

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра социальной психологии

КОТОВА АННА ПЕТРОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ МОЛОДЫХ РАБОТНИКОВ
ОРГАНИЗАЦИИ**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Магистерская программа: Психолого-педагогическая поддержка
профессионального здоровья

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.психол.н., доцент Груздева О.В.

Руководитель магистерской программы
к.психол.н., Дубовик Е. Ю.

Научный руководитель
к.псих.н., доцент Пьянкова Г.С.

Обучающийся
Котова А.П.

Красноярск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ.....	13
1.1. Понятие о стрессе и его видах в зарубежной и отечественной психологии.....	13
1.2. Производственный и профессиональный стресс и его влияние на профессиональное здоровье человека.....	17
1.3. Роль стрессоустойчивости в поддержке профессионального здоровья личности.....	24
1.4. Методы развития стрессоустойчивости работников организации..	30
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1.....	38
ГЛАВА 2. РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ МОЛОДЫХ РАБОТНИКОВ (на примере организации ООО «Нью Ритейл»).....	40
2.1. Организация и методики исследования.....	40
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	45
2.3. Программа развития стрессоустойчивости молодых работников организации.....	56
2.4. Анализ результатов контрольного эксперимента.....	61
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2.....	80
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	82
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	83
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	88

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования проблемы развития стрессоустойчивости у молодых работников продиктована необходимостью поиска и разработки новых психологических подходов, диагностических методов и конкретных оптимизационных процедур, позволяющих сохранить профессиональное здоровье работающей молодежи.

На сегодняшний день проблема профессионального здоровья привлекает к себе все большее внимание ученых [44]. Труд может оказывать на человека как положительное, так и негативное воздействие. Оно может быть вызвано влиянием неблагоприятных условий труда (перенапряжением, перегрузками, психотравмирующими факторами и т.д.), которые способны повлечь за собой не только профессиональные деформации личности, но и в крайних случаях их проявления – профессиональные заболевания, вплоть до необходимости сменить род занятий или вовсе прекратить профессиональную деятельность (Г.С. Никифоров, 2010) [19].

В современном мире, с его постоянной изменчивостью, человек вынужден практически все время находиться в состоянии стресса, особенно на рабочем месте, при этом средний уровень стресса большинства людей превосходит их психофизиологические возможности, что приводит к снижению эффективности их жизнедеятельности, к ухудшению их профессионального здоровья и самочувствия [44].

Принято считать, что негативное влияние стресса чаще всего проявляются в профессиях связанных с высоким уровнем опасности, риска, как для собственного здоровья человека, так и в случае принятия им на себя ответственности за жизнь и здоровье других людей (летчики, пожарные, авиадиспетчеры, врачи, операторы АЭС и др.) [21].

Исследования Х. Линдеман, С.Б. Величковская, А.Н. Занковский, О.В. Лозгачева, и др. показали, что негативное влияние стресса ярко проявляется также в ряде других профессий, где роль человека особенно

велика и влияет на эффективность, надежность и безопасность труда. К таким профессиям можно отнести, прежде всего, профессии, осуществляющие свою деятельность в системе человек-человек, к которой относится также рассматриваемая нами профессиональная деятельность в сфере торговли. Систематическое влияние высокого уровня стресса напрямую влияет на работоспособность, профпригодность, состояние здоровья, профессиональное долголетие самого работника. При этом в зоне риска находятся, прежде всего, молодые специалисты, у которых в силу возрастных, профессиональных и личностных особенностей не достаточно развита стрессоустойчивость как интегральное свойство личности. [55, 11, 21, 35].

Специалисты в области психологии труда указывают на то, что проблема контроля и предотвращения стресса в труде связана не столько с тем, чтобы непременно “бороться” со стрессом, сколько в грамотном и ответственном управлении стрессами и снижении вероятности перерастания стресса в дистресс с помощью своевременных методов, направленных на развитие стрессоустойчивости работников организации [1, 14, 17, 37].

Таким образом, возрастающая значимость проблемы сохранения профессионального здоровья в современном обществе, с одной стороны, и недостаточная изученность проблемы развития стрессоустойчивости молодых специалистов организации, с другой стороны, определяет актуальность нашего исследования.

Проведенный анализ литературы и исследований по данной проблеме стресса позволил обнаружить **ряд противоречий:**

- между возрастающими социально-экономическими потребностями предприятий в повышении производительности труда и ухудшением условий труда на предприятии.

Данное противоречие связано с тем, что в современных социально-экономических условиях развития общества возрастают потребности, направленные на существенное повышение рентабельности предприятия,

организации в том числе, и за счет повышения производительности труда. Однако при этом зачастую происходит ухудшение условий труда, что, как правило, ведет к повышению уровня стрессов, а впоследствии к росту числа профессиональных заболеваний и увеличению социальной напряженности, как на отдельном предприятии, так и в стране в целом.

К таким социальным противоречиям можно отнести, в частности, недовольство работников условиями труда, графиком работы, нарушение трудового законодательства и т.д., вызывающими стрессы, ухудшение состояния здоровья сотрудников, трудовые и социальные конфликты работников с менеджерами и работодателями, ухудшение социально-психологического климата в первичных коллективах (рабочих группах) и в организации в целом.

- между несоответствием требований к уровню стрессоустойчивости работников (как условие сохранения их профессиональной эффективности) их реальному уровню стрессоустойчивости.

Такие противоречия формируются из-за несоответствия уровня психологических нагрузок испытываемых работниками организаций их собственному уровню стрессоустойчивости.

Анализ практики показывает, что работники не всегда способны самостоятельно справиться с влияющими на них в процессе трудовой деятельности стрессовыми ситуациями, так как не обладают достаточными знаниями в области повышения личностной стрессоустойчивости и не владеют, в достаточной степени, методиками, способствующими снижению влияния стресса и поддержанию собственного психологического здоровья [55, 13].

Проведенный нами анализ работ по проблеме профессионального стресса и стрессоустойчивости у работников различных профессиональных сфер показал, что специальных научных исследований направленных на поиск эффективных способов повышения стрессоустойчивости работников

торговой сферы практически нет, но имеется достаточно обширное количество научно-исследовательских трудов изучающих различные аспекты управления производственными стрессами, а также трудов затрагивающих общие проблемы стресса и стрессоустойчивости личности.

Существует множество подходов к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости. Прежде всего, следует назвать подход Г.Селье и его школы, а также работы таких ученых как П.Фресс, Л.Китаев-Смык, Р.Лазарус, В.Суворов, А.Вальдман и др.

