

6. Пилецкий С.Г. Каиново наследство, или Опыт изучения человеческой агрессивности: Анализ этологических, социобиологических и современных социально-гуманитарных концепций. – М.,2015.

THE RELATION BETWEEN AGGRESSIVE DRIVE AND DOMINANT MENTAL STATES

Chetverikova A.I., Ermolaev V.V.

172 professional drivers and motorists were studied. The number of methods were used to diagnose the level of aggression and mental states. The results confirm the hypothesis about the relationship of the dominant mental state and aggressiveness of drivers.

Keywords: aggression, aggressiveness, driver, mental states

Четверикова Алена Ивановна, ст. преп. кафедры психологии труда и психологического консультирования Московского педагогического государственного университета, alenachetverikova@yandex.ru

Ермолаев Виктор Владимирович, к. психол. н., доц. кафедры психологии труда и психологического консультирования Московского педагогического государственного университета, evv21@mail.ru

ВЛИЯНИЕ СУТОЧНОЙ РАБОТЫ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ФЕЛЬДШЕРОВ С РАЗНЫМИ БИОЛОГИЧЕСКИМИ РИТМАМИ

Шаймухаметова С.Ф., Вазиева А.Р., Шулаева М.В.

Аннотация

Изучалось влияние биологических ритмов на психические состояния фельдшеров. Выявлено, что у представителя каждого хронотипа есть определенное время суток, когда психические состояния являются оптимальными и больше вероятности добиться успеха.

Ключевые слова: биологические ритмы, методы регуляции, психические состояния, хронотипы

Биоритмы человека и его жизнедеятельность настолько прочно связаны между собой, что порой именно гармония между этими двумя составляющими жизни чело-

века приводит личность к успеху, как в личной жизни, так и в карьере. Фельдшеры скорой медицинской помощи принимают на себя наибольшую часть рабочих нагрузок в ходе оказания неотложной помощи населению. Они часто вынуждены сталкиваться с различными внештатными и экстремальными ситуациями, которые требуют незамедлительных и четко скоординированных решений.

Таким образом, в исследовании путей повышения эффективности неотложной медицинской помощи большое внимание необходимо уделять изучению особенностей профессиональной деятельности и психического состояния при различных режимах работы фельдшеров [1].

Целью работы приняты изучение влияния суточной работы на психические состояния фельдшеров с разными биологическими ритмами. Объектом исследования явились мужчины и женщины в возрасте от 20-60 лет, предметом – психические состояния фельдшеров с различными биологическими ритмами.

В ходе выполнения данной работы был проведен опрос среди работников скорой медицинской помощи города Набережные Челны. С помощью теста Хорна – Остберга был выявлен хронотип каждого из работников. После чего было решено проверить влияние биологического ритма на их психические состояния. Для этого использовались опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) и опросник «Самооценка эмоциональных состояний»: Выборка была разделена на 2 группы по возрастной периодизации Эрика Эриксона на молодых и взрослых. В группу молодых людей были включены люди в возрасте от 19 до 35 лет, а в группу взрослых – от 35 до 60 лет.

По результатам опроса, выяснилось, что среди молодых людей наибольшее количество представителей хронотипа «сова» – 28 человек (43%), количество «жаворонок» равно 24 (37%), и наконец, 10 человек относятся к хронотипу «голубей» (16%). Также в результате опроса было выявлено, что среди людей среднего возраста преобладают представитель хронотипа «жаворонок», возможно это связано с тем, что люди среднего возраста начинают задумываться о своем здоровье, больше начинают предпочитать ночной сон. Исходя из этих ре-

зультатов, можно сделать вывод, что при увеличении возраста опрашиваемых меняется и процентное соотношение хронотипов.

Опросник «САН» показал, что у представителей хронотипа «сова» в утреннее время самочувствие, активность и настроение ниже, чем в вечернее время. У жаворонков же наоборот, они лучше всего себя чувствуют в утренние часы, а вечером самочувствие, активность и настроение снижается. В то время как у представителей хронотипа «голуби» показатели самочувствия, активности, настроения утром и вечером находятся в пределах нормы, что подтверждают результаты опроса, т.е., возможно, что представители хронотипа «голубь» более уравновешенные.

По опроснику «Самооценка эмоциональных состояний» было выявлено, что представители «сов» после смены более спокойные, энергичные и более жизнерадостные, чем до смены. Тогда как у представителей хронотипа «жаворонков» наблюдаются обратные результаты: до смены они более спокойные, энергичные и жизнерадостные, чем после смены. У хронотипа «голубь» примерно одинаковые показатели и до смены, и после смены.

Следовательно, можно заключить, что у представителя каждого хронотипа есть свое определенное время суток, когда у него больше вероятности закончить начатое дело с успехом, добиться большего результата.

На исход тех или иных действий, выполняемых человеком, несомненно, влияют психические состояния человека. По результатам проведенного исследования, разработаны следующие рекомендации по сохранению и укреплению здоровья фельдшеров, учитывая биологические ритмы, их функциональное значение для организма человека.

1. Необходимо так планировать физические и интеллектуальные нагрузки, чтобы они не превышали определенный уровень и в то же время были стимулом для эффективной работоспособности. В этом случае учитываются два основных фактора, взаимодействующие между собой – нагрузка и конкретное функциональное состояние фельдшера на данный момент. Поэтому при опре-

делении оптимальной нагрузки на работе важно учитывать взаимодействие внутренних ритмов (биологических часов) с внешними факторами воздействия.

