

гипотеза нашего исследования не подтвердилась, в структуре ценностей подростков гендерные различия не выявлены.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гендерный подход в психологических исследованиях и консультировании / Под ред. Е.И. Крукович, Ю.Г. Фроловой. – Минск: ЕГУ, 2002. – 98 с.

2. Ценностные ориентации белорусской молодёжи на рубеже XXI века / Ред. совет: Е.М. Бабосов [и др.]. – Могилёв, 1998. – 239 с.

УДК 159.9:614.9

Круш А.Л., Егоров В.В.

## **ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ В ДИНАМИКЕ СТАНОВЛЕНИЯ ПАРАШЮТИСТОВ**

*Командно-инженерный институт МЧС Республики Беларусь, г. Минск,*

*Республика Беларусь*

*Научный руководитель: преподаватель Егоров В.В.*

Ни для кого не секрет, что работники ОПЧС ежедневно сталкиваются с различными чрезвычайными ситуациями, имеющими специфический характер. Одним из важных элементов подготовки специалистов МЧС является их психологическая подготовка к деятельности в любых условиях. Именно психологическая составляющая многих видов деятельности формирует необходимые новообразования для успешного, а главное – безопасного формирования необходимых навыков и умений. Особенно актуален этот вопрос для обучения будущих специалистов-спасателей парашютно-десантной подготовке.

Если подойти к рассмотрению осуществления парашютных прыжков с точки зрения восприятия самих парашютистов, здесь имеется своя специфика. По-нашему мнению, в динамике подготовки можно условно выделить следующие этапы, связанные с восприятием происходящего: Этап – 1-й прыжок; Этап – 2-й прыжок; Этап – 2-10 прыжков; Этап – 10-50 прыжков; Этап – 50-100 прыжков; Этап – более 100 прыжков.

О первом прыжке принято говорить, что в большинстве случаев человек не может себе достаточно адекватно представить то, с чем ему предстоит встретиться. С одной стороны – он боится нового и неизвестного, с другой – опасается возможности каких-либо внештатных ситуаций, с третьей – самоуспокаивает себя, говоря, что ничего страшного с ним не произойдет –

все прыгают. И только непосредственное совершение самого прыжка – ставит все на свои места.

Другое дело – совершить второй прыжок. С психологической точки зрения, по мнению большинства парашютистов, он воспринимается как наиболее страшный. Поэтому некоторые начинающие раз и навсегда отказываются от этого второго и следующих, испытывая еще больший страх перед выполнением прыжков.

Поэтому программа первоначальной парашютно-десантной подготовки рассчитана на выполнение нескольких (как правило трех) прыжков. Кроме того, последующие после первого два прыжка рекомендуется выполнять именно на следующий день [1].

Что касается третьего этапа, с которым сталкивается парашютист, данный временной интервал определяется индивидуально (+/- 2-3 прыжка). Необходимо отметить, что страх, который испытывает парашютист непосредственно перед посадкой на борт летательного аппарата и, конечно же, перед прыжком, воспринимается еще и на физиологическом уровне. Человек чувствует всем своим естеством, что собирается совершить нечто несвойственное ему, опасное. В этот момент срабатывает инстинкт самосохранения, в результате чего испытываются подобные ощущения.

Переходя к четвертому этапу, границы которого еще более условны и зависят от личных качеств парашютистов, а также вида выполняемых прыжков, следует отметить, что наступает определенное привыкание. Парашютист уже в меньшей мере подвержен ощущениям, связанным со страхом. При наличии специальной психологической подготовки, сопровождения и поддержки, человек приходит к состоянию, в котором он способен полностью контролировать свои эмоции и получать удовольствие от прыжков.

На следующем этапе ощущение страха трансформируется в своеобразный «холодок», который присутствует в сознании, однако никоим образом не отражается на происходящем.

В дальнейшем осознанный страх практически полностью исчезает. Однако на подсознательном уровне (физиологически запрограммированный страх) он присутствует у любого нормального человека. Следует отметить, что ощущения опытного парашютиста и так называемого «перворазника» не соизмеримы друг с другом, так как несут, как мы только что описали, различную природу и интенсивность.

Особо следует отметить поведенческие особенности парашютистов в моменты внештатных ситуаций [2]. После отделения от летательного аппарата парашютист должен быть полностью спокоен. Однако, исследования подтверждают, что при возникновении внештатной ситуации у парашютистов наблюдается резкая активация нервной системы. Мозговая деятельность резко активизируется. Человек вынужден очень быстро думать и действовать. На наш взгляд, это частично может быть объяснено инстинктом самосохранения, который, порой, спасает в наисложнейших ситуациях.

