нервной системы при формировании индивидуального стиля деятельности // Теоретические основы, прикладное применение и методики дифференциальной психофизиологии. – Пермь, 1977. – С. 19–36.
222. Щукин М.Р. Проблемы индивидуального стиля деятельности в научной школе В.С. Мерлина // Вестник ПГПУ. Серия 1, Психология. – 1998. – № 1 – С. 18–28.
223. Щукин М.Р. Роль интеллектуального фактора в индивидуальном стиле трудовой деятельности и его формировании // Интегральное исследование индивидуальности: теоретические и педагогические аспекты. – Пермь, 1988. – С. 11–22.
224. Щукин М.Р. Структура индивидуального стиля деятельности и условия его формирования : автореф. дис.... д-ра психол. наук : 19.00.01. – Новосибирск, 1994. – 40 с.

225. Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: дисс. . . докт. мед. наук. – СПб., 1995.
226. Amirkhan J.H. A Factor Analytically Drived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. // J. of Personality and Social Psychology/ – 1990. Vol. 59, №. 5. – P. 1066 – 1074.
227. Beckham E.E., Adams R.L. Coping in depression: Report on new scale // Behaviour Research and Therapy. – 1984. – №. 22. – P. 71 – 75.
228. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression // J. of Person and Soc. Psychology. – 1984. – Vol. 46. – P. 877 – 891.
229. Bolger N. Coping as a personality process: a prospective study // J. of Personality and Soc. Psychol. – 1990. – Vol. 59, №. 3 – P. 525 – 537.
230. Carver C.S., Sheier M.F. Assessing coping strategies // J. of Person and Soc. Psychol. – 1989. – №. 56. – P. 267 – 283.
231. Coyne J.C., Lazarus R.S. Cognitive style, stress perception and coping // Kutash I.L., Schlesinger L.B. // Eds. // Handbook on stress and anxiety. – 1980. – P. 144 – 158.
232. Endler N.S., Parker J.D. Multidimensional assessment of coping // J. of Person and Social Psychology. – 1990. – Vol. 58. №. 5. – P. 844 – 854.
233. Folkman S. Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis // J. of Person. And Soc. Psychology. – 1984. – Vol. 46. №. 4. – P. 839 – 852.
234. Folkman S., Lazarus R. Manual for the Ways of Coping Questionnaire. - Palo-Alto, CA. – 1988. – 32 p.
235. Folkman S., Lazarus R.S. An analysis of coping in a middle-age community sample // J. of Health and Soc. Behav. 1980. – Vol. 21. – P. 219 – 239.

236. Folkman S., Lazarus R.S., Pimley S., Novasek J. Age differences in stress and coping processes // Psychology and Adding. – 1987. – Vol. 2, №. 4. – P. 106 – 116.
237. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. N. Y., Academic Press. – 1977. – 457 p.
238. Heim E. Coping und adaptivited: gibt es geeignetes oder ungeeignetes coping? Psychother., Psychosom., Med. Psychol. – 1988. – №. 1. – P. 8 – 17.
239. Hildebrand J.R. Stress research / J.R. Hildebrand // Fire Command. – 1984. – Part 1. – Vol. 51, № 5. – P. 20 – 21 ; Part 2. – Vol. 51, № 6. – P. 55 – 58.
240. Hytten K. Fire-fighters: a study of stress and coping / K. Hytten, A. Hasle // Acta Psychiatrica Scandnavica, Suppl. 355. – 1989. – Vol. 80. – P. 50 – 55.
241. Jonston B.K. Stress, coping, and adjustment in female adolescent incest victims // Child Abuse. Neglect. – 1991. – Vol. 5. – P. 293 – 305.
242. Jorgensen R.S., Dusek J. Adolescent adjustment and coping strategies // J. Pers. – 1990. – Vol. 58, №. 3. – P. 503 – 513.
243. Kagan J. Stress and coping in early development // Gormery, M. Rutter // Eds. // Stress, coping and development in children. N.Y.: Ke Graw-Hill, – 1983. – P. 191 – 216.
244. Lazarus R.S. Emotions and adaptation: Conceptual and empirical relations // W.J. Arnold (Eds.) Nebraska Press, Lincoln, N.Y. – 1968. – P. 175 – 266.
245. Lazarus R.S. Patterns of adjustment (3-rd ed.) N.Y. – 1976.
246. Lazarus R.S., Launier R.S. Stress-related transactions between person and environment// Perspectives in interactional psychology/Eds.L.A. Pervin, M.Lewis – N. Y: Plenum, 1978. – P. 287 – 327.

247. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. McGraw -Hill, N.Y. – 1966. – 29 p.
248. Lazarus R.S. The stress and coping paradigm // Distorter et al. Models for Clinical Psychopathology. N.Y. – 1981. – P. 177 – 214.
249. Lazarus R.S. The stress and coping paradigm // L. A. Bond, J. C. Rosen (Eds.). Competence and coping during adulthood. Hanover. – 1980.
250. Lazarus R.S., Folkman S. Coping and adaptation // W.D. Gentry (Eds.) // The handbook of behavioral medicine. – 1984. – N.Y.: Guilford. – P. 282 – 325.
251. McCrae R.R. Situational determinants of coping responses // J. of Person. and. Soc. Psychology. – 1984. – Vol. 46. – P. 919 – 928.
252. McFarlane A.C. Abnormal Stimulus Processing in Posttraumatic Stress Disorder / A.C. McFarlane, D.L. Weber, C.R. Clark // Biol. Psychiatry. – 1993. – Vol. 34. – P. 311 – 320.
253. Mittlin J. et al. Situational determinants of coping and coping effectiveness // J. Health and Soc. Behav. – 1990. – Vol. 31, №. 1. – P. 103 – 122.
254. Moos R.H., Billings A.G. Conceptualizing and measuring coping resources and processes // L. Goldenberg, S. Breznitz (Eds.) Handbook of Stress. N.Y., – 1982. – P. 212 – 230.
255. Pearlin L.I., Schooter C. The structure of coping //j. of Health and Soc. Behav. – 1978. – Vol. 19. – P. 2 – 21.
256. Plutchik R. Measuring emotions and their derivatives: Personality traits, ego defenses and coping styles/ R.Plutchik, H.R. Conte; S. Wetzler, M.Kat (Eds.) / Contemporary approaches to psychological assessment. – N.Y.: Brunner Mazel, – 1999. – P. 239–269.

257. Psychological responses of rescue workers: fire fighters and trauma / Fullerton C.S., McCarroll J.E., Ursano R.J. // Amer. J. Orthopsychiat. – 1992. – Vol. 62. – P. 3.
258. Ryan N.M. Stress-coping strategies identified from school age children's perspective // Research in Nursing & Health. – 1989. – №. 12. – P. 111 – 122.
259. Selue H. Stress without distress // Stress and survival. The emotional realities of life-threatening illness/Ch.A. Garfield, St Louis, Tor., L., – 1979.
260. Stress Management // National Safety Council Report. – Boston: Jones & Barlett, 2011. – 180 p.
261. Woodward J., Frank B. Rural adolescent loveliness and coping strategies // Adolescence. – 1998. – Vol. 23, №. 91. – P. 559 – 565.
262. Zeitlin S., Williamson G. Coping characteristics of disabled and non disabled young children // Amer. J. Orthopsychiat. – 1990. – Vol. 60, №. 3. – P. 189 – 206.

**Фиксированное наблюдение экспертами
выполнения боевых действий РТП на пожаре**

Дата _____ **Ранг пожара** _____

Эксперт (звание, Ф.И.О., должность) _____

Начальник караула, РТП (Ф.И.О.) _____

№	Боевые действия РТП	Критерии оценки	Оценка эксперта
1.	В пути следования собирает и уточняет необходимую информацию по плану пожаротушения	1-3 балла – оценка за выполнение боевых действий «неудовлетворительно» 4 -5 баллов - «удовлетворительно» 6-8 баллов – «хорошо» 9-10 баллов «отлично»	
2.	По прибытии к месту пожара быстро производит подготовку к боевому развертыванию	1-3 балла – оценка за выполнение боевых действий «неудовлетворительно» 4 -5 баллов - «удовлетворительно» 6-8 баллов – «хорошо» 9-10 баллов «отлично»	
3.	Эффективно определяет решающее направление в тушении пожара	1-3 балла – оценка за выполнение боевых действий «неудовлетворительно» 4 -5 баллов - «удовлетворительно» 6-8 баллов – «хорошо» 9-10 баллов «отлично»	
4.	Правильно оценивает обстановку при разведке на пожаре	1-3 балла – оценка за выполнение боевых действий «неудовлетворительно» 4 -5 баллов - «удовлетворительно» 6-8 баллов – «хорошо» 9-10 баллов «отлично»	
5.	Умело производит расстановку сил и средств, способов и приемов тушения пожара	1-3 балла – оценка за выполнение боевых действий «неудовлетворительно» 4 -5 баллов - «удовлетворительно» 6-8 баллов – «хорошо» 9-10 баллов «отлично»	
7.	При локализации и ликвидации пожара лично производит разведку и тщательный осмотр	1-3 балла – оценка за выполнение боевых действий «неудовлетворительно» 4 -5 баллов - «удовлетворительно» 6-8 баллов – «хорошо» 9-10 баллов «отлично»	
8.	При тушении пожара применяет разные методы (стандартные или творческие)	1-3 балла – оценка за выполнение боевых действий «неудовлетворительно» 4 -5 баллов - «удовлетворительно» 6-8 баллов – «хорошо» 9-10 баллов «отлично»	
9.	По прибытии в часть всегда проводит анализ действий личного состава и разбор пожара	1-3 балла – оценка за выполнение боевых действий «неудовлетворительно» 4 -5 баллов - «удовлетворительно» 6-8 баллов – «хорошо» 9-10 баллов «отлично»	

Приложение 2

Матрица интеркорреляций показателей выполнения БТГД**РТП при тушении простого пожара.**

Таблица 1

№ БТГД	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1,00	0,68	0,45	0,49		0,77			0,49
2	0,68	1,00	0,59	0,59	0,62	0,75	0,65		
3	0,45	0,59	1,00	0,84	0,68	0,61	0,54		
4	0,49	0,59	0,84	1,00	0,82	0,65	0,56	0,32	
5		0,62	0,68	0,82	1,00	0,62	0,54	0,39	
6	0,77	0,75	0,61	0,65	0,62	1,00	0,51	0,33	0,54
7		0,65	0,54	0,56	0,54	0,51	1,00	0,46	
8				0,32	0,39	0,33	0,46	1,00	
9	0,49					0,54			1,00

Матрица интеркорреляций показателей выполнения БТГД**РТП при тушении пожара повышенной сложности.**

Таблица 2

№ БТГД	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1,00	0,45	0,38	0,50	0,33	0,52	0,30		0,35
2	0,45	1,00	0,74	0,65	0,63	0,67	0,63	0,27	0,54
3	0,38	0,74	1,00	0,86	0,79	0,73	0,61	0,40	0,49
4	0,50	0,65	0,86	1,00	0,81	0,80	0,55	0,43	0,56
5	0,33	0,63	0,79	0,81	1,00	0,76	0,54	0,53	0,54
6	0,52	0,67	0,73	0,80	0,76	1,00	0,58	0,49	0,51
7	0,30	0,63	0,61	0,55	0,54	0,58	1,00	0,48	0,32
8		0,27	0,40	0,43	0,53	0,49	0,48	1,00	0,48
9	0,35	0,54	0,49	0,56	0,54	0,51	0,32	0,48	1,00

Программа формирования индивидуального стиля деятельности в экстремальных условиях

Цель программы: формирование индивидуального стиля деятельности сотрудников оперативных служб для повышения эффективности деятельности в экстремальных условиях.

