

## ŠAULIO PSICHINĖ BŪSENA ŠŪVIO METU IR GALIMŲ STRESO POŽYMIŲ PAŠALINIMO ASPEKTAI

Viačeslav Čigrin

Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Valstybės sienos apsaugos katedra  
V. Putvinskio g. 70, LT- 44211, Kaunas  
Telefonas 8 (37) 30 36 42  
Elektroninis paštas [cigrin@mruni.eu](mailto:cigrin@mruni.eu)

**Pagrindinės sąvokos:** šaudymas, temperamentas, stresas.

**Keywords:** stress, shooting, temperament.

### S A N T R A U K A

*Straipsnyje apžvelgiama šaulio psichologinio pasiruošimo svarba šaudant tarnybiniu ginklu. Emocijos daro svarią įtaką šaudymo rezultatams praktinių užduočių metu. Nerimas pasireiškia individualiai ir priklauso nuo asmenybės pasaulio suvokimo ir temperamento. Asmenybės, turinčios aukštą nerimo lygį suvokia aplinkinį pasaulį kaip pilną potencialių pavojų, jaučiasi nesaugūs jame ir atitinkamai asmenys, turintys žemą nerimo lygį lengviau įveikia baimę, stresą, nes geba adekvačiai įvertinti riziką ir pasirinkti atitinkamus veiksmų modelius. Taip pat nagrinėjamas nerimo lygis šaudybos pratybų metu ir jo įtaka studentų šaudymo iš tarnybinio ginklo rezultatams, pateikiami galimų streso požymių neutralizavimo būdai.*

### ĮVADAS

Vienas iš svarbiu faktorių ruošiant šaulį yra jo psichologinis paruošimas. Augant šaulio meistriškumui keičiasi jo psichologinio pasiruošimo turinys ir metodika. Jeigu pirmame etape buvo akcentuojama įveikti neigiamus šaudymo refleksus, tai šauliui tobulėjant, psichologinis pasiruošimas tampa pagrindiniu. Emocijos tiesiogiai daro įtaką mokymo procesui. Kai kurie asmenybės analitikai tvirtina, kad emocijos yra asmenybės bruožų funkcionavimo pagrindas (Eysenck, 1995; Tellegen, 1985; Costa and McCrae, 1980; Zuckerman et al., 1993). Kadangi „emocija yra asmenybės bruožų ir priežastis, ir padarinys“ (Wilson and Gullone, 1999) jie gali sukelti vidinį dvasinį pakilimą, energijos antplūdį, jėgų mobilizavimą, išugdyti pasitikėjimą savimi. Bet tuo pačiu gali išryškėti neryžtingumas, baikštumas, drąsos stygius. Emocinę būseną galima suskirstyti į kelius atskirus tipus. Iš vienos pusės šaulys gali jaustis

aktyvus, linksmas, pilnas jėgų, ryžtingas iš kitos – kamuojamas nuovargio, baime, abejingumo, nepasitikėjimo savo jėgomis, apgailėstavimo. E. Dienerio ir R. Larseno (1984) darytų tyrimų rezultatai rodo, jog tiek teigiamų, tiek neigiamų emocijų pasireiškimą 52 proc. atvejų lemia asmenybė ir tik 23 proc. – situacija (Аргайл, 2003).

Emocijos daro svarią įtaką šaudymo rezultatams praktinių užduočių metu. Emocijos yra sukeltos skirtingų vidinių psichikos procesų ir priklauso nuo aplinkos poveikio bei pasireiškia įvairiai, t.y. atitinka kiekvieno šaulio temperamentą ir charakterį. Šaulys patiria skirtingas emocijas; tai priklauso nuo jo asmenybės, charakterio, temperamento ir požiūrio į studijas, taip pat reikia atkreipti dėmesį į fizinę streso apraišką: padidėjusį kraujospūdį, intensyvią prakaito liaukų veiklą, drebančius pirštus. Emocijos mobilizuoja organizmą kovai, skatina mokymosi ir sportinę veiklą, bet, tuo pačiu, patiriant stresą, sutrikdo įprastą psichinės žmogaus veiklos procesą, sumažina dėmesio koncentracijos lygį, suardo vientisą šaudymo judesių modelį. Toks judesiu dezorganizacijos pavyzdys yra taip vadinamas „šūvio laukimas“. Šio reiškinio („šūvio laukimo“) priežastis - šaulio baimė, nerimas. Mūsų atveju į nerimą būtina žvelgti kaip į asmenybės savybę suvokti grėsmę savojo „Aš“ įvairiose stresinėse situacijose, nerimo jausmas sustiprėja reaguojant į grėsmę žmogaus gyvybei ar sveikatai. Nerimas pasireiškia individualiai: asmenybės turinčios aukštą nerimo lygį suvokia aplinkinį pasaulį kaip pilną potencialių pavojų, jaučiasi nesaugus jame ir atitinkamai asmenys, turintys žemą nerimo lygį lengviau įveikia baimę, stresą, nes geba adekvačiai įvertinti riziką ir pasirinkti atitinkama veiksmų modelių.

