

Стрессоустойчивость пожарных – основа их психологического здоровья

И.А. Панкратова, *к.психол.н., доцент кафедры организационной и прикладной психологии*, **М.И. Сергиенко**, *студентка 6 курса Южный федеральный университет, Россия*

В настоящее время ощущается влияние экстремальных ситуаций, и сотрудники служб экстренного вызова сталкиваются с различными чрезвычайными ситуациями, которые требуют от них незамедлительных, а главное спланированных и скоординированных решений и действий. Любая экстремальная ситуация обладает высокой степенью стрессогенности, что непосредственно накладывает отпечаток на людей которые работают в данных условиях по спасению жизни и предотвращению последствий чрезвычайных ситуаций, так и на пострадавших.

Стресс и стрессоустойчивость трактуется исследователями по-разному. Первым, кто ввел понятие стресс Г. Селье в 1936 году. Он трактовал стресс как «общий адаптационный синдром», который разделяется на три стадии. Однако в теории Г. Селье недостаточно рассмотрена нервная система организма, которая является главной регулирующей системой организма, которая участвует в адаптации к неблагоприятным условиям среды. В экологическом подходе П. Варр, А. Марселл рассматривали проблему стресса как результат взаимодействий человека с окружающей средой. В транзактном подходе Т. Кокс, Р. Лазарус рассматривали стресс как индивидуально-приспособительную реакцию индивида на неблагоприятные и осложненные ситуации. В регуляторном подходе Р. Хокки, Д. Бродбент стресс рассматривали как особый вид состояния, который возникает вследствие формирования механизма регуляции деятельности в трудных для организма условиях. Под стрессоустойчивостью рассматривают интегративное свойство, которое характеризуется степенью адаптивности к воздействиям экстремального фактора внешней и внутренней среды. Стрессоустойчивость характеризуется стабильностью функций организма человека и его психики при воздействии стрессовых факторов в экстремальных ситуациях. В настоящее время профессия пожарных, спасателей, военных и т.д. относятся к экстремальным, связанная с опасными обстоятельствами и высоким риском, которая сопровождается наличием стрессогенных факторов. При этом постоянное присутствие угрозы для жизни, обусловливаемой повышенным фактором риска погибнуть в результате несчастного случая, аварии или катастрофы, может вызывать различные психические реакции - от состояния тревожности, ощущения одиночества до развития неврозов и психоза.

Нами было проведено исследование стрессоустойчивости пожарных. Полученные результаты по методике «Оценка стрессоустойчивости» представлены на Таблице 1 и на графике. Данные результаты свидетельствуют о том, что у пожарных преобладает тип стрессоустойчивости Б, с набранными результатами от 10 до 20 баллов. По этому типу у респондентов 34%. Это говорит нам о том, что люди, относящиеся к этому типу часто стрессоустойчивые. Данная категория тяготеет к типу Б, но выражена умеренно.

По типу Б, с набранными результатами от 0 до 10 баллов у респондентов 28 %. Люди, относящиеся к данному типу являются стрессоустойчивыми. Это проявляется в четком определении целей своей деятельности, выбираются оптимальные пути их достижения. Такие люди стремятся справиться с трудностями сами, без помощи других, делают правильные выводы и анализируют ситуации. Могут долгое время работать с

большим напряжением сил. Частые неожиданности и жизненные обстоятельства не выбивают их из колеи.

Результаты по типу А (от 20 до 30 баллов) у респондентов 28 %. Это свидетельствует от том, что людей проявляется склонность к типу А. Нередко возможно проявление неустойчивости к стрессам.

Тип А (от 30 до 40 баллов) у респондентов 6%. Это свидетельствует о том, что люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры.

Таблица 1. Типы стрессоустойчивости пажарных

№ п/п	Тип одиночества	% респондентов
1	Тип А (20-30)	28
2	Тип А(30-40)	6
3	Тип Б (10-20)	34
4	Тип Б (0-10)	28

График 1 «Исследование типов стрессоустойчивости у респондентов»

Таким образом, можно сделать вывод о том, что показатели по категории 34% респондентов тяготеют к типу Б являются стрессоустойчивыми. Респонденты, набравшие 28 % по типу Б меньше всего могут попасть под влияние стресса, оптимально решают трудности и анализируют ситуации. К типу А относятся 6 % респондентов. Они характеризуются проявлением неустойчивости в отношении стресса. Респонденты, которые набрали 28%, тяготеют к типу А, проявляться это может в стремлении конкуренции и доминировании, такие люди бывают не удовлетворены своими достижениями, могут проявлять агрессию и нетерпеливость к другим.