Задачи:

1. Осуществить первоначальную психодиагностику компонентов стиля деятельности в экстремальных условиях.
2. Провести лекции по психологической подготовке по темам: конструктивное копинг - поведение, саморегуляция поведения, индивидуальный стиль деятельности.
3. Обучить навыкам эффективного взаимодействия с подчиненными, ассертивности.
4. Провести индивидуальную и групповую психологическую коррекцию по выявленной проблематике.
5. Провести психодиагностику компонентов стиля деятельности в экстремальных условиях (по результатам проведенной работы).
6. Оценить динамику формирования индивидуального стиля деятельности в экстремальных условиях.

Программа рассчитана на 9 групповых занятий (2 мероприятия по психодиагностике, 3 лекции, 4 тренинга). Всего 23 часа (без учета индивидуальной работы).

Программа состоит из 3 блоков:

Психодиагностика	Психологическая подготовка (лекции)	Психологическая коррекция
1. Боевые тактико-технические действия 2. Копинг-стратегии 3. Саморегуляция поведения 4. Разноуровневые свойства индивидуальности (свойства нервной системы, свойства темперамента и свойства личности).	1. Конструктивное копинг - поведение 2. Саморегуляция поведения 3. Индивидуальный стиль деятельности в экстремальных условиях	1. Индивидуальные методы (психологические консультации, аутогенные тренировки) * 2. Групповые методы (тренинги, деловые игры, сеансы саморегуляции и аутогенные тренировки) (* - по выявленной проблематике)

1. Психодиагностический блок

Исследуемые параметры и методики

№	Исследуемые параметры		Диагностические методики
1.	Боевые тактико-технические действия		Методика фиксированного наблюдения и экспертных оценок при наблюдении руководителей тушения пожаров в боевой деятельности (Е.В. Ковтун, 2010)
2.	Совладающее поведение (копинг-стратегии)		Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (методика С. Хобфолла SACS, русскоязычная версия Н. Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, 2001)
3.	Саморегуляция произвольной активности		Опросник «Стиль саморегуляции поведения» в модифицированной версии “CCP-98” (В.И. Моросанова, 2000)
4.	Разноуровневые свойства интегральной индивидуальности	Нейродинамический уровень	Опросник свойств нервной системы Я. Стреляу (J. Strelau, 1974; О.П. Елисеев, 2001)
		Психодинамический уровень	Опросник структуры темперамента – ОСТ (В.М. Русалов, 1990)
		Личностный уровень	Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла 16PF (А.А. Рукавишников, 1995)

Методика фиксированного наблюдения и экспертных оценок при наблюдении руководителей тушения пожаров в боевой деятельности

Фиксированное наблюдение проводится экспертами. В качестве экспертов привлекаются: начальник пожарной части, начальник и заместитель начальника службы пожаротушения отряда.

Эксперты оценивают серию наблюдений РТП в боевой деятельности на 3 пожарах. Каждое боевое тактико-техническое действие (БТТД) оценивается по 10-ти бальной шкале (по качеству и быстроте выполнения). Затем высчитываются средние значения по основным БТТД у каждого РТП.

БТТД оценивались по нормативам, утвержденным приказами по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке для личного состава федеральной противопожарной службы. Норматив считается выполненным, если при работе соблюдены условия его выполнения и не было допущено грубых нарушений требований правил, руководств, рекомендаций и инструкций, в том числе требований охраны труда.

*РТП предоставляет самоотчеты, совместно с серией наблюдений экспертов.

Время для проведения психодиагностики – 1,5 часа (без учета времени для оценки БТТД).

2. Психологическая подготовка

Конструктивное копинг - поведение (2 часа)

Первые систематические исследования совладания развивались в рамках психологии стресса. С этой точки зрения, Р.Лазарус и С.Фолкман, положившие начало систематическому анализу процессов совладания, определяют их как «непрерывно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида, направленные на совладание и управление специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы». Иными словами, совладание рассматривается ими как преодоление человеком некоторой угрозы его психологическому благополучию, причем характеристики этой угрозы таковы, что не предполагают автоматического использования «старых» решений, а требуют выработки новых. Ключевую роль в возникновении и развитии психологического стресса играет когнитивная оценка данной угрозы.

Развитие исследований совладания в начальный период - в рамках психологии стресса, - в значительной степени стимулировалось задачей выделения его различных стратегий. На сегодняшний день существует большое количество классификаций совладающих стратегий, выделяемых по самым разным, нередко пересекающимся или взаимоисключающим основаниям. Подобное многообразие во многом опирается на исходные положения концепции Лазаруса и Фолкман. В качестве таковых можно выделить две позиции, а именно:
 во-первых, представление о том, что совладание может включать в себя любые мысли и действия – вне зависимости от того, будут они эффективными или нет;
 во-вторых, понимание совладания как динамического процесса, предполагающее, что индивидуальные оценки стрессоров, лежащие в основе совладающего поведения, могут изменяться по мере преобразования самой стрессовой ситуации.

В настоящее время, многие исследователи считают, что совладающее поведение - это особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Оно позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией - ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия. Не случайно исследовать копинг или совладание (в терминологии Л. И. Анцыферовой) первыми начали клинические психологи (Н.Хаан, Р. С. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвин и др.), в том числе и в России (Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, И. М. Никольская, Р. М. Грановская).

По мнению ведущих исследователей совладания как за рубежом, так и в России, копинг-поведение - это результат становления сознания и самосознания личности, оно сопряжено со зрелой картиной мира, помогает вписаться в общество, поскольку, в существенной мере обусловлено социокультурными традициями. В центре внимания отечественных исследователей психологии совладания находится человек «совладающий», т. е. самостоятельный,правляющийся с жизненными трудностями, живущий «в ладу с самим собой» творец, а не продукт собственной биографии. При этом «цена» его совпадающих усилий детерминирована жизненными ценностями и смыслами, нравственностью, свободой выбора, интеллектуально-творческими и психоэмоциональными ресурсами, причем даже в самых трудных жизненных ситуациях, таких как тяжелая болезнь, потеря близких, травма, катастрофа. В случаях сужения субъектного пространства, адекватности и ответственности человека за благополучие свое и/или других людей, включенных в ситуации, человек начинает прибегать к самодеструктивным или самопоражающим стратегиям, губительным для него или окружающих благополучия (злоупотребление алкоголем, наркотики, деструктивные формы разрядки, болезнь, суицид).

Т. Л. Крюкова рассматривает совладающее с жизненными трудностями поведение человека как сознательное и целенаправленное. Она приводит критерии принадлежности совладающего поведения субъекту, раскрывает содержание четырех факторов, детерминирующих выбор человеком способов совладания: диспозиционного (личностного), динамического (ситуационного), социокультурного (экологического) и регулятивного.

Е.А. Сергиенко выделяет регуляторную функцию субъекта - контроль поведения как основу для становления совладающего поведения и психологических защит, выдвигает предположение о разноуровневой природе механизмов защитного поведения: контроле поведения, психологических защит и совладания. Личность выступает как направляющая структура, тогда как субъект интегрирует индивидуальные возможности человека для исполнения выбранных целей и задач. Согласованность взаимодействия структур порождает зрелые формы поведения, осуществляя адаптацию в процессе развития, деятельности и в целом жизни субъекта.

М. А. Холодной доказано, что стратегии совладающего поведения зависят от характера оценки трудной ситуации, приобретая тем самым свойства мобильности и вариативности. Полученные результаты интерпретируются в контексте представления об интеллектуальном контроле как одном из составляющих индивидуального интеллектуального ресурса.

И. И. Ветров рассматривает совладающее поведение как на один из механизмов саморегуляции наряду с контролем поведения и психологической защитой. Автор подчеркивает, что если психологическая защита - это наименее осознаваемый уровень, недостаточно сознаваемое стремление, то контроль поведения находится на промежуточном уровне: является частично осознаваемым, опирается на конкретные структуры, неосознаваемые, так и осознаваемые. Тогда копинг-поведение - это полностью осознаваемый феномен.

В промежутке между стрессом и ответом на него находятся процессы совладания со стрессом (coping processes) (Lazarus, 1966), каким способом люди совладают со стрессом, преодолевают его, в целом даже более важно для социального функционирования, здоровья и т.д., чем природа стрессора, частота его воздействия и т.д. (Roskies, Lazarus, 1980).

Сложность решения проблемы эффективности совладающего поведения обусловлена наличием огромного количества взаимосвязанных переменных: вида проблемной ситуации и ее оценки, палитры личностных особенностей, репертуара выбранных стратегий и стилей, качества и количества тех или иных ресурсов совладания, цели преодоления, временной перспективы, а также относительно того, будет ли процесс совладания превентивным, профилактическим, ответной реакцией на существующую ситуацию и т.д. Предикторами эффективного совладающего поведения могут служить разные составляющие мотивационного процесса, регулирующие достижение необходимого результата: ценностные ориентации личности, вера в свои способности, настойчивость и интенсивность усилий, выбор задач оптимального уровня трудности и т.д. Эффективность совладания с неблагоприятными жизненными событиями зависит не только от удачного выбора стратегии, но и от индивидуальных особенностей личности. Ведь в кризисной ситуации возраст, пол, интеллект, сила характера тоже выступают в качестве ресурсов. Так, установлено, что по сравнению с молодыми пожилые люди используют более энергоемкие формы совладания. Кроме того, выявлено, что если молодые люди используют активные стратегии, ориентированные на решение проблемы, то пожилые чаще избирают пассивную стратегию, фокусированную главным образом на своем эмоциональном состоянии (Rook, Dooley, Catalano, 1991).

Воспринимаемая эффективность совладания есть состояние динамичное и подверженное изменению как при совладании на разных этапах процесса преодоления, так при совладании с разными стрессовыми ситуациями. Оценка копинг-поведения совладающим индивидом субъективна. Она может отличаться от объективной оценки эффективности совладающего поведения сторонним наблюдателем. При объективной и субъективной оценке разными лицами эффективности совладающего поведения результат оценки может совпадать, совпадать частично или не совпадать полностью. Например, совладающий субъект и исследователь могут ставить перед собой разные цели совладания (снижение эмоционального дистресса или разрешение конфликтной ситуации) и, соответственно, по-разному оценивать эффективность полученного результата. Если снижение дистресса было достигнуто, то и при неполноте разрешенном конфликте совладающий может оценивать свое копинг-поведение эффективным на данном этапе. В этом случае исследователь, считающий целью совладающего поведения разрешение конфликта, может оценивать наблюданное совладающее поведение как малоэффективное из-за его незавершенности. Выбранная цель совладающего поведения может быть параметром, влияющим на оценку совладания как эффективного или неэффективного.