За последние годы выросло число публикаций, связанных с попытками создания теорий и моделей профессионального стресса: J.Shark, G.Salvendi, R.Rose, R.Karasek. Особенности и разновидности стресса были рассмотрены Ю.Чирковым, А.Виру, Л.Паниным, А.Робу и др. Отдельные аспекты анализа производственного стресса можно встретить в диссертациях С.Попова (1983 г.), Г.Горшенкова (1996 г.), Н.Кузнецова (1997 г.), А.Фомочкина (1997 г.), И.Панферова (1998 г.), Г.Шафикова (2000 г.) Е.Варнаховской (2002 г.).

Установлено, что стресс может негативно влиять на профессиональную деятельность человека. Профессиональные стрессы могут нарушить дееспособность работников организации, приводя к потере кадровых ресурсов. Разрушающее воздействие психологического стресса отмечается даже в прогрессивных и хорошо управляемых организациях, поскольку развитие стресс-реакций имеет сложную многофакторную обусловленность: от структурно-организационных особенностей, организационной культуры, характера самой работы до личностных особенностей сотрудников, а также характера их межличностных взаимодействий. Н.В. Самоукина: «Профессиональный стресс - это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью» [45, С.58].

Противодействию развитию профессионального стресса у работников может способствовать организационная культура предприятия, уменьшение стресс-факторов, своевременная профессиональная подготовка специалистов, укрепление физического здоровья сотрудников, а также развитие личностных особенностей сотрудников, в частности развитие их стрессоустойчивости.

Существуют различные определения стрессоустойчивости личности (В.Д. Шадриков, Л.В. Куликов, С.Н. Князев и др.). На наш взгляд, наиболее полное определение стрессоустойчивости дает П.Б. Зильберман, стрессоустойчивость – «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [22, С.152].

Как показывают исследования, существует взаимосвязь стрессоустойчивости и ряда психологических качеств (К.С. Торшина). Например, лица, имеющие согласно классификации Роттера внутренний «локус» контроля за своей деятельностью — «интерналы» (уверенные в себе, надеющиеся только на себя, не нуждающиеся во внешней поддержке), менее подвержены дистрессу в экстремальных условиях при социальном давлении, чем «экстерналы» с внешним «локусом» контроля (неуверенные в себе, нуждающиеся в поощрениях, болезненно реагирующие на порицания, полагающиеся на случай, на судьбу). Люди с тревожностью как чертой характера более подвержены эмоциональному стрессу, чем те, у кого тревожность возникает только в опасных ситуациях. Заниженная самооценка, неуверенность в себе снижают возможность человека контролировать свою жизнь и делают его менее устойчивым по отношению к стрессу. Лица типа «А», отличающиеся склонностью к недооценке сложности стоящих перед ними задач и времени, потребного для решения этих задач, всегда спешащие и всегда опаздывающие и расстраивающиеся, более подвержены

болезненным стрессам («стресс—коронарный тип», «Сизифов тип»), чем люди типа «В», склонные к спокойной, размеренной деятельности. Наиболее «токсические» компоненты в типе «А» это нетерпимость, раздражительность и враждебность.

Исходя из результатов вышеизложенных экспериментальных исследований, можно сформулировать следующее понятие стрессоустойчивости человека. Стрессоустойчивость – является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции.

Стрессоустойчивость как индивидуальное личностное качество работника можно рассматривать как условие сохранения профессиональной эффективности и профессионального здоровья. По мнению «пограничных» психиатров (Ю.А. Александровский, А.Д. Адо, А.В. Вальдман, В.И. Лебедев и др.) недостаточная стрессоустойчивость - это барьер психической адаптации личности. Л. Мерфи, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амирхан, Н. Сирота, Н. Хаан к механизмам развития стрессоустойчивости относят различные когнитивно обусловленные механизмы совладания со стрессом (копинг-механизмы) и механизмы психологической защиты [30]. Психологи Л.Г. Дикая О.А. Конопкин, В.И. Моросанова и Р.Р. Сагиев основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, которая состоит из определенных звеньев (О.А. Конопкин) и стилистически разнообразна (В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев, Л.Г. Дикая).

Между тем развитию стрессоустойчивости молодых специалистов организации, в частности занятых в сфере торговли, и испытывающие стресс в адаптационный период профессиональной деятельности, уделяется не достаточное внимание.

Необходимость решения вышеизложенных проблем продиктовала выбор темы исследования, определила цель, задачи и содержание диссертации.

Тема исследования: Развитие стрессоустойчивости молодых работников организации.

Цель исследования – развить стрессоустойчивость молодых работников организации, посредством обучения их методам саморегуляции стрессовых состояний.

Объектом исследования – является стрессоустойчивость.

Предметом исследования – стрессоустойчивость молодых работников организации.

Основная гипотеза исследования состоит в том, что обучение молодых работников организации методам (приемам) саморегуляции будет способствовать развитию стрессоустойчивости.

В соответствии с целью исследования были определены следующие **задачи** диссертационного исследования:

1. Осуществить теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Изучить современное состояние проблемы стресса и стрессоустойчивости, в контексте их влияния на профессиональное здоровье личности. Определить теоретико-методологические основания и эмпирические подходы к проблеме развития стрессоустойчивости.

2. Подобрать психодиагностические методики и исследовать уровень стрессоустойчивости у работников организации.

3. Разработать и апробировать программу мероприятий, направленных на развитие у работников организации стрессоустойчивости с помощью методов и приемов саморегуляции стрессовых состояний.

4. Провести сравнительный анализ уровней стрессоустойчивости у работников организации до и после реализации развивающей программы.

Теоретическую и методологическую базу диссертационной работы составили:

- системный и деятельностный подходы позволяющие рассматривать стрессоустойчивость как интегральную характеристику личности профессионала (В.А. Бодров, П.Б. Зильберман);
- труды зарубежных и отечественных ученых, в которых проанализированы важнейшие аспекты проблемы стресса (Г. Селье, Л. Китаев-Смык, П. Фресс, Р. Лазарус, В. Суворов, А. Вальдман), управления производственными стрессами и сохранения профессионального здоровья (J. Shark, G. Salvendi, R. Rose, R. Karasek, В.М. Бехтерев, В.А. Пономаренко, А.Г. Маклаков, Г.С. Никифоров, В.А. Ананьев, И.Н. Гуревич и др.), а также работы ученых о методах саморегуляции и самопрофилактики в целях развития и сохранения стрессоустойчивости личности (Л. Хендерсон, Х. Линдеман, Ф.Т. Готвальд, В. Ховальд, А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак).

Кроме того, нами были использованы публикации периодической печати в области психологии управления и психологии труда, материалы научных конференций и семинаров, справочная и специальная литература.

