**«ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ НЕРВНО-**

**ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ**

**СТРЕССОГЕННОЙ ПРОФЕССИИ»**

**С О Д Е Р Ж А Н И Е:**

В В Е Д Е Н И Е 3

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА: ГЕНЕЗИС РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ 8

1.1. Сущность психических состояний 8

1.2.Классификация психических состояний 13

1.3. Стресс в профессиональной деятельности 18

1.3.1.Понятие стресса 18

1.3.2.Теории и модели профессионального стресса 25

1.3.3.Профессиональная система деятельности и стресс 31

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ 39

2.1.Организация исследования 39

Описание методов исследования 40

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ 56

3.1.Психологический портрет сотрудника охранного предприятия 56

3.2 Сравнительная характеристика групп, выделенных по основанию постоянство экипажа 58

3.3 Сравнительная характеристика групп, выделенных по основанию должностных обязанностей 62

3.4 Сравнительная характеристика групп, выделенных по основанию возраста 67

3.5 Факторный анализ феноменов, влияющих на уровень нервно – психической устойчивости 71

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 74

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 76

ПРИЛОЖЕНИЯ 80

# В В Е Д Е Н И Е

**Актуальность дипломного исследования**. В современных условиях многие профессии имеют стрессогенный характер. В ходе реорганизации экономики и формирования новых ценностей в российском обществе существенно меняются личностные, характерологические особенности мировоззрения, субъективная переоценка значимости труда, особенно в сфере человек-человек, что, безусловно, отражается в психологических исследованиях стрессоустойчивости как практической задачи управления персоналом.

Проблема психологического стресса специалистов различных областей профессиональной деятельности приобретает все возрастающую научную и практическую актуальность в связи с непрерывным ростом социальной, экономической, экологической, техногенной, личностной экстремальности нашей жизни и существенным изменением содержания и условий труда у представителей многих профессий. Возрастает количество возможных проблемных ситуаций, повышается профессиональная и личностная значимость и ответственность за результаты и последствия деятельности.

До сих пор в литературе не всегда даже четко разграничены понятия психического состояния, стресса, дистресса, напряжения, напряженности, эмоционального стресса и т.д., что и без того затрудняет изучение этой довольно сложной проблемы.

Теория психических состояний еще очень далека до завершенности, многие аспекты психических состояний остаются малоизученными, хотя впервые интерес к их исследованию появился в глубокой древности. Еще Гераклит в IV веке до н.э. обратил внимание на противоречивый характер определения «состояние» и его содержательной сущности. Аристотель полагал, что психическое состояние - это особое состояние души и выделял их в самостоятельную психологическую категорию. В мировой и отечественной психологии интерес к психическим состояниям как научной категории возник в 40-50-х годах прошлого столетия. Исследованиями Н.Д. Левитова, Ю.Е. Сосновиковой, А.Н. Леоновой, Л.Г., Дикой, Е.П. Ильиным и др. были установлены ряд важнейших закономерностей и механизмов, касающихся феноменологии, структуры, функций, динамики психических состояний. Проблемы, с которыми сталкиваются исследователи при изучении психических состояний обусловлены прежде всего богатым разнообразием последних, их многомерностью, многофункциональностью, дискретностью, непрерывностью, сложностью измерения.

Многоуровневость психических состояний проявляется в разных подходах к их диагностике. С учетом того, что психические состояния представляют собой сложную системную реакцию человека на воздействие, к ним применяются различные группы методов оценки: физиологические, поведенческие, субъективные, однако по результатам оценки лишь одной группы методов сложно делать однозначные выводы о наличии того или иного состояния. Поэтому в целях получения информации о состоянии как целостной системной реакции на воздействие психодиагностами признается целесообразным использования не одной, а комплекса методик, оценка которых дается на основе анализа всей совокупности.

Перечисленные факторы предопределяют особый подход при выборе методов диагностики психических состояний и измерению их динамики.

Методическое обеспечение диагностической практики оценки психических состояний остается одной из наиболее сложных проблем современной психологической науки. Требуют своего решения вопросы предупреждения возникновения отрицательных состояний в процессе профессиональной деятельности, особенно у представителей стрессогенных профессий.

В общепсихологическом плане проблема стрессоустойчивости представлена в рамках теорий личности (G.Allport, H.Eysench, R.Cattell, C.Rogers и др.), «теории мотивации достижения» (D.McClelland и др.), теории гомеостаза (У.Кеннон ) и стресса ( Г.Селье ), теории адаптационно-трофического значения симпатической нервной системы ( Л.А.Орбели ), теории темперамента и свойств нервной системы (И.П.Павлов, В.Д.Небылицын, В.С.Мерлин и др.) теории надежности деятельности ( Б.Ф.Ломов и др.), концепции профессионального самосознания (Л.М.Митина). Это позволило перейти к изучению данного явления в различных видах деятельности.

Стресс является реакцией не столько на физические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром.

Анализ исследований по профессиональному стрессу свидетельствует о том, что основной внимание в них уделялось организационным факторам и внешним условиям деятельности как стрессовым воздействиям, в меньшей степени – влиянию личностных особенностей на стрессорную реакцию и явно недостаточно уделялось внимания фактическим стрессовым воздействиям, которые происходят между индивидом и условиями среды. Поэтому, объективно необходимыми и важными представляются исследования, посвященные выявлению детерминант устойчивости к психическому стрессу, ее проявлениям в трудовой деятельности, особенно у представителей стрессогенных профессий.

**ЦЕЛЬ данного дипломного исследования** состояла в изучении взаимосвязи показателя нервно-психической устойчивости личности со смысложизненными ориентациями, интернальной направленностью локус-контроля и коммуникатичными характеристиками.

Цель исследования обусловила выполнение следующих **ЗАДАЧ:**

1. Осуществить анализ различных подходов и моделей психологического и профессионального стресса.
2. Охарактеризовать личностные детерминанты нервно-психической устойчивости личности.
3. Организовать эмпирическое исследование по выявлению взаимосвязи показателя НПУ с социально-психологическими характеристика личности, включая изучение стрессогенности в профессиональной группе.
4. Обобщить результаты исследования, представить выводы и рекомендации.

**ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ** – сотрудники совместного российско-американского предприятия «Секьюрикор – охрана LTD». (76 человек в возрасте 25-50 лет).

**ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ** – выявление личностных факторов, детерминирующих нервно-психическую устойчивость членов профессиональной группы.

Предварительный анализ теоретических и практических аспектов изучаемого вопроса позволил сформулировать исходную **ГИПОТЕЗУ**, состоящую из следующего предположения: НПУ представителей сферы профессиональной охранной деятельности определяется:

1) коммуникативными характеристиками как профессионально значимыми;

2) выраженностью смысложизненных ориентаций человека;

3) выраженностью интернальной направленностью локус-контроля.

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ОСНОВОЙ ИССЛЕДОВАНИЯ** проблемы личностной детерминации НПУ в профессиональной деятельности послужили труды отечественных и зарубежных ученых, таких, как Л.М.Аболин, В.А.Бодров, М.И.Дьяченко, Н.Д.Завалова, Ф.П.Космолинский, Е.Н.Игнатова, Л.В.Куликов, А.Б. Леонова, Б.Ф. Ломов, Г.Селье, П.Фресс, Р.Хокки, П. Хамильтон, К.Юнг и др.

**МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Цель исследования и характер решаемых задач обусловили комплексность подхода, объединения инструментария и различных методик в сфере изучения личностных детерминант личности в профессиональной деятельности. В исследовании использованы методы теоретического анализа, экспертных оценок, тестирования (Тест «Нервно-психическая устойчивость», модифицированный вариант методики «Уровень субъективного контроля» (автор Е.Г.Ксенофонтова), Тест смысложизненных ориентаций по Д.А.Леонтьеву, Анкета удовлетворенности по А.А. Грачеву, Тест Лири), методы статистической обработки эмпирического материала.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Результаты исследования могут быть использованы при разработке и практической реализации педагогической подготовки и психологической коррекции (включая самокоррекцию), направленных на повышение устойчивости к деструктивному влиянию стресс-факторов, возникающих в процессе профессиональной деятельности, а соответственно более высокому уровню нервно-психической устойчивости личности.

# ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА: ГЕНЕЗИС РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ

## 1.1. Сущность психических состояний

Психология состояний (ПС) до настоящего времени является мало изученной проблемой. В данной области наиболее известны исследования таких авторов, как, А.В.Брушлинский, Л.П. Гримак, Л.Я. Дорфман, Н.Д. Левитов, Ю.Е.Сосновикова, А.Н. Леонова, Л.Г., Дикая, Е.П. Ильин, А.В.Махнач, А.О.Прохоров, И.И.Чеснокова, А.И.Юрьев и В.А.Ганзен др., в которых были установлены важнейшие характеристики, закономерности и механизмы, касающиеся феноменологии, структуры, функций и динамики психических состояний.

Согласно В. Далю *состояние* понимается как «положение, в каком кто или что состоит, находится, есть; отношения предмета»[[1]](#footnote-1). Первые исследования ПС в нашей стране относятся к 50-м годам ХХ века, они связаны с именем Н.Д.Левитова[[2]](#footnote-2). Как элемент структуры психики ПС получили развитие в трудах В.Н. Мясищева[[3]](#footnote-3) и др. ученых. В.Н.Мясищевым, в частности, показано влияние отрицательных эмоциональных состояний на формирование отрицательных черт характера на примере неврозов[[4]](#footnote-4).

Состояние выступает как форма саморегуляции психики и как один из важнейших механизмов интеграции человека как целостности – как единства его духовной, психической и телесной организации.

По определению Н.Д.Левитова, *психическое состояние* – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.[[5]](#footnote-5)

Многие исследователи к важнейшим свойствам состояний относят *изменчивость* и *непрерывность*. Разнообразные эмпирические данные свидетельствуют, что любое актуальное состояние берет свое начало в предшествующем состоянии, что позволяет говорить о свойстве «непрерывности» состояний. В связи с этим особого внимания заслуживает анализ специфики изменчивости состояний, перехода одного состояния в другое. До настоящего времени ученым не удалось выявить такую черту динамики состояний, как *дискретность* (выраженное качество состояния), что не позволяет с полной уверенностью определять тот или иной вид состояния конкретного человека. «Чистых» состояний практически не существует, отмечает Л.В.Каширина.[[6]](#footnote-6)

В работах В.А.Гензена и В.Н.Юрченко (1976; 1981)[[7]](#footnote-7), Ю.Е.Сосновикова (1975), А.В.Махнач (1991) выделяются структурные уровни состояний и их важнейшие характеристики (субъективные и объективные).

*Состояние* – явление многомерное, поэтому ученые в качестве важнейших выделяют также следующие характеристики состояний:

* эмоциональные (модальные);
* тонические (отражающие тонус, ресурс сил индивида);
* активационные (отражающие интенсивность психических процессов);
* временные (отражающие продолжительность, устойчивость состояний);
* полярность состояний и др.

Много внимания уделено авторами рассмотрению временных характеристик состояний. Н.Д.Левитов (1971)[[8]](#footnote-8) писал о состояниях персеверации, которые характеризуются инертностью в переживаниях, неподатливостью изменениям, трудностью переключения. В.Л.Марищук (1974)[[9]](#footnote-9) выделяет доминирующие (наиболее характерные для субъекта) и промежуточные (переходные) состояния. Ю.Е.Сосновикова (1975)[[10]](#footnote-10) разделяет состояния на: продолжительные, относительно мало продолжительные и кратковременные. Е.П.Ильин (1980)[[11]](#footnote-11) пишет о состояниях: мимолетных (неустойчивых), длительных и хронических.

Многокомпонентность ПС предполагает выделение в его структуре единиц или составляющих, различающихся по степени динамичности: более быстро и менее быстро меняющиеся. Текущие, *актуальные* состояния более изменчивы, *доминирующие* состояния – менее изменчивы. Текущее состояние всегда зависит от факторов конкретной ситуации, но не только от них.

В.И.Чирковым (1984)[[12]](#footnote-12) выделено в ПС пять факторов: настроение, оценка вероятности успеха, мотивация (уровень ее), уровень бодрствования (тонический компонент) и отношение к работе (деятельности). Эти пять факторов он объединяет в три группы: мотивационно-побудительная (настроение и мотивация), эмоционально-оценочная (оценка вероятности успеха и отношение к работе) и активационно-энергетическая (уровень бодрствования).

Понятие *настроение* утвердилось в психологиидля определения относительно устойчивых эмоциональных состояний. Например, в опроснике «Шкала настроения» Ундервуда и Фроминга есть две подшкалы: «постоянное настроение» и «реактивное настроение» (Bohner, Hormuth, Schwarz, 1991).

Под настроением часто понимают сравнительно продолжительные, устойчивые психические состояния умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона психической жизни индивида.

В.А. Ганзен и В.Н.Юрченко (1981) рассматривают настроение наряду с психическими функциями как две основные составляющие состояний человека на его психическом структурном уровне. Особенности личности обуславливают доминирующее настроение - важнейший, относительно устойчивый компонент психического состояния, в котором объединены многочисленные факторы личностной регуляции состояния. По мнению С.Л.Рубенштейна (1989) , настроение - бессознательная, эмоциональная «оценка» личностью того, как на данный момент складываются для нее обстоятельства.

Весьма распространена точка зрения, что психическое состояние представляет собой сложное единство противоположных переживаний. Для обозначения этой двойственности Э.Блейером был введен термин *амбивалентность чувств*, интерпретируемый как внутренне противоречивые эмоциональные состояния и переживания, связанные с двойственным отношением к человеку или явлению. Например: симпатия - антипатия, удовольствие - неудовольствие. При этом для отнесения состояния к той или иной группе необходимо определить доминирующую эмоцию.

Важнейшей качественной характеристикой состояний является *напряжение.* Его принято называть «тензионным» (от англ. tension – напряжение) состоянием. В Словаре психологии Дж.Древера (Drever, 1974) оно определено как чувство натяжения, напряжения, общее ощущение нарушения равновесия и готовности изменить поведение при встрече с каким-либо угрожающим фактором. Выделяют сенсорное, интеллектуальное, эмоциональное, напряжение ожидания, монотонии и политонии (вызываемое необходимостью частого переключения внимания) (Медведев, Парачев, 1971)[[13]](#footnote-13).

Напряжение свойственно человеку в различных психических состояниях, поэтому эта характеристика состояний подвергалась всестороннему научному анализу во многих работах. Так, например, тщательный анализ напряжения предпринят в монографии Т.А.Немчинова «Состояния нервно-психического напряжения»[[14]](#footnote-14).