Поэтому психологическое сопровождение будущих специалистов-спасателей на каждом этапе парашютно-десантной подготовки играет важную роль в формировании стрессоустойчивости, готовности в любой момент мобилизовать себя к действиям в экстремальных нестандартных условиях. Основная задача такой деятельности состоит в создании моделей различных ситуаций стандартного и нестандартного характера еще на этапе наземной подготовки. Так, с помощью виртуального моделирования, демонстраций, показательных прыжков, бесед с опытными парашютистами, отработки элементов прыжка до уровня навыка, тренажерной подготовки формируется предварительный эталонный образ ситуации прыжка с парашютом. И на основе этой деятельности у начинающего парашютиста складывается определенная уверенность в действиях и вырабатывается чувство осознанности предстоящего испытания небом, что может быть научно обосновано нашими исследованиями [3] по теории упреждающей адаптации профессора Кременя М.А. [4], а также исследованиями самого Кременя М.А. [5, 6].

Полковником авиации, доктором психологических наук, профессором Кременем М.А. в Армавирском высшем военном авиационном Краснознаменном училище летчиков были проведены экспериментальные исследования по использованию образа полета при обучении курсантов выполнению фигур пилотажа. Он теоретически обосновал и предложил так называемую «Методику опорных точек» [5]. Этот метод основан на формировании у курсантов в ходе наземного этапа определенных мини-программ будущих действий, т.е. развернутых во времени предстоящих событий. В опорных точках происходит одномоментное сличение необходимой текущей информации с ожидаемой информацией в образном представлении выполняемого полета. В процессе подготовки у летчика на основе опорных точек формируется эталонный образ полета, который является программой предстоящего полета. Опыт обучения показывает, что тот, кто заранее правильно и наиболее точно представляет в своем сознании предстоящий полет (наиболее сформирован эталонный образ полета), выполняет его более качественно и с меньшим напряжением. Аналогично можно применить упреждающую адаптацию на основе методики опорных точек в обучении парашютистов. Методика, опробованная для подготовки летчиков, поможет сделать еще один шаг в небо, шаг к мастерству многим людям, связавшим свою судьбу с экстремальными профессиями.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гуськов, А.С. Подготовка спортсмена-парашютиста. / А.С. Гуськов. – М.: Изд-во ДОСААФ СССР, 1979.
2. Серебrenников, Г.Г. Парашютный спорт / Г.Г. Серебrenников. – М.: Изд-во Патриот, 1990.

3. Егоров, В.В. Особенности приспособления первокурсников к условиям КИИ МЧС при наличии и отсутствии упреждающей адаптации / В.В. Егоров // Вестн. Командно-инж. ин-та МЧС Респ. Беларусь. – 2008. – №1 (7).

4. Кремень, М.А. Упреждающая адаптация к новым условиям жизнедеятельности / М.А. Кремень // Адукацыя і выхаванне. – 1999. – № 3. – С. 22–24.

5. Крюков, Н.П. Метод опорных точек. / Н.П. Крюков, М.А. Кремень // Авиация и космонавтика. – 1983. – №6. – С. 26–27; № 7. – С. 27–28.

6. Орешина, Н. Шаг в небо // Служим советскому союзу! / газета «Правда». – № 190 (22986). – 09.07.1981.

УДК 621.762.4

Лимович В.С.

## **РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ**

*БНТУ, г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: ст. преподаватель Орлов А.Л.*

*В данной статье рассматриваются особенности развития самосознания у студентов-психологов в процессе обучения в период личностного и профессионального самоопределения.*

Проблема развития самосознания является одной из ключевых в психологии. Изучение структуры самосознания, динамики его развития представляет большой интерес, как в теоретическом, так и в практическом плане.

Профессиональное самосознание является одним из важнейших компонентов самосознания человека, как субъекта деятельности. Профессиональное становление личности проходит в своем развитии четыре стадии: 1) формирование профессиональных намерений; 2) профессиональное обучение; 3) профессиональная адаптация; 4) частичная или полная реализация личности в профессиональном труде.

Таким образом, самосознание в юношеском возрасте приобретает качественно-специфический характер. Оно связано с необходимостью оценивать качества своей личности с учетом конкретных жизненных устремлений, в связи с решением задачи профессионального самоопределения. Мы предположили, что в процессе обучения по специальности «психология» происходит динамика уровня самосознания: оно структурируется, проясняется, максимально наполняется представлениями о себе.

Для исследования динамики самосознания нами были использованы методики «Визитка», «Кто я?», «Окно Джо-Гари», «Автопортрет». Данные