Методы исследования. В соответствии с целью и задачами работы в качестве методов сбора информации были использованы:

- анализ психолого-педагогической литературы по проблеме стресса и его влияния на профессиональное здоровье;
- анализ теоретико-методологических оснований и эмпирических подходы к проблеме исследования и развития стрессоустойчивости личности.

Нами были использованы следующие методики:

- Методика «Прогноз - 2» (В.Ю. Рыбников);
- шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина;

- тест самооценки стрессоустойчивости С.Коухена и Г.Виллиансона определяющий личностный уровень стрессоустойчивости;

- методика «Шкала психологического стресса PSM-25» определяющая уровень выраженности развития стресса;

- опросник «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» позволяющий определить тип выраженности личностной стрессоустойчивости;

- опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ) позволяющий произвести диагностику развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

Для проверки достоверности полученных в ходе экспериментального исследования данных мы использовали Критерий Манна – Уитни.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось в ООО «Нью Ритейл», на базе отдела развития и адаптации персонала. В исследовании приняли участие 60 сотрудников розничной сети данной компании в возрасте от 20 до 30 лет.

Научная обоснованность и достоверность полученных результатов и сделанных на их основании выводов обеспечены детальной теоретической проработкой существующих подходов к изучению стрессоустойчивости, разнообразием методов исследования и их соответствием целям и задачам работы. В состав разработанного на основании проведенного теоретического анализа диагностического комплекса вошли надежные и валидные психодиагностические методики, хорошо зарекомендовавшие себя в исследовательской практике.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

Впервые проведено исследование уровня стрессоустойчивости у молодых работников торговой организации и выявлены, индивидуальные особенности саморегуляции, тревожности, стрессоустойчивости испытуемых, а

также определён тип стрессоустойчивости и уровень выраженности развития стресса (на примере сотрудников ООО «Нью Ритейл»).

Теоретическая значимость:

Показано влияние степени сформированности личностной саморегуляции на уровень развития стрессоустойчивость молодых работников организации. Выявлена возможность влиять, посредством обучения методам саморегуляции в стрессовых состояниях, на уровень стрессоустойчивости молодых работников организации.

Практическая значимость исследования:

Результаты исследования могут быть использованы при разработке стратегии и методов работы с персоналом в условиях повышенного уровня стресса на предприятии. Разработанная программа развития стрессоустойчивости позволяет проводить анализ готовности сотрудников к принятию возложенных на них должностных обязанностей в существующих условиях организации труда на предприятии.

Разработанная программа развития стрессоустойчивости молодых работников организации может быть использована в качестве адекватного инструментария при проведении прикладных исследований аналогичного типа в других областях психологической практики.

Положения выносимые на защиту:

1. Стрессоустойчивость - интегральное качество личности, основа успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции.

2. Уровень саморегуляции поведения сотрудников организации в стрессовых ситуациях влияет на их личностную стрессоустойчивости.

3. Программа развития стрессоустойчивости молодых работников организации включающая в себя проведение тренингов и лекций, направленных на обучение методам саморегуляции в целях развития стрессоустойчивости личности в стрессовых ситуациях

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

1.1. Понятие о стрессе и его видах в отечественной и зарубежной психологии

Как правило, на уровне повседневных представлений стресс связывают с неблагоприятными последствиями для организма, однако влияние стресса на организм человека имеет как положительные, так и отрицательные последствия.

Понятие «стресс» впервые ввел Г. Селье в рамках разработанной им концептуальной модели, стресс он понимал как «особое состояние организма человека и млекопитающих, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель», в последствии данный термин был расшифрован Г. Селье, уже в 1956 году, следующим образом: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование»[50, С.12].

Обратим внимание и на определение стресса, данное отечественным психофизиологом Л. В. Куликовым в 1997 году: «состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма»[23, С.90].

Как мы видим, автор определения отмечает важный аспект последствий стресса: он, «запуская» большое количество изменений в организме и личности, провоцирует так называемое напряжение. Напряжение, в свою очередь, создает условия для изменения интенсивности протекания многих процессов в организме и психике. Причем направление этих изменений, в сторону повышения или понижения, чаще всего обусловлено индивидуальными характеристиками человека.

Различаются два основных вида стресса: физиологический стресс (перегрузка физиологических функций организма) и психологический стресс.

Психологический стресс является более сложным состоянием и требует анализа значимости возникшей ситуации, с обязательным задействованием интеллектуальных процессов и личностных особенностей индивида.

Физиологический стресс возникает под воздействием неблагоприятного стимула на организм человека.

При физиологическом стрессе реакции индивида, как правило, стереотипичны, то при психологическом — реакции индивидуальны и как правило не предсказуемы. Психологический стресс может возникать из-за субъективных особенностей восприятия данной ситуации человеком, а не исходя из объективных особенностей ситуации. Вследствие чего, на сегодняшний день нет возможности выделить универсальные психологические стрессоры и универсальные ситуации, порождающие психологический стресс в равной степени у всех людей.

Так, воздействие даже очень слабого раздражителя в определенных условиях у некоторых людей может играть роль психологического стрессора, тогда как один, даже очень сильный раздражитель, не сможет вызвать стресс у всех без исключения людей, попавших под его воздействие.

Психологический стресс, как правило, разделяют на информационный и эмоциональный. В ситуации оперативной информационной перегрузки при условии выполнения человеком сложных задач, связанных с управлением и высоким рангом ответственности за будущий результат принимаемых им решений, возникает информационный стресс. Эмоциональный же стресс формируется в опасных для жизни человека, чрезвычайных ситуациях (стихийные бедствия, личностно значимые «стратегические» конфликты).

Нами уже отмечалось ранее что, стресс способен оказывать на организм человека как положительное, так и отрицательное воздействие, в связи с этим возникла необходимость разграничить эти виды воздействий, таким образом, в науке появились понятия: «эутресс» и «дистресс». Для определения мобилизующего эффекта стресса используют понятие

«эустресс». Негативные аспекты представлены в термине «дистресс» и выражаются в различных психосоматических феноменах.

На сегодняшний день, с физиологической точки зрения, все стадии реакции организма человека на стресс изучены довольно хорошо.

