Приобретаемые осужденными умения по содержанию делятся:

- на учебные (умение считать, грамотно писать, планировать свою работу, анализировать учебные задачи, искать пути их решения);
- производственно-трудовые (конструктивно-технические, организационные, технологические);
- общественной деятельности (планировать работу, распределять обязанности, проводить собрания, контролировать выполнение поручений);
- художественной деятельности (игра на музыкальных инструментах, рисование);
- гигиенические (прием пищи, заправка постели, ношение одежды);
- физкультурно-спортивные (в различных видах спорта, связанных с координацией движений и действий);
- личного поведения.

Любое умение включает в себя представления, понятия, знания, навыки концентрации, распределения и переключения внимания, навыки восприятия, мышления, самоконтроля и регулирования процесса деятельности.

Формирование умений включает в себя формирование пластичных, гибких навыков, но для развития умения этого еще недостаточно.

Умение тесно связано с творческим мышлением. Оно опирается не только на навык, но и на знания, поэтому прогрессирует вместе с расширением объема знаний человека, повышением его культурного уровня. [4, С. 312].

Умения не только определяют качество учебной или профессиональной деятельности человека, но и обогащают его опыт, становятся качествами его личности, его умелостью, а он сам - умельцем, мастером своего дела, творцом.

В заключение можем сделать выводы о том, что обучать и готовить осужденных нужно по востребованным профессиям в обществе. Если осужденный будет понимать, что полученная профессия поможет ему построить новую, интересную жизнь после освобождения из колонии, он будет и хорошо учиться и станет на путь исправления и осознания своей вины перед обществом. Поэтому в исправительных учреждениях нужно разрабатывать новые учебные планы и формировать перечень новых специальностей, которые будут востребованы обществом.

1. Крысько В. Г., Симонович Н. Е. Психологические основы изучения социального самочувствия людей в современном российском обществе // Вестник Университета. 2001. №1. С. 163.
2. Киселева И. А., Симонович Н. Е. Особенности оценки рисков и роль мотивации в период кризиса // Москва, 2016.
3. Симонович Н. Е. Инновационные подходы к обучению личности: (психологическая составляющая) // в сборнике: Психология сознания: Истоки и перспективы изучения. Материалы XIV Международных чтений памяти Л. С. Выготского. 2013. С. 166-167.
4. Симонович Н. Е. Инновационные подходы к образованию // в сборнике: Обучение и развитие: современная теория и практика. Материалы XVI Международных чтений памяти Л. С. Выготского. 2015. С.312.

Федоров Е.В.

Психологические особенности водолазов и пловцов

*Военно-морской политехнический институт
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/lj-04-2021-215

Аннотация

В статье изучаются психологические особенности водолазов и пловцов. У пловцов значимо сильнее выражены стратегии конфронтации и самоконтроля,

достоверно более низкие показатели самооценки тревожности, фрустрации и агрессивности, достоверно более низкие показатели иррациональных установок: катастрофизации, долженствования в отношении себя, долженствования в отношении других, фрустрационной толерантности и оценочной установки. У водолазов отмечается достоверно более высокий уровень самочувствия и настроения.

Ключевые слова: Водолаз, пловец, психологические особенности.

Abstract

The article examines the psychological characteristics of divers and swimmers. Swimmers have significantly more pronounced strategies of confrontation and self-control, reliably lower self-assessments of anxiety, frustration and aggressiveness, reliably lower indices of irrational attitudes: catastrophization, obligation towards oneself, obligation towards others, frustration tolerance and evaluative attitude. Divers have a significantly higher level of well-being and mood.

Key words: Diver, swimmer, psychological characteristics.

В настоящее время нет общепринятого определения термина «Риск» [2]. С.И. Ожегов определил риск как возможную опасность и действие наудачу в надежде на счастливый исход [1]. Рисковое поведение – это осознанное поведение, несущее в себе принятие элементов риска для здоровья или жизни субъекта, содержащее элемент достижения определенной цели и не очевидный баланс положительных и отрицательных исходов, субъективно воспринимаемый как значимый [9]. Рисковое поведение характерно для экстремальных видов деятельности, например работа водолазом [8].

Это определяет необходимость постоянного совершенствования системы медико-психологического сопровождения водолазов с целью профилактики возникновения у них дезадаптационных расстройств [3, 7]. Дезадаптационные расстройства определяются в том числе личностными особенностями [12], психическими состояниями [4], ценностно-мотивационной структурой [11] и механизмами преодоления эмоционального стресса [10], которые определяют развитие и формирование различных вариантов поведения, приводящих к адаптации, либо дезадаптации индивида. Эти поведенческие модели могут сменять друг друга, претерпевая определенное прогрессивное развитие, и могут носить ригидный, фиксированный характер с последовательным усложнением, приводящим к возникновению нарушений [5].

Цель работы. Выявить взаимосвязь психологических показателей водолазов со склонностью к риску.