Как известно, нервное напряжение, чревато самыми опасными последствиями, оно способствует развитию и прогрессированию многих заболеваний. Длительное воздействие стресса приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижение общей психической устойчивости организма. Отсюда возникают проблемы в межличностном общении, ощущение собственной непривлекательности, беспомощность, внутренняя опустошенность, охота к перемене мест, ощущение собственной недоразвитости, утрата надежд, изоляция. Поэтому для каждого человека важно такое состояние, как стрессоустойчивость. Это способность сохранять высокие показатели психического функционирования и деятельности при возрастающих стрессовых нагрузках.

Литература:

1. Блахин Г.Н. Основы теории и практики подготовки военнослужащих к преодолению фортификационных сооружений, инженерных заграждений и естественных препятствий: Дисс.д.п.н. С-Пб., 1997. 414 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы.- М.: Институт психологии РАН, 2009. 451 с.
3. Дикая Л.Г. Преодоление стресса жизни: // Наука в России: 1996. №2. 45 с.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

Законопослушность в жизни человека

**В.М. Пестунов, к.т. н., профессор кафедры станков и систем,
Кировоградский национальный технический университет**

Под законопослушностью обычно понимают отношение человека к соблюдению государственных законов. Что касается соблюдения моральных законов, то отношение к ним преломляется через культуру народа и фактически никем не контролируется. Особое место в жизни человека занимают Космические законы. Но, к сожалению большинство людей не догадываются об их существовании и живут, как бы вне закона. Но такое не ведение не освобождает от последствий за нарушение законов. Жизнь в «слепую» приводит к тому, что мы сейчас имеем. Человек «барахтается» в кругу проблем, а просвета не видно, даже у тех, кто имеет средства оплачивать самую квалифицированную медицинскую помощь и отдыхает на зарубежных курортах. Ведь кармическая система не спрашивает бедный ты, или богатый. Каждый получает за «заслуги» по законам Космоса.

Некоторым приближением к Космическим законам является заповеди наших великих Учителей. Которые и приходили на землю для того, чтобы показать нам наши возможности в развитии, при соблюдении Космических законов. И странное дело, покупая дорогую технику, мы соромимся изучить инструкцию по эксплуатации, чтобы не загубить ее. А получив самое дорогое в жизни тело, мало задумываемся над тем, а как правильно его эксплуатировать и жить на земле долго и счастливо. А результат такого отношения самый плачевный. Больше половины заболеваний связано с нарушением правил эксплуатации тела, а остальные являются результатом нарушений Космических законов. Причем последние не поддаются медицинскому лечению и по сути являются приговором человеку, за нарушения Космических законов. Отсюда и перекосы в нашей идеологии и политике. Ведь мы, в борьбе за здоровья нации строим больницы, увеличиваем количество лечащего персонала, вместо того, чтобы просвещать людей в части познания исследования требованиям Космических законов. Мы не можем понять, что когда человек войдет в русло требований Космических законов, его проблемы здоровья, уйдут в прошлое. Хотя это странно звучит, что вместо больниц надо строить учебные заведения, чтобы изучали Космические законы, но тем не менее это так. Ведь было же так, что просветитель и целитель были в одном лице и прежде чем лечить тело, просвещали разум. И это было всегда эффективнее, чем при разделении этих функций.

Космические законы, в определенной степени является индикатором законопослушности. Так, если окруженные вам кажется злобным, то внутри вас есть энергия злобы и надо вести борьбу не со злобным окружением, а с самим собой, в час нейтрализации этих энергий в себе.

Если хочешь познать себя, посмотри кто тебя окружает. Ведь именно окружение отображает внутренне содержание человека и в какой то степени его законопослушность. В свою очередь степень благополучия жизни является следствием соблюдения человеком Космических законов. Если жизнь кажется беспросветной, то посмотри, как ты соблюдаешь Космические законы.

Но законы надо, прежде всего, знать. Ведь их незнание, не освобождает от ответственности. С другой стороны, кармическая система не объявляет своих приговоров, а просто приводит их в исполнение. И об этом иногда человек узнает ужас, будучи в потустороннем мире. А чтобы до этого не дошло, то надо постоянно интересоваться состоянием своей кармической характеристикой. Информацию о ней можно получать