На начальной стадии, формируется первичный ответ организма на внешний стимул («стрессор»), затем следует возбуждение симпатической нервной системы. Подобная реакция организма выражается в повышенной интенсивности деятельности коры надпочечников, более усиленной секреции адреналина, повышении концентрации сахара в крови, уменьшении тимуса. Может возникнуть новообразования язвенного характера в желудочно-кишечном тракте. Впоследствии формируются заметные гормональные изменения благодаря усилению работы гипоталамус-гипофиз-коры надпочечников. Такие изменения и их значение для эффективного функционирования организма рассматриваются неоднозначно. С одной стороны, в этот момент происходит своеобразная «мобилизация» защитных ресурсов организма, открывается «второе дыхание», происходит накопление внутренних адаптивных сил организма. С другой стороны, некоторые функциональные изменения, тревожные эмоциональные состояния могут привести к серьезным нарушениям в жизнедеятельности человека (такие как, внезапное повышение артериального давления, которое усиливает вероятность возникновения инсульта или инфаркта).

На следующей стадии организм человека способен оказать «сопротивление» воздействию на него стрессору, то есть мобилизоваться и осуществлять на максимально возможном для него уровне решение определенных задач. Следует отметить, что энергетические ресурсы человека на текущей стадии существенно ограничены. С точки зрения физиологии в это время в кровь от надпочечников начинает выделяться гормон кортизол.

На последней стадии, возможно истощение организма, уменьшение его сопротивляемости, которое выражается в появлении различных заболеваний,

воспалительных процессов в желудочно-кишечном тракте, имеющих затяжной характер. Формирующийся, таким образом, дистресс содействует возникновению нарушений личностной психической активности.

На сегодняшний день, наиболее распространенной значится та научная точка зрения, где стресс определяется как обязательное проявление жизнедеятельности человека. Это представление говорит о том, что человек ежедневно неизбежно ощущает воздействие различных раздражителей разной степени интенсивности поступающих из внешней среды. Умеренная интенсивность воздействия раздражителей вызывающих стресс обычно приводит к возникновению мобилизующего эффекта. В случае возникновения еще более повышенной активности раздражителей, то есть при их более интенсивном воздействии, могут развиваться соматические и психические отклонения.

В настоящее время большое внимание уделяется изучению специфики стресса в контексте «человек - профессиональная среда». Основанием для детальной разработки данного подхода послужил методологический принцип комплексного исследования различного рода взаимосвязей между условиями и требованиями производственной ситуации и уровнем внутренних ресурсов человека.

Рассмотрим основные виды профессионального стресса, выделенные Н.В. Самоукиной [45, С.61]:

- Информационный стресс формируется в условиях критической нехватки времени и усугубляется при высокой ответственности выполняемой человеком задачи. Данному виду стресса часто сопутствует неопределенность ситуации, в которой находится человек и скорая перемена условий входящей информации.

- Эмоциональный стресс образуется при реальной или предполагаемой опасности (напряженные отношения с коллегами, возникшее чувство вины за неделанную работу и др.). Очень часто разрушаются глубокие установки

человека, его ценностные ориентации, связанные с профессиональной деятельностью.

- Коммуникативный стресс связан с существующими проблемами общения в деловой среде. Он выражается в более высокой конфликтности, в не достаточном самоконтроле, в неумении вежливо отказаться от не выгодного предложения, в не умении защищаться от манипулятивного влияния других людей и т.п.

Современные исследователи доказали, состояние стресса само по себе это не болезнь. Без стресса наша жизнь перестала бы развиваться. Благодаря стрессу организму удается поддерживать активность работы внутренних систем на нужном уровне. Можно сказать что, уровень стресса - это «температура жизни». Не надо повышать ее до запредельных величин, но нельзя и снижать до полного равновесия с окружающей средой, в котором находится мертвое тело.

1.2. Производственный и профессиональный стресс и его влияние на профессиональное здоровье

Трудовая и профессиональная деятельность является одним из самых важных видов деятельности в жизни большинства людей трудоспособного возраста. Эта деятельность является и основой современной цивилизации в целом, и основой материального благополучия работающего человека в частности. Под профессиональной деятельностью понимается любая сложная деятельность, которая представляет собой конституированный способ выполнения чего-либо, такая деятельность имеет нормативно установленный характер. Освоение профессиональной деятельности сегодня само по себе требует приложения значительных усилий человеком, затрат физического, интеллектуального труда. Высококвалифицированная профессиональная деятельность имеет, с одной стороны, высокую, в масштабах общества, производительность, с другой стороны, требует от общества существенных

затрат на обучение профессионала. При этом стоит учесть, что максимально эффективно профессионал действует, будучи здоровым физически и психически. Из этих соображений ясно видно, что высока значимость сохранения соматического и психологического здоровья человека задействованного в профессиональной деятельности.

Под профессиональным здоровьем понимают свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность для всех условий деятельности. При этом профессиональное здоровье (соматическое и психическое) теснейшим образом связано со способностью человека к адаптации. Такая адаптация рассматривается, как правило, как процесс становления и поддержания динамического равновесия в системе «человек» – профессиональная среда». Но человек, согласно воззрениям Б. Г. Ананьева (1968 г.), должен рассматриваться как индивид, личность, субъект деятельности и индивидуальность [40].

М. А. Дмитриева говорила о том, что профессиональная психологическая адаптация, представляет собой единство адаптации индивида к физическим условиям профессиональной среды (психофизиологический аспект), адаптации субъекта деятельности к профессиональным задачам, орудиям труда, выполняемым операциям и т.д. (операциональный аспект), и адаптации личности к социальным компонентам профессиональной среды (социально-психологический аспект)[42]. При этом удовлетворенность человека условиями и внутренним содержанием трудовой деятельности предлагается считать основным показателем адаптированности.

В качестве описания стресса, связанного с профессиональной деятельностью используются такие понятия как: «рабочий стресс», «профессиональный стресс», «организационный стресс», «производственный стресс».

В ходе производственного процесса человек подвергается действию множества факторов, которые могут вызвать стресс. Это такие факторы, как: (производственные шумы, вибрация, укачивание на транспортных средствах, ограниченное рабочее пространство, неудобная поза и т.п.).

Л. А. Китаев-Смык говорит о том, что «современные технологические процессы часто создают рабочую среду, весьма отличающуюся от среды обитания, к которой люди приспособлены ходом эволюционно-биологического процесса» [26, С.360]. К наиболее важным относят временной фактор, продолжительность рабочей смены, время суток в которую происходит трудовая деятельность. Важность этого фактора объясняется тем, что он определяет общую продолжительность времени, которую стрессовые факторы могут воздействовать на человека. Кроме того, работоспособность организма и психики носит ритмический характер. Биоритмы человека довольно разнообразны, но для профессиональной деятельности наиболее важен суточный ритм сна и бодрствования. Это объясняется тем, что естественный суточный ритм предполагает активную деятельность в светлое время суток и отдых в темное время. Однако производственный процесс зачастую требует круглосуточного присутствия человека на рабочем месте, из-за чего распространение получили ночные смены, которые нарушают суточные ритмы трудящегося. Кроме указанных существуют еще два серьезных фактора вызывающих стресс при работе в сверхурочное время. Первое, у человека не остаётся времени, которым бы он мог распоряжаться по своему усмотрению. Второе, непредсказуемость часов работы нарушают имеющиеся планы деятельности человека, мешают развитию его личных связей, хобби и других видов деятельности, которые служат для адаптации к последствиям стресса.