Категория *функционального состояния* обязана привнесением в психологию понятию «функциональная система» П.К. Анохина: «Функциональное состояние - психофизиологическое явление со своими закономерностями, которые заложены в архитектуре особой функциональной системы»[[15]](#footnote-15). Хорошее определение состояния дает Е.П. Ильин: «состояние: - это реакция функциональных систем на внешние и внутренние воздействия, направленная на получение полезного результата»[[16]](#footnote-16).

В исследованиях О.Н.Родиной (1984)[[17]](#footnote-17) сообщается о формировании под влиянием хронического утомления тревожности (личностной), нейротизма и интроверсии. О проявлении симптомокомплексов черт личности и ПС в экстремальных условиях говорится в работе А.В.Махнач (1993)[[18]](#footnote-18). Е.П.Ильин показывает зависимость от свойств нервной системы появления при монотонной работе либо состояния монотонии, либо психического пресыщения (1980)[[19]](#footnote-19). Влияние на формирование ПС со стороны свойств показано Б.Д. Лысковым на примере состояния *аффекта*, который характеризуется наибольшей интенсивностью у флегматиков, интровертов и лиц с низким нейтротизмом[[20]](#footnote-20) (Хомская, Батова, 1992).

В.А.Ганзен (1984)[[21]](#footnote-21) полагал, что по своему динамическому характеру ПС занимает промежуточное положение между процессами и свойствами. «Между процессами и состояниями, с одной стороны, и между состояниями и свойствами личности, с другой, существуют сложные диалектические взаимосвязи. Он произвел разделение ПС на волевые (разрешение-напряжение), которые в свою очередь делит на праксические и мотивационные и на аффективные (удовольствие-неудовольствие), которые делятся на гуманитарные и эмоциональные, на состояния сознания (сон-активация).

## 1.2.Классификация психических состояний

Классификация состояний представляет собой отдельную проблему.

Н.Д.Левитов полагает, что состояния классифицируются либо по аналогии с классификацией психических процессов (познавательные, эмоциональные, волевые), либо заимствуя характерологические принципы (состояние собранности-рассеянности, решительности - нерешительности и т.п.).

А.И.Юрьев (1992, 1996)[[22]](#footnote-22) предложил рассматривать ПС в трех измерениях[[23]](#footnote-23):

1.Социально-психологический, психологический, психофизиологический и физиологический уровни;

2. Субъективные и объективные характеристики ПС;

3. Индивидуальные, особенные и общие характеристики ПС.

Среди интенсивных характеристик большинство авторов выделяют следующие параметры ПС:

* уровень бодрствования,
* уровень удовлетворенности,
* уровень эмоциональности,
* уровень мотивированности,
* уровень разрешения-напряжения.

Экстенсивные особенности ПС характеризуются следующим:

* в структуре ПС выделяются внешнее состояние и внутреннее состояние,
* важной экстенсивной особенностью ПС является соотношение активности коры и подкорки,
* внимание является важнейшей экстенсивной особенностью,
* психические свойства вносят корректирующий вклад в экстенсивные характеристики.

Среди основных психических состояний, выделенных исследователями, можно назвать следующие:

* состояние активности с полюсами возбуждения или торможения, возбудимости и тупости;
* различные градации состояния бодрствования вплоть до глубокого сна;
* тесно связанные с предыдущим, но не тождественные им состояния ясности или помраченности сознания;
* сосредоточенность или рассеянность;
* состояние подъема или упадка «духа»;
* апатии;
* утомления;
* настроения;
* соматопсихические состояния;
* состояния конфликта;
* состояния фрустрации;
* неуверенность и нерешительность.

Безусловно, этими состояниями классификация не исчерпывается. Следует сказать о сложности и многообразии функции психических состояний, о чем свидетельствует широта ее толкований: интегративная и приспособительная, регуляторная, организующая и дезорганизующая, функция замещения недостатка информации, ориентирования в среде, уравновешивающая функция всех психических состояний и т.д.

Исследователи исследовали и такой аспект ПС, как *регуляция.* Принято различать три основных уровня регуляции состояний:

* организмический;
* индивидный;
* личностный.

Взаимосвязи между личностью и психическими состояниями носят характер взаимовлияния – состояния могут оказывать обратное влияние на личность, ее развитие и динамику, формирование одних свойств и ослабление других, переструктурирование мотивов и целей деятельности. Но не всегда можно отнести некоторое психическое качество к состояниям или чертам личности. По мнению Махнача (1995)[[24]](#footnote-24), критерием может служить степень стабильности измеряемого свойства личности.

Исследователи установили, что излишняя интенсивность и длительность состояний могут вызывать изменения в организме (Р.С. Буре, С.А. Дудникова, Р.И. Жуковская, А.Д. Кошелева, С.В. Петерина). Показано, что актуализация психических состояний происходит в результате внутренних и внешних изменений (Д. Баррелл, М.Е. Литвак, П.В. Симонов, Д. Прайс). Психические состояния определяют фон здоровья (Р.С. Буре, С.А. Дудникова, Р.И. Жуковская и др.) и сами зависимы от него (Н.Ф. Дорохова, Е.Л. Желтухина, Л.Н. Рыбаков, С.М. Чечельницкая и др.).

Установлено также, что психические состояния являются отражением переживаний, отношений к значимым предметам, явлениям, людям, действиям в конкретной ситуации, имеющей для человека личностный смысл (эмоционально - непосредственное переживание смысла ситуаций). (В.К. Вилюнас, Н. Денисенкова, М. Костюнина, М. Русалова, И. Стрельникова и др.).

Серьезную социальную проблему в науке и практике представляет собой профессиональная *дезадаптация.* Дезадаптации способствуют высокий уровень напряженности, сложность интеллектуального труда, повышенная нагрузка на зрительный аппарат, психо-эмоциональное и мышечное напряжение и другие.

В специальной литературе, содержащей исследования по психологии профессиональной деятельности, отмечается, что людям, профессионально вовлеченным в длительное напряженное эмоциональное общение (учителям, психиатрам, психологам, летчикам, сотрудникам правоохранительных органов и т.д.) свойственно профессиональное заболевание, которому подвержены отдельные представители этих профессий. Это «синдром сгорания», проявляющийся в следующих симптомах:

* эмоциональное истощение;
* наличие психосоматического заболевания;
* негативное отношение к подопечным;
* негативное отношение к специальности;
* увеличение потребления таких химических агентов, как алкоголь, табак и кофе;
* нарушение аппетита;
* нарушение поведения;
* негативное самоотношение;
* повышение уровня агрессии и чувства вины.

Считается, что возникновению «синдрома сгорания» способствуют некоторые внешние факторы: неудовлетворенность профессией из-за отсутствия возможности творческого роста, сверхконтроля со стороны руководства; наличие длительного ролевого конфликта; предрасположенность к деформации психических функций личности (низкий уровень эмпатии, низкий социальный интеллект, авторитаризм).

Особый интерес исследователей в области психологии и физиология труда вызывают функциональные состояния человека.

Приведем показатели, которые наиболее часто используются для оценки функционального состояния и работоспособности.

1. Внешнеэмоциональные проявления.

2. Физиологические реакции.

3. Биохимические данные.

4. Неврологические показатели.

5. Психологические и психофизиологические показатели.

6. На уровне поведения и деятельности.

В целом функциональное состояние человека, выполняющего ту или иную трудовую деятельность, можно охарактеризовать как комплекс наличных характеристик тех функций и качеств, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение им трудовых операций.

Выраженность признаков функциональных состояний зависит как от особенностей человека, так и от характера выполняемой работы. Набор таких признаков у представителей стрессогенных профессий имеет определенные особенности.

Источником многих конфликтогенных ситуаций нередко является стресс, испытываемый человеком из-за личных проблем или проблем деятельности. Стресс возникает и в результате длительного напряжения, усталости, переутомления. Рассмотрим далее это психическое состояние более подробно.

## 1.3. Стресс в профессиональной деятельности

### 1.3.1.Понятие стресса

Термин «стресс» (в переводе с англ. - давление, напряжение) заимствован из техники, где это слово используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, то есть временное или постоянное изменение структуры объекта. (Бодров, 2000)[[25]](#footnote-25)

В соответствии с системным подходом, в наше время, стресс изучается с позиций физиологического, психологического, и поведенческого уровней. Одна из первых таких попыток была предпринята Р.Лазарусом. Стресс физиологической природы представляет собой, по мнению автора, непосредственную реакцию организма, сопровождающуюся выраженными физиологическими сдвигами на воздействие различных внешних и внутренних стимулов физико-химической природы. При этом, величина физиологического стресса зависит от интенсивности воздействующего агента. Отличительные особенности психологического стресса заключаются в том, что он вызывается психическими стимулами, которые оцениваются как угрожающие. То есть, развитие психологического стресса возможно без материального присутствия его источника, а только благодаря способности индивидов предвосхищать предстоящие и даже чаще всего лишь возможные столкновения с какой-либо опасной для него ситуацией. Характер и интенсивность стрессовой ситуации в основном определяются степенью расхождения между требованиями, которые предъявляет конкретная деятельность к личности и теми потенциями, которыми обладает субъект. В связи с этим, небезынтересно рассмотреть два направления в психологии стресса по выяснению причин его возникновения.

Представители первого направления, объективистского толка рассматривают стресс как порождение внешней ситуации или как определяет Л.М.Аболин[[26]](#footnote-26), эмоциональная ситуация отождествляется со стрессором. Иначе говоря, стресс воспринимается как реакция на какие-либо воздействия, или как сами эти воздействия.

На наш взгляд, объективистский подход не учитывает того, что внешние напряженные условия являются стрессогенными только потенциально и не обязательно приведут к развитию стресса.

Субъективисты обозначают свой подход как интеракционную проблему, и представитель данного направления N.Endler (1989), рассуждая о любых проявлениях личности, в том числе о стрессе, отмечал в нем специфический способ взаимодействия субъекта с самим собой и с окружающей средой.

Основоположником субъективистского подхода считается уже упоминавшийся нами ранее Р.Лазарус[[27]](#footnote-27), который обусловливал стресс двумя личностными особенностями:

1) представлениями о мире и себе и способностью брать на себя обязательства;

2) представлением о своих способностях влиять на последствия [81].

Похожие представления об эмоциональном стрессе можно найти и у В.Э.Мильмана (1980)[[28]](#footnote-28), который рассматривает стресс, как функцию двух факторов: величины потребности в достижении и субъективной оценки вероятности достижения.

Обобщая различные взгляды на природу стресса в современной научной литературе, можно сказать, что термин «стресс» используется по крайней мере в трех значениях. Во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляются термины «стрессор», «стресс-фактор». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. В-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие.

Известный исследователь стресса Г.Селье отмечает, что слово «стресс», так же как «успех», «неудача» и «счастье», имеет различное значение для разных людей. Поэтому дать его определение довольно трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь (Леонова, Чернышева, 1995)[[29]](#footnote-29).

Rizvi по поводу определения стресса отметил следующее:

1.Иногда это понятие относят к состоянию беспокойства в организме, которое он стремится устранить или уменьшить.

2.Стресс также рассматривается как психологические или поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего беспокойства или его подавления.

3.Стресс определяется как событие или условие в физическом или социальном окружении, которое ведет к принятию мер по избеганию, агрессии, принятию решения об устранении и ослаблении угрожающих условий.[[30]](#footnote-30)

Таким образом, точное определение стресса отсутствует.

Р.Лазарус писал, что различные представления о сущности стресса, его теории и модели во многом противоречат друг другу.[[31]](#footnote-31) В этой области не существует установившейся терминологии. Даже определения стресса существенно различаются.

Итак, общей теории стресса, несмотря на многочисленность исследований в данной области, пока нет. Обратим внимание и такой факт, что исследователи не приводят четкого смыслового и феноменологического разграничения понятий «психологический стресс» и «психическая напряженность». Более того, порой эти понятия употребляются как синонимы. Во многих психологических словарях отожествляются понятия стресса и напряжения.

Под *эмоциональным стрессом* Г.Н.Кассиль (1983)[[32]](#footnote-32), М.Н. Русалова (1979)[[33]](#footnote-33), Л.А.Китаев-Смык (1983)[[34]](#footnote-34) и некоторые другие исследователи понимают широкий круг изменений психических и поведенческих проявлений, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических показателей и другими реакциями.

Многообразие форм представлений стресса, причин возникновения эффектов его влияния на здоровье и профессиональную деятельность обуславливается тем, что практически любой человек в течение своей жизни неоднократно переживает это состояние.

Формирование концепции стресса нашло свое отражение в целом ряде его теорий и моделей, существенно различающихся между собой и в то же время в чем-то друг друга дополняющих и развивающих.

Например, в теории Селье стресс рассматривается с позиций физиологической реакции на физические, химические и органические факторы. Обобщение результатов исследования позволило Селье обосновать существование трех стадий процесса, названного им *общим адаптационным синдромом*. Стадия тревоги возникает при первом появлении стрессора. В течение короткого периода снижается уровень резистентности организма, нарушаются некоторые соматические и вегетативные функции. Затем организм мобилизует резервы и включает механизмы саморегуляции защитных процессов. Стадия резистетности (сопротивления) наступает в случае продолжительного воздействия стрессора и необходимости поддержания защитных реакций организма. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем. Стадия истощения отражает нарушение механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов борьбы организма с чрезмерно интенсивным и длительным воздействием стрессоров. Адаптационные резервы существенно уменьшаются. Сопротивляемость организма снижается, следствием чего могут стать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме.

Г.Селье предложил различать «поверхностную» и «глубокую» адаптационную энергию. Первая доступна по «первому требованию» и восполнима за счет другой - «глубокой». Последняя мобилизуется путем адаптационной перестройки гомеостатических механизмов организма.[[35]](#footnote-35)

Под влиянием взглядов Селье внимание многих исследователей фиксировалось на физиологических, биологических или морфологических изменениях, возникающих в результате действия стресс-факторов. При этом отходила на второй план динамика соотношений реакций организма с побуждающей причиной (стресс-воздействием) и внутренними, психологическими факторами данной личности. Не учитывалось влияние психосоциальных факторов критических значений в развитии стресса у человека, роль когнитивных процессов в регуляции стрессовых реакций и преодолении стресса.

Ряд исследователей не удовлетворены изолированным рассмотрением стресс-реакции как комплекса биохимических процессов и исследованием отдельных нейрофизиологических, вегетативных коррелятов психологического стресса. Подход Селье подвергался справедливой критике.[[36]](#footnote-36) Однако сама идея изучения стресса быстро охватила психологические исследования.

Дальнейшее развитие учения о стрессе сопровождалось формированием новых концепций, теорий и моделей, отражающих общебиологические, физиологические, психологические взгляды и установки на сущность этого состояния, причины его развития, механизмы регуляции, особенность проявления.