### **TYRIMŲ TIKSLAS**

Tyrimų tikslas – nustatyti studentų temperamentą bei nerimo lygį šaudybos pratybų metu bei jo (nerimo) įtaką studentų šaudymo iš tarnybinio ginklo rezultatams.

Uždaviniai:

1. Nustatyti studentų temperamento tipo ryšį su šaudymo rezultatais.
2. Nustatyti studentų nerimo lygį ir jo įtaką šaudymo rezultatams.

### **TYRIMŲ METODIKA**

Tyrimas buvo atliktas Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakultete 2007 - 2008 m.m. Tyrime dalyvavo 136 tiriamųjų – studentų, 58 merginų ir 78 vaikinų. Pirmame etape,

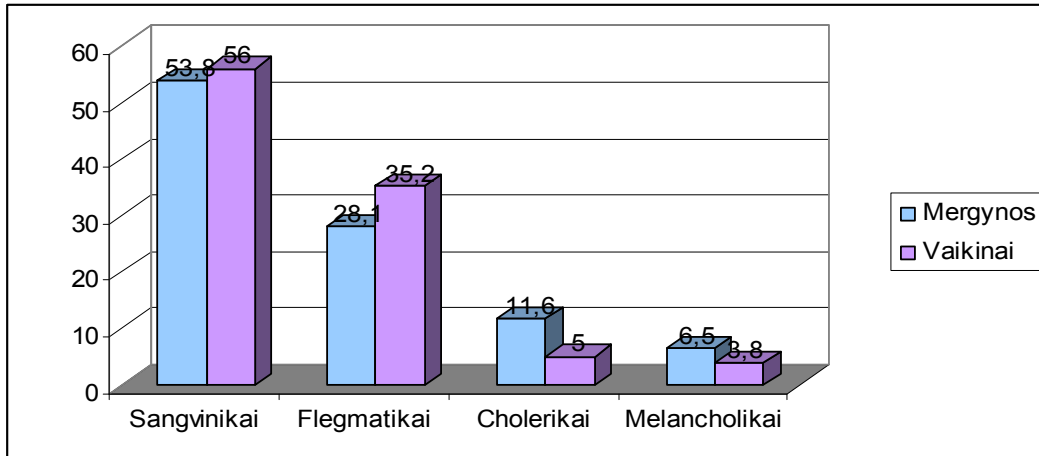
naudojant modifikuota H. J. Eysencko asmenybės testo (EPI) A formos versija, nustatytas fakulteto studentų temperamentas. Studentų nerimo lygis šūvio metų buvo nustatytas ir įvertintas pagal anketavimo būdų gautas duomenys.

Antrame etape šaudymo metu, naudojant 9 mm kalibro tarnybinius pistoletus ČZ-75, studentai atliko standartinę pratimą, kurio esmė šaudyti kuo galima taikliau. Šaudymo rezultatai buvo vertinami 10-ies balų sistemoje. Duomenims panaudoti eilinio (pirmo) bei kontrolinio šaudymo rezultatai.