Материалы и методы. Обследовано 52 военнослужащих Военно-морского политехнического института. Из них 30 водолазы и 22 спортсмены – пловцы в возрасте от 23 до 28 лет. Обследование проводилось с помощью методики диагностики степени готовности к риску Шуберта, теста самооценки самочувствия, активности, настроения (САН), теста копинг-поведения Р. Лазаруса, методики для оценки наличия и выраженности иррациональных установок А.Эллиса, методики самооценки психических состояний (Г.Айзенк). Статистическая обработка проводилась с использованием пакета программ Statistica 10,0. Сравнительный анализ проводился с использованием критерия t-Стьюдента. Взаимосвязи определялись с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена [6].

Результаты и их обсуждение. Анализ склонности к риску по методике Шуберта у военнослужащих различного профиля (водолазов и пловцов) позволил выявить следующие особенности. Выяснилось, что у военнослужащих экстремального профиля – водолазов низкий уровень склонности к риску отмечался в 18% случаев,

средний – в 35%, высокий – в 47%; в то же время у пловцов низкий уровень склонности к риску был в 34% случаев, средний – в 46% и высокий – в 20% случаев.

Водолазы, по сравнению с пловцами, более склонны к риску, что, по-видимому, связано со спецификой их специализации, которая требует большей способности проявлять рискованное поведение (табл. 1.).

Таблица 1

Склонность к риску у водолазов и пловцов, $x \pm \sigma$

Показатель	Пловцы	Водолазы
Склонность к риску	2,4 $\pm$ 3,8	9,1 $\pm$ 4,2*

Примечание: * – различия в группах статистически значимы при $p < 0,05$

У пловцов значимо сильнее выражены стратегии конфронтации и самоконтроля. На уровне тенденций обнаруживаются также различия в выраженности стратегии избегания (табл. 2):

Таблица 2

Результаты теста Лазаруса у водолазов и пловцов, $x \pm \sigma$

Копинг-стратегии	Пловцы	Водолазы
Самоконтроль	16,1 $\pm$ 2,9	14 $\pm$ 3,0*
Поиск поддержки	11,9 $\pm$ 3,2	11,9 $\pm$ 3,1
Принятие ответственности	8,7 $\pm$ 2,5	7,8 $\pm$ 2,1
Планирование решения проблемы	15,7 $\pm$ 3,6	16,0 $\pm$ 3,1
Положительная переоценка	11,8 $\pm$ 3,9	10,5 $\pm$ 3,2
Дистанцирование	13,2 $\pm$ 3,2	11,7 $\pm$ 3,2
Избегание	11,53 $\pm$ 3,4	9,3 $\pm$ 4,0
Конфронтация	13,1 $\pm$ 3,1	10,1 $\pm$ 2,7*

Примечание: * – различия в группах статистически значимы при $p < 0,05$

У военнослужащих различного профиля (водолазов и пловцов) определялись некоторые особенности в их самочувствии, активности и настроении (табл. 3).

Таблица 3

Самочувствие, активность и настроение у водолазов и пловцов, $x \pm \sigma$

Показатель	Пловцы	Водолазы
Самочувствие	3,8 $\pm$ 0,2	5,1 $\pm$ 0,3*
Активность	3,9 $\pm$ 0,3	4,2 $\pm$ 0,1
Настроение	4,3 $\pm$ 0,2	5,6 $\pm$ 0,2*

Примечание: * – различия в группах статистически значимы при $p < 0,05$

У водолазов, по сравнению с пловцами, отмечались достоверно более высокие показатели по шкалам самочувствия и настроения по методике САН ($p < 0,05$). При этом по всем шкалам (самочувствие, активность и настроение) у пловцов показатели находятся ниже 5 баллов, что свидетельствует о развитии у них неблагоприятного психического состояния, отражающего психологическое неблагополучие.

Уточнение самооценки психических состояний, позволяющих оценить степень выраженности тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности по методике Г. Айзенка у водолазов и пловцов позволило выявить следующие особенности (табл. 4)

Таблица 4

Самооценка психического состояния у водолазов и пловцов, $x \pm \sigma$

Показатель	Пловцы	Водолазы
Тревожность	18,9 $\pm$ 2,1	8,2 $\pm$ 1,2
Фрустрация	15,4 $\pm$ 1,2	7,1 $\pm$ 0,9
Агрессивность	12,5 $\pm$ 1,3	6,4 $\pm$ 1,1
Ригидность	7,6 $\pm$ 1,1	8,5 $\pm$ 1,2

Примечание: * – различия в группах статистически значимы при $p < 0,05$

Выяснилось, что пловцы имеют достоверно более низкие показатели тревожности, фрустрации и агрессивности ($p < 0,05$).

Таким образом, у водолазов показатели тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности не выходили за пределы средних значений и для них было в целом характерно оптимальное психическое состояние, не снижающее их работоспособность и общее самочувствие.

В то же время у спортсменов-пловцов показатели тревожности, фрустрации и агрессивности были выше среднего, проявляющиеся в повышенной тревожности, беспричинном беспокойстве, избегании ответственности, занижении самооценки, повышении агрессивности и трудности общения с другими людьми, что свидетельствует об ухудшении их самочувствия и качества жизни в целом.