В случае работы в экстремальных условиях возникает сложная картина изменений в физиологических процессах, психике, социально-психологических характеристиках личности. Монотония различного рода (сенсорная, двигательная, эмоциональная) оказывает на личность и организм

сильное разрушающее действие. Адаптация к монотонии у человека очень ограничена, вследствие этого снижение ее отрицательных последствий требует существенного изменения условий труда.

При понимании рабочего стресса в широком смысле, к нему следует отнести и ту активность, которая не связана непосредственно с профессиональной деятельностью или полученным образованием. Известно, что различного рода увлечения (хобби) являются прекрасным средством рекреации, более того, способствуют раскрытию творческого потенциала и, ощущению полноценной самореализации. В ряде случаев такое увлечение может становиться новым видом профессиональной деятельности, потенциально способствует увеличению дохода, может существенно изменить характер деятельности человека и всего образа жизни.

Таким образом, обобщая мнение многих авторов, можно выделить ряд основных источников организационного стресса.

Неверно проведенное распределение труда, либо нехватка обслуживающего персонала, либо технических исполнителей вызывает необходимость выполнять работу ниже своего профессионального уровня и компетентности. В свою очередь, это ведет к снижению количества времени для выполнения непосредственных трудовых обязанностей работника. В целом это ведет к снижению производительности труда, а у работника возникают основания считать, что его профессиональные навыки и способности недооцениваются, возникает стресс фактор. К этой же ситуации относится введение нечетких инструкций, перечня служебных обязанностей. При возникновении конфликтной ситуации такие инструкции и перечни делают работника психологически уязвимым.

Следующий стресс фактор – это неопределенность перспектив организации. Эта неопределенность может присутствовать в форме отсутствия официально озвученной политики предприятия на рынке, либо в ее резких и непредсказуемых переменах. В таком случае, сотрудники не имеют ясного представления о ситуации. Становится сложно строить планы

на перспективу. Резкие перемены плохи еще и тем, что, не успев привыкнуть к одной последовательности действий работники вынуждены адаптироваться к другой последовательности. А, как уже отмечалось, возможности к адаптации у людей разные и ограничены. Еще одно следствие такой неопределенности – неясность для работника карьерных перспектив и, особенно, самой возможности продолжения работы в данной организации.

В этой связи особое внимание следует уделять процессу введения инноваций. Инновации в данном случае можно определить как процессе внедрения нового в различные сферы деятельности, производства и промышленности. Это процесс качественного изменения чего-либо, а также как результат этого изменения - новшество. Таким образом, должностной статус ниже уровня притязаний, отсутствие перспектив карьерного роста – это существенные факторы организационного стресса. При этом, осознание перспектив служебного роста способствует пониманию, как ценности собственного профессионализма, так и уверенности в долговременных перспективах. Без таких целей многие люди испытывают стресс, вызванный ущемлением их притязаний.

Исследования Е. Н. Игнатовой, Л. В. Куликова и М. А. Розановой выявили степень выраженности стрессоустойчивости в зависимости от должностного статуса [23]. Стрессовые состояния среди занятого населения наиболее выражены у рабочих. А среди руководителей – у руководителей высшего звена. В обоих случаях наиболее эффективными способами борьбы со стрессом выступают позитивное настроение, то есть высокие показатели самореализации и самопрития, и активная личная позиция, как условие преодоления существующих трудностей.

Ситуация с уровнем стресса у инженерно-технических работников и руководителей среднего звена достаточно схожи. Но, следует отметить, что у последних выше уровень стрессоустойчивости. Здесь и большая удовлетворенность ходом жизни и самореализацией, самый высокий среди всех групп по должностному рангу уровень самопрития. Наиболее

благоприятна ситуация с уровнем стресса у руководителей нижнего звена. Предположительно, здесь уже слабее факторы стресса действующие на рядовой состав организации и еще не начали в полную силу действовать факторы действующие на работников верхних уровней.

Сильными факторами организационного стресса выступают «слабости» руководителей высшего уровня и плохой психологический климат в коллективе в целом. В результате сотрудники теряют возможность обсуждать профессиональные проблемы, получать одобрение, поддержку и успокоение от своих коллег по работе. В этой связи отметим, что конфликты внутри в коллектива часто возникают из-за уже упоминавшихся нечетких, либо пересекающихся должностных обязанностей. Конфликты провоцирует сверхурочная работа, борьба за статус и продвижение по службе. Эмоциональный «климат» в коллективе портят необоснованное недоверие, грубость, склока, недобросовестное отношение к делу отдельных сотрудников.

Для целого ряда профессий характерна недостаточная двигательная активность. Сюда должны быть отнесены профессии операторского труда, умственного труда (программисты, бухгалтеры, экономисты...), управленческого труда, научного труда. Сильным стрессором становится то обстоятельство, что в большинстве профессий научной и технических сфер количество знаний, требуемых для сохранения уровня компетентности, интенсивно прогрессирует. К профессиональному стрессу следует отнести феномен «профессионального психического выгорания», обычно принимающего форму затяжного течения.

Стресс в профессиональной жизни усиливается ещё больше, если он дополняется домашними и социальными стрессами. Не следует забывать и о давлении социальных образцов и норм поведения. Так, например, «учитель должен всегда быть внимательным, терпеливым, добрым, выдержанным, всё понимающим, спокойным и т.д.»

Рассмотрим модели профессионального стресса, которые выделяет Дж. Гринберг[17]. По первой модели, стресс – это результат повышенных требований к трудовой деятельности и при этом низкой возможности повлиять на результат этой деятельности. Вторая модель стресса – это результат слишком большого приложения сил к работе и слишком малого вознаграждения за нее. В этой модели значительную роль играет субъективное отношение человека к оценке приложенных усилий и вознаграждения.

Дж. Гринберг приводит ряд так называемых «профессиональных стрессоров», уделяя особое внимание фактору «неудовлетворенность работой». Факторами, обычно связанными с неудовлетворенностью работой, являются заработок и условия работы. Однако на данный показатель оказывает влияние и группа так называемых «мотивационных факторов»: степень сложности заданий, объем работы, хорошо оцененной по выполнению, отношения между сотрудниками и степень побуждения взять на себя большую ответственность.