Оценка совладания как эффективного может быть связана и с представлениями совладающего субъекта о наличии у него способности контролировать ход событий. Неподконтрольный индивиду ход событий не дает ему достаточных снований, даже при

позитивном результате, считать свое копинг-поведение эффективным. Основанием считать свое поведение эффективным для индивида может быть его уверенность в том, что именно это поведение является причиной позитивного исхода.

По мнению С. К. Нартовой-Бочавер, «поскольку психологическое преодоление „запускается“ ситуацией, то естественно считать его завершенным, состоявшимся, когда ситуация для субъекта утрачивает свою значимость как раздражитель и тем самым освобождает его энергию для решения других задач. Критерии эффективности преодоления в основном связаны с психологическим благополучием субъекта и определяются понижением уровня его невротизации, выражющейся в ситуативном изменении депрессии, тревожности, психосоматической симптоматики и раздражительности. Надежным критерием эффективного совладания считается и ослабление чувства уязвимости к стрессам» (Нартова-Бочавер, 2005).

Критерии эффективности совладающего поведения могут отличаться при разных видах деятельности. По мнению И. А. Бевз, критерием психологической эффективности стратегий совладающего поведения является отсутствие психологического дистресса, связанного с заболеванием, или наличие позитивного аффекта.

Выделяют пять основных задач копинга как особого адаптивного поведения:

- 1) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности, деятельности;
- 2) терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций;
- 3) поддержание позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах;
- 4) поддержание эмоционального равновесия;
- 5) поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми (Лазарус, Фолкман, 1984).

Совладающее поведение определяется современными исследователями как позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией - изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия (Крюкова, 2004).

Главным отличительным признаком совладающего поведения являются его субъектные характеристики. Как справедливо отмечает Е.А.Сергиенко (2007), обращение к исследованию субъекта открывает возможность изучать поведение, деятельность как опосредованные внутренним миром человека, его субъектными выборами и предпочтениями, его активным построением модели окружающего мира. К критериям совладания как поведения субъекта относится, прежде всего, его осознанность (отличие данного вида поведения от реактивного и защитного поведения). Понятие выбора человеком способа действий в ситуации стресса является критериальным для специфики этого вида поведения и ключевым для понимания осознанности совладающего поведения.

К другим критериям относятся: целенаправленность; контролируемость (способствующие устранению, преобразованию или приспособлению к трудной ситуации); неразрывная связанность и направленность на трудную (стрессовую) ситуацию - адекватность ситуации, моменту времени (своевременность); регуляция уровня стресса; значимость последствий выбора данного поведения для психологического благополучия субъекта; социально-психологическая обусловленность совладания (принадлежность как индивидуальному, так и групповому субъекту); возможность обучения этому виду поведения, подготовка, «закаливание» перед жизненными трудностями.

Совладающее поведение, не есть пассивное отражение качеств личности и особенностей жизненной ситуации, с которой столкнулся человек, но это зеркало его субъектной активности. Совладание либо задается человеком как субъектом своего поведения (по К. А. Абульхановой, личность имеет «жизненную способность удерживать себя в качестве субъекта своей жизни»), либо в случае неспособности человек превращается в пассивное существо, «плывущее по течению» (Абульханова, 2000).

Важной закономерностью функционирования копинга, выявленной еще Р. Лазарусом, является то, что характеристики совладания изменяются в процессе развития самой трудной (стрессовой) ситуации. Совладающее поведение имеет собственную динамику и может

трансформироваться по мере изменения требований ситуации к человеку либо собственных изменений субъекта в ситуации.

В трудной жизненной ситуации человек одновременно использует несколько разноуровневых осознанных видов поведения: простые единичные копинг-действия, детерминированные спецификой ситуации; копинг-стратегии (конкретные образы действий, например, дистанцирование или поиск социальной поддержки), копинг-стили (группы стратегий, близких по смыслу, например, приближение к стрессовой ситуации - удаление от нее) (Голубева, 2006; Крюкова, 2005).

Субъект может предпочитать один из способов совладания, наиболее продуктивный в конкретном контексте на какое-то время, одновременно допуская применение других. Это означает, что процесс совладания с трудной ситуацией (стрессом) недизьюнктивен (Брушлинский, 2003), непрерывен до момента ее разрешения или приспособления к ней. Стиль совладающего поведения имеет специфику, связанную с многоальтернативным выбором способа поведения при стрессе. Он является когнитивно-поведенческим образованием, не менее важным, чем индивидуальный стиль (Моросанова, 2001). Стиль совладающего поведения - это полноценная составляющая более интегративного явления - стиля человека.

Механизмы адаптации могут работать сознательно и бессознательно. К осознанным механизмам относят копинг-механизмы (механизмы совладания со стрессом), которые, в свою очередь, могут быть конструктивными и неконструктивными; к неосознанным – защитные механизмы.

Копинг-механизмы представляют собой активные, преимущественно сознательные усилия человека, направленные на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей.

Функция копинг-поведения состоит в том, что человек признаёт неизменность мира и пытается изменить себя. Копинг-поведение является целенаправленным, гибким (то есть меняется в зависимости от условий).

Копинг-поведение бывает конструктивным и неконструктивным. Модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления профессиональных стрессов в зависимости от степени *конструктивности* стратегии, а также оказывать влияние на сохранение здоровья субъекта общения и труда. Конструктивная стратегия — «здравое» преодоление (копинг) является и активным и просоциальным. Активное преодоление повышает стрессоустойчивость человека

Таким образом, совладающее со стрессом поведение большинство исследователей рассматривают как особый вид социального поведения человека, которое позволяет субъекту справиться со стрессом с помощью осознанных действий, и направлено на активное взаимодействие с ситуацией.

Саморегуляция поведения в деятельности (2 часа)

Актуальность изучения стиля саморегуляции во многом определяется тем, что данная проблема находится на стыке двух фундаментальных областей общей психологии: саморегуляции произвольной активности и индивидуального стиля человека (Моросанова, 1995).

Проблема закономерностей саморегуляции человеком своей активности занимает одно из центральных мест в общем контексте субъектного подхода к изучению психики человека. Саморегуляция произвольной активности человека понимается как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, которые направлены на достижение принимаемых субъектом целей (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, 1989). При этом процесс саморегуляции рассматривается как целостная, замкнутая по структуре, открытая информационная система, реализуемая взаимодействием функциональных звеньев. Основанием для выделения этих звеньев являются присущие им специфические регуляторные функции, системно взаимодействующие в общем процессе регуляции независимо от конкретных психических средств и способов их реализации. Система осознанного саморегулирования включает в качестве основных функциональные звенья: цели деятельности, модели значимых условий, программы исполнительских действий, критерии успешности, оценки и коррекцию результатов. Каждое из звеньев реализуется соответствующим регуляторным процессом: планированием целей, моделированием условий, программированием действий, оцениванием и коррекцией результатов.

Представляется чрезвычайно важным, что в отношении конкретного человека не только различные виды произвольной активности, но и процессы, регулирующие ее, должны иметь свою

специфику, которая определяется как индивидуальными психическими особенностями человека, так и требованиями окружающей действительности. И хотя в большей степени изучены общие закономерности саморегулирования произвольной активности, к настоящему времени накоплены данные о существовании ярких индивидуальных различий в реализации отдельных регуляторных функций, их обеспеченности психическими средствами разного уровня и сформированности, а также в развитости общей способности к саморегулированию (Н.Ф. Круглова, 1991; А.К. Осницкий, 1986).

Изучение этой индивидуальной специфики саморегуляции позволит не только описывать индивидуальный стиль человека в конкретной деятельности, но и ответить на вопросы, почему, в связи с какими субъектными особенностями он сложился, и как будет складываться при овладении новыми видами деятельности.

Индивидуальный стиль саморегуляции реализуется в индивидуальном своеобразии целостной системы саморегуляции и описывается различными комплексами ее индивидуально-типических особенностей.

К индивидуально-типическим, или стилевым, особенностям саморегуляции мы относим, во-первых индивидуальные особенности основных регуляторных процессов, а именно — планирование (выдвижение целей), моделирование условий, программирование действий, оценивание и коррекцию результатов. Во-вторых, стилевые особенности, которые характеризуют функционирование целостной системы всех звеньев саморегулирования, являются одновременно субъектно-личностными свойствами (например, самостоятельность, надежность, гибкость) (Моросанова, 1995).

Стилевые особенности саморегуляции хотя и реализуются в конкретных деятельностиях, но в той мере, в какой они являются типичными для данного человека и обусловливаются личностными структурами более высокого порядка, - вводят эту деятельность в более широкий контекст и характеризуют стиль саморегуляции применительно к тому сложному деятельностиному образованию, виду деятельности.

Составляющими индивидуального стиля деятельности являются различные индивидуальные формы реализации произвольной активности (особенности движений, операций, способы действий и т. д.), то составляющие индивидуального стиля саморегуляции — индивидуально-типические особенности. Описание структуры индивидуального стиля деятельности неминуемо связано с особенностями конкретного вида деятельности, ее способами и приемами, а характеристика индивидуального стиля саморегуляции носит более обобщенный характер в силу универсальности ее структуры для разных видов произвольной активности человека. Это создает большие возможности для обобщения индивидуальных стилей конкретного человека в различных видах произвольной активности, создания его типологий как по структурным, так и по содержательным основаниям.

Стилевые особенности приобретают черты конкретного стиля саморегуляции деятельности в том случае, когда индивидуально-типические особенности саморегуляции, детерминированные личностными переменными, модулируются под влиянием требований конкретной деятельности и формируется такая их структура, которая способствует достижению приемлемой для субъекта успешности. Личностная переменная определяет индивидуально-типические особенности его характерологическую «канву». Требования деятельности позволяют определить особенности процесса регуляции, способствующие успеху деятельности и недостаточно развитые для обеспечения успешности.

Таким образом, для успешной деятельности нужна саморегуляция произвольной активности, которая включает эмоционально-волевые процессы и свойства, обеспечивает способность субъекта к саморегуляции деятельности и поведения. Саморегуляция произвольной активности — это способность личности на высоком уровне сознательно инициировать и произвольно управлять своей активностью в выбранной сфере профессиональной деятельности. Чем выше индивидуальная степень осознанного саморегулирования, развитость и взаимосвязанность всех основных регуляторных процессов (планирования целей, моделирования значимых для их достижения условий, программирования действий, оценивания результатов), тем успешнее и продуктивнее происходит деятельность.

Индивидуальный стиль деятельности в экстремальных условиях (2 часа)

Боевая деятельность пожарных связана со значительными физическими и еще более значимыми нервно-эмоциональными нагрузками, а также осложнена воздействием многочисленных неблагоприятных и опасных факторов окружающей среды. Эти обстоятельства существенно повышают вероятность развития у пожарных негативных изменений функционального состояния, проявляющихся в снижении уровня или срывах психической и психофизиологической адаптации, которые неизбежно проявляются в профессиональных ошибках и срывах деятельности, нарушениях социальной адаптации, психических и психосоматических расстройствах.