Отношение к экстремальным ситуациям зависит от того, каковы установки у человека по отношению к неблагоприятным событиям, требований к себе и окружающим людям, фрустрационной устойчивости и готовности рационально преодолевать возникающие препятствия.

Иррациональные установки оценивались по методике Эллиса у военнослужащих различного профиля (водолазов и пловцов).

Оказалось, что пловцы, по сравнению с водолазами обладают достоверно более низкими показателями по всем шкалам методики для определения иррациональных установок – катастрофизации ($p < 0,05$), «долженствования в отношении себя» ($p < 0,05$), «долженствования в отношении других» ($p < 0,05$), фрустрационной толерантности ($p < 0,05$) и «оценочной установки» ($p < 0,05$) (табл. 5).

Таблица 5

Иррациональные установки у водолазов и пловцов, $x \pm \sigma$

Показатель	Пловцы	Водолазы
Катастрофизация	28,9 $\pm$ 2	35,2 $\pm$ 1,8*
Долженствование в отношении себя	29,9 $\pm$ 2,3	32,3 $\pm$ 1,4*
Долженствование в отношении других	30,4 $\pm$ 0,9	35,5 $\pm$ 1,6*
Фрустрационная толерантность	29,2 $\pm$ 1,5	32,7 $\pm$ 1,9*
Оценочная установка	28,4 $\pm$ 2,3	33,5 $\pm$ 2,8*

Примечание: * – различия в группах статистически значимы при $p < 0,05$

То есть у пловцов имеется большая склонность оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, чрезмерно высокие требования к себе и другим, направленность на обобщенную оценку личности по отдельным деталям, а также снижение компенсаторно-приспособительных способностей.

И наоборот, для водолазов характерны относительно адекватные требования к себе и другим, отсутствие склонности выносить общее суждение о личности по отдельным деталям поведения, высокая фрустрационная толерантность и рациональность мышления.

Выводы

1. У пловцов значимо сильнее выражены стратегии конфронтации и самоконтроля, достоверно более низкие показатели самооценки тревожности, фрустрации и агрессивности, достоверно более низкие показатели иррациональных установок: катастрофизации, долженствования в отношении себя, долженствования в отношении других, фрустрационной толерантности и оценочной установки.

2. У водолазов отмечается достоверно более высокий уровень самочувствия и настроения.

1. Быков А.А., Порфирьев Б.Н. Об анализе риска, концепциях и классификации рисков // Проблемы анализа риска. 2006. Т. 3. № 4. С. 319-337.

2. Голубева С.С., Голубниченко М.В. Современные подходы к изучению риска // Математическое и компьютерное моделирование в экономике, страховании и управлении рисками. 2020. № 5. С. 162-165.
 3. Днов К.В., Серегин Д.А., Ятманов А.Н. Профилактика суицидального поведения и медико-психологическое сопровождение военнослужащих. Казань, 2017. 96 с.
 4. Днов К.В., Зайцев А.Г., Серегин Д.А., Ятманов А.Н. Влияние психических состояний на военно-профессиональную адаптацию курсантов военного вуза // Medline.ru. Российский биомедицинский журнал. 2018. Т. 19. № 1. С. 344-351.
 5. Зайцев А.Г., Резванцев М.В., Тегза В.Ю., Ятманов А.Н., Дергачев В.Б. Математическая модель прогноза успешности военно-профессиональной адаптации курсантов военно-морской академии им. Н.Г. Кузнецова // Вестник Российской Военно-медицинской академии. 2018. № 1 (61). С. 160-163.
 6. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и по специальностям психологии. Санкт-Петербург, 2012. 325 с.
 7. Солодков А.С., Юсупов В.В., Днов К.В., Туманова Н.Н., Ятманов А.Н. Медико-психологическое сопровождение кандидатов на поступление в военный ВУЗ // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 5 (123). С. 258-263.
 8. Федоров Е.В., Ятманова Т.М., Ятманов А.Н. Оценка психофизиологических показателей у водолазов - профессионалов и аквалангистов-любителей устойчивых и неустойчивых к декомпрессионному воздействию // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2015. Т. 10. № 1. С. 439-441.
 9. Хотинец В.Ю. Копинг-поведение в ситуации вызовов и рисков // Контакты и взаимодействие культур. XI Конгресс антропологов и этнологов России. 2015. С. 112.
 10. Ятманова Т.М., Ятманов А.Н., Лобачев А.В. Оценка стрессоустойчивости военнослужащих-женщин // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2011. Т. 6. № 1. С. 521-522.
 11. Ятманов А.Н., Блеер А.Н. Ценностно-мотивационная структура курсантов Военно-морской академии // Спортивный психолог. 2017. № 3 (46). С. 24-26.
 12. Ятманов А.Н. Личностные особенности моряков // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. Т. 11. № 2. С. 676-677.
-