В конце XX века, в науке выделилась отдельная отрасль психологического знания – стресс-менеджмент, которая занимается проблемой эффективного преодоления стресса в направлении разработки и применения программ медицинской и организационной помощи в стрессовых ситуациях, а так же оздоровления и адаптации населения, снижения психосоциальных рисков, повышения качества жизни.

Значительная доля исследований в психологической науке приходится на изучение особенностей влияния профессиональной деятельности на здоровье специалистов, чья работа связана с эмоциональным напряжением и взаимодействием с людьми. У таких специалистов нередко наблюдаются психофизиологические реакции, на ситуации, возникающие в трудовой деятельности. Эти реакции являются проявлением профессионального стресса. К категории профессий, наиболее сильно подверженных

профессиональному стрессу, можно отнести медицинских работников, спортсменов, военных и т.д.

Однако, по нашему мнению, общепринятый список профессий подверженных влиянию профессионального стресса следует расширить, включив в него профессии связанные с продажами товаров и услуг населению. Данные профессии на сегодняшний день не входят в группу профессий с высокими рисками влияния профессиональной деятельности на здоровье специалистов, хотя также связаны с эмоциональным напряжением и взаимодействием с людьми, а если учесть насколько распространены данные специальности в нашей стране становится очевидным тот факт что из поля зрения науки выпал достаточно большой социальный пласт.

1.3. Роль стрессоустойчивости в поддержке профессионального здоровья

В психологической науке достаточно широко обсуждается понятие стрессоустойчивости, так как она влияет на возникновение дистресса у человека. Стрессоустойчивость личности - умение разрешать трудности, управлять своими эмоциями, осознавать настроение и чувства окружающих, проявлять выдержку и такт.

Для более детального понимания термина «стрессоустойчивость» мы сочли целесообразным обратиться к исследованиям различных авторов. Так Б.Х. Варданян рассматривает стрессоустойчивость как взаимодействие всех компонентов психической деятельности человека, в частности эмоциональных компонентов. В трактовке исследователя, 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» [23, С. 24].

С.В. Субботин пишет, что «стрессоустойчивость — комплексная индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности».

О.В. Лозгачева в своём исследовании под стрессоустойчивостью понимает «комплексное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных и/или кумулятивных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленное уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности» [35, С.85].

П.Б. Зильберман определяет стрессоустойчивость как «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [22, С.15].

Некоторые авторы рассматривают стрессоустойчивость как одну из подструктур готовности человека к деятельности в напряженных ситуациях. Так, Дьяченко М.И. и соавторы полагают, что среди факторов, от которых зависит уровень и успех деятельности специалистов в напряженных ситуациях, особое значение имеет готовность к ним. Она способствует быстрому и правильному использованию знаний, опыта, личных качеств, сохранению самоконтроля и перестройке деятельности при появлении непредвиденных препятствий. К числу внешних и внутренних условий, обуславливающих готовность, данные исследователи относят: содержание поставленных задач, их трудность, новизну; обстановку деятельности, мотивацию, оценку вероятности достижения цели, самооценку, нервно-

психическое состояние и кроме того, эмоциональную устойчивость к стрессовой ситуации.

Таким образом, можно сформулировать интегральное понятие стрессоустойчивости человека. Стрессоустойчивость – является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу.

Данное определение мы решили использовать в своей работе в качестве основополагающего.

Н.И. Бережная [9] понимает стрессоустойчивость как личностное качество, состоящее из следующих компонентов:

- а) психофизиологический (свойства нервной системы человека);
- б) мотивационный. Мотивы определяют эмоциональную устойчивость. Влияя на мотивацию можно изменять эмоциональную устойчивость;
- в) эмоциональный опыт человека, аккумулированный в процессе преодоления трудных ситуаций;
- г) волевой, то есть сознательная регуляция, адекватное поведение;
- д) профессиональной подготовки, профессиональной готовности решать типовые задачи;
- е) интеллектуальный – логическая оценка ситуации, прогнозирование её динамики, принятие решений.

Многими исследователями доказана взаимосвязь между физическим и психологическим здоровьем (Иоганн-Христиан Гейнрот, Ф. Александер, С. Джелифф, Ф. Данбар, Э. Вейсс, О. Инглиш), а это значит, что не только тело «страдает» от несостоятельной психологической организации, но и собственно психологическое состояние зависит напрямую от физической подготовленности человека. Спортивные упражнения, закаливание, рациональное и здоровое питание - всё это крепкая основа стрессоустойчивости.

Устойчивость индивида к развитию различных стрессовых реакций зависит от индивидуальных психологических особенностей и мотивационной ориентации, ценностной сферы. Повышенный уровень стрессоустойчивости встречается у людей, с преобладанием духовных ценностей. И наоборот - доминирование материальных ценностей соответствует низкому уровню устойчивости к стрессам. И даже может возникать некая стрессозависимость, которая проявляется в особом мировоззрении, где стресс есть важное и неотделимое свойство жизни в целом.

Согласно теории Холмса и Раге стрессоустойчивость можно определить по степени сопротивляемости к стрессовым факторам, так, всех людей можно условно разделить на четыре группы:

Стрессоустойчивые люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают. Они с легкостью преодолевают трудности в кризисных ситуациях.

Стрессонеустойчивые люди с трудом адаптируются к любым изменениям, им сложно менять свои установки, поведение, и взгляды.

Стрессотренируемые люди готовы к изменениям, но только не сразу и не к глобальным. Они адаптируются к окружающей обстановке постепенно, но если это невозможно, то они легко впадают в депрессию. Когда стрессовые ситуации повторяются, стрессотренируемые привыкают к ним и реагируют уже более спокойно.

Стрессотормозные люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки. При постоянном стрессе такие люди теряются. Проблему стрессоустойчивости рассматривали в своих трудах Л.В. Куликов и А.А. Баранов. Они определили компоненты индивидуальной, личностной и субъектно-деятельностной сфер психики и их связь со стрессоустойчивостью [35, 42].

За последние десятилетия сделан ряд попыток выделить основные стрессогенные ситуации. Но определить степень трудности, стрессогенности различных ситуаций оказалось очень сложно. Одно и то же событие у разных

людей может вызвать резкое противодействие, породить негативные чувства или пройти почти незамеченным. То есть один раздражитель воздействует на разных людей неодинаково.