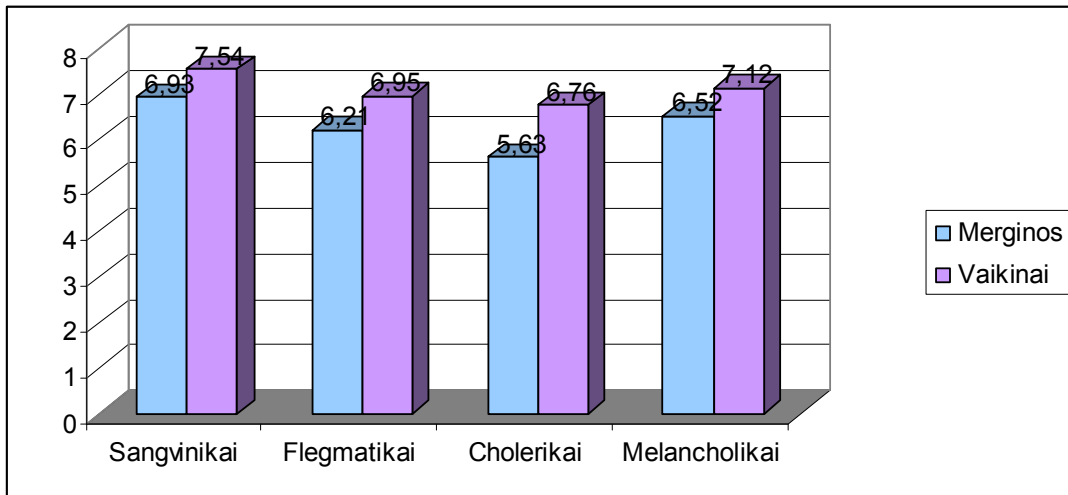
Statistinių duomenų analizė buvo atliekama taikant koreliacinį metodą – Spearmano ranginės koreliacijos koeficientą ir modifikuotą Stjudento kriterijų – palyginamajai asmenybės tipų analizei. Pastarasis priskiriamas prie neparametrinių kriterijų ir, taikant jį mažoms imtims, jo skiriamoji galia iš esmės nesiskiria nuo nemodifikuoto Stjudento kriterijaus. Statistiškai patikimomis buvo vertinamos  $p < 0,05$  reikšmės.

## TYRIMŲ REZULTATAI

Naudojant H. J. Eysencko asmenybės testo (EPI) A formos versijos klausimyną nustatytas Viešojo saugumo fakulteto studentų temperamentas.

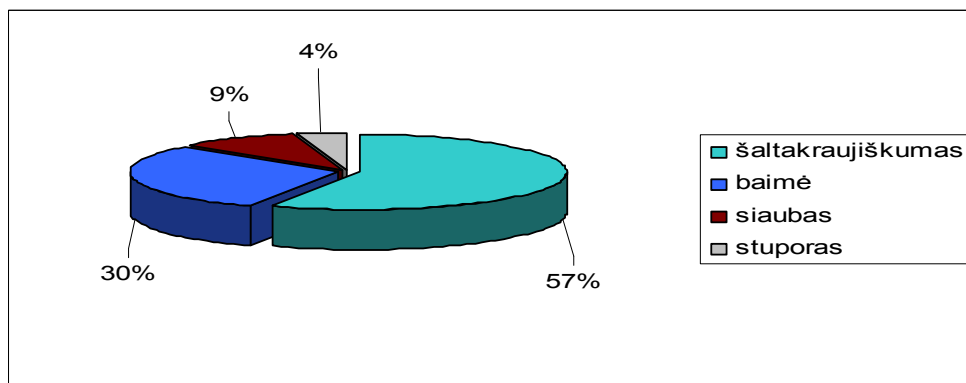


1 pav. Studentų pasiskirstymas pagal temperamento tipą.

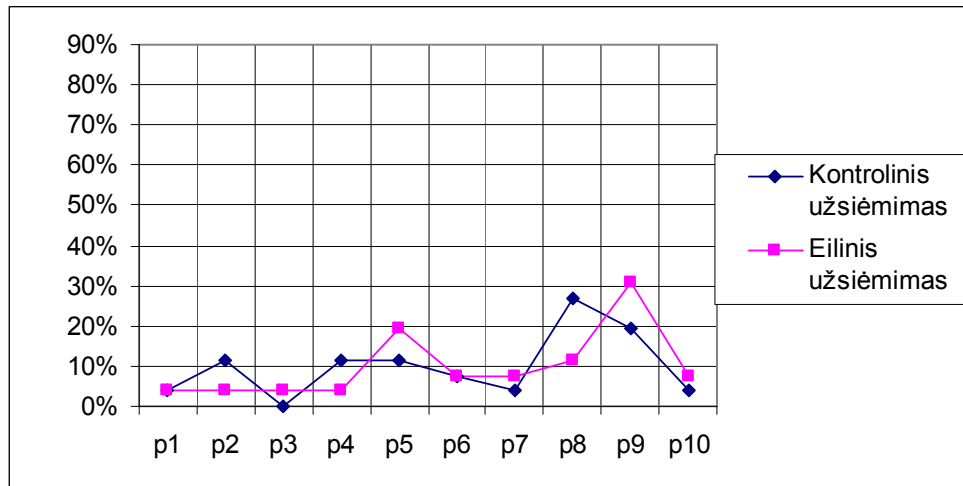


2 pav. Šaudymo rezultatų vidurkis priklausomai nuo temperamento.