Общие тенденции возникновения и развития нарушений подчинены закономерностям, описываемых в теориях психического стресса и совладания Г. Селье и Р. Лазаруса. В соответствии с этими закономерностями пожарные имеющие эффективные механизмы совладания со стресс-факторами, навыки саморегуляции в деятельности, являются наиболее стрессоустойчивыми и успешными в боевой деятельности. Так как при выполнении поставленной боевой задачи пожарные должны быть способны быстро мобилизоваться, эффективно доводить свои действия до необходимого результата и уметь восстанавливать затраченные силы.

Экстремальный характер профессиональной деятельности пожарных обуславливает возможность развития высокого уровня стресса, который может стать причиной снижения эффективности или срыва деятельности (Е.В. Бобринев, Н.Н. Брушлинский, В.И. Дутов, И.Н. Ефанова, С.И. Ловчан, М.И. Марьин, В.Л. Марищук, Е.А. Мешалкин, В.И. Медведев, В.Б. Моторин, М.Н. Поляков, А.П. Самонов, В.Ю. Рыбников).

Это предъявляет повышенные требования к индивидуально-личностным качествам пожарных, их стилю деятельности, который обеспечивает успешность в экстремальных условиях.

Известно, что интегральная индивидуальность в деятельности человека выполняет адаптационную функцию, позволяющую человеку путем выработки индивидуального стиля деятельности наиболее гибко приспособиться к постоянно изменяющимся условиям, в том числе в экстремальных видах деятельности (В.С. Мерлин).

За полувековую историю разработки в Пермской психологической школе проблем индивидуального стиля деятельности накоплен значительный теоретический и эмпирический материал по изучению стилей в разных сферах деятельности (учебной, спортивной, профессиональной). Было доказано, что стиль - это сложное системное образование, разноуровневое и многокомпонентное, направленное на достижение успеха в деятельности, детерминированное разноуровневыми свойствами интегральной индивидуальности (Б.А. Вяткин, В.С. Мерлин, М.Р. Щукин).

Стиль как предмет исследования изучается в различных науках: философии, литературе, искусствоведении, лингвистике и психологии.

В многочисленных определениях стиля отражается, прежде всего, установка самих исследователей на понимание проблемы индивидуальности, а также их взгляды на характер взаимодействия человека с миром. Довольно распространенной является точка зрения, согласно которой стиль - это и есть индивидуальность, личность. При этом подчеркивается превалирующая роль личностного фактора в процессе формирования стиля и его структуры.

Впервые понятие стиля в психологическом контексте было введено учеником Зигмунда Фрейда, Альфредом Адлером, для объяснения индивидуального своеобразия жизненного пути личности.

Таким образом, А. Адлер понимает стиль как характеристику системы целей, которые ставит перед собой человек, защищая свою социальную полноценность. При этом стиль жизни человек не создает, а стиль складывается из-за свойств организма и социальных условий (Мерлин, 1986).

Теория Адлера определила в целом методологию исследований стиля в западной психологии, в основе которой следующие положения:

- а) стиль - это проявление целостной индивидуальности;
- б) стиль связан с определенной направленностью и системой ценностей личности;
- в) стиль выполняет компенсирующую функцию, помогая индивидуальности наиболее эффективно приспособиться к требованиям среды.

В отечественной психологии понятие стиля деятельности применяется для характеристики взаимодействия объективных требований деятельности и индивидуальных свойств человека.

Первоначально необходимость изучения стиля деятельности возникла в связи с исследованием индивидуальных приемов и способов деятельности передовых рабочих в массовых профессиях, где деятельность не предъявляет жестких требований к природным свойствам человека. Стиль деятельности рассматривался как путь приспособления относительно устойчивых индивидуально-типологических свойств нервной системы и темперамента человека к изменяющимся требованиям деятельности (Мерлин, 1964).

Исследования в области трудовой деятельности (Климов, 1958; Копытова, 1964; Сухарева, 1967; Щукин, 1963) позволили обнаружить, что одинаковой продуктивности в труде добиваются люди с различными типологическими особенностями, порой даже противоположными. Это становится возможным при условии выработки своеобразной системы приемов и способов работы в соответствии со стойкими типологическими особенностями субъектов труда, т.е. стиля деятельности.

Исследования стиля деятельности изначально были направлены на изучение его как механизма адаптации индивидуальности человека к требованиям среды и показывали, что приспособление человека к требованиям деятельности посредством стиля деятельности происходит благодаря его компенсаторной функции, которая заключается в том, что стиль деятельности, как определенная целесообразная система приемов и способов деятельности, позволяет компенсировать отдельные негативные проявления типологических свойств и максимально использовать их преимущества.

В исследованиях стиля в отечественной психологии он изначально рассматривался как механизм приспособления индивидуальности человека к требованиям среды. В связи с этим была выделена компенсаторная функция стиля, позволяющая отдельные недостаточно выраженные особенности деятельности компенсировать другими ее более выраженными характеристиками.

Исследования стилей в различных видах деятельности позволили выделить по отношению к деятельности и индивидуальности субъекта реализующую корректирующую и интегративную функции стиля. Интегративная функция выступает как многоуровневое явление, имеющее отношение ко всем его сторонам. Эта функция обеспечивает интеграцию системы операций и действий, интеграцию операциональных характеристик стиля с его результативной стороной, интеграцию задействованных в деятельности свойств интегральной индивидуальности, интеграцию операциональных и результативных компонентов стиля с системой внутренних условий и интеграцию перечисленных сторон стиля с отражением субъектом внешних условий и требования.

Таким образом, создавая систему приемов и способов деятельности в соответствии со своими индивидуальными особенностями, человек приспосабливается к требованиям деятельности, компенсируя при этом негативные проявления нейро- и психодинамических свойств и максимально используя их преимущества, тем самым он изменяет характер разноуровневых связей своей индивидуальности в сторону их большей гармонизации. Иными словами, «вырабатывая индивидуальный стиль деятельности, человек создает свою индивидуальность своими действиями» (Мерлин, 1986).

В проведенном диссертационном исследовании Ковтун Е.В. было выявлено, что стиль деятельности в экстремальных условиях, интегрирует в себе следующие компоненты: боевые действия, копинг-стратегии, саморегуляцию произвольной активности.

На основании полученных результатов эмпирических данных Ковтун Е.В. были выявлены 3 стиля деятельности РТП и составлены примерные психологические портреты начальников караулов (РТП) разных стилей боевой деятельности.

Начальник караула с **«рациональным, уверенным стилем боевой деятельности»** по прибытии к месту пожара быстро организует подчиненных, ставит задачи караулу для ведения боевых действий, организует взаимодействие отделений караула с другими подразделениями, задействованными для выполнения боевой задачи. Обеспечивает правильное и точное выполнение личным составом команд и сигналов. Быстро производит расстановку сил и средств для тушения пожара. Точно и правильно оценивает обстановку при разведке, так как одним из решающих, напряженных и сложных моментов в деятельности начальника караула является разведка пожара, которая ведется непрерывно с момента прибытия на пожар и до его ликвидации. Проявляет оперативность при изменении обстановки на пожаре. Эффективно определяет решающее

направление в тушении пожара. После выработки вариантов решений производится оценка их эффективности и принимается окончательное решение. Ряд решений по тушению пожара начальник караула определяет на основе своего практического опыта. Поскольку решение неизбежно содержит элемент риска, РТП должен уметь разобраться, когда риск допустим, а когда - нет. Решения принимает РТП, а эффективность их реализации зависит от исполнителей, от правильности и четкости доведения до них команд и распоряжений. В стрессовых ситуациях проявляет способность к уверенному поведению, принимает на себя ответственность за свои действия, применяет конструктивный подход к решению проблем. Саморегуляция поведения характеризуется сформированностью потребности в осознанном планировании деятельности. При возникновении непредвиденных обстоятельств легко и быстро перестраивает планы и программы исполнительских действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивает сам факт рассогласования, вносит коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Индивидуальность характеризуется уравновешенностью и подвижностью нервной системы, высокой активностью, стремлением к общению, пластичностью, высоким темпом переключения с одного вида деятельности на другой, низкой эмоциональностью. Проявляет высокие умственные способности, эмоциональную устойчивость, доминантность, уверенность в себе, высокий самоконтроль поведения. Ответственный, добросовестный, не тревожный.

Начальник караула с «авторитарно-контрольным стилем боевой деятельности» при тушении пожара применяет разнообразные методы (стандартные, творческие), в зависимости от сложившейся ситуации на пожаре. Этот этап очень важен: если в ходе его произошла ошибка в мыслительной деятельности РТП, то в дальнейшем ее трудно, а порой и невозможно устранить. На первом этапе РТП отбирает и запоминает поступающую к нему по различным каналам информацию, которая может иметь прямое отношение к предстоящему решению. На втором этапе РТП оценивает обстановку и на основании сравнения делает вывод. Далее РТП вырабатывает варианты решений на основании методов, полученных им в процессе обучения или накопления опыта. Эти методы могут быть стандартными или новыми. В условиях ограниченного времени без применения первых не обойтись, они изложены в уставах, наставлениях, рекомендациях и других различных оперативно-управленческих руководящих документах. Однако для успешного руководства необходимы новые, оригинальные методы решения проблемных ситуаций, возникающих на пожарах. В этом проявляется творческий подход РТП к выполнению задачи. Затем при локализации и в дальнейшем при ликвидации пожара лично производит разведку и тщательный осмотр места пожара, для принятия решений по дальнейшему выполнению боевых задач. Контролирует соблюдение подчиненными правил охраны труда и техники безопасности и работу личного состава на специальной пожарной технике и оборудовании. В стрессовых ситуациях действует быстро, агрессивно и уверенно. Деятельность РТП протекает в условиях неопределенности, неожиданных изменений обстановки, дефицита времени на принятие решений и выполнение действий. Данный стиль реагирования на стрессовые ситуации эффективен в экстремальных условиях деятельности, он обеспечивает четкость и оперативность управления, обеспечивают быструю реакцию на изменение внешних условий и является оптимальным для достижения успешности при выполнении боевой задачи. Саморегуляция поведения осуществляется через способность самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Индивидуальность характеризуется высокой активностью и пластичностью нервных процессов. Стремится к общению, эмоционально сдержанный, жесткий, подозрительный, практичный, уверенный в себе.