В науке существует множество определений и классификаций стрессовых ситуаций, среди которых выделяют объективно простые и объективно сложные ситуации. Так, И.В. Михайлова под объективно простой ситуацией понимает «ситуацию, не зависящую от внутренних условий конкретного индивида, вызываемую устранимыми с течением времени обстоятельствами» [40, С.28]. В данном случае ситуация может восприниматься как простая, и как сложная, так же может вызывать у субъекта позитивные или негативные чувства и быть источником различного рода психических состояний, однако объективно такая ситуация принципиально разрешима привычными способами.

Под субъективно простой ситуацией, И.В. Михайлова понимает «такую ситуацию, которая не вызывает отрицательного эмоционального переживания субъекта за счет его внутренних условий» [40, С.52].

Данная ситуация бывает объективно простой и объективно сложной, но по каким-то внутренним причинам субъект не ощущает негативных аффектов и чувств по поводу существующих событий, а испытывает нейтральные или положительные эмоции.

Таким образом, можно выделить следующие факторы, влияющие на стрессоустойчивость: психологическая компетентность (осознание своих личностных и психофизиологических качеств); знания симптомов, характеристик и картины стрессового состояния; осознание его последствий; жизненный опыт, в том числе поведение в тех или иных ситуациях, способ реагирования, сложившиеся отношения; личностные особенности (направленность, мотивация, уровень личностной саморегуляции, готовность к активным действиям); умение строить межличностные отношения. Следовательно, основными факторами, влияющими на стрессоустойчивость, являются: физиологический; поведенческий;

субъективный; социально-психологический и психологический фактор стресса.

Формирование стрессоустойчивости является залогом психологического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Нарастающие нагрузки, в том числе психологические, на нервную систему современного человека приводят к формированию эмоционального перенапряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных профессиональных заболеваний. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психологического здоровья личности и формировании стрессоустойчивости современного человека. Путь к психологическому здоровью – это путь к интегральной личности, не разрывающейся изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе. На этом пути важно познавать особенности своей психики, что позволит не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром.

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что такой феномен, как стрессоустойчивость рассматривается в основном, как характеристика, влияющая на успешность той или иной деятельности. Она состоит из определенных личностных качеств и совокупности таких взаимосвязанных между собой компонентов как: психофизиологический; мотивационный; эмоциональный; волевой; информационный и интеллектуальный, которые позволяют переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей личности и окружающих. Можно сказать, что жизнь человека всегда сопровождается ситуациями «экзаменов» - тех или иных испытаний, где необходимо доказывать свою социальную состоятельность, уровень интеллекта, материальное благополучие или физическое самочувствие. Таким образом, для развития стрессоустойчивости необходимо совершенствовать именно эти компоненты.

1.4. Методы развития стрессоустойчивости

Так как стрессоустойчивость – это качество, которое можно изменять, то в науке выделяются этапы в развитии этого качества.

Так, Л.А. Китаев-Смык [26, С.43], выделяет три этапа:

1. Интерпретация и оценка ситуации.

Это актуально для:

- требований ситуации, степени нагрузок и угрозы (для психологического и ---социального благополучия, здоровья и прочего),
- возможностей организма и личности,
- соотношения запросов ситуации, с одной стороны, и возможностей личности, с другой.

2. Оценка человеком стрессовых изменений в своем состоянии.

Зачастую стрессоры могут действовать на определённые сферы личности [26].

3. Адаптационный процесс.

В нём проявляются следующие направления:

- противодействие,
- приспособление,
- уход от стрессора.

В современных трудах ряд авторов связывают исследование стрессоустойчивости личности с преобладанием тех или иных «стратегий совладания».

Успешное переживание трудной жизненной ситуации разнообразно и, соответственно, различными являются стратегии совладания человека с трудностями. Стратегия самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, стратегия избегания, позитивной переоценки и другие. Установлены возрастные и половые особенности в проявлении стрессоустойчивости и стратегий совладания. По сравнению с молодыми людьми пожилые люди используют менее энергичные формы совладания.

Для повышения стрессоустойчивости важным является накопление человеком ресурсов, которые могут быть психологическими, материальными, информационными, социальными.

К материальным ресурсам человека относятся:

- высокий уровень заработной платы;
- хорошие условия труда и жизнедеятельности;
- технические средства (автомобиль, вычислительная, аудио-, видеотехника);
- наличие постоянного, комфортного места жительства.

Информационные ресурсы – это наличие у человека доступа к необходимой информации при решении жизненных задач и рабочих вопросов.

Социальные ресурсы – это наличие в окружении человека людей, готовых помочь и поддержать в трудную минуту. Такими людьми могут быть коллеги, администрация, друзья, семья.

Психологическими ресурсами, помогающими человеку в трудной жизненной ситуации, являются:

- самоуважение, адекватная самооценка, ощущение собственной значимости и самодостаточность;
- позитивность и рациональность мышления;
- умение адекватно выражать свои эмоции;
- целеустремленность, настойчивость, активность.

В особую категорию ресурсов выделяют владение человеком способами преодоления стрессовых ситуаций:

Когнитивное преодоление - это понимание причин возникновения стресса, рациональное осмысление ситуации и своих возможностей, поиск и оценка возможных средств (ресурсов), которые могут быть мобилизованы для преодоления стресса, позитивное мышление.

Эмоциональное преодоление - осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, владение социально приемлемыми формами проявления чувств.

Поведенческое (деятельностное) преодоление - перестройка поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности, активизация или дезактивизация поведения, деятельности.

Социально-психологическое преодоление - коррекция жизненных ценностей и приоритетов.

Способность человека к саморегуляции также повышает его стрессоустойчивость. Развить данную способность помогут следующие психотехники [37, С.15]:

Изменение содержания сознания. Данная техника предполагает отвлечение от неприятных ситуаций, мыслей, переключение внимания на окружающий мир, другую деятельность.

Управление физическим «Я». Например, сделать глубокий вдох, задержать дыхание (5-6 секунд), напрячь все мышцы тела, затем медленный выдох и расслабление мышц. Повторять 9-10 раз.

Репродукция ресурсных состояний или позитивных образов предполагает концентрацию на приятных воспоминаниях или сюжетах и всех сопутствующих им ощущениях (физических, зрительных, обонятельных, слуховых).

Работа с негативными установками и убеждениями. Предполагает переформулирование негативных, мешающих жить и вызывающих отрицательные эмоции установок и убеждений в позитивные. Например, негативное убеждение: «я не могу справиться со своим раздражением»; позитивное убеждение: «мое раздражение – это проявление моей эмоциональной энергии, и я могу научиться управлять этой силой».

Позитивное внушение и самовнушение. Данные техники заключаются в формулировании и постоянном повторении про себя позитивных высказываний. Например, «я становлюсь спокойней и меньше переживаю из-

за жизненных неурядиц» или «я верю в свои способности и ресурсы преодолевать трудности и стрессы».