Анализ литературы показывает, что к числу основных этапных теорий и моделей стресса можно отнести следующие:

→ Генетически-конституциональная теория, суть которой сводится к положению, что способность организма сопротивляться стрессу зависит от предопределенных защитных стратегий функционирования вне зависимости от текущих обстоятельств. Исследования в данной области являются попыткой установить связь между генотипом и некоторыми физическими характеристиками.

→ Модель предрасположенности к стрессу - основана на эффектах взаимодействия наследственных и внешних факторов среды.

→ Психодинамическая модель, основанная на предположениях теории З. Фрейда. В своей теории он описал два типа зарождения и проявления тревоги, беспокойства:

а) сигнализирующая тревога возникает как реакция пред-восхищения реальной внешней опасности;

б) травматическая тревога развивается под воздействием бессознатель-ного, внутреннего источника. Наиболее ярким примером причины возникно-вения данного типа тревоги яв-ляется сдерживание сексуальных побуждений и агрессивных инстинктов.

→ Модель H.G. Wolff, согласно которой автор рассматривал стресс как физиологическую реакцию на социально-психологические стимулы и установил зависимость этих реакций от природы отношений, мотивов поведения индивида.

→ Междисциплинарная модель стресса. Согласно данной модели стресс возникает под влиянием стимулов, которые вызывают тревогу у большинства индивидов и приводит к ряду физиологических, психологических и поведенческих реакций, в ряде случаев патологических.

→ Теории конфликтов. Несколько моделей стресса отражают взаи-мосвязь поведения субъектов и общее состояние напряжения в отношениях, сопровождающих групповые процессы.

→ Модель D. Mechanik. Центральным элементом в этой модели, яв-ляется понятие и механизмы адаптации, которая определена автором как спо-соб, которым индивид борется с ситуацией, и которая имеет два проявления:

1) преодоление - борьба с ситуацией;

2) защита - борьба с чувствами, вызванными ситуацией.

→ Стресс как поведенческие реакции на социально-психологические стимулы. Модель физиологического стресса Селье была модифицирована. В результате стресс рассматривается как состояние организма, в основе которого лежат как адаптивные, так и не адаптивные реакции.

→ Системная модель стресса, которая отражает понимание процессов управления (поведения, адаптации) на уровне системной саморегуляции и осуществляется путем сопоставления текущего состояния системы с его относительно стабильными нормативными значениями.

→ Интегративная модель стресса. Центральное место в модели занимает проблема, требующая от человека принятия решения.

Мы перечислили лишь основные концепции стресса, не подвергая их детальному анализу. В рамках данного исследования нас интересует главным образом профессиональный стресс, которому подвержены представители некоторых профессий. Рассмотрим далее природу профессионального стресса.

Вслед за В.А.Ганзеном (1980)[[37]](#footnote-37), Е.П.Ильиным (1981)[[38]](#footnote-38), В.И.Медведевым (1982)[[39]](#footnote-39), мы будем понимать стресс как целостную реакцию личности на внешние и внутренние стимулы, направленную на достижение полезного результата.

Данное определение стресса не только отвечает принципу системности, но и, что особенно важно для нашего исследования психологических механизмов стрессоустойчивости, акцентирует внимание на человеке как личности.

### 1.3.2.Теории и модели профессионального стресса

В течение последних лет отмечается устойчивый интерес исследователей к изучению природы *профессионального стресса*. Развитие стресса в профессиональной деятельности является важнейшей проблемой. В обзорах литературы по этой проблеме показано, что ряд рабочих стрессоров, таких как ролевая неопределенность, конфликты, рабочая перегрузка и другие обычно бывают тесно связаны с психическим напряжением, психосоматическими расстройствами, а также с неблагоприятными поведенческими последствиями (Бодров, 2000)[[40]](#footnote-40).

J.Sharit и G.Salvendi определяют профессиональный стресс как многомерный феномен, выражающийся в физиологических и психологических реакциях на сложную трудовую ситуацию. Такой подход, по мнению А.Н.Занковского, позволяет выделить следующие направления исследования стресса:

«…1) определить, какие изменения (параметры) данного феномена соответствуют рассматриваемому виду трудовой деятельности;

2) выявить «желательные области» (как с точки зрения субъективных, так и объективных реакций рабочего) в каждом из исследуемых измерений;

3) стандартизировать отклонения, с тем, чтобы соотнести реакции в каждом из изучаемых измерений;

4) определить «вес» каждого из исследуемых измерений.[[41]](#footnote-41)

Некоторые исследователи профессионального стресса сосредоточились на конкретных типах профессий: авиадиспетчера, водителя, военнослужащего, представителя силовых структур и др.

Представители некоторых профессий работают в экстремальных ситуациях. Характеризуя эти ситуации, авторы указывают такие признаки, как «сложные», «трудные», «особые», «критические» и т.п.

Вообще понятие *экстремальный* (в переводе с лат. - крайность) употребляется для объединения понятий максимума и минимума. При употреблении понятия «экстремальность» обычно ясно, что речь идет не о нормальных, обычных условиях деятельности, а о существенно отличающихся от них обстоятельствах.

В экстремальных условиях нарушается привычный режим труда и отдыха человека. В тяжелых экстремальных ситуациях психические и другие перегрузки достигают пределов, за которыми могут следовать переутомление, нервное истощение, полнейший срыв деятельности, аффективные реакции, психогении.

Воздействие экстремальных условий складывается не только из прямой, непосредственной угрозы жизни человека, но и опосредованной, связанной с ожиданием ее реализации.

В современных исследованиях, оценивая травмирующее воздействие различных неблагоприятных факторов, возникающих в экстремальных ситуациях, на психическую деятельность человека, выделяют непатологические психоэмоциональные реакции и патологические состояния (психогении).

Ученые и практики разрабатывают специальные рекомендации для представителей стрессогенных профессий в целях повысить психологическую устойчивость этих людей.

В работах, где изучаются психологические проблемы стресса доказывается зависимость поведения во время стресса от степени значимости ситуации, от психологической структуры личности (отношение человека к трудностям в работе, успеху и неудаче, уверенности и неуверенности в своих силах, направленности личности, уровня ее притязаний и реальных возможностей и т.п.

Физиологические изменения, происходящие в организме человека на ответ на стрессовые воздействия, в действительности являются лишь следствием уже вызванных им эмоциональных переживаний; без эмоциональных переживаний физиологические изменения не происходят, даже если стресс заканчивается физиологической травмой. Стресс, таким образом, возникает как угроза, которая дистанционно воздействует на человека, вызывая у него то или иное эмоциональное отношение к ней и подготавливая тем самым весь организм к возможным физическим последствиям. Следовательно, стресс является для человека такой угрозой, эмоциональные переживания которой оказывают влияние на его способность достаточно эффективно осуществлять свою деятельность.

Центральным понятием в литературе по профессиональному стрессу является понятие контроля (то есть оценки и коррекции) способов и результатов деятельности. В работах R.A.Karasek, посвященных созданию общей теории стресса рабочего места, на основании исследований проблемы контроля выдвинута гипотеза, что переживания стресса возникают при взаимодействии между двумя факторами - ответственностью и контролем («широта работы» и «психологические требования»). Высокую напряженность имеет такая профессия, в которой индивид при большой ответственности имеет недостаточный контроль за способами и результатами выполнения заданий.

Существует ряд моделей профессионального стресса, среди которых наиболее известной является Мичиганская модель (и ее варианты), созданная в Институте социальных исследований Мичиганского университета (США). Эта модель стресса (рис.1.1), вызванного социальным окружением, отражает особенности восприятия человеком факторов его окружения и его реакций, а также возможные последствия влияния этого состояние на здоровье индивида. Индивидуальные различия и элементы социального окружения могут изменять эти отношения.

## Устойчивые свойства человека

(генетические, демографические, личностные)

Душевное

и

физиологи-ческое

здоровье и

болезнь

Реакции

(психологические,физиологические, аф-

фективные)

Психоло-

гическая

среда

### Предметная

### среда

## Межличностные отношения

Рис.1.1. Мичиганская модель профессионального стресса

Другая известная модель профессионального стресса предложена J.E.Drath. Согласно этой модели (рис.1.2) источником стресса, как и в модели социального окружения, является объективная (реальная) ситуация, которая посредством механизма ее оценки воспринимается как субъективно отраженная. Эта оценка переходит в фазу принятия решения о проявлении специфической реакции, которой является, главным образом, сознательное поведение, а не сочетание поведенческих, физиологических и психологических реакций, как в модели социального окружения.

Последствие

3. ВЫБОР РЕАКЦИИ

2. ВОСПРИНИ-

МАЕМАЯ

СИТУАЦИЯ

4. ПОВЕДЕНИЕ

1. СИТУАЦИИ

Процесс Процесс

Когнитивной выполнения

оценки

Процесс

решения

Рис.1.2.Модель профессионального стресса (J.E.Drath)

M.J.Smith предложил общую модель профессионального стресса, отражающую содержание и характер взаимосвязи основных ее компонентов.(рис.1.3).

Существуют когнитивные подходы к моделям профессионального стресса. Наиболее детально механизм когнитивной оценки предлагает Т.Сох. По его мнению, этот механизм включает:

1. требования к индивиду;
2. индивидуальные особенности, навыки и общие способности адаптации к требованиям (личные ресурсы);
3. ситуационные ограничения, влияющие на процесс адаптации;
4. внешняя выдержка.

Каждая из теорий и моделей стресса внесла заметный вклад в развитие и понимание этого явления, но каждая из них имеет и свои ограничения.

**Индивидуальные характеристики субъекта:**

1. Л и ч н о с т ь
2. Когнитивные процессы
3. Состояние здоровья
4. Знание, навыки, опыт

#### **Стрессовые**

**реакции:**

1. Эмоциональ-

ные

2. Физиологи-

ческие

3. Поведенчес-

кие

**Система труда:**

1. Содержание работы (задание)
2. Организация

труда

1. Средства труда,

технология

4. Условия труда

**Последствия стресса:**

1. Соматические и

психические заболевания

1. Нарушения эффективности и надежности работы

3. Профессиональные и социальные конфликты

Рис.1.3. Общая модель профессионального стресса

Общим для всех моделей психологического стресса является то, что авторы стремились определить его сущность через регистрируемые параметры. С этой точки зрения, как отмечает Н.И.Наенко[[42]](#footnote-42), можно выделить два подхода в изучении этих показателей. Первый подход заключается в прямом сопоставлении психологических характеристик состояния с физиологическими показателями и результативностью деятельности.

Второй подход основывается на стремлении изучить психологическую природу стресса, раскрыть психологические предпосылки и закономерности проявления тех или иных внешних реакций, которые рассматриваются лишь как индикаторы психических процессов.

Сопоставление теорий и концепций психологического и профессионального стресса свидетельствует о том, что они отражают два ракурса содержательной характеристик стресса: с одной стороны, процессуальную и регулятивную, с другой – предметную и коррелятивную (причинно-след-ственную). Эти два аспекта одной проблемы тесно связаны между собой - любая профессиональная деятельность может порождать психологические причины развития стресса или отражение в психологическом статусе и в поведении эффектов неблагоприятного воздействия факторов физической и социальной среды, также как любой психологический стресс внутриличностной и межличностной природы находит свое отражение в поведенческой, в том числе и рабочей, активности человека.

Серьезные методологические проблемы связаны измерением стресса. Является ли стресс независимой переменной? Как следует рассматривать различия между индивидами и у конкретного индивида, но в разных ситуациях? Каково соотношение генетических и социокультурных факторов в происхождении стресса? Эти и многие другие вопросы пока остаются без ответа.

### 1.3.3.Профессиональная система деятельности и стресс

Большое значение в психологии труда имеет изучение психофизиологических механизмов регуляции функционального состояния в профессиональной деятельности человека. Актуальность данного аспекта обусловлена наличием ряда профессий, существенной особенностью которых является присутствие внешних и внутренних факторов (действующих постоянно или эпизодически), усложняющих профессиональную деятельность, вызывающих развитие трудных состояний: стресса и эмоциональной напряженности, переутомления, депрессии и даже невротических состояний. Этой проблеме были посвящены в частности, исследования Л.А. Китаева-Смыка, Л.Г. Дикой и других.

На основании исследования функционального состояния людей при длительном нервно-психическом напряжении было выявлено четыре субсиндрома стресса:

1. Когнитивный субсиндром стресса проявляется в виде изменений восприятия и осознания информации, поступающей к человеку, находящемуся в экстремальной ситуации; в изменении его представления о внешней и внутренней пространственной среде; в изменении направленности его мышления и т.д.

2. Эмоционально-поведенческий субсиндром стресса заключается в эмоционально-чувственных реакциях на экстремальные, критические условия, ситуации и пр.

3. Социально-психологический субсиндром стресса проявляется в изменениях общения людей, находящихся в стрессогенных ситуациях. Эти изменения могут проявляться в виде социально-позитивных тенденций: в сплочении людей, в увеличении взаимопомощи, в склонности поддерживать лидера, следовать за ним и т.п. При стрессе могут складываться социально-негативные формы общения: самоизоляция, склонность к конфронтации с окружающими людьми и т.п.

4. Вегетативный субсиндром стресса проявляется в возникновении либо тотальных, либо локальных физиологических стрессовых реакций, которые имеют адаптационную сущность, но могут становиться основанием для развития так называемых болезней стресса.[[43]](#footnote-43)

Не менее сложной является и проблема постстрессовых состояний в коллективах с повышенной степенью профессионального риска. Сложные и ответственные задачи стоят сегодня перед сотрудниками силовых структур, которым приходится довольно часто работать в экстремальных условиях. Эти условия характеризуются присутствием и агрессивным воздействием на психику широкого спектра неблагоприятных, дискомфортных и угрожающих факторов, порождающих повышенный уровень психологического стресса (дистресса).

Это означает, что сотрудники силовых структур подвергаются не только физической угрозе, но и значительному риску возникновения особой группы нервно-психических расстройств, известные как посттравматические стрессовые состояния. По данным зарубежных исследователей, такие расстройства являются причиной срывов профессиональной деятельности, преждевременного увольнения, межличностных конфликтов, злоупотребления алкоголем и других негативных явлений.

В связи с этим перед практическими психологами, работающими в системе, например, органов внутренних дел, ставятся весьма сложные задачи по формированию новых подходов к управлению персоналом и внутриорганизационных отношений.

Исследователи обратили внимание на то обстоятельство, что устойчивость к стрессу - индивидуальное свойство и может значительно варьировать у разных людей. Это качество изучалось на уровне типологических, характерологических, личностных особенностей профессионалов. Исследования довольно обширны и в рамках данной работы не представляется возможным подробно их проанализировать. Отметим лишь, что общим для всех исследований являются примерно следующие положения:

1.Постоянное переживание стресса способствует развитию ряда заболеваний.