Начальник караула с «социально-взаимодействующим стилем боевой деятельности» уже в пути к месту пожара прогнозирует план действий по тушению пожара по известным оперативным данным (оптимальные маршруты следования, ближайшие водоисточники, характеристики объекта, примерное количество людей на объекте и т. д.). Определяет кратчайший маршрут следования и доводит до личного состава полученную информацию о местонахождении и характере пожара. Следит за соблюдением водителем правил дорожного движения, уточняет данные по пожару, обеспечивает прослушивание радиостанции в целях получения дополнительной информации или указаний. Ставит задачи караулу по выполнению

плана пожаротушения. Проговаривает с подчиненными возможные трудности в сложившейся ситуации на пожаре. Непосредственно при руководстве тушением пожара мысленно анализирует действия подчиненных: слаженность работы караула, оперативность выполнения приказов, соблюдение техники безопасности и т.д. По возвращении в часть проводит разбор действий личного состава при тушении пожара. Совместно с подчиненными анализирует правильность действий при тушении пожара, что является необходимым условием повышения качества организации пожаротушения, совершенствования боевой готовности караула. При возникающих стрессовых ситуациях стремится к взаимодействию с личным составом, проявляет уверенность в действиях, готовность принимать на себя ответственность, конструктивно подходит к решению возникающих проблем. В саморегуляции поведения способен выделять значимые условия достижения целей, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствия получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, способен гибко изменять модель значимых условий и программу действий. Проявляет гибкость всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств легко перестраивает планы и программы действий и поведения. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивает сам факт рассогласования, вносит коррекцию в регуляцию. Индивидуальность характеризуется стремлением к общению, умением быть социально гибким, быстро переключаться в общении. Импульсивный, жизнерадостный, оптимистичный, социально смелый, склонный к риску, рациональный, проницательный.

Итак, все стили деятельности РТП в боевой обстановке в плане достижения успеха практически равнозначны, хотя и индивидуальны, поскольку детерминированы различными симптомокомплексами разноуровневых свойств интегральной индивидуальности.

3. Психокоррекционный блок (тренинги)

«Развитие коммуникативных качеств и навыков эффективного взаимодействия в группе», «Ассертивность». (комплексный тренинг для сотрудников оперативных служб)

Общие цели тренинга:

формирование умений организации оптимального общения, развитие коммуникативных качеств и навыков эффективного взаимодействия в группе;
формирование навыков уверенного поведения.

1. Вводное занятие «Знакомство» (3 часа)

Цели:

установление принципов работы в группе;
создание чувства относительной обособленности группы;
формирование у членов группы установки на взаимопонимание;
определение возможных тактики и стратегии общения с каждым участником;
создание климата психологической безопасности.

Примечания для ведущего

Предложить группе сесть лицом друг к другу или в круг.

Предложить для свободного обсуждения принципы работы в группе.

Основные принципы работы в группе

1. Искренность в общении

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа – это место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует; обсуждать такие проблемы, которые до

момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса – лучше промолчать.

2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений и к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

3. Невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы

Все, что говорится здесь, должно оставаться между нами. Это одна из этических основ нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.

4. Право каждого члена группы сказать «стоп» – прекратить обсуждение его проблем

Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что-то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму – воспользуйтесь этим принципом.

5. Каждый участник говорит за себя, от своего имени.

Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа «все так думают», «большинство так считают». Попытайтесь строить свои рассуждения примерно так: «я думаю...», «я чувствую...», «мне кажется...».

6. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения

Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

7. Общение между всеми участниками и ведущим – на «ты»

Это принцип создает в группе обстановку, отличную от той, что существует за ее пределами. Это будет трудно, потому что мы привыкли к определенной иерархичности в отношениях. Если вам тяжело сразу перейти на «ты» – не торопите себя. Это может произойти во второй – третьей встрече.

Примечания для ведущего

На первом занятии ведущий в группе формирует спокойную, доброжелательную обстановку. Естественны некоторое напряжение и тревога, возникающие у участников. Этого не надо бояться, так как конструктивное напряжение аккумулирует энергию для всей последующей работы по исследованию себя и для перестройки межличностных отношений. Некоторые ведущие сознательно стремятся создавать напряжение на первых этапах работы. Это достигается рассказом о возможных трудных ситуациях на тренинге.

Ведущий может замолчать на какое-то время, как бы передавая инициативу в руки группы. Если группа ее не берет – этот факт может стать предметом анализа. Мы более склонны к мягкому, доверительному стилю отношений с группой с первых шагов работы.

Упражнение «Тренинговое имя»

Инструкция

Предложить каждому члену группы представиться. Можно выбрать себе на время работы в группе другое имя. Это позволяет несколько изменить представление о себе и разрушить некоторые стереотипы общения. Если участник затрудняется выбрать себе имя, то это делает группа, подбирая подходящее или оставляя прежнее. Представление ведется по кругу. Сидя в кругу, все участники переходят на «ты» и договариваются называть друг друга по выбранному имени. Каждый называет свое имя и говорит, почему он его выбрал, что оно для него значит, и что он больше всего любит в жизни.

Упражнение «Знакомство»

Участники садятся по кругу, ведущий стоит в центре круга.

Инструкция

«Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в

центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры»; и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

Когда упражнение завершено, ведущий может обратиться к группе с вопросом «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?»

Примечание для ведущего

Как правило, упражнение проходит весело; оно позволяет снизить напряженность, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

Упражнение «Доверительное падение»

Инструкция

Упражнение выполняют участники тренинга попарно. Один падает, другой его подхватывает. Подхватывающий стоит в метре за спиной падающего партнера, чтобы иметь возможность прервать его падение. Падающий расслабляется и валится спиной на руки партнера. Надо падать, не переступая ногами и не пытаясь избежать падения. Будучи готовым упасть или подхватить падающего, обратите внимание на свои чувства. Поменяйтесь друг с другом, чтобы каждый мог побывать в роли падающего и подхватывающего. (Это упражнение дает прекрасную возможность испытать на собственном опыте, что такое доверие.)

Упражнение «Маятник»

Упражнение помогает диагностировать степень доверия, которое испытывают участники группы друг к другу.

Инструкция

Двое участников встают лицом друг к другу, третий стоит между ними, закрыв лицо и расслабившись. Первые двое, положив руки ему на плечи, начинают его раскачивать, постепенно увеличивая амплитуду колебаний.

Модификация упражнения «Восковая палочка»

Инструкция

Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга. Руки согнуты в локтях. В кругу «Восковая палочка». Ее ноги «прибиты» к полу, а костей у нее нет. Палочка, закрыв глаза, качается, группа мягко перетасовывает ее от одного члена группы к другому. Это упражнение может быть использовано как тест на групповую сплоченность, индивидуальную агрессивность, тревожность и напряженность.

Упражнение «Прогулка с компасом»

Еще одна игра «на доверие». Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий – сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза.

Инструкция

Надо пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне. Ведущий «компас» движением своих рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других «туристов» с «компасами».

Информация к обсуждению

Описать ощущения человека с завязанными глазами, который вынужден полагаться на своего партнера. Что способствовало или что мешало чувству доверия? Как ведущие помогали своим ведомым?

2. «Развитие коммуникативных качеств и навыков эффективного взаимодействия в группе» (4 часа)

Коммуникативный блок ставит своей целью формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию.

Основная цель – обучение общению. Здесь группа является своего рода лабораторией, где каждый участник исследует свой стиль общения и экспериментирует с ним, устанавливая и моделируя в процессе игр взаимоотношения с другими членами группы. Каждый еще наблюдает

за поведением других. У всех есть возможность дать и получить обратную связь, что позволяет развивать умение эффективного общения. В этом разделе даны упражнения на определенные коммуникативные умения; к ним относятся:

описание поведения, т.е. сообщение о наблюдаемом без оценки и приписывания мотивов. Такая обратная связь, основанная на наблюдениях, дает наименьшую психологическую защиту и наибольшее желание изменить свое поведение;

коммуникация чувств – ясное сообщение о своем внутреннем состоянии. Понимание и принятие своих и чужих чувств. Чувства выражаются телодвижениями, действиями, словами, поэтому легко ошибиться относительно эмоционального состояния. (Например, скрещенные на груди руки можно воспринять как защиту, отказ от общения, а человеку может быть просто холодно). Поэтому лучше использовать при общении прямые определения, например, «Я чувствую смущение, (огорчение, сожаление и т.п.)». Мы часто передаем чувства в неявной форме или в форме оценки, например «Ты всегда всех задеваешь» – оценка человека, «Я чувствую себя обиженным, когда ты так говоришь» – выражение чувства;

активное слушание – умение внимательно слушать партнера и понимать его точку зрения; эмпатия – адекватное представление о том, что происходит во внутреннем мире другого человека.

Общение. Структура общения. Виды общения

Цели:

создание в группе непринужденной творческой атмосферы, необходимой для решения последующих творческих задач;

сплочение группы;

снятие накопившегося напряжения и усталости.

Упражнение «Пожелания друг другу»

Инструкция

«Давайте начнем занятие с того, что высажем друг другу пожелания на сегодняшний день и сделаем это так. Сначала выберем добровольца, затем он подойдет к любому участнику, поздоровается с ним и высажет доброе пожелание. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Тот, к кому подошел участник, в свою очередь подойдет к следующему; и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит приятное пожелание на день.»

Примечание.

Участники могут бросать друг другу мяч после высказывания пожелания.

Упражнение «Путанка»

Инструкция

Участники встают в круг, закрывают глаза, начинают хаотично двигаться и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем, участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит, чтобы каждый держал за руки двоих людей, а не одного. Участники открывают глаза и распутываются, не разжимая рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Формирование представлений об общении. Виды общения

Цели:

формирование у членов группы общих представлений об общении (их актуализация); формирование чувствительности к невербальным средствам общения.

Слово ведущего

Все мы в той или иной мере представляем, что такое общение. Жизнь постоянно вовлекает нас в ситуации общения независимо от того, любим мы общаться или не очень. Общение – инструмент очень тонкий, который может помочь человеку в повседневной жизни, а может и

вредить. Поэтому правильному общению необходимо учиться. Сегодня мы с вами постараемся сделать первый шаг в этом направлении.

Прежде всего определим – что такое общение? Это процесс установления контактов между людьми, в ходе которого происходит обмен информацией, это договор о сотрудничестве и просто понимание человека человеком.

Как мы обычно общаемся? При помощи слов – устно или письменно, при помощи жестов, мимики. Мы даже можем передавать информацию, просто глядя друг другу в глаза. В целом все эти виды общения делятся на две группы – вербальное (речевое) и невербальное.

Вербальное общение – это только сами слова и их прямые или переносные значения. Невербальные коммуникации охватывают все остальные стороны общения, кроме самих слов и их прямых значений. Элементами неверbalного общения являются телодвижения, жесты, контакт глазами, выражение лица, интонация и т.д. Мы не будем сейчас подробно разбирать невербальное общение, так как это большая и интересная тема и мы уделим ей отдельное занятие. Но сейчас мы с вами выполним несколько упражнений, чтобы сравнить эти два вида общения и увидеть, насколько важна невербальная сторона в общении.

Итак, что такое общение при помощи слов, мы знаем, но известно ли вам, что большая часть информации поступает к человеку через интонацию? Сейчас мы сделаем несколько упражнений, которые покажут, что не так важно, что мы говорим, а важно – как, с какой интонацией, с каким выражением лица и какие жесты при этом используем.

Упражнение «Угадай-ка»

Инструкция

Смысл задания заключается в том, чтобы передать друг другу некую информацию. Но передавать ее нужно только при помощи интонации, поэтому текст информации не будет играть никакой роли. Им будет обыкновенная пословица: «На дворе трава, на траве дрова...». Но произнося ее, участник упражнения должен передать другому участнику интонацией, мимикой, жестами, что он очень рад тому, что завтра не будет занятий. Другой участник сообщит при помощи той же пословицы, что ему плохо, у него болит живот.