В качестве методов профилактики стрессов психологи рекомендуют:

- Выработать у себя положительное отношение к окружающему миру и людям.

- Руководствоваться поговоркой: «Все, что не делается, к лучшему!».

- Все дела выполнять вовремя.

- Верить в свои силы и способность изменять обстоятельства.

- Понимать, что перемены – это неотъемлемая часть жизни.

- Признавать, что совершенство невозможно, но постоянно стремиться к доступной для вас вершине.

- Радоваться любому своему достижению.

- Сосредотачивать свое внимание на светлых сторонах жизни.

- Тщательно выбирать себе друзей.

- Устанавливать с окружающими людьми отношения взаимного уважения.

- Выполнять интересную, благодарную и достойную работу, которая обеспечивает подлинное вознаграждение.

- Вести здоровый образ жизни: правильно питаться, заниматься спортом, отказаться от вредных привычек, соблюдать режим труда и отдыха.

- Выражать свои потребности, желания и чувства.

- Развивать в себе чувство юмора.

- Разработать систему приоритетов в своей работе. Выполнять сначала важные, а потом второстепенные дела.

- Научиться говорить «нет».

Преодоление стресса у каждого человека индивидуально, но при этом есть и общие черты. Отметим, что единовременная победа над стрессом не гарантирует положительного эффекта в виде улучшения самочувствия и работоспособности. В условиях постоянного стресса могут помочь навыки

антистрессового поведения. Приведем следующие методы борьбы со стрессом.

Релаксация (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — это способность расслабляться. Основная задача этого упражнения — расслабление мускулатуры. Психическая деятельность человека тесно связана с двигательной активностью. С одной стороны она отражается в движениях или напряжениях мышц, изменении мышечного тонуса. С другой, изменение позы или произвольное расслабление мышц изменяет психическое состояние. Снятие излишних мышечных напряжений способствует уменьшению нервного перевозбуждения.

Концентрация. Умение сосредотачиваться на определенном виде деятельности тесно связано со стрессом. Современная жизнь связана с необходимостью выполнения большого числа задач требующих умения сосредоточиться. При этом способность ко сосредоточению не бесконечна. В то же время она тренируема. А эффективность тренировок тесно связана с их регулярностью.

Зачастую возникают ситуации, когда необходимо вспомнить что-то определенное, чей-то адрес или просто свою мысль. В этом случае может помочь кратковременная концентрация внимания. Это может быть концентрация на объекте, либо на символе. Такой метод воспоминаний хорошо работает при накопившейся усталости.

Аутогенная тренировка или ауторегуляция дыхания. Дыхание регулируется двумя системами: рефлексорно через дыхательный центр и произвольно. При этом, произвольно регулируя собственное дыхание, человек способен влиять на состояние нервной системы. Сознательно регулируя глубину и частоту дыхания можно добиваться как успокоения нервной деятельности так и ее возбуждения. Замедленное и углубленное дыхание успокаивает нервную систему, а убыстрение темпа и уменьшение глубины приводит к возбуждению нервной деятельности. Взаимосвязь нервной деятельности и режима дыхания позволяет так же диагностировать

состояние нервной системы в случае отсутствия волевого контроля за дыханием.

Самопрограммирование, волевая установка, самовнушение. Это один из методов выполнения деятельности, связанной с сильными стрессовыми факторами. Задание самому себе некоторой установки оправдывает себя в случаях связанных неприятными ощущениями. Например, вытащить предмет из кипятка. Основные требования к такой программе состоят в следующем. Краткость, позитивность, конкретность. Имеет смысл разработать несколько подобных программ для возможно часто повторяющихся стрессовых ситуаций и обозначить их короткими и емкими словами. Следует знать, подсознание не понимает частицу «не». Например, формулировка: «у меня не болит голова». Неэффективна. Организм понимает только простые, конкретные команды. В данном случае сработает ключевое слово «болит». Эффективнее формулировка: «у меня ясная голова». Выбор ключевого слова хорошо согласовать со своей модальностью мышления. Кинестетику лучше выбирать слова связанные с телом, визуалу со зрительным образом, аудиалу со звуком. Следует помнить, что формула – это безоговорочный приказ, который организм будет выполнять до полного истощения наличных ресурсов. Желаемое состояние представляется как уже наступившее и любое колебание только уменьшает действенность самовнушения. Самовнушение хорошо проводить в состоянии релаксации. Как и любая техника работы с собственной волей эта техника опасна. Необходимо четко знать чего вы хотите достичь.

Таким образом, становится понятно что, обучится легкому преодолению любой стрессовой ситуации не только возможно но и необходимо.

Классический метод аутогенной тренировки немецкого врача И. Шульца основан на вызывании расслабления мышц путем самовнушения ощущения тепла, последовательно в пальцах, конечностях и во всем теле с помощью многократного повторения формул. Метод очень хорош,

эффективен, используется и для лечения, и для саморазвития, в различных системах психологической подготовки, и как первая ступень к более высоким уровням психической саморегуляции. Возможно самостоятельное, без непосредственного участия врача (инструктора, учителя) овладение методом по учебнику. Единственным недостатком является то, что овладение методом АТ требует очень много времени и терпения. Да и сам сеанс длится около часа, что уже требует особой обстановки на длительное время. Это зачастую трудно совместить с ритмом современной жизни, и просто не могло не возникнуть «быстрых», экспресс-методов саморегуляции [53, С.38].

Техника прогрессирующего мышечного расслабления (ПМР), современная модификация классической аутогенной тренировки, позволяет достичь состояния расслабления за несколько минут. Метод ПМР использует безусловный рефлекс расслабления мышц после максимального их напряжения. Благодаря этому механизму овладение методом происходит быстро, за несколько сеансов и также возможны самостоятельное овладение и использование. Достаточно глубокая степень расслабления достигается за несколько минут, может выполняться сидя на стуле, т.е. не требует особых условий. 10-15 минут могут дать эффективный результат [56, С.36].

Динамические методы саморегуляции:

Из активных, динамических, подвижных методов саморегуляции, удобен комплекс упражнений для всех мышечных групп, выполняемых по принципу «от периферии к центру», начиная с мелких суставов конечностей (Прил. 3). Когда мы оцениваем свое состояние, мы говорим: «Я хорошо (или плохо) себя чувствую». Почувствовать, ощутить себя, свое тело, в буквальном смысле этого слова и помогают эти упражнения. Выполняются они в таком темпе и столько раз, чтобы не вызывать усталости. Ориентируйтесь на свои ощущения. Упражнения должны приносить