2. В работе у фельдшеров необходимо учитывать, что существует прямая зависимость между фактором времени суток и биологическим профилем, который оказывает позитивное или негативное влияние на физическую и психическую работоспособность.

3. Важно также учитывать и тот факт, что фельдшера с утренним биологическим типом активнее и более работоспособны в утренние часы, поэтому заниматься умственной и физической деятельностью им лучше в первой половине дня, а фельдшерам с вечерним биологическим типом – во второй. Важно понимать, что профессия фельдшера скорой медицинской помощи предъявляет повышенные требования к психике, интеллекту, эмоционально-волевым качествам человека. Его рабочий день нередко насыщен разнообразными экстремальными событиями, требующими принятия экстренных решений, что уже само по себе способствует повышенной утомляемости, избыточному раздражению, появлению стресса, которые можно было бы значительно уменьшить при умении фельдшеров использовать естественные защитные механизмы своей психики, владении достаточно простыми и доступными приемами нейтрализации ситуативной усталости, снятия психического напряжения (релаксации).

Фельдшерам необходимо знать как наиболее разумно вести себя в экстремальных ситуациях, чтобы самому снимать у себя состояние избыточной тревожности, эмоциональной напряженности, усталости, повышая при этом эффективность деятельности, улучшая самочувствие. Проще говоря, необходимо научиться оказывать самому себе неотложную психологическую помощь, уметь своевременно пользоваться легкодоступными приемами и средствами снятия психической напряженности.

4. Лучше своевременно предупредить нарастающее состояние эмоциональной напряженности, чем бороться с ним. Обычно наиболее распространёнными предвестниками наступающего ухудшения психического состояния яв-

ляются все более частые ощущения усталости, раздражения. Снижается острота восприятия, ухудшается память, эффективность мыслительной деятельности.

Первый, достаточно простой совет: если позволяют условия, сделайте во время работы небольшой, неплановый перерыв. Проветрите помещение (особенно если в вашем кабинете накурено). Сядьте на стул (ещё лучше, в кресло). Расстегните ворот рубашки, ослабьте брючный ремень. Слегка откиньте голову назад таким образом, чтобы затылок свободно лег на спинку стула. Опустите руки вдоль тела (если позволяет ваш рост, можно опереться локтями о сиденье стула).

Переходя в обычное состояние, сделайте лёгкий массаж поглаживанием лица (вокруг глаз, между бровей, виски, носогубные складки, подбородок), шеи, затылка, легкие кругообразные движения и наклоны головы, повороты вправо, влево. Затем ополосните лицо, ушные раковины холодной водой.

5. Объективно оценивайте то, что с вами происходит.

Чаще для нас имеет значение не то, что с нами происходит, а как это воспринимается, т.е. причины появления состояний эмоционального напряжения нередко кроются в нас самих и объясняются в первую очередь нашими индивидуально-психологическими особенностями. В этой связи можно воспользоваться ещё одним советом.

6. Активизируйте мотивы достижения.

Не последнее по значению место в профессиональной деятельности сотрудника в качестве стрессорегулирующего фактора имеет мотивация. Установлено, что, несмотря даже на тяжёлую ситуацию, при сохранности на должном уровне мотивации достижения, альтруизма, побуждающих нас к целенаправленной деятельности, имеет место значительное улучшение целого ряда психических показателей. И в этом процессе не последнее место занимает формирование уверенности человека в себе, в своих силах, его активность. Недаром говорят, что чувство уверенности – это ключ к успеху.

Фельдшер скорой медицинской службы обязан уметь вовремя замечать воздействие стрессогенных факторов, быстро и эффективно «разряжать» возникшую психическую напряженность, снять негативное эмоциональное состо-

яние, мгновенно осуществить волевою самообилизацию, собрать воедино все физические и психические силы.

Список литературы

1. Агаджанян, Н.А., Шабатура, Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

THE IMPACT OF DAILY WORK ON THE MENTAL STATE OF PARAMEDICS WITH DIFFERENT BIOLOGICAL RHYTHMS

Shaymukhametova S.F., Vasieva A.R., Shulaeva M.V.

The influence of biological rhythms on the mental state of the paramedics was studied. It was revealed that each chronotype have defined-hour of the day when mental conditions are optimal and more likely to succeed.

Keywords: biological rhythms, regulation methods, mental states, chronotype

Шаймухаметова Светлана Фанусовна, к.психол.н., доц. Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)

Вазиева Альфия Рашитовна, к.психол.н., доц., Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП), vazieva@mail.ru

Шулаева Марина Владимировна, к.психол.н., доц. Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП).

СОСТОЯНИЯ ОДИНОЧЕСТВА, УЕДИНЕНИЯ И ИЗОЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ ИЗ ДЕТСКИХ ДОМОВ И У ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ

Шляпникова Ю.В., Салихова Н.Р.

Аннотация

Данная статья посвящена выявлению специфики одиночества у подростков из детских домов через вербально-образные ассоциации при сопоставлении с состояниями уединения и изоляции. В статье рассматриваются состояния одиночества, уединения и изоляции в сравнении, специфика их переживания у подростков из семей и подростков из детских домов. Дается обзор литературных источников по теме как российских, так и зарубежных авторов. Представлены результаты эмпирического исследования, в результате которого было выявлено, что существуют различия в понимании понятия «уединение», понимание состояний одиночества и изоляции у подростков с разными условиями социализации в основном сходны.