Примечание

Данное упражнение можно усложнить (модифицировать) следующим образом: предложить одному добровольцу покинуть класс на несколько минут; за это время оставшиеся загадывают какое-либо сообщение и выбирают участника, который, используя слова пословицы, передаст ее только с помощью интонации, мимики и жестов тому, кто был за дверью.

Упражнение «Оживи»

Инструкция

Среди участников выбирается пара добровольцев. Члены пары распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». (Можно предложить всем участникам тренинга разделиться на подобные пары.) По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существование с каменным лицом и пустым взглядом. Задача «реаниматора», на которую отводится одна минута – вызволить партнера из анабиотического состояния, оживить его. «Реаниматор» не имеет права прикасаться к «замороженному», ни обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает – это взгляд, мимика, жест и пантомимика. Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать непроизвольные реплики «замороженного», его смех, улыбку и другие проявления эмоциональной жизни.

Упражнение «Слепой, глухой, паралитик»

Инструкция

Участники объединяются в тройки. Каждый игрок присваивает себе обозначение – А, В или С. Затем ведущий сообщает задание: тройка должна выработать общее решение – в какой цвет покрасить забор (назначить место встречи и т.п.). Но ситуация осложняется тем, что каждый игрок лишен одного из каналов восприятия или передачи информации:

игрок А – слепой, зато он слышит и говорит;

игрок В – глухой, но может видеть и двигаться;

игрок С – паралитик: он все видит и слышит, но при этом не может двигаться и говорить.

«Готовы? А вот теперь – за переговоры!»

Примечания для ведущего

Можно предложить участникам завязать глаза, заткнуть уши, привязать себя к стулу и т.д. Сколько времени понадобится тройкам на выработку общего решения? Какую стратегию изберут участники в достижении цели?

После выполнения упражнения можно провести с участниками дискуссию на следующие темы: Какие чувства испытывают люди, обделенные в плане общения? Как можно помочь этим людям?

Перцептивный и интерактивный блоки общения

Слово ведущего

Вернемся теперь непосредственно к вербальному общению. Очень немногие умеют по-настоящему хорошо слушать других людей, быть восприимчивыми к нюансам их поведения. Чаще всего мы занимаем позицию внешнего наблюдателя, который, воспринимая окружающих, не способен вступать с ними в контакт, а общаясь с другими, не может объективно и разносторонне их воспринимать. Требуется определенное умение и известные усилия, чтобы сочетать общение с внимательным наблюдением и слушанием. Развитие качеств, необходимых для более успешного общения с окружающими, предполагает не только овладение умением хорошо слушать и точно воспринимать других. Не меньшее значение имеет способность слушать и понимать самого себя, т.е. лучше осознавать свои чувства и действия в различные моменты общения с другими членами группы. Таким образом, нам необходимо учиться чувствовать своего партнера по общению и при этом отдавать себе отчет в своих собственных ощущениях, которые возникают в процессе взаимодействия.

Упражнение «Почувствуй меня»

Инструкция

Участники садятся в круг в середине комнаты. Ведущий просит каждого внимательно посмотреть на лица остальных участников; по истечении 2-3 минут просит закрыть всех глаза. Каждый должен с закрытыми глазами постараться представить себе лица других членов группы. В течение 1-2 минут нужно фиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить, и открыть после этого глаза.

Примечание для ведущего

Спустя какое-то время предложить повторить упражнение. 2-3 минуты каждый внимательно смотрит на лица остальных, после чего все закрывают глаза и пытаются представить лица членов группы. Все это следует делать в полной тишине, и только позже можно будет (5 минут) поговорить о своих ощущениях.

Упражнение «Спина к спине»

Инструкция

Встаньте спина к спине. Постарайтесь поговорить о чем-нибудь; например, обсудите погоду за окном. А теперь (через несколько минут) повернитесь и поделитесь своими ощущениями.

Примечание

Упражнение выполняется в паре, через 5 минут партнера рекомендуется менять; таким образом все члены группы выполняют это упражнение.

Упражнение «Сверху – снизу»

Инструкция

Измените положение во время разговора – пусть один партнер сидит, а другой стоит. Постарайтесь в этом положении вести разговор. Через несколько минут поменяйтесь позициями, чтобы каждый из вас испытал ощущения «сверху» и «снизу». Еще через несколько минут поделитесь своими чувствами.

Упражнение «Глаза в глаза»

Инструкция

Задача на первый взгляд достаточно проста – вы расходитесь в разные стороны, но в какой-то момент должны обернуться и посмотреть друг на друга. Причем обернуться вы должны в одно и то же время. Сделать это будет непросто, потому что вы должны договориться об этом без помощи жестов и слов. Таким образом, вам остаются только чувства. Посмотрите друг другу в

глаза, попытайтесь прочувствовать своего партнера. Повернитесь друг к другу спинами. Есть ли ощущение связующей нити между вами? Если так, то расходитесь...

Число попыток для каждой пары не ограничено. Однако, если двое людей в такой ситуации «увидят» друг друга с первой или со второй попытки, значит, между ними есть незримое притяжение.

Упражнение «Прикосновение»

Инструкция

Группа разбивается на пары.

Задание 1. Стоя лицом друг к другу, участники соприкасают свои ладони с ладонями партнера. Затем одновременно делают шаг назад, не отпуская ладоней. Затем еще шаг назад и еще... При этом между партнерами постоянно существует контакт глаз и ладоней. «Отступление» продолжается как можно дольше. Если участники, полагают, что «дошли до точки», то начинается обратный процесс. При этом ладони продолжают надежно связывать партнеров.

Задание 2. Пары – те же, однако задание изменено. Партнеры стоят друг перед другом на расстоянии 2-3-х шагов. Нужно качнуться навстречу друг другу (не отрывая ног от пола) так, чтобы соединиться, опереться ладонями (как в задании 1). Получилось? Прекрасно. Теперь каждый делает шаг назад и вновь устремляется навстречу партнеру. И еще шаг назад...

Примечание для ведущего

Игра учит доверию, помогает установить оптимальную дистанцию для общения и контакта, показывает, как важна тактильная поддержка в общении.

Информационный блок общения

Цели:

знакомство участников с основными приемами по обмену информацией;

формирование умений обрабатывать полученную информацию, вычленять наиболее важные детали.

Слово ведущего

Мы уже говорили, что важнейшей функцией процесса общения является передача и получение информации. Где бы ни находился человек, всюду его окружает информационное поле. Но всегда ли мы готовы к тому, чтобы правильно принять, понять и передать необходимую информацию? Психологи констатируют, что многие люди не умеют работать с поступающей информацией и потому страдают от переизбытка или недостатка получаемых впечатлений. Именно эти люди имеют множество проблем в общении.

Так называемый информационный блок общения включает в себя следующие основные компоненты (стороны) – получение информации, сохранение, воспроизведение и передача.

Краткая характеристика каждой из сторон:

1. Психологи выделяют два основных пути получения информации – с помощью органов чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус) и с помощью умозаключений. Часто два эти пути сливаются в единое целое, что необходимо для решения какой-либо задачи.

2. Под сохранением информации прежде всего понимается умение удерживать полученную информацию. В процесс сохранения и переработки информации включаются все элементы познания – восприятие, память, воображение, мышление. Различают пассивное и активное сохранение информации. В первом случае информация воспроизводится в первоначальном виде, т.е. в том, в котором она была получена. При активном сохранении информации «текст» подвергается определенным изменениям (подключение образной, ассоциативной сфер мышления и т. д.).

3. Успешное воспроизведение и передача информации зависит от тех средств, которыми пользуются люди, включенные в процесс общения. К таким средствам информации относятся: речь, письмо, жесты, мимика и пантомимика, пара- и экстралингвистические системы (интонация, неречевые вкрапления в речь, например, паузы) и даже система организации пространства общения (комфортность, степень доверия и др.).

Примечание для ведущего

Приведенные ниже упражнения развивают логическую память, т.е. умение использовать специальные приемы осмыслиения и запоминания получаемой информации на основе сходства, контраста, семантической близости и ассоциаций; помогают обрести высокую скорость переработки информации, углубляют восприятие (понимание как прямой, так и косвенной информации), тренируют гибкость усвоения информации (легкость перехода от одной ассоциации к другой).

Упражнение «Телеграмма»

Инструкция

Кто из нас не посыпал телеграмму? Что в ней является главным? Конечно же – лаконичное, эмоциональное содержание. Группам предлагается послать друг другу телеграммы. Объединяют эти послания начальные буквы слов, например: **БТЛВДКМПЗХО** (подбор букв может быть самым разнообразным).

Задание. Составить такой текст телеграммы, в котором каждое (значимое) слово последовательно начиналось бы с предложенной буквы. Итак, первое слово начинается на «Б», второе на «Т» и т.д. Для связи слов можно вставлять предлоги и знаки препинания в неограниченном количестве. Например: «Большие Томаты Лежат под Вагоном. Делаем Кетчуп или Меняю Помидоры на Зверей. Хотел бы Орангутанга». «Борис, Твоя Лень Ведет к Диким Конфликтам. Может Помочь? Знания Хорошие Обещаю». Вопросы к обсуждению: Чья телеграмма оказалась смешнее? Ужаснее? Жизненнее? Экспрессивнее? Как влияют незначимые части речи и знаки препинания на содержание? Трудно ли было работать в группе при составлении телеграммы?

Упражнение «Испорченный телефон»

Инструкция

Ведущий выбирает 5 человек – добровольцев; четверо из них выходят за пределы аудитории, один остается. Ведущий зачитывает всей группе и одному оставшемуся небольшой рассказ. Затем приглашают одного из вышедших и оставшийся должен пересказать ему текст рассказа; тот, в свою очередь рассказывает следующему и т.д.

После того как упражнение будет проведено, необходимо провести дискуссию в группе, на которой сравнивается изначальная информация и та, которая была получена после проведения упражнения.

Факторы, препятствующие общению.

Правила эффективного общения

Цели:

развитие базовых коммуникативных умений;
формирование эффективных способов общения;
совершенствование верbalных и неверbalных компонентов общения.

Слово ведущего

Существуют факторы, препятствующие нормальному межличностному общению. В частности, такими барьерами общения могут быть:

Незрелые, поверхностные суждения. Именно они представляют собой наиболее серьезный барьер на пути нормальных взаимоотношений. Дело в том, что мы часто склонны формировать оценки и суждения слишком спешно и поверхностно, а это искажает суть явлений жизни и мешает взаимопониманию. На основе привычек приказывать, предупреждать и советовать, могут складываться так называемые осудительные барьеры.

Стереотипы, предвзятые обобщения на недостаточно широкой основе. Внешнее обаяние и уверенность в себе вызывают положительное отношение к человеку еще до верbalной коммуникации и могут серьезно повлиять на ее результаты. Такое же влияние может оказывать негативное отношение к человеку.