Anketavimų būdu buvo nustatyta, kad 30 % studentų prieš šaudymą jaučia baimę, 9 % studentų jaučia siaubą, 4 % jaučia stuporo būseną. Pagrindine pradedančiųjų šaulių klaidą yra „šūvio laukimas“. Nepatyręs šaulys iššovus nuo įvairių šūvio faktorių (liepsna iš vamzdžio šūvio metu, didelis šūvio garsas, ginklo atatranka ir t.t.) patiria savotišką stresą. Pirmo kurso studentai, kurie šaudė pirmą kartą, iškart negalėjo adekvačiai reaguoti į dėstytojo žodžius, kadangi buvo šoko būsenoje. Būtent po tokios gautos šaudymo patirties, jie sėją šūvį kaip potencialią grėsmę ir jaučia baimę.



3 pav. Studentu psichinės būklės pasiskirstymas šaudymo pratybų vykdymo metu.



4 pav. Studentų šaudymo rezultatai eilinio bei kontrolinio užsiėmimo metu.

### TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Pagal gautus duomenys studentų šaudymo vidutinės reikšmės 6,70 balų (merginų – 6,32 balų, vaikinių – 7,09 balų,  $p > 0,05$ ) ir nepriklauso nuo lyties, nors matoma tendencija, kad vaikinai šauda taikliau.

Buvo palyginti studentų šaudymo rezultatai su nustatytais temperamento tipais (2 pav.). Palyginimo duomenys rodo, kad studentų šaudymo rezultatų vidutinės reikšmės yra aukščiausių sangvinikų - 7,23 balo, melancholikų – 6.82 balo, flegmatikų- 6.58 balo ir cholерikų -6.19 balo. Statistinis šaudymo rezultatų vidurkių patikimumas tarp skirtingo temperamento tipo asmenų nenustatytas, tačiau ryškėja tendencija, kad studentai sangvinikai ir melancholikai yra taiklesni. Tolesnis tyrimas šia linkme leistu tiksliau nustatyti koreliaciją tarp tiriamų asmenų temperamento ir šaudymo rezultatų.

Apdorojant anketas, nustatyta, kad šaudymo metu nejaučia baimės 78 studentai (23 merginos, 55 vaikinai) arba 57% visų šaudančiųjų, jaučia baimę – 41 (24 merginos, 17 vaikinai) arba 30% visų, šūvis sukelia siaubą – 12 studentams (8 merginos, 4 vaikinai) arba 9% bei jaučia stuporo būseną – 5 studentai (3 merginos, 2 vaikinai) arba 4% visų (3 pav.).

Nustatyta, kad rezultatai kontrolinio šaudymo iš tarnybinių ginklų yra 9 % žemesni negu rezultatai gauti eilinio užsiėmimo metu (4 pav.). Susijaudinęs arba sustingęs šaulys kaip taisyklę rodo kontrolinio šaudymo metu blogesnę rezultatą, negu per eilinį užsiėmimą dėl baimės suklysti ir ta baimę nuolat dominuoja juo mintyse ir trukdo susikaupti atliekant šūvį. Išspręsti šia problemą galima naudojant emocinio išgyvenimo modalumą. Emocionalumą apibūdina emocinio proceso dinamiškumas (eiga ir ekspresija), modalumas (džiaugsmas, pyktis, baimė, liūdesys) ir

asmenybės savybės. Emocinių reiškinių intensyvumas nusako emocijų stiprumą (jėgą), o modalumas – atspalvius. Šiame kontekste šias sąvokas galima traktuoti kaip vienas kitą papildančias. Ši aplinkybė taip pat galėjo iš dalies nulemti silpnas šaudymo iš tarnybinio ginklo ir asmenybės temperamento koreliacijas. Jei pažvelgtume į nerimo lygį koreliacijas su šaudymo rezultatais, matytume, jog aukščiausios yra su šauliais, jaučiančias baimę ( $r = 0,30$ ,  $p < 0,05$ ). Šis faktas, taip pat tendenciją (dėl mažo tiriamųjų kontingento) žemu rezultatų, parodytus kontrolinio šaudymo metu netiesiogiai patvirtina H. J. Eysencko duomenis apie asmenybės temperamento tipų ir emocijų kaitos santykį.