2.Устойчивость к развитию стресса и стрессогенных заболеваний зависит от индивидуально-личностных особенностей.

3.Постоянное переживание стресса и других неблагоприятных функциональных состояний приводит к неблагоприятным изменениям эмоционально-личностной сферы.

4.Склонность к развитию стресса и стрессогенных заболеваний может быть усилена характером профессиональной деятельности.

Ученые констатируют, что человек, оказавшись в стрессогенной ситуации, как бы замирает, затаивается, присматривается к окружающим людям, оценивая их и перспективу своих контактов с ними. Некоторая заторможен-ность людей замедляет процесс их общения, совместную деятельность.

В.А.Бодров отмечал, что форма ответа на стрессогенное воздействие вырабатывается индивидом по мере того, как он продолжает взаимодействовать с ситуацией через процессы идентификации и оценки сигналов, выработки стратегии поведения и т.д., - личностная реакция в этом процессе является определяющей. Тут как раз и выявляются «природные» свойства нервной системы, ее устойчивость к интенсивности и длительности воздействия стрессогенной ситуации, возможности барьера психической адаптации, а также сформированный индивидуальный стиль деятельности, наличие готовых планов, программ и стратегий поведения, психологическая надежность когнитивных процессов и т.д.

Изучение роли личностных факторов в экстремальных условиях деятельности и при развитии стрессового состояния обычно проводят с точки зрения особенностей осуществления их регуляторных функций. Наибольший интерес проявляется к вопросам личностной детерминации эмоциональной устойчивости, а также развития психологического стресса. Основное внимание уделяется исследованиям психологических особенностей лиц с поведением типа «А» (расположенных к развитию стресса по коронарному типу), характера проявления тревожности и соотношения личностной и ситуативной тревожности в различных условиях деятельности, зависимости психических состояний от уровня интро-экстравертированности личности, ее когнитивного стиля, локуса контроля и ряда других.[[44]](#footnote-44)

Исследователями установлено, что помимо специфических для каждого вида деятельности (специальности) профессионально значимых личностных качеств, существуют важные для многих профессий качества, например, личная тревожность, определяющая уровень переживаний напряженности любой экстремальной деятельности. Регуляторами состояния напряженности выступают и другие качества: экстравертированность в большей степени связана с подверженностью напряженности и усталости, чем интравертированность.

Во многих зарубежных исследованиях особенностей взаимосвязи характеристик личности, стресса и заболеваний особое внимание уделяется таким характеристикам, как: локус контроля, психологическая выносливость (устойчивость) и самооценка.

В большом количестве исследований были предприняты попытки обнаружить прямую связь между локусом контроля, способностями справляться со стрессом и проблемами и личным здоровьем или здоровьем семьи. Выделяют три типа личного контроля: поведенческий, когнитивный и контроль решительности. Каждый из типов контроля комплексно связан со стрессом.

Также комплексно со стрессом связана самооценка личности. Если люди оценивают себя достаточно высоко, маловероятно, что они будут реагировать или интерпретировать многие события как эмоционально тяжелые или стрессовые. Кроме того, если стресс возникает, они справляются с ним лучше, чем лица с низкой самооценкой. Это дает человеку дополнительную информацию о своих возможностях и способствует повышению самооценки.

Люди с низкой самооценкой исходят из двух видов негативного самовосприятия. Во-первых, люди с низкой самооценкой имеют более высокий уровень страха или тревожности под действием угрозы, чем люди с положи- тельной самооценкой. Во-вторых, люди с низкой самооценкой воспринимают себя как имеющих неадекватные способности для того, чтобы противостоять угрозе. Они пытаются избегать трудностей, так как считают, что не справятся с ними.

Если Селье, как представитель бихевиористской медицины рассматривал стресс в качестве однонаправленной связи организма и среды (негативный внешний стимул – физиологическая реакция организма), то Лазарус и его коллеги понимали стресс как регуляционные, или двунаправленные, отношения: среда воздействует на индивида, а индивид в свою очередь влияет на среду.

Для объяснения стресса Лазарус и его коллеги разработали модель динамических процессов, ядром которых являются различные типы когнитивных оценок, эмоции и процессы активного преодоления стрессора.

А.Бандура предложил использовать для оценки стрессогенной ситуации понятие *самоэффективность*, которое определяется как самооценка эффективности личного поведения и собственных реакций в ответ на возникновение тех или иных событий. Она является личной схемой компетентности и мастерства.

Можно сказать, что самооценка способности и возможности преодоления экстремальной ситуации связана с такой категорией, как ресурс личности, то есть запас, потенциал различных структурно-функциональных характеристик, или *стрессоустойчивостью*, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации и т.д.

Если говорить о стрессоустойчивости, то прежде всего определим это понятие. Б.Х.Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности.»[[45]](#footnote-45)

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости обращает свое внимание П.Б.Зильберман, говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою и, на наш взгляд, одну из самых удачных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней «... интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке».[[46]](#footnote-46)

Как следует из приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности.

Подведем итоги по Первой главе.

Анализ научных исследований в области психических состояний позволяет рассматривать сущность психического состояния как временное состояние психики человека, отражающее общие и специфические особенности его психической жизни, подверженное воздействию (влиянию) факторов внешней и внутренней среды (объективного и субъективного характера), то есть обусловленное индивидуальными особенностями и сферой деятельности личности.

Выраженность признаков функциональных состояний зависит как от особенностей человека, так и от характера выполняемой работы. Набор таких признаков у представителей различных профессий имеет определенные особенности.

Функциональное состояние представителя стрессогенной профессии, можно охарактеризовать как комплекс наличных характеристик тех функций и качеств, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение им своих профессиональных обязанностей.

Анализ исследований показал, что каждая стрессогенная ситуация в профессиональной или любой другой деятельности вызывает комплекс процессов оценки, согласований, урегулирований при взаимодействии человека со стрессорами.

Огромную роль в процессах оценки и регуляции играет нервно-психическая устойчивость личности, важными составляющими которой являются: способность к полноценной самореализации, личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов (ценностных, мотивационных, ролевых); относительную стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения: способность к эмоционально-волевой регуляции; адекватную ситуации мотивационную напряженность. Это целый комплекс способностей, широкий круг разноуровневых явлений. Устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, что особенно важно для представителей стрессогенных профессий.

# ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

# 

## 2.1.Организация исследования

Исследовательская работа проводилась в естественных условиях и имела целью выявление зависимости нервно-психической устойчивости у представителей стрессогенных профессий от выраженности у них смысложизненных ориентаций, интернальной направленности локус-контроля и коммуникативных характеристик.

В задачи исследования входило:

1. составить психологические портреты сотрудников предприятия;
2. осуществить сравнительные характеристики групп, выделенных по основаниям: «постоянство экипажа», должностных обязанностей и возраста;
3. провести факторный анализ феноменов, влияющих на уровень нервно-психической устойчивости.

*Объектом исследования* являлись сотрудники совместного российско-британского предприятия «Секьюрикор – охрана LTD». Всего в исследовательской работе приняли участие 76 сотрудников, которые в ходе экспериментальной работы были разделены на три группы по следующим основаниям:

1) постоянство экипажа: сотрудники, работающие в постоянных и непостоянных парах – 36 и 40 человек соответственно;

2) должностные обязанности: охранники и охранники-водители – 40 и 36 человек соответственно;

3) возраст: 25 – 30 лет и 43 – 50 лет – 39 и 37 человек соответственно.

*Исходная гипотеза* состояла из следующего предположения: НПУ представителей сферы профессиональной охранной деятельности определяется:

1) коммуникативными характеристиками как профессионально значимыми;

2) выраженностью смысложизненных ориентаций человека;

3) выраженностью интернальной направленностью локус-контроля.

В соответствии с выдвинутой гипотезой в ходе исследовательской работы автором решалась задача выявления взаимосвязи нервно-психической устойчивости, локуса контроля, смысложизненных ориентаций и коммуникативных характеристик у представителей стрессогенных профессий.

Процедура исследования на предварительном этапе состояла в подборе методик, наиболее приемлемых для выполнения поставленных в исследовании цели и задач, а также в разработке методики письменного опроса (анкеты).

Сотрудникам, согласившимся принять участие в исследовании, в индивидуальном порядке предлагался комплект, состоящий из набора тестовых заданий.

Сбору данных с помощью диагностических методик предшествовал период ознакомления с некоторым комплексом объективных и субъективных показателей (беседа) об обследуемом.

При проведении исследовательской работы и обработки результатов использовалась комплексная методика, включающая следующие основные методы:

∆ ознакомительная беседа;

∆ опрос, состоящий из набора тестовых заданий;

∆ методы математической статистики.

## Описание методов исследования

В настоящее время в мире используется большое количество разнообразных методик, используемых в психодиагностике в сфере труда. В нашем исследовании мы использовали следующие методики: Тест «Нервно-психическая устойчивость», модифицированный вариант методики «Уровень субъективного контроля» (автор Е.Г.Ксенофонтова), Тест смысложизненных ориентаций по Д.А.Леонтьеву, Анкета удовлетворенности по А.А. Грачеву, Тест Лири.

Что касается теста «Нервно-психическая устойчивость», то здесь следует отметить, что данный критерий может иметь очень емкое толкование. В основе НПУ личности лежит взаимодополняющее сочетание, гармоническое единство постоянства личности и ее изменчивости. На фундаменте постоянства выстраивается жизненный путь личности, без него невозможно достижение целей жизни. Оно поддерживает и укрепляет самооценку, способствует принятию себя как личности и индивидуальности. Именно поэтому мы использовали данную методику в качестве основы при изучении личностных детерминант у представителей стрессогенных профессий.

Методика НПУ предназначена для первоначального выявления признаков нервно-психической устойчивости. Она позволила выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявления в поведении и деятельности человека.

Методика содержит 84 вопроса (высказывания), на каждый из которых обследуемому предлагается дать ответ «да» или «нет». Результаты анкетирования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого делается заключение об *уровне нервно-психической устойчивости.*

Анализ ответов позволил уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях. Текст анкеты в Приложении 1.

Обработка полученных результатов проводится с помощью «ключей».

ШКАЛА ИСКРЕННОСТИ

Нет (-)

1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43,

ШКАЛА НЕРВНО - ПСИХИЧЕСКОЙ НЕУСТОЙЧИВОСТИ

Да (+)

3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84.

Нет (-)

2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68.

Обработка проводилась с помощью трех трафаретов, которые изготовленных из прозрачной пластмассы. На пластмассу наносится сетка, совпадающая с сеткой регистрационного листа. Прорези в каждом из трафаретов должны соответствовать номерам высказываний, сгруппированным следующим образом:

29 и более баллов

Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медицинское обследование психиатра, невропатолога.

14 - 28

Нервно - психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.

13 и менее

Нервно - психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на обучение специальностям, требующим повышенной нервно - психической устойчивости.

Один трафарет предназначен для подсчета баллов по шкале искренности, два - по шкале нервно-психической неустойчивости (для оценки положительных и отрицательных высказываний).

Обработка данных начиналась со шкалы искренности, которая использовалась для оценки достоверности ответов обследуемого.

Показатель по шкале нервно-психической неустойчивости получался суммированием количества плюсов, выявленных по трафарету для положительных ответов, и количества минусов - по трафарету для отрицательных ответов.

Конструкт локус-контроля личности означает систему убеждений человека относительно того, где располагаются силы, влияющие на его судьбу и исход любых его действий, в нем самом или в каких-то внешних факторах.

Многочисленные исследования данного конструкта описывают бесконечное количество факторов, выделяемых с помощью разнообразных, но близкородственных опросников, однако до настоящего времени нет ни одного фактора, однозначно признанного и учитываемого широким психологическим сообществом.

В нашей стране наибольшее распространение получила методика УСК, предложенная Е.Ф.Бажиным, С.А.Голынкиной и А.М.Эткиндом, представляющая собой существенно переработанный русскоязычный вариант шкалы I - E («Шкала интернальности-экстернальности», разработанная Роттером, 1966 г.). Данная шкала имеет ряд очевидных достоинств и отличается от шкалы Роттера по ряду параметров.

Е.Г.Ксенофонтова предложила опросник ЛК, представляющий собой методику выявления локуса контроля личности также содержащий ряд отличий (модификаций): из текста опросника УСК было изъято 4 «неработающих пункта»; 38 пунктов претерпели редакционные изменения, изменился формат ответов, значительно расширился состав субшкал.

*Локус контроля*, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение данной личности в случае неудач в сфере достижений, причем это в равной степени касается различных областей социальной жизни.

Лица, убежденные в том, что главные силы, определяющие их жизнь, находятся внутри их самих, называются интерналами. Лица, убежденные в том, что происходящее с человеком зависит от внешних факторов, называются экстерналами. Чем выше показатели интернальности исследуемого, тем более вероятно, что он чувствует себя «хозяином собственной судьбы», отличается уверенностью в себе и обладает более высоким уровнем саморегуляции жизнедеятельности. Чем ниже показатели интернальности, т.е. чем ближе к полюсу внешнего контроля или экстернальности, тем менее он уверен в себе и больше нуждается в психологической и любой другой помощи, являясь недостаточно самостоятельным в решении различного рода жизненных задач.

Цель – диагностика обобщенной локализации контроля личности.

Перечислим шкалы исследования:

1. Шкала общей интернальности (Ио).

2. Шкала интернальности в сфере достижений (Ид).

3. Шкала интернальности в сфере неудач (Ин).

4. Показатель предрасположенности к самообвинению (Псоб).

5. Шкала интернальности в профессиональной деятельности (Ип).

6. Шкала интернальности в межличностном общении (Им).

7. Шкала отрицания активности (Оа).

**1. Шкала общей интернальности И о**. Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, следовательно, чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель по шкале И о соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие испытуемые не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие и полагают, что большинство их являются результатом случая или действий других людей.

**2. Шкала интернальности в области достижений И д**. Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что всего хорошего, что было и есть в их жизни, они добились сами и что они способны с успехом преследовать свои цели и в будущем. Низкие показатели по шкале И д свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам—везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

**3. Шкала интернальности в области неудач И н**. Высокие показатели но этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неудачах, неприятностях и страданиях. Низкие показатели И н свидетельствуют о том, что испытуемый склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

**4. Показатель предрасположенности к самообвинению (Псоб)** определяется путем вычитания из данных **И н** данных **И д**. Оптимальным для данной шкалы является нулевой балл. Чем дальше показатель **(Псоб)** от нуля в положительную сторону, тем более выражена предрасположенность человека к тому, чтобы обвинять себя во всем плохом, что с ним случается или может случиться. Чем дальше показатель от нуля в отрицательную сторону, тем менее вероятны проявления самообвинительного поведения.

**5. Шкала интернальности в профессиональной деятельности И п**. Высокий И п свидетельствует о том, что чело­век считает свои действия важным фактором в организации собственной производственной деятельности, в складываю­щихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т. д. Низкий И п указывает на то, что испытуемый склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам - руководству, товарищам по работе, везению - невезению.

**6. Шкала интернальности в области межличностных отношений И м**. Высокий показатель И м свидетельствует о том, что человек считает себя в силах контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию и т. д. Низкий И м, напротив, указывает на то, что он не считает себя способным активно формировать свой круг общения и склонен считать свои отношения результатом действия своих партнеров.

**7. Шкала отрицания активности (Оа)** характеризует убежденность человека в бессмысленности какой-либо деятельности, направленной на достижение жизненных целей. Высокие показатели по шкале дают представление о мировоззренческих установках, соответствующих убежденной экстернальности.

Субшкалы: **Я** (личный опыт), **Ж** (суждения о жизни), **Пс** (сфера социальных отношений на производстве), **Пп** (профессиональная деятельность), **Мк** (компетентности в межличностном общении), **Мо** (ответственности в межличностном общении), **Дт** (готовность к деятельности), **Дс** (готовность к самостоятельному планированию, осуществлению деятельности и ответственности за нее).

Все шкалы, кроме **Оа** и **Псоб**, являются прямыми, т.е. чем выше балл, тем больше у испытуемого склонность к интернальности.

Опросник ЛК (Приложение 2) является новым шагом в исследовании локуса контроля личности и имеет высокую степень надежности и стабильности по сравнению с предшествующими опросниками.

Методика смысложизненных ориентаций (СЖО) человека по Д.А.Леонтьеву создана на базе теста «Цель жизни» Дж. Крамбо и Л.Махолика. Тест был разработан на основе теории стремления к смыслу и логотерапии В.Франкла и преследовал цель эмпирической валидизации ряда представлений из этой теории. «Цель в жизни», которую диагностирует методика, авторы определяют как переживание индивидом онтологической значимости жизни.

Согласно проведенным исследованиям, в целом показатель осмысленности жизни у психически здоровых людей выше, чем у лиц, страдающих душевными заболеваниями.

Оригинальная методика в ее окончательном варианте - это набор из 20 шкал, каждая из которых представляет собой утверждение с раздваивающимся окончанием: два противоположных варианта окончания задают полюса оценочной шкалы, между которыми возможны семь градаций предпочтения.

Испытуемым предлагается выбрать наиболее подходящую из семи градаций и выделить ее. Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу общего балла в стандартные значения.

В версии Д.Леонтьева изменены и упрощены формулировки некоторых пунктов с сохранением их общего смысла; вместо общего начала предложения с двумя вариантами окончания сформулирована пара целостных альтернативных предложений с одинаковым началом; асимметричная шкала градации ответа от 1 до 7 была заменена симметричной шкалой 3 2 1 0 1 2 3. Показатели надежности теста весьма высокие.

Тест смысложизненных ориентаций (Приложение 3) включает наряду с общими показателями осмысленности жизни пять субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации и два аспекта локуса контроля. Последнее оказалось весьма привлекательным для нашего исследования, так как предоставлялась возможность показать связь шкал СЖО с локусом контроля и личностными ориентациями.

Субшкалы следующие:

1. Цели в жизни.

2. Процесс жизни или интерес или эмоциональная насыщенность.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией.

4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни).

5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни.

**Шкала цели в жизни** характеризует наличие или отсутствие в жизни человека целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Содержание **шкалы процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни** совпадают с известной теорией о том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.

**Шкала результативность жизни или удовлетворенность самореализацией** отражает оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмыслена была прожитая ее часть.

**Шкалы локус контроля-Я (Я-хозяин жизни) и локус контроля-жизнь или управляемость жизни** характеризуют внутренний локус контроля, причем, первый отражает веру в собственную способность осуществлять контроль, а второй характеризует общее мировоззренческое убеждение в том, что контроль возможен.

Обработка результатов сводилась к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (проценты или стены). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

Общий показатель ОЖ - все 20 пунктов.

Субшкала 1 (цели) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала З (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля - Я) - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля - жизнь) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Опросник «Удовлетворенность трудом» был предложен А.А. Грачевым. Опросник использован в данном исследовании с целью оценки испытуемыми некоторых сторон их трудовой деятельности. Предлагается 14 утверждений, на которые необходимо дать один из шести вариантов ответов. Каждый сотрудник предприятия, принимавший участие в исследовании имел возможность дать субъективную оценку своих отношений с руководством, окружающими, выразить свою удовлетворенность трудом.

Методика диагностики межличностных отношений Т.Лири (1954 г.) (Приложение 4) предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики в данной работе была поставлена задача выявить преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

Опросник Лири содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношения к окружающим образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика удобна тем, что она построена так, что суждения, направленные на выявление какого-либо типа отношений расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений.

Для представления основных социальных ориентации Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: доминирование-подчинение, дружелюбие-враждебность. В свою очередь эти секторы разделены на восемь - соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Схема Тимоти Лири основана на предположении, что чем ближе оказываются результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная (доминирование-подчинение) и горизонтальная (дружелюбие-враждебность) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения.

Тест Лири многоаспектен и предназначен, по замыслу автора, для определения психологической совместимости людей как одного из факторов стабильности в межличностных отношениях. Известно, что при ее наличии адаптация людей друг к другу не требует особых усилий, ни перестройки личности, так как взаимодействие основывается как присущих тому или иному человеку личностных качеств. Мы использовали модифицированный вариант теста для выявления личностных особенностей испытуемых.

Основные типы отношения к окружающим:

I. Авторитарный.

П. Эгоистический.

Ш. Агрессивный.

IV. Подозрительный.

V. Подчиняемый.

VI. Зависимый.

VII. Дружелюбный.

VIII. Альтруистический.

*Типы отношения к окружающим*

I. Авторитарный

13-16 - диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9-12 - доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0-8 - уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II. Эгоистичный

13-16 - стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый. 0-12 - эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III. Агрессивный

13-16 - жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9-12 -требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0-8 - упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV. Подозрительный

13-16 - отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9-12 - критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептичный, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0-8 - критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V. Подчиняемый

13-16 - покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9-12 -застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0-8 - скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI. Зависимый

13-16 - резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9-12 - послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0-8 - конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

VII. Дружелюбный

9-16 - дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, «быть хорошим» для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0-8 - склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам «хорошего тона» в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII. Альтруистический

9-16 - гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя «маска», скрывающая личность противоположного типа).

0-8 - ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

Анализ результатов проводился по количеству баллов в оценочном листе: чем больше баллов, тем значимее соответствующая психологическая тенденция.

Максимальная оценка уровня - 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

0 – 4 балла – низкая - адаптивное поведение

5 – 8 баллов - умеренная

9 – 12 баллов - высокая

13 – 16 баллов – экстремальная - экстремальное поведение до патологии.

В результате производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью специального «ключа» к опроснику. Полученные баллы переносятся на дискограмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (от 0 до 16). Концы векторов соединяются и образуют личностный профиль.

По специальным формулам определяются показатели по основным факторам: *доминирование и дружелюбие.*

Доминирование = (I – V) + 0,7 х (VIII + II – VI) Дружелюбие = (VII – III) + 0,7 х (VIII – II – IV + VI) .

Полученные в ходе исследования данные были соответствующим образом обработаны и интерпретированы.

Методика «Нервно – психическая устойчивость» - уровень нормы нервно – психической устойчивости не более 17 баллов.

Методика «Локус контроля»:

0 – 12 баллов – низкий уровень внутреннего локуса контроля;

13 – 26 баллов - средний уровень внутреннего локуса контроля

27 – 40 баллов – высокий уровень внутреннего локуса контроля

Методика «Тест смысложизненных ориентаций»:

20 – 60 баллов – низкий уровень осмысленности жизни;

61 – 100 баллов – средний уровень осмысленности жизни;

101 – 140 баллов высокий уровень осмысленности жизни.

Методика «Диагностика межличностных отношений Т. Лири»: из типов отношения к окружающим выделены наиболее значимые для профессиональной деятельности сотрудника охранного предприятия - властный (авторитарный), независимый (эгоистический), прямолинейный (агрессивный) и сотрудничающий (дружелюбный).

Методика «Удовлетворенность» - уровень нормы удовлетворенности - 3,5 - 6 баллов.

Для решения поставленных в исследовании задач были определены средние диагностические показатели по использованным в работе методикам, изучена зависимость нервно – психической устойчивости от интернальности локуса контроля, осмысленности жизни, доминирующего типа отношения к окружающим и удовлетворенности деятельностью. Кроме этого, для более глубокого анализа в показателях методик были выделены следующие уровни:

Выявление характеристик, влияющих на уровень нервно – психической устойчивости сотрудников, осуществлялось посредством определения коэффициента корреляции Пирсона (r). Коэффициенты корреляции рассчитывались для уровня значимости 0,05.При этом необходимо отметить, что в процессе расчета названного коэффициента мы получали отрицательные значения, за исключением некоторых показателей. Это связано с тем, что методика определения нервно – психической устойчивости направлена на определение уровня неустойчивости респондента, т.е. чем выше полученный балл, тем меньше устойчивость. Поэтому, именно значимые отрицательные свидетельствовали о наличии зависимости.

# ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 3.1.Психологический портрет сотрудника охранного предприятия

Результаты, полученные автором в ходе экспериментальной работы, позволили составить психологический портрет сотрудника охранного предприятия, выявить наиболее значимые факторы, влияющие на его нервно – психическую устойчивость.

Результаты по всей выборке характеризуются следующими данными:

а) нервно – психическая устойчивость соответствует норме у 89,5 % сотрудников, у 10,5 % имеют место отклонения от нормы;

б) 40,9 % сотрудников группы имеют высокий уровень внутреннего локуса контроля, 57,8 % - средний уровень, низкий уровень – 1,3 %;

в) у 68,5 % сотрудников группы отмечается высокий уровень осмысленности жизни, у 31,5 % - средний уровень;

г) типы отношения к окружающим определяются следующим образом: властный – 28,9 % сотрудников, доминирующий – 7,8 %, агрессивный – 13,1 %, сотрудничающий – 18,4 %;

д) удовлетворенность соответствует норме у 92,2 % сотрудников группы, отклонения имеются у 7,8 %.

Изложенные данные сведены в таблицу 3.1.

Таблица 3.1

**Результаты по всей выборке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методики | Показатели ( % ) | Средние значения |
| Н П У   * норма * отклонение | 89,5  10,5 | 12,13 |
| Локус контроля   * высокий уровень * средний уровень * низкий уровень | 40,9  57,8  1,3 | 25,15 |
| Смысложизненные ориентации   * высокий уровень * средний уровнь * низкий уровень | 68,5  31,5  - | 106,46 |
| Методика Т. Лири   * властный * доминирующий * агрессивный * сотрудничающий | 28,9  7,8  13,1  18,4 | 5,92  5,01  4,78  5,75 |
| Удовлетворенность   * норма * отклонение | 92,2  7,8 | 4,09 |

Полученные результаты позволяют заключить, что средний сотрудник охранного предприятия представляет собой личность с нормативным уровнем нервно – психической устойчивости, средним уровнем внутреннего локуса контроля, преимущественно высоким уровнем осмысленности жизни, в целом удовлетворенную осуществляемой профессиональной деятельностью, для которой, в большей степени, характерно проявление собственного преимущества в отношениях с окружающими.

Определение коэффициентов корреляции показало, что нервно - психическая устойчивость имеет значимую положительную взаимосвязь как с обшей интернальностью (r= - 0,46), так и с ее основными с точки зрения профессиональной деятельности составляющими: интернальностью в профессиональной деятельности (r= - 0,48), интернальностью в межличностных отношениях (r= - 0,30), отрицанием активности (r= 0,41). Кроме перечисленных составляющих необходимо обратить внимание и на наличие значимой положительной взаимосвязи нервно – психической устойчивости с личным опытом сотрудников (r= -0,46).

Значимая положительная взаимосвязь выявлена и с уровнем осмысленности жизни у сотрудников (r= - 0,45), что свидетельствует о влиянии сформированности смысложизненных ориентаций на нервно – психическую устойчивость.

Из составляющих удовлетворенности респондентов осуществляемой профессиональной деятельностью значимую взаимосвязь с нервно – психической устойчивостью имеют: «посильность выполнения требований, предъявляемых руководством» (r= - 0,34), «удовлетворенность взаимоотношениями с товарищами по работе» (r= -0,37), «удовлетворенность взаимоотношениями с руководителем» (r= -0,34).

Результаты, полученные по всей выборке сотрудников, позволяют утверждать, что тип отношения к окружающим не оказывает значимого влияния на нервно – психическую устойчивость. Однако, она имеет определенную обратную корреляцию с такими доминирующими типами отношений как «недоверчивость» (r= 0,31), «покорность» (r= 0,25), «сотрудничество» (r= 0,25). Это свидетельствует о том, что доминирование у сотрудников этих типов отношений снижает уровень нервно – психической устойчивости.

Изложенный материал позволяет сделать вывод о значительном влиянии на нервно - психическую устойчивость сотрудников охранного предприятия таких психологических феноменов как: уровень внутреннего локуса контроля, сформированность смысложизненных ориентаций, некоторых типов доминирующих отношений к окружающим и удовлетворенность деятельностью. Данный вывод подтверждает выдвинутую в начале работы гипотезу.

## 3.2 Сравнительная характеристика групп, выделенных по основанию постоянство экипажа

Полученные в ходе исследовательской работы результаты свидетельствуют о том, что сотрудники, входящие в группы, выделенные по признаку постоянство экипажа, имеют определенные различия по показателям всех методик.

Общие показатели групп характеризуются следующими данными:

1.Группа сотрудников, работающих в постоянных парах:

а) нервно – психическая устойчивость соответствует норме у 83 % сотрудников, у 17 % имеют место отклонения от нормы;

б) 38,8 % сотрудников группы имеют высокий уровень внутреннего локуса контроля, 61,2 % - средний уровень;

в) у 55,5 % сотрудников группы отмечается высокий уровень осмысленности жизни, у 44,5 % - средний уровень;

г) типы отношения к окружающим определяются следующим образом: властный – 27,7 % сотрудников, доминирующий – 8,3 %, агрессивный – 11,1 %, сотрудничающий – 16,6 %;

д) удовлетворенность соответствует норме у 88,8 % сотрудников группы, отклонения имеются у 11,2 %.

2. Группа сотрудников, работающих в непостоянных парах:

а) нервно – психическая устойчивость соответствует норме у 95 % сотрудников, у 5 % имеют место отклонения от нормы;

б) 45 % сотрудников группы имеют высокий уровень внутреннего локуса контроля, 52,5 % - средний уровень, 2.5 % - низкий уровень;

в) у 77,5 % сотрудников группы отмечается высокий уровень осмысленности жизни, у 22,5 % - средний уровень;

г) типы отношения к окружающим определяются следующим образом: властный – 27,5 % сотрудников, доминирующий – 7,5 %, агрессивный - 15 %, сотрудничающий – 20 %;

д) удовлетворенность соответствует норме у 95 % сотрудников группы, отклонения имеются у 5%.

Изложенные данные сведены в таблицу 3.2.

Таблица 3.2

**Сравнительная характеристика групп, выделенных по**

**основанию постоянство экипажа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Методики | Показатели ( % ) / Средние значения | | | |
| Постоянные пары | | Непостоянные пары | |
| Н П У   * норма * отклонение | 17 83 | 14,52 | 5 95 | 9,97 |
| Локус контроля   * высокий уровень * средний уровень * низкий уровень | 61,2 38,8  - | 25,50 | 52,5 45  2.5 | 24,77 |
| Смысложизненные ориентации   * высокий уровень * средний уровень * низкий уровень | 44,5 55,5  - | 110,07 | 22,5 77,5  - | 102,44 |
| Методика Т. Лири  властный   * доминирующий * агрессивный * сотрудничающий | 11,1 27,7  16,6 8,3 | 6,20  5,15  4,82  6,05 | 15 27,5  20 7,5 | 5,61  4,86  4,75  5,41 |
| Удовлетворенность   * норма * отклонение | 11,2 88,8 | 4,11 | 95  5 | 3,9 |

Стандартные отклонения по методикам составили:

∆ методика «Нервно – психическая устойчивость»: в группе с постоянными парами – 4,4634, с непостоянными парами – 3,5253;

∆ методика «Локус контроля»: в группе с постоянными парами – 6,3609, с непостоянными парами – 6,0903;

∆ методика «Смысложизненные ориентации»: в группе с постоянными парами – 14,0555, с непостоянными парами – 14,0192;

∆ методика «Удовлетворенность»: в группе с постоянными парами - 0,5882, с непостоянными парами – 0,5614.

Анализ результатов, представленных в таблице 3.2, показывает, что в группе с постоянными парами сотрудников выше показатели по всем использованным методикам, в том числе и по уровню нервно – психической устойчивости. Результаты наглядно представлены на рисунке 3.4.



Рис. 3.4. Диаграмма средних результатов в группах, выделенных по основанию постоянства экипажа

Определение коэффициентов корреляции показало, что в обоих рассматриваемых группах имеет место значимая положительная взаимосвязь между нервно – психической устойчивостью и составляющими методик, использованных в работе. В то же время, результаты свидетельствуют о наличии различий.

В группе сотрудников, работающих в постоянных парах, нервно – психическая устойчивость значимо положительно коррелирует как с общей интернальностью (r= - 0,36), так и с показателями ее составляющими: интернальностью в профессиональной деятельности (r= - 0,43), интернальностью в межличностном общении (r= - 0,32), отрицанием активности (r= 0,42). Обращает на себя внимание и наличие значительной зависимости нервно – психической устойчивости от личного опыта сотрудников (r= -0,39).

Осмысленность жизни также оказывает значимое влияние на нервно – психическую устойчивость (r= - 0,43).

Из показателей составляющих удовлетворенность деятельностью значимыми для нервно – психической устойчивости в данной группе являются: «посильность выполнения требований, предъявляемых руководством» (r= - 0,5), «регулярность оценки» (r= - 0,38), «удовлетворенность взаимоотношениями с товарищами» (r= - 0,46).

Характеристиками, негативно влияющими на нервно – психическую устойчивость сотрудников рассматриваемой группы, являются доминирование в отношении к окружающим «недоверчивости» (r= 0,37) и «покорности» (r= 0,31).

В группе сотрудников, работающих в непостоянных парах, зависимости отличаются. С одной стороны, как и в предыдущем случае нервно – психическая устойчивость значимо положительно коррелирует с общей интернальностью (r= - 0,57) и ее составляющими: интернальностью в профессиональной деятельности (r= - 0,58), интернальностью в межличностных отношениях (r= - 0,43), отрицанием активности (r= 0,56). Причем, зависимости более значимые, чем в группе с постоянными парами. С другой стороны, нервно – психическая устойчивость в данной группе не имеет значимой зависимости ни с осмысленностью жизни, ни с доминирующим типом отношения к окружающим. Из составляющих удовлетворенности значимыми являются только «взаимоотношения с руководителем» (r= -0,38).

Данные выводы необходимо учитывать в управлении профессиональной деятельностью сотрудников данной группы.

## 3.3 Сравнительная характеристика групп, выделенных по основанию должностных обязанностей

Результаты, полученные в данных группах, также свидетельствуют о наличии различий у сотрудников по всем методикам.

Общие показатели групп характеризуются следующими данными:

1.Группа сотрудников, исполняющих обязанности охранников:

а) нервно – психическая устойчивость соответствует норме у 87,5 % сотрудников, у 12,5 % имеют место отклонения от нормы;

б) 50 % сотрудников группы имеют высокий уровень внутреннего локуса контроля, 50 % - средний уровень;

в) у 70 % сотрудников группы отмечается высокий уровень осмысленности жизни, у 30 % - средний уровень;

г) типы отношения к окружающим определяются следующим образом: властный – 25 % сотрудников, доминирующий – 7.5 %, агрессивный – 15 %, сотрудничающий – 20 %;

д) удовлетворенность соответствует норме у 90 % сотрудников группы, отклонения имеются у 10 %.

2. Группа сотрудников, исполняющих обязанности водителей - охранников:

а) нервно – психическая устойчивость соответствует норме у 83,3 % сотрудников, у 16,7 % имеют место отклонения от нормы;

б) 30,5 % сотрудников группы имеют высокий уровень внутреннего локуса контроля, 66,6 % - средний уровень, 2.9 % - низкий уровень;

в) у 70 % сотрудников группы отмечается высокий уровень осмысленности жизни, у 30 % - средний уровень;

г) типы отношения к окружающим определяются следующим образом: властный – 33,3 % сотрудников, доминирующий – 8,3 %, агрессивный – 11,1 %, сотрудничающий – 16,6 %;

д) удовлетворенность соответствует норме у 94 % сотрудников группы, отклонения имеются у 6%.

Изложенные данные сведены в таблицу 3.3.

Таблица 3.3

**Сравнительная характеристика групп, выделенных по**

**основанию должностных обязанностей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Методики | Показатели ( % ) / Средние значения | | | |
| Охранники | | Водители - охранники | |
| Н П У   * норма * отклонение | 12,5 87,5 | 12,27 | 16,7 83,3 | 11,97 |
| Локус контроля   * высокий уровень * средний уровень * низкий уровень | 50 50  - | 25,82 | 66,6 30,5  2.9 | 24,41 |
| Смысложизненные ориентации   * высокий уровень * средний уровень * низкий уровень | 30 70  - | 107,02 | 36,2 63,8  - | 105,83 |
| Методика Т. Лири   * властный * доминирующий * агрессивный * сотрудничающий | 15 25  20 7,5 | 5,97  5,02  4,95  6,12 | 11,1 33,3  16,6 8,3 | 5,86  5,00  4,61  5,33 |
| Удовлетворенность   * норма * отклонение | 90 10 | 3,9 | 94 6 | 4,23 |

Стандартные отклонения по методикам составили:

∆ методика «Нервно – психическая устойчивость»: в группе охранников – 4,9198, водителей - охранников – 4,3391;

∆ методика «Локус контроля»: в группе охранников - 6,3765, водителей - охранников – 6,0065;

∆ методика «Смысложизненные ориентации»: в группе охранников - 12,9029 водителей - охранников – 16,1837;

∆ методика «Удовлетворенность»: в группе охранников - 0,6149, водителей - охранников – 0,5882.

Анализ результатов, представленных в таблице 3.3, показывает, что в отличие от групп, выделенных по основанию постоянства экипажа, в данном случае однозначности преимущества средних значений не просматривается. Так в группе охранников лучше средние показатели по методикам «Локус контроля» и «Смысложизненные ориентации». В группе водителей – охранников выше средняя удовлетворенность и нервно – психическая устойчивость (см. рис. 3.5).



Рис.3.5 Диаграмма средних результатов в группах, выделенных по основанию должностных обязанностей

Анализ коэффициентов корреляции, рассчитанных по результатам респондентов данных групп, подтвердил общее заключение о зависимости нервно – психической устойчивости от рассматриваемых психологических феноменов. Однако и выявил некоторые различия у сотрудников, входящих в разные группы.

В группе охранников нервно – психическая устойчивость имеет значимую положительную взаимозависимость и с уровнем внутреннего локуса контроля (r= - 0,35), и его составляющими: интернальностью в профессиональной деятельности (r= - 0,46), интернальностью в межличностных отношениях (r= - 0,40), отрицанием активности (r= 0,56). Значим для нервно – психической устойчивости и личный опыт сотрудников (r= - 0,46).

Имеется и значительная положительная взаимозависимость нервно – психической устойчивости и осмысленности жизни (r= - 0,34).

Среди составляющих удовлетворенности с нервно – психической устойчивостью положительно коррелируют «регулярность оценки» (r= - 0,41) и «удовлетворенность взаимоотношениями с товарищами» (r= - 0,42).

У сотрудников данной группы на нервно – психическую устойчивость не оказывает значимого влияния доминирующий тип отношения к окружающим.

В группе водителей – охранников имеют место положительные корреляции по всем методикам, при этом они более значимы.

Так корреляция с уровнем внутреннего локуса контроля r= - 0,52, его составляющими: интернальностью в профессиональной деятельности r= - 0,60, интернальностью в межличностных отношениях r= - 0,46, отрицанием активности (r= 0,40). Значим для нервно – психической устойчивости и личный опыт (r= - 0,49).

Налицо положительная взаимная зависимость нервно – психической устойчивости и осмысленности жизни (r= - 0,57).

Из параметров, характеризующих удовлетворенность деятельностью необходимо отметить: «посильность выполнения требований руководителя» (r= - 0,41), «удовлетворенность организацией труда» (r= - 0,37), «полезность результатов труда» (r= - 0,42), «удовлетворенность взаимоотношениями с руководителем» (r= - 0,58).

Среди доминирующих типов отношения к окружающим обратно пропорционально коррелирует с нервно – психической устойчивостью «недоверчивость» (r= 0,37) и прямо пропорционально «сотрудничество» (r= - 0,37).

Таким образом, результаты, полученные в рассмотренных в параграфе группах, подтверждают выдвинутую гипотезу и, в тоже время, выявляют специфику сотрудников, выполняющих различные функциональные обязанности.

## 3.4 Сравнительная характеристика групп, выделенных по основанию возраста

В группах сотрудников, выделенных по основанию возраста, также как и в предыдущих случаях имеют место различия в показателях.

Общие показатели групп характеризуются следующими данными:

1.Группа сотрудников младшего возраста:

а) нервно – психическая устойчивость соответствует норме у 79,4 % сотрудников, у 20,5 % имеют место отклонения от нормы;

б) 48,7 % сотрудников группы имеют высокий уровень внутреннего локуса контроля, 51,3 % - средний уровень;

в) у 64,1 % сотрудников группы отмечается высокий уровень осмысленности жизни, у 35,9 % - средний уровень;

г) типы отношения к окружающим определяются следующим образом: властный – 33,3 % сотрудников, доминирующий – 7.6 %, агрессивный – 17,9 %, сотрудничающий – 10,2 %;

д) удовлетворенность соответствует норме у 87,1 % сотрудников группы, отклонения имеются у 12,9 %.

2. Группа сотрудников старшего возраста:

а) нервно – психическая устойчивость соответствует норме у 79,5 % сотрудников, у 20,5 % имеют место отклонения от нормы;

б) 32,4 % сотрудников группы имеют высокий уровень внутреннего локуса контроля, 64,8 % - средний уровень, 2,8 % - низкий уровень;

в) у 70,2 % сотрудников группы отмечается высокий уровень осмысленности жизни, у 29,8 % - средний уровень;

г) типы отношения к окружающим определяются следующим образом: властный – 21,6 % сотрудников, доминирующий – 8,1 %, агрессивный – 10,8 %, сотрудничающий – 24,3 %;

д) удовлетворенность соответствует норме у 97,2 % сотрудников группы, отклонения имеются у 2,8 %.

Изложенные данные сведены в таблицу 3.4.

Таблица 3.4

**Сравнительная характеристика групп, выделенных по**

**основанию возраста**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Методики | Показатели ( % ) / Средние значения | | | |
| Младший возраст | | Старший возраст | |
| Н П У   * норма * отклонение | 20,5 79,4 | 13,17 | 8,1 91,8 | 11,02 |
| Локус контроля   * высокий уровень * средний уровень * низкий уровень | 51,3 48,7  - | 25,41 | 64,8 32,4  2.8 | 24,89 |
| Смысложизненные ориентации   * высокий уровень * средний уровнь * низкий уровень | 35,9 64,1  - | 106,07 | 29,8 70,2  - | 106,86 |
| Методика Т. Лири   * властный * доминирующий * агрессивный * сотрудничающий | 17,9 33,3  10,2 7,6 | 6,3  5,15  4,79  5,69 | 10,8 21,6  24,3 8,1 | 5,51  4,86  4,78  5,81 |
| Удовлетворенность   * норма * отклонение | 12,9 87,1 | 4,08 | 2,8 97,2 | 4,09 |

Стандартные отклонения по методикам составили:

∆ методика «Нервно – психическая устойчивость»: в группе младшего возраста – 5,1701; старшего возраста- 3,7304;

∆ методика «Локус контроля »: в группе младшего возраста – 6,4755; старшего возраста – 5,9804;

∆ методика «Смысложизненные ориентации»: в группе младшего возраста – 14,7280; старшего возраста- 14,3684;

∆ методика «Удовлетворенность »: в группе младшего возраста – 0,5882; старшего возраста- 0,6149.

Анализ результатов, представленных в таблице 3.4, показывает, что по средним показателям сотрудники младшей возрастной группы менее нервно – психически устойчивы, имеют более низкий уровень внутреннего локуса контроля. Показатели по осмысленности жизни и удовлетворенности в группах практически одинаковы.

Результаты наглядно представлены на рисунке 3.6.

Проведенный корреляционный анализ результатов в группах, как и в предыдущих случаях, подтвердил правомерность выдвинутой гипотезы и позволил выявить характерные различия у сотрудников, относящихся к разным возрастным группам.

В группе сотрудников младшего возраста нервно – психическая устойчивость значимо положительно коррелирует как с общей интернальностью (r= - 0,45), так и с ее составляющими: интернальностью в професиональной деятельности (r= - 0,48), интернальностью в межличностных отношениях (r= - 0,33), отрицанием активности (r= 0,49). Значительное влияние на нервно – психическую устойчивость оказывает и личный опыт (r= - 0,51).



Рис.3.6 Диаграмма средних результатов в группах, выделенных по основанию возраста

Выраженность смысложизненных ориентаций и нервно - психическая устойчивость сотрудников также имеют значимую положительную взаимосвязь (r= - 0,43).

В данной группе в наибольшей мере проявляется положительная взаимосвязь нервно – психической устойчивости и составляющих удовлетворенности сотрудников трудом. Коэффициенты корреляции составили с «посильностью предъявляемых требований» r= - 0,32, с «регулярностью оценки» r= - 0,41, с «удовлетворенностью взаимоотношениями с товарищами» r= - 0,46, с «удовлетворенностью организацией труда» r= - 0,36, с «полезностью результатов труда » r= - 0,36, с «удовлетворенностью взаимоотношениями с руководителем» r= - 0,33.

Из доминирующих типов отношений к окружающим, нервно – психическая устойчивость имеет обратную корреляцию с «недоверчивостью» (r= - 0,36).

В группе сотрудников старшего возраста нервно – психическая устойчивость также положительно коррелирует с общей интернальностью (r= - 0,41).Однако, в отличии от других групп здесь отсутствует взаимосвязь с такой составляющей как интернальность в межличностном общении. С другими составляющими имеется значимая корреляция: с личным опытом r= - 0,42, с интернальностью в профессиональной деятельности r= - 0,53, с отрицанием активности r= 0,37.

Значительное влияние на нервно – психическую устойчивость у сотрудников данной группы оказывает осмысленность жизни r= - 0,49.

Из составляющих удовлетворенности нервно – психическая устойчивость прямо пропорционально коррелирует только с «посильностью выполнения предъявляемых требований» (r= - 0,38).

Межличностные отношения, у сотрудников этой группы, не оказывают никакого влияния на нервно – психическую устойчивость.

Представленные в параграфе результаты позволяют заключить, что выдвинутая в начале экспериментальной работы гипотеза находит свое подтверждение.

## 3.5 Факторный анализ феноменов, влияющих на уровень нервно – психической устойчивости

Смысл факторного анализа заключается в том, чтобы полученное в ходе исследования количество переменных представить меньшим числом других переменных, называемых факторами. Факторы выступают как более фундаментальными переменными, характеризующими явление. Исходные переменные объединяются в группы, каждая из которых представляет некий фактор.

Исходя из данного, положения автором были выделены следующие факторы, влияющие на нервно – психическую устойчивость сотрудников охранного предприятия:

1.Внутренний локус контроля.

2.Выраженность смысложизненных ориентаций.

3.Доминирующий тип отношения к окружающим.

4.Удовлетворенность деятельностью.

Определение веса факторов дало следующие результаты:

→ первый фактор – 10,823;

→ второй фактор – 5,840;

→ третий фактор – 3,575;

→ четвертый фактор – 3,589.

Полученные результаты позволяют констатировать наибольшую значимость для нервно – психической устойчивости внутреннего локуса контроля сотрудника охранного предприятия. То есть его уверенности в собственных силах, активности, ответственности за свою жизнь.

Вторым по значимости фактором является осмыленность жизни, выражающаяся в наличии целей, интересе к жизни, удовлетворенностью прожитым, вере в свои силы, способности контролировать жизнь.

Следующей по важности является удовлетворенность осуществляемой деятельностью, выражающая, по сути, отношение человека к этой деятельности.

Последним по значимости фактором выступает доминирующий тип отношения к окружающим.

Заключая изложение результатов экспериментальной работы можно сделать следующие ***выводы:***

1.Полученные результаты подтвердили выдвинутую в начале работы гипотезу о том, что уровень нервно – психической устойчивости представителей охранной сферы в значительной степени определяется выраженностью у них интернальности локус - контроля, смысложизненных ориентаций, коммуникативными характеристиками и удовлетворенностью деятельностью.

2.Анализ результатов в группах, выделенных по разным основаниям, свидетельствует о наличии различий у субъектов профессиональной охранной деятельности, связанных с постоянством работы в группе, функциональными обязанностями, возрастными особенностями.

3.Наиболее значимым фактором, влияющим на уровень нервно психической устойчивости субъекта профессиональной охранной деятельности, является выраженность у него внутреннего локуса контроля.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ особенностей генезиса психологического и его разновидности профессионального стресса свидетельствует о том, что в его основе лежат когнитивные процессы, отражающие реальные и воображаемые условия стрессогенных ситуаций.

Функциональное состояние представителя стрессогенной профессии, можно охарактеризовать как комплекс наличных характеристик тех функций и качеств, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение им своих профессиональных обязанностей.

Анализ исследований показал, что каждая стрессогенная ситуация в профессиональной или любой другой деятельности вызывает комплекс процессов оценки, согласований, урегулирований при взаимодействии человека со стрессорами.

Огромную роль в процессах оценки и регуляции играет нервно-психическая устойчивость личности, важными составляющими которой являются: способность к полноценной самореализации, личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов (ценностных, мотивационных, ролевых); относительную стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения: способность к эмоционально-волевой регуляции; адекватную ситуации мотивационную напряженность. Это целый комплекс способностей, широкий круг разноуровневых явлений. Устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, что особенно важно для представителей стрессогенных профессий.

Выдвинутая гипотеза о том, что уровень нервно-психической устойчивости у представителей охранной сферы в значительной степени зависит от интернальности локус - контроля, смысложизненных ориентаций, коммуникативных характеристик и удовлетворенности деятельностью, в целом нашла подтверждение в настоящем исследовании.

Результаты исследования позволили выявить некоторые особенности влияния характера труда у сотрудников предприятия на их личностные качества: стремление к доминированию, высокая самооценка и др.

Выявленные в ходе эксперимента факты объясняются с позиций взаимосвязи физиологической и психологической систем регуляции стрессовых реакций.

Специфика труда, характер межличностных отношений в профессиональной группе оказывают значительное влияние на характеристики доминирующего психического состояния личности. Основным фактором детерминации особенностей является процесс самореализации личности, характер смысложизненных ориентаций, степень удовлетворенности трудом. Образ своего социального «Я» является наиболее существенным и ярко выраженным детерминантом у сотрудников охранного предприятия.

Представленные в настоящем исследовании теоретические и практические материалы свидетельствуют о том, что проблема нервно-психической устойчивости личности, осуществляющей профессиональную деятельность в стрессогенных ситуациях в настоящее время является чрезвычайно актуальной, но пока еще нуждается в серьезных и разносторонних исследованиях. Автором предпринята попытка определить место и значение личностных детерминант НПУ в системе знаний и представлений о профессиональных особенностях представителей охранной деятельности, а также провести анализ некоторых аспектов профессионального стресса. Данные теоретико-экспериментального исследования, представленные в данной работе, отражают основные направления современных исследований в изучении особенностей профессионального стресса, механизмов психической регуляции этого состояния, личностных детерминант стрессового процесса и ряда других аспектов проблемы, которые должны быть предметом дальнейших исследований.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань : Изд-во КазГУ, 1987.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы.- М.: Институт психологии РАН, 1995.
3. Бодров В.А. Информационный стресс: Учеб.пос..-М.:ПЭРСЭ, 2000,- 352 с.
4. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М.,1983.
5. Ганзен В.А., Юрченко В.Н. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека //Психические состояния /Под ред. А.А.Крылова.-Л., 1981 (Экспериментальная и прикладная психология. Вып.10).
6. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Л.: Изд-во ЛГУ,1984. 175с.
7. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка. В 4-х т. М., 1978-1980.
8. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности. М., 1989.
9. Диагностика, профилактика и корреляция стрес-совых расстройств среди сотрудников противопожарной службы МВД России: Метод.пос.-М.:ВНИИПО, 1999,-187 с.
10. Дикая Л.Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности //Принципы системности в психологических исследованиях /Под ред. Д.Н.Завалишиной, В.А.Барабанщикова.-М.,1990.
11. Дикая Л.Г. Проблемы современной психологии труда // Психологический Журнал.-1992.-том 13.-№ 3.-с.24-41.
12. Загрядский В.П., Сулимо-Самуйло З.К. Методы исследования в физиологии труда: Метод пос..-Л.,1991,- 112 с.
13. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора. // Очерки психологии труда оператора.- М.: Наука,1974.
14. Ильин Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния // Теория функциональных систем в физиологии и психологии / Под ред. Б.Ф. Ломова. М., 1978.
15. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: деятельность и состояния.-М., 1980.
16. Ильин Е.П. Общность механизмов развития состояний монотонии и психического пресыщения при разных видах деятельности // Психические состояния. Л., 1980.
17. Ильин Е.П. Оптимальные состояния человека как психо-физиологическая проблема //Психологический журнал.1981.Т.2 N 5.С.35-42.
18. Кассиль Г.Н. Внутренняя среда организма.-М.: Наука, 1983.
19. Каширина Л.В. Основные проблемы в исследовании и оценке функционального состояния напряженности //Проблемы инженерной психологии: Тезисы У1 Всесоюз. Конф. По инженерной психологии «Психологические и психофизиологические характеристики операторской деятельности» Вып.2.-Л., 1984.
20. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса.- М.:Наука, 1983.- 536 с.
21. Косицкий Г.И., Смирнов В.М. Нервная система и стресс.-М.:Наука, 1970,- 200 с.
22. Ксенофонтова Е.Г. Исследование локализации конт-роля личности - новая версия методики «уровень субъективного контроля: //Психологический Журнал.-1999.-том 20.-№ 2. - с.103-114.
23. Куликов Л.В. Психологические исследования: Методические рекомендации по проведению.- СПб.: Речь, 2001,-184 с.
24. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования //Эмоциональный стресс /Под ред. Л.Леви.-Л.: Медицина, 1970. С. 178-208.
25. Левитов Н.Д. Проблема психических состояний // Вопросы психологии. 1955. - № 2.
26. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М., 1964.
27. Левитов Н.Д. Психические состояния персеверации и ригидности. //Вопросы психологии.-1971.-№ 5.
28. Леонова А.Б., Чернышева О.Н. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития.-М.:Радикс, 1995.
29. Марищук В.Л. Функциональные состояния и работоспособность //Методология исследований по инженерной психологии и психологии труда. Ч.1. /Под ред. А.А.Крылова.-Л., 1974.
30. Махнач А.В. Личностные детерминанты динамики психических состояний в экстремальных условиях деятельности. //Автореф. канд. дис. М., 1993.
31. Махнач А.В. К проблеме соотнесения динамических психических состояний и стабильных свойств личности //Психологический журнал.-1995.Т.16.-№ 3.- с.35-43.
32. Медведев В.И., Парачев А.М. Терминология инженерной психологии.- Л., 1971.
33. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС, 1983. 480с.
34. Мясищев В.Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека // Психологическая наука в СССР. т.2. М., 1960.
35. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. Л., 1960.
36. Наенко Н.И. Психическая напряженность. -М.:Изд-во МГУ,1976,-112 с.
37. Немчинов Т.А. Состояния нервно-психического напряжения.-Л., 1983.
38. Практическая психодиагностика. Методика и тесты. Учеб.пос./Ред.-сост. Д.Я. Райгородский.-Самара: "Бахрах", 1998,-672 с.
39. Психические состояния./Сост. И общ.ред. Л.В.Ку-ликова.-СПб.:Питер, 2000.
40. Родина О.Н. Формирование некоторых личностных особенностей под влиянием хронического утомления // Проблемы инженерной психологии: Тезисы VI всесоюзной конференции по инженерной психологии. Вып.2. / Под. ред. Б.Ф. Ломова. Л., 1984.
41. Русалова М.Н. Экспериментальные исследования эмоциональных реакций человека.-М.:Наука,1979.
42. Селье Г. На уровне целого организма.- М: Наука, 1972.
43. Собчик Л.Н. Диагностика межличностных отношений (модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т.Лири). Методическое руководство.- М.,1990.
44. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика.-Горький, 1975.
45. Хомская Е.Д., Батова Н.Я. Мозг и эмоции. Нейропсихологическое исследование. М., 1992.
46. Чирков В.И. Изучение факторной структуры субъективного компонента функциональных состояний // Проблемы инженерной психологии: Тезисы VI всесоюзной конференции по инженерной психологии. Вып.2. / Под ред. Б.Ф. Ломова. Л., 1984.
47. Юрьев А.И. Введение в политическую психологию. СПб., 1992.
48. Юрьев А.И. Системное описание политической психологии. //Диссерт. в виде научн. докл. на соиск. уч. степ. докт. пс. н. СПб., 1996.

Приложение 1

**ТЕКСТ АНКЕТЫ НПУ**

· Иногда мне в голову приходят такие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.

· В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.

· Временами у меня бывают приступы смеха или плача,с которыми я никак не могу справиться.

· Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.

· У меня часто болит голова.

· Иногда я говорю неправду.

· Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.

· Бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

· Бывает, что я сержусь.

· Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.

· Бывает, что я откладываю на завтра, то, что можно сделать сегодня.

· Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях.

· Самая трудная борьбадля меня - борьба с самим собой.

· Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.

· Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.

· Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.

· В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.

· Если мне не грозит штраф, и, машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

· Я считаю, что жизнь в моей семье такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.

· Мне часто говорят, что я вспыльчив.

· Запоры у меня бывают редко.

· В игре я предпочитаю выигрывать.

· Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.

· Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).

· Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.

· Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.

· С мои рассудком творится что-то неладное.

· Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.

· Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.

· Руки у меня такие же ловкиеи проворные, как прежде.

· Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

· Думаю, что я человек обреченный.

· Я ссорюсь с членами семьи очень редко.

· Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.

· Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.

· Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я,особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.

· В школе я осваивал материал медленнее, чем другие.

· Моя внешностьменя в общем устраивает.

· Я вполне уверен в себе.

· Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.

· Кто-то управляет моими мыслями.

· Я ежедневно выпиваю необычно много воды.

· Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.

· Счастливей всего я бываю, когда я один.

· Кто-то пытается воздействовать на мои мысли

· Я любил сказки Андерсена.

· Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.

· Меня злит, когда меня торопят.

· Меня легко привести в замешательство.

· Я легко теряю терпение с людьми.

· Мне часто хочется умереть.

· Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.

· Почти каждый день случаетсячто-нибудь, что пугает меня.

· К вопросам религии, я, отношусь равнодушно, они меня не занимают.

· Приступы плохого настроения бывают у меня редко.

· Я заслуживаю сурового наказания за мои поступки.

· У меня были очень необычные мистические переживания.

· Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

· У меня бывали периоды, из за волненияя терял сон.

· Я человек нервный и легко возбудимый.

· Мне кажется, что обоняние у меня такое, как и у других (не хуже).

· Все у меня получается плохо, не так, как надо.

· Я почти всегда ощущаю сухость во рту.

· Большую часть времени я чувствую себя усталым.

· Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.

· Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

· Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.

· Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.

· Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется мне невыносимо трудным.

· Мне кажется, что по отношению именно ко мне, особенно часто, поступают несправедливо.

· Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.

· Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.

· Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.

· На меня обращают внимание чаще, чем на других.

· У меня бывают головные боли и головокружения из за переживаний.

· Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть. Никого.

· Мне трудно проснуться в назначенный час.

· Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.

· В детстве я был(а) капризным(ой) и раздражительным(ой).

· Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.

· Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокаивающие средства.

· У меня есть судимые родственники.

· У меня бывали приводы в милицию.

· Я остался в школе на второй год.

Приложение 2

ОПРОСНИК ЛОКУС КОНТРОЛЯ

Инструкция.

Ответьте пожалуйста на поставленные вопросы, используя (отмечая на бланке) одну из градаций 7-балльной шкалы :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

3. Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

6. Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

7. Внешние обстоятельства — родители и благосостояние — влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

9. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, настроения учителя), чем от моих собственных усилий.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

10.Я строю планы на будущее и знаю, что смогу осуществить их.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

11. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

12. Если люди не подходят друг к другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь, они все равно не смогут.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

13. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

14. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

15. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что немало е зависит от того, как сложатся обстоятельства.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

16. В случае конфликта я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

17. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

18. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, как и что делать.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

19. Думаю, что сам по себе образ жизни ни в коей мере не является причиной болезней.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

20. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успехов в своем деле.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

21. В конечном счете за плохое управление организацией ответственны все люди, которые в ней работают , а не только руководитель.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

22. Я часто чувствую, что ничего lie могу изменить в сложившихся отношениях с близкими.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

23. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе любого.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

24. На подрастающее поколение влияет так немало разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

25. Практически все, что со мной случится, это дело моих рук.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

26. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

27. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, должен согласиться с тем, что он плохо организовал свою деятельность.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

28. Я могу добиться от окружающих меня людей того, что я хочу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

29. Причиной моих неприятностей и неудач очень часто бывают другие люди.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

30. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

31. В сложных обстоятельствах я считаю более разумным ждать, пока проблемы решатся сами собой.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

32. Успех, как правило, является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

33. Счастье моей семьи зависит от меня больше , чем от кого бы то ни было.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

34. Зачастую мне бывает трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

35. Я принимаю решения и действую самостоятельно, а не ожидая помощи других и не надеясь на судьбу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

36. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными **,** несмотря на все его старания.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

37. В общении с людьми часто возникают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

38. Способные люди, не реализовавшие свои возможности**,** должны винить в этом только самих себя.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

39. Большинство моих успехов было бы абсолютно невозможно без существенной помощи других людей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

40. Практически все неудачи в моей жизни происходят от моего незнания, неумения или лени.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

Приложение 3

**БЛАНК СЖО**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).* | Ф.И.О. | |  | | |
| Пол |  | | | |
| Возраст | | |  | |
| Образование | | | |  |
|  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обычно мне очень скучно. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обычно я полон энергии. |
| Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| В жизни я не имею определенных целей и намерений. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | В жизни я имею очень ясные целя и намерения. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной н целеустремленной. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Моя жизнь пуста и неинтересна. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь наполнена интересными делами. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Я человек очень обязательный. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я человек совсем не обязательный. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я не могу назвать себя целеустремленным человеком. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | В жизни я нашел свое призвание и целя. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мои жизненные взгляды еще не определились. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мои жизненные взгляды вполне определились. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания. |

Приложение 4

**ОПРОСНИК ЛИРИ**

Поставьте знак "+" против тех определений, которые соответствуют Вашему представлению о себе (если нет полной уверенности, знак "+" не ставьте).

1. Другие думают о нем благосклонно

2. Производит впечатление на окружающих

I. 3. Умеет распоряжаться, приказывать

4. Умеет настоять на своем

5. Обладает чувством собственного достоинства

6. Независимый

II. 7. Способен сам позаботиться о себе

8. Может проявить безразличие

9. Способен быть суровым

10. Строгий, но справедливый

III. 11. Может быть искренним

12. Критичен к другим

13. Любит поплакаться

14. Часто печален

IV. 15. Способен проявить недоверие

16. Часто разочаровывается

17. Способен быть критичным к себе

18. Способен признать свою неправоту

V. 19. Охотно подчиняется

20. Уступчивый

21. Благородный

22. Восхищающийся и склонный к подражанию

VI. 23. Уважительный

24. Ищущий одобрения

25. Способен к сотрудничеству

26. Стремится ужиться с другими

VII. 27. Дружелюбный, доброжелательный

28. Внимательный и ласковый

29. Деликатный

30. Одобряющий

VIII. 31. Отзывчивый к призывам о помощи

32. Бескорыстный

33. Способен вызвать восхищение

34. Пользуется уважением у других

I. 35. Обладает талантом руководителя

36. Любит ответственность

37. Уверен в себе

38. Самоуверен и напорист

II. 39. Деловит и практичен

40. Любит соревноваться

41. Строгий и крутой, где надо

42. Неумолимый, но беспристрастный.

III. 43. Раздражительный

44. Открытый и прямолинейный

45. Не терпит, чтобы им командовали

46. Скептичен

IV. 47. На него трудно произвести впечатление

48. Обидчивый, щепетильный

49. Легко смущается

50. Не уверен в себе

V. 51. Уступчивый

52. Скромный

53. Часто прибегает к помощи других

54. Очень почитает авторитеты

VI. 55. Охотно принимает советы

56. Доверчив и стремится радовать других

57. Всегда любезен в обхождении

58. Дорожит мнением окружающих

VII. 59. Общительный и уживчивый

60. Добросердечный

61. Добрый, вселяющий уверенность

62. Нежный и мягкосердечный

VIII. 63. Любит заботиться о других

64. Бескорыстный, щедрый

65. Любит давать советы

66. Производит впечатление значимости

I. 67. Начальственно-повелительный

68. Властный

69. Хвастливый

70. Надменный и самодовольный

II. 71. Думает только о себе

72. Хитрый и расчетливый

73. Нетерпим к ошибкам других

74. Своекорыстный

III. 75. Откровенный

76. Часто недружелюбен

77. Озлобленный

78. Жалобщик

IV. 79. Ревнивый

80. Долго помнит обиды

81. Склонный к самобичеванию

82. Застенчивый

V. 83. Безынициативный

84. Кроткий

85. Зависимый, несамостоятельный

86. Любит подчиняться

VI. 87. Предоставляет другим принимать решения

88. Легко попадает впросак

89. Легко попадает под влияние друзей

90. Готов довериться любому

VII. 91. Благорасположен ко всем без разбору

92. Всем симпатизирует

93. Прощает все

94. Переполнен чрезмерным сочувствием

VIII. 95. Великодушен и терпим к недостаткам

96. Стремится покровительствовать

97. Стремится к успеху

98. Ожидает восхищения от каждого

I. 99. Распоряжается другими

100. Деспотичный

101. Сноб (судит о людях по рангу и личным качествам)

102. Тщеславный

II. 103. Эгоистичный

104. Холодный, черствый

105. Язвительный, насмешливый

106. Злобный, жестокий

III. 107. Часто гневливый

108. Бесчувственный, равнодушный

109.Злопамятный

110. Проникнут духом противоречия

IV. 111. Упрямый

112. Недоверчивый и подозрительный

113. Робкий

114. Стыдливый

V. 115. Отличается чрезмерной готовностью

116. Мягкотелый

117. Почти никогда и никому не возражает

118. Ненавязчивый

VI. 119. Любит, чтобы его опекали

120. Чрезмерно доверчив

121. Стремится снискать расположение каждого

122. Со всеми соглашается

VII. 123. Всегда дружелюбен

124. Всех любит

125. Слишком снисходителен к окружающим

126. Старается утешить каждого

VIII. 127. Заботится о других в ущерб себе

128. Портит людей чрезмерной добротой.

1. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка. В 4-х т. М., 1978-1980. [↑](#footnote-ref-1)
2. Левитов Н.Д. Проблема психических состояний // Вопросы психологии. 1955. - № 2; Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М., 1964. [↑](#footnote-ref-2)
3. Мясищев В.Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека // Психологическая наука в СССР. т.2. М., 1960. [↑](#footnote-ref-3)
4. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. Л., 1960. [↑](#footnote-ref-4)
5. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека.-М., 1964. [↑](#footnote-ref-5)
6. Каширина Л.В. Основные проблемы в исследовании и оценке функционального состояния напряженности //Проблемы инженерной психологии: Тезисы У1 Всесоюз. Конф. По инженерной психологии «Психологические и психофизиологические характеристики операторской деятельности» Вып.2.-Л., 1984. [↑](#footnote-ref-6)
7. Ганзен В.А., Юрченко В.Н. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека //Психические состояния /Под ред. А.А.Крылова.-Л., 1981 (Экспериментальная и прикладная психология. Вып.10). [↑](#footnote-ref-7)
8. Левитов Н.Д. Психические состояния персеверации и ригидности. //Вопросы психологии.-1971.-№ 5. [↑](#footnote-ref-8)
9. Марищук В.Л. Функциональные состояния и работоспособность //Методология исследований по инженерной психологии и психологии труда. Ч.1. /Под ред. А.А.Крылова.-Л., 1974, с.87-95. [↑](#footnote-ref-9)
10. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика.-Горький, 1975. [↑](#footnote-ref-10)
11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: деятельность и состояния.-М., 1980. [↑](#footnote-ref-11)
12. Чирков В.И. Изучение факторной структуры субъективного компонента функциональных состояний // Проблемы инженерной психологии: Тезисы VI всесоюзной конференции по инженерной психологии. Вып.2. / Под ред. Б.Ф. Ломова. Л., 1984.. С. 237-238. [↑](#footnote-ref-12)
13. Медведев В.И., Парачев А.М. Терминология инженерной психологии.-Л., 1971. [↑](#footnote-ref-13)
14. Немчинов Т.А. Состояния нервно-психического напряжения.-Л., 1983. [↑](#footnote-ref-14)
15. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности. М., 1989, с.293. [↑](#footnote-ref-15)
16. Ильин Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния // Теория функциональных систем в физиологии и психологии / Под ред. Б.Ф. Ломова. М., 1978. С. 329. [↑](#footnote-ref-16)
17. Родина О.Н. Формирование некоторых личностных особенностей под влиянием хронического утомления // Проблемы инженерной психологии: Тезисы VI всесоюзной конференции по инженерной психологии. Вып.2. / Под. ред. Б.Ф. Ломова. Л., 1984. С. 214-215. [↑](#footnote-ref-17)
18. Махнач А.В. Личностные детерминанты динамики психических состояний в экстремальных условиях деятельности. Автореф. канд. дис. М., 1993. [↑](#footnote-ref-18)
19. Ильин Е.П. Общность механизмов развития состояний монотонии и психического пресыщения при разных видах деятельности // Психические состояния. Л., 1980. С. 43-50. [↑](#footnote-ref-19)
20. Хомская Е.Д., Батова Н.Я. Мозг и эмоции. Нейропсихологическое исследование. М., 1992, с.41. [↑](#footnote-ref-20)
21. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Л., 1984. [↑](#footnote-ref-21)
22. Юрьев А.И. Введение в политическую психологию. СПб., 1992. [↑](#footnote-ref-22)
23. Юрьев А.И. Системное описание политической психологии. Диссерт. в виде научн. докл. на соиск. уч. степ. докт. пс. н. СПб., 1996. [↑](#footnote-ref-23)
24. Махнач А.В. К проблеме соотнесения динамических психических состояний и стабильных свойств личности //Психологический журнал.-1995.Т.16.-№ 3.- с.35-43. [↑](#footnote-ref-24)
25. Бодров В.А. Информационный стресс: Учеб.пос..-М.:ПЭРСЭ,2000,- 352 с., с.9. [↑](#footnote-ref-25)
26. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань : Изд-во КазГУ, 1987, с.47. [↑](#footnote-ref-26)
27. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. // Эмоциональный стресс. Л.,1970. С. 178-208. [↑](#footnote-ref-27)
28. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС, 1983. [↑](#footnote-ref-28)
29. Леонова А.Б., Чернышева О.Н. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития.-М.:Радикс, 1995,-445 с., с.424. [↑](#footnote-ref-29)
30. Психические состояния./Сост. И общ.ред. Л.В.Ку-ликова.-СПб.:Питер,2000, с.105. [↑](#footnote-ref-30)
31. Лазарус Р.С. Треория стресса и психофизиологические исследования //Эмоциональный стресс /Под ред. Л.Леви.-Л.: Медицина, 1970, с.178-208. [↑](#footnote-ref-31)
32. Кассиль Г.Н. Внутренняя среда организма.-М.: Наука, 1983,- 227 с. [↑](#footnote-ref-32)
33. Русалова М.Н. Экспериментальные исследования эмоциональных реакций человека.-М.:Наука,1979,-170 с. [↑](#footnote-ref-33)
34. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса.- М.:Наука, 1983,- 368 с. [↑](#footnote-ref-34)
35. Селье Г. На уровне целого организма.-М: Наука, 1972. [↑](#footnote-ref-35)
36. Косицкий Г.И., Смирнов В.М. Нервная система и стресс.-М.:Наука, 1970,- 200 с. [↑](#footnote-ref-36)
37. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Л.: Изд-во ЛГУ,1984. 175с. [↑](#footnote-ref-37)
38. Ильин Е.П. Оптимальные состояния человека как психо-физиологическая проблема //Психол. журнал.1981.Т.2 N 5.С.35-42. [↑](#footnote-ref-38)
39. Медведев В.И., Парачев А.М. Терминология инженерной психологии.- Л., 1971. [↑](#footnote-ref-39)
40. Бодров В.А. Информационный стресс: Учеб.пос..- М.: ПЭРСЭ, 2000, с.37. [↑](#footnote-ref-40)
41. Бодров В.А. Информационный стресс, с.147. [↑](#footnote-ref-41)
42. Наенко Н.И. Психическая напряженность. -М.:Изд-во МГУ,1976,-112 с. [↑](#footnote-ref-42)
43. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.,1983. [↑](#footnote-ref-43)
44. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы.- М.: Институт психологии РАН, 1995, с. 451. [↑](#footnote-ref-44)
45. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М.,1983. С. 542-543. [↑](#footnote-ref-45)
46. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора.- М.: Наука,1974. С.152. [↑](#footnote-ref-46)