Озабоченность и занятость самим собой. Находясь в состоянии повышенной тревожности или слишком погрузившись в себя, в свои собственные проблемы, человек вряд ли способен к эффективному общению. К тому же он может раздражать собеседника своей рассеянностью, часто отвлекаясь от темы разговора.

«Сверхреакция» на эмоционально окрашенные слова. Процесс взаимодействия искажается, когда отношения между людьми выходят за рамки так называемой «эмоциональной нормы», да еще к тому же кто-то из участников общения не может или не хочет сдержаться и пускает в ход слова с густой эмоциональной окраской.

Необоснованное перебивание. Как правило, без необходимости перебивают сообщение другого люди, имеющие более высокое социальное положение или власть, а именно – руководители, преподаватели, родители. (Мы не будем брать в расчет просто невоспитанных людей, склонных постоянно перебивать чужую речь: замечено, что в общении между мужчиной и женщиной, чаще перебывают мужчины). Оборвав на полуслове, собеседник сбивает вас с мысли, и общение фактически превращается в борьбу за господство над собеседником – кто перехватит речевую активность, кто скажет больше. В результате чаще побеждает сильнейший, но от этого отнюдь не выигрывает – сообщение, которое он передаст, будет искажено.

«Скрытая повестка дня». Имеется в виду те случаи, когда участники коммуникации имеют глубинные, скрытые интересы или нужды, которые не видны окружающим. Процесс общения при этом, как правило, затруднен, и общение может оказаться непонятым.

Мы с вами выяснили – что такое общение, для чего оно нужно, каким оно бывает и что мешает нормальному процессу общения. Теперь следует привести несколько рекомендаций, направленных на то, чтобы помочь вам сделать процесс общения наиболее эффективным.

Будьте открыты собеседнику, принимайте его таким, какой он есть. Такое отношение к партнеру по общению основано на исходном уважении к нему и ваших положительных намерениях независимо от того, согласны вы с ним или нет.

Постарайтесь услышать все сообщение целиком. Поскольку сообщение состоит как из фактической информации, так и эмоциональных моментов, постарайтесь их понять и оценить.

Ваше внимание должно быть физическим в прямом смысле этого слова. Расположитесь лицом к вашему партнеру. Ведите общение так, чтобы поза, жесты и мимика подкрепляли слова.

Сидите или стойте на оптимальном расстоянии, чтобы ваш партнер чувствовал себя свободно и раскованно. Не забывайте также и то, что общение требует концентрации, не важно – слушаете вы или говорите.

Участие в общении должно быть активным и ответственным. Если вам что-либо не ясно или вы пропустили часть сообщения, не стесняйтесь спрашивать и переспрашивать. Говорящему необходимо знать, что его сообщение достигло адресата и получило определенную оценку. Как бы ни был красноречив говорящий, коммуникация будет неполной, если его не слушают или слушают плохо. Слушание требует сознательного усилия и концентрации. Пока просто запомните это правило, так как в дальнейшем у нас будет специальное занятие, посвященное умению правильно слушать.

Наблюдайте за неверbalными реакциями партнера (выражением лица, позой, жестами и взглядами). Следите также за самой речью – её громкостью, интонационной окрашенностью, скоростью.

Выражайтесь ясно, думайте о том, что говорите. Тщательно подбирайте слова, старайтесь говорить так, чтобы люди стремились слушать вас. Наиболее доходчивы и эффективны такие сообщения, которые не содержат предвзятых и поверхностных суждений, однако достаточно выразительны.

Будьте настойчивы. Настойчивость сообщения вовсе не означает агрессивность, апломб или силовое навязывание своего мнения другим. Сообщая о ваших чувствах, мыслях или правах, вы должны уважать чувства, мысли и права других.

Говорите от первого лица. Согласно выводам психологов, сообщения от первого лица, так называемые «Я-сообщения», которые содержат оценку, но не осуждение, гораздо эффективней «Ты-сообщений». Они позволяют честно констатировать, что вы чувствуете по данному поводу, причем таким образом, что люди захотят вас выслушать или даже послушаться. При этом вы не обидите чувства других.

Упражнение «Убеди меня»

Инструкция

В упражнении участвуют два добровольца. Определяется тема (например, «Нужна ли в школе единая форма?»). Первый участник произносит речь. Второй должен сначала пересказать своими словами идеи предыдущего оратора, затем изложить свои возражения и, если это необходимо, задать вопросы собеседнику.

Примечание для ведущего

В ходе обсуждения упражнения следует обратить внимание участников на следующее:
какие используются способы и приемы общения, к каким результатам они приводят на умение слушать и убеждать;
чувства собеседников по поводу того или иного действия партнера;
соответствие верbalных и неверbalных компонентов общения.

Упражнение «Доверительное общение»

Инструкция

Группа делится на пары. На первом этапе одному участнику в паре разрешается задавать только открытые вопросы, дающие возможность партнеру ответить более полно. Например, «Вы ходите в спортивную секцию?» – закрытый вопрос; «Где вы проводите свободное время?» – открытый вопрос.

Другой участник пары отвечает на каждый вопрос с помощью «раскрывающей» его произвольной информации, т.е. информации о себе, которая выходит за рамки строгого ответа на вопрос.

Например, «Я занимаюсь в секции художественной гимнастики, имею юношеский разряд».

Оставайтесь в роли около 5 минут, затем поменяйтесь ролями, чтобы оба партнера могли поупражняться в постановке открытых вопросов, слушании отвечающего и представлении произвольной информации.

На втором этапе упражнения один участник из каждой пары начинает добровольно давать свободную информацию или описывать личный опыт.

Второй участник пытается продлить разговор, либо прося пояснить, либо перефразируя. Иначе говоря, вы своими словами повторяете свободную информацию партнера, чтобы показать, что вы его слышите. После 5 минут диалога поменяйтесь ролями.

Между этими этапами упражнения пары должны обсудить свои переживания и трудности.

Когда вы сможете легко открыть другим свой внутренний мир, задавайте вопросы, допускающие широкий диапазон ответов. Используя методы активного слушания, вы овладеете искусством ведения разговора.

Упражнение «Мой стиль»

Упражнение используется для отработки коммуникативных умений в группе, а также для овладения навыками высказывания и принятия обратных связей.

Инструкция

Для участия в упражнении добровольно выбираются три участника, каждый из них выбирает один из нижеописанных коммуникативных стилей:

1. Умиротворяющий, угождающий и соглашающийся человек, постоянно извиняющийся и старающийся любой ценой не вызвать волнения. Он чувствует себя бесполезным, выглядит беспомощным.

2. Обвиняющий, противоположен умиротворяющему; он упрекает, провоцирует, считает других виновными. Действует высокомерно, говорит громким властным голосом, напряжен.

3. Человек-компьютер, ультра-рассудительный, спокойный, холодный и собранный, избегающий выражать свои чувства, демонстрировать эмоции и переживания. Говорит монотонно. Зажат.

4. Уводящий в сторону, высказывает приводящие в недоумение суждения. Позы тела кажутся неуклюжими; интонации не соответствуют словам.

Добровольцы, демонстрируя определенный коммуникативный стиль, включаются в дискуссию друг с другом. Остальные члены группы наблюдают за дискуссией; затем обсуждают свои впечатления.

Примечание для ведущего

В процессе дискуссии можно поменять участников.

Заключительное упражнение «Письмо»*Слово ведущего*

Для того, чтобы быть хорошим собеседником и правильно организовывать процесс общения, необходимо хорошо знать самого себя, свои слабые и сильные стороны. Сейчас попробуйте воспользоваться мнением окружающих, чтобы узнать свои сильные, положительные стороны.

Игра идет вкруговую. Каждому нужны бумага и ручка. В конце задания каждый из вас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего подпишите свой лист в нижнем правом углу (имя, фамилия – как вы хотите) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку – добрые слова, пожелание, признание, сомнение; это может быть и рисунок... Но ваше обращение должно уложиться в одну-две фразы.

Чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листа. После этого лист передается соседу справа. А вам таким же образом приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией. Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

Примечание для ведущего

В результате такого кругового письма каждый участник обменивается взаимными «эмоциональными поглаживаниями». Ведущий советует этот лист сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» (и т.д.) видят его окружающие люди. Таким образом, это упражнение имеет еще и пролонгированный психотерапевтический эффект.

3. Тренинг уверенности в себе (ассертивность) (4 часа)

Цели:

Научить участников группы:
отличать уверенность от неуверенности и агрессивности;
навыкам уверенного поведения;

Информирование

Уверенность в себе – переживание человеком своих возможностей как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, и тем, которые он ставит перед собой сам.

Попробуем определить, чем отличается уверенный в себе человек от неуверенного.

Уверенный в себе человек всегда убежден в праве на реализацию потребностей своего «Я» и владеет способами и формами такой реализации. Естественно, эта реализация не ущемляет потребности других людей прежде всего в силу того, что ему не надо заботиться о защите своего «Я». Уверенный в себе человек открыто признается в том, что он чего-то не знает, совершенно не соотнося это с представлениями о себе, с чувством собственного достоинства.

Неуверенный в себе человек скрывает свои желания и потребности, сдерживает чувства, никогда не выражает их прямо и непосредственно – они время от времени лишь «вырываются» в виде неожиданного взрыва (например, плача или крика). Ему трудно сказать «нет», он избегает общения с людьми, которые по социальной иерархии находятся выше его. Он избегает ситуаций, которые могут, по его мнению, угрожать представлению о себе, точнее – сохранению

представлений о собственной ценности. При этом круг таких ситуаций бесконечно расширяется, поскольку любой случай проявления неуважения, грубости, даже не адресованной ему лично, воспринимается как настоящий ущерб его «Я». Неуверенный в себе человек постоянно испытывает чувство вины, более известное под названием «угрызения совести». Это очень важное, можно даже сказать, драгоценное качество человеческого индивида в данном случае оборачивается против неуверенного в себе человека, потому что это одновременно и чувство вины перед своим собственным «Я» за недостаточную заботу о нем. А это очень мучительное переживание. И в то же время это чувство вины перед другими людьми за стремление к самоутверждению, к реализации своих «Я-потребностей». Для неуверенного в себе человека признаться в том, что он чего-то не знает, слишком часто означает показать свою слабость, обнаружить брешь в своей защите. Поэтому он предпочитает не задавать вопросов. И тем самым, конечно, реже добивается успеха.

Неуверенный человек оказывается как бы в капкане отрицательных чувств – тревоги, страха, вины. Добавьте к этому ощущение собственной несостоительности, переживание несоответствия своих возможностей и умений жизненным целям, и вы получите портрет глубоко несчастного человека.

Агрессивный человек. В отличие от уверенного нарушает права других, навязывая им свою волю, унижая и оскорбляя их. Агрессивность исключает взаимное уважение, поскольку подразумевает удовлетворение потребностей агрессора за счет потери самоуважения теми, на кого направлена его агрессия.

Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»

Прежде чем изучать и отрабатывать навыки уверенного поведения, необходимо понять суть уверенности в себе. Данное упражнение поможет участникам группы отличать уверенность от неуверенности и агрессивности.

Инструкция

Каждому участнику группы предлагается продемонстрировать неуверенную поведенческую реакцию, агрессивную реакцию и уверенную реакцию в некой гипотетической ситуации. Например, можно представить, что ваш друг «забыл» вернуть взятые в долг деньги. Агрессивная реакция в этом случае может быть такой: «Черт! Я так и знал, что тебе нельзя доверять. Сейчас же верни мои деньги!» Неуверенная реакция может быть выражена такими словами: «Прости, я не хочу быть назойливым, но, может быть, ты не будешь слишком задерживаться с возвратом моих денег?» Наконец, уверенное поведение может включать такую фразу: «Я полагал, что мы договорились – ты должен был вернуть мне деньги сегодня. Буду очень признателен, если ты сможешь сделать это не позднее пятницы».

Надо, чтобы свои способы поведения продемонстрировали все участники группы, даже если времени каждому хватит только на один из трех вариантов. Для этого каждому участнику должна быть предложена ситуация, отличная от тех, что были ранее предложены другим. Если при работе над этими ситуациями прибегать к ролевым играм, участники группы могут идентифицировать себя с самыми уверенными, неуверенными или агрессивными людьми из числа своих знакомых. При этом они должны помнить, что невербальное поведение говорит о человеке не меньше, чем произносимые им слова; поэтому интонации, жесты и позы должны соответствовать изображаемой реакции. Если для этого упражнения используют ситуации, которые приведены ниже, можно либо вызывать добровольцев из числа участников группы, либо обходить всех по очереди. При этом надо, чтобы каждый получил обратную связь от участников группы, которая будет оценивать степень уверенности или агрессивности его реакций. Абсолютно правильных реакций в таких случаях не бывает, и их обсуждение может быть очень информативным.

Ниже приведены примеры ситуаций для упражнений в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении; но ведущий группы и его участники могут придумать и что-нибудь другое.

1. Приятель лезет к вам с разговорами, а вы ужасно спешите, и чтобы отделаться от него, вы говорите: ...

2. Вы заказали в ресторане бифштекс с кровью, но он оказался пережареным; вы говорите официанту: ...

3. За ремонт автомобиля вы получили счет на сумму, которая на 500 рублей превышает предварительную оценку. Вы говорите служащему мастерской: ...

4. Вы ловите на себе взгляд привлекательной особы противоположного пола и чувствуете, что, возможно, заинтересовали ее (его). Вы подходите к ней (к нему) и говорите:...

5. Собака вашего соседа использует ваш газон как отхожее место. Вы подходите к соседу и говорите ему: ...

6. Ваш сосед по комнате в общежитии поставил вас в неловкое положение, без вашего ведома пригласив в гости незнакомого человека. Вы говорите ему: ...

7. Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади вас кто-то громко болтает. Вы оборачиваетесь и говорите: ...

8. Вы пришли в ресторан, но вас не устраивает место, которое вам предложили. И вы говорите метрдотелю: ...

9. Ваш знакомый (знакомая) приглашает вас куда-либо, но вам с ним (ней) не очень-то интересно. И вы говорите: ...

10. Ваш друг просит вас одолжить ему машину, но вы не считаете его таким уж хорошим водителем. Вы говорите ему: ...

11. Ваш приятель ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас. Вы говорите ему: ...

Упражнение «Умение вести разговор»

Упражнение снимает напряжение, возникающее при необходимости вступить в разговор, и позволяет попрактиковаться в коммуникативных умениях.

Инструкция

Группа разбивается на пары. На первом этапе упражнения один из партнеров задает другому открытые вопросы, требующие развернутого ответа. (Вопрос «Ты живешь в общежитии?» является закрытым, а вопрос «Где ты живешь?» – открытым.) Тот, кто отвечает, включает в свой ответ любую информацию о себе, не обязательно имеющую прямое отношение к заданному вопросу. Например, если на вопрос «Где ты живешь?» ответить «В общежитии», это будет не очень информативно. Гораздо больше информации содержит ответ вроде такого: «Я живу в студенческом городке в одном из этих новых общежитий, и со мной в комнате живут еще трое».

Каждый из партнеров остается в своей роли в течение пяти минут. Затем они меняются ролями, чтобы каждый получил возможность поупражняться в постановке открытых вопросов и умений отвечать на такие вопросы, сообщая при этом произвольно выбранную информацию.

На втором этапе один из участников каждой пары начинает с того, что рассказывает что-нибудь о себе или описывает какой-то свой личный опыт. Второй старается поддержать разговор, либо прося пояснить, либо перефразируя. Например, если первый говорит: «Вчера вечером я специально прошелся по студенческому городку, чтобы посмотреть места, где я еще не был», второй может продолжить: «Ты имеешь в виду, что был удивлен тем, как велик студенческий городок». Через пять минут участники диалога меняются ролями.

Между двумя этапами работы надо предусмотреть время на то, чтобы ее участники могли обменяться впечатлениями и рассказать друг другу о возникших у них трудностях. По мере того, как участники будут приобретать все большую способность и готовность к самораскрытию, они будут осваивать умение задавать вопросы, предусматривающие большие возможности для ответов.

Умение вести разговор можно приобрести, осваивая технику активного слушания.

Упражнение «Поведенческие контакты»

Упражнение дает весьма характерный пример постановки конкретной цели в работе над поведением, требующий от участников описания их проблемы в терминах наблюдаемого поведения. Данное упражнение также позволяет попрактиковаться в «формировании» поведения и получить подкрепление.

Инструкция

Участники группы выбирают, что они хотели бы изменить в своем поведении в группе. В поведении участников надо выбрать то, что чаще наблюдается в ходе естественных для группы процессов. Это может быть (хотя и не обязательно) один из навыков уверенного поведения (например, умение начинать или прерывать разговор, устанавливать зрительный контакт, выступать с критикой), или, наоборот, это может быть признак неуверенности (обкусывание ногтей, неуместные улыбки). Выбранное поведение должно быть легко наблюдаемым,

конкретным и не слишком сложным. Цели лучше определять позитивно – к чему надо прийти, а не то, от чего надо избавиться. Например, приобретение умения слушать будет позитивным определением цели, состоящей в том, чтобы отучиться слишком много говорить. Кроме того, надо, чтобы участники группы получили инструкции о форме обратной связи. Возможно, участник предпочитает получать обратную связь от конкретных членов группы, в оговоренное время или определенным образом.

Чтобы определиться с индивидуальными задачами каждого участника группы, необходимо около часа. Обратная связь в процессе дальнейшей работы над их поведением может осуществляться спонтанно или только в специально отведенное для этого время. Важно, чтобы в группе находили признание и положительное подкрепление любые успехи каждого из участников на выбранных ими путях работы над своим поведением.

Упражнение «Репетиция поведения»

Репетиция поведения — это основной метод тренинга умений. Данное упражнение является хорошим введением в процедуру репетиции поведения и прокладывает путь к более сложным и приближенным к реальности процессам, которые будут происходить в группе позднее.

Инструкция

Вообразите гипотетическую ситуацию, в которой вам хочется вести себя уверенно, и запишите ее. Возможно, вы предпочтете потратить несколько минут на «мозговой штурм» с участием всей группы, чтобы в голову пришли новые идеи. Но при этом ситуация, выбранная каждым участником группы, должна иметь для него личное значение. Скорее всего выбранные ситуации будут касаться либо умения обращаться с просьбой и отвечать отказом, либо навыков поведения в условиях критики, либо способности сообщать о своих положительных или отрицательных чувствах. Затем группа делится на подгруппы по пять-шесть человек. В каждой из них кто-то вызывается быть первым и очень коротко описывает ту стрессовую ситуацию, которую хочет проработать; например, необходимость внушить соседям по общежитию, что им следует поддерживать порядок в комнате.

Структурируйте ситуацию, выбрав одного из участников на роль соседа по комнате. Как можно более уверенно доводите свое мнение до его сведения. Через пару минут сделайте паузу, чтобы получить обратную связь от всей вашей подгруппы. Обратная связь должна быть конкретной, конструктивной и касаться именно вашего поведения и ничего больше. После этого скажите, что вам самому понравилось в вашем поведении, и определите, как бы вы хотели его изменить. Если вы зашли в тупик, выслушайте предложения от партнеров. Затем роль соседа по комнате берет на себя еще один участник группы, и взаимодействие продолжается.

После пары минут репетиции поведения с новым партнером снова сделайте паузу для получения обратной связи и предложений от группы. Продолжайте в том же духе, пока все в группе не получат возможность сыграть роль партнера по взаимодействию. Если вы делаете успехи и начинаете все лучше и лучше владеть ситуацией, партнеры по группе усиливают противодействие, разыгрывая все большее упрямство и враждебность. При этом важно дать тому, кто тренирует уверенность в себе, возможность каждый раз побеждать, чтобы его опыт всегда был позитивным.

Примечания для ведущего

Членам группы надо показать, что уверенность в себе не следует путать с бесчувственностью и ограничивать ее выражением только отрицательных эмоций. Важным условием развития уверенности в себе является способность к выражению положительного, заботливого отношения к другим. Членам группы надо сказать и то, что право на уверенность в себе не означает необходимость быть уверенными при любых обстоятельствах.

4. Заключительная встреча (3 часа)

Цели:

обобщение приобретенного опыта;
проработка проблем, нерешенных в предыдущие встречи;
подведение итогов тренинга.

Упражнение «Пожелание»***Инструкция***

Ведущий спрашивает о самочувствии, настроении участников. Затем каждый по кругу высказывает свои пожелания группе.

Упражнение «Хвосты»

Цель: выявление и проработка нерешенных в ходе тренинга и требующих решения проблем участников.

Инструкция

1 этап. Группа рассаживается в креслах. После достижения группой состояния релаксации (поиска ресурсов), ведущий просит обратиться внутрь себя....вспомнить все прошедшие занятия и подумать, есть ли еще какая-то проблема, которая осталась нерешенной....или вопрос на который бы Вы хотели получить ответ..

2 этап. После выхода из состояния релаксации необходимо обсудить и проработать все ситуации. После выполнения задания ведущий спрашивает о состоянии каждого члена группы. Затем проводится обсуждение, обмен впечатлениями.

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цель: рефлексия изменений, произошедших в участниках за время тренинга.

Инструкция

По желанию один из участников выходит из комнаты, остальные участники собирают для него «индивидуальный чемодан в дорогу» из полученных на тренинге знаний и опыта. Обязательно указываются те качества, знания, умения и навыки, которые помогут именно этому участнику в деятельности (умение эффективно взаимодействовать с подчиненными, уверенность в своих действиях). Для каждого участника процедура повторяется. После выполнения задания ведущий спрашивает о состоянии каждого члена группы. Затем проводится обсуждение, обмен впечатлениями.

Подведение итогов тренинга

Перед началом обсуждения ведущий спрашивает о самочувствии, состоянии каждого члена группы. Затем ведущий задает вопросы: что было самым важным для Вас в течение тренинга? Что нового для себя Вы узнали, поняли, чему научились? Как Вы собираетесь применять знания на практике? Какой тренинг хотелось бы еще посетить? и т.д. В конце встречи ведущий прощается со всеми участниками, благодарит за проведенное время, активную работу, желает все успехов и т. д.