Dėstytojui svarbu nustatyti kiekvieno studento emocinio išgyvenimo modalumą, kad būtų lengviau nustatyti koku būdu galima būtų paveikti studentą, kad jis įveiktų savo baimes priežastį bei sumažinti nerimą. Išnagrinėjus studentų charakterio bruožus, nervų sistemos tipą galima teikti rekomendacijas apie šaudymo treniruočių variantus, jų trukmę priklausomai nuo studentu bendro fizinio lavinimo lygio. Stebint studentus dėstytojas kaupia duomenys apie jų asmenybes bruožus, kas leis ateityje prognozuoti emocinę šaulio būseną įvairiuose situacijose. Šaulio psichologinis paruošimas turi būti vykdomas visu studijų metu. Esmė psichologinio paruošimo yra aukštu rezultatu užtikrinimas emocines įtampas metu.

## IŠVADOS

1. Nustatyti studentų šaudymo rezultatų vidutinės reikšmės, priklausomai nuo temperamento: sangvinikų - 7,23 balo, melancholikų – 6.82 balo, flegmatikų- 6.58 balo ir cholерikų -6.19 balo. Šauliai sangvinikai ir melancholikai yra taiklesni.
2. Eksperimentinių tyrimų metu nustatyta, jog 30 % studentų jaučia baimę prieš šaudymą, 9 % siaubą ir 4 % stuporą.
3. Šaudymo rezultatai eilinio šaudymo metu yra 8 % geresni negu kontrolinio šaudymo metu.
4. Siekiant sumažinti šaulių neigiamo streso požymius svarbu nustatyti kiekvieno studento emocinio išgyvenimo modalumą.

Tyrimai parodė, jog kasdienių emocijų ilgalaikių tyrimų rezultatų patikimumas priklauso nuo tyrimo trukmės – ji turi būti pakankamai ilga.

## LITERATŪRA

1. Costa P., McCrae R. Four ways five factors are basic // Personality and Individual Differences. 1992b, vol. 13, p. 653–665.

2. Diener E., Smith H., Fujita F. The personality structure of affect // *Journal of Personality and Social*
3. Eysenck H. J. *The biological basis of personality*. pringfield, IL: Charles C. Thomas, 1967.
4. Eysenck H. J. *Trait theories of personality // Individual Differences and Personality*. Eds. S. E. Hampson, A. M. Colman. London, New York: Longman press, 1995, p. 40–58.
5. Eysenck H. J., Eysenck M. W. *Personality and individual differences*. New York: Plenum Press, 1985.
6. Kubilius J. *Tikimybių teorija ir matematinė statistika*.- V.: VU leidykla, 1996.-439 p.
7. Larsen R. J., Ketelaar T. Personality and susceptibility to positive and negative emotional state // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991, vol. 61, p. 132–140.
8. *Psychology*. 1995, vol. 69 (1), p. 47–66.
9. Tellegen A. Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report // A. H. Tuma, J. D. Maser (Eds.), *Anxiety and Anxiety Disorders*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1985. P. 681–716.
10. Wilson K., Gullone E. The relationship between personality and affect over the lifespan // *Personality and Individual Differences*. 1999, vol. 27 (6), p. 1141–1156.
11. Zuckerman M., Kuhlman D., Joireman J., Teta P., Kraft M. A comparison of three structural models for personality: The big-three, the big-five and the alternative five // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993, vol. 65, p. 757–768.
12. Аргайл М. *Психология счастья*. 2-е изд. Москва: Питер, 2003.
13. Гмурман В. *Теория вероятностей и математическая статистика*. М.: Высшая школа, 1977,-С. 478
14. Русалов В. М. *Модифицированный личностный опросник Айзенка*. Москва.: Наука, 1992.

**STATE OF MIND OF THE SHOOTER AT THE MOMENT OF SHOT AND THE ASPECTS OF THE ELIMINATION OF POSSIBLE MANIFESTATIONS OF STRESS**

**Viačeslav Čigrin**

Mykolas Romeris University

**S U M M A R Y**

*In this article the influence of the psychological tension on the results of shooting is considered. Every person reacts to the causes of stress diversely and responds to the danger in a different way, according to his temperament and character. The high level of anxiety affects the results of shooting negatively. Consequently, the result of shooting may be lower than it was expected. This article analyses various aspects of stress and provides methods to eliminate the latter. To sum up, it is also important to notice, that the state of mind depends on the emotions experienced at the moment of shot as well, as on the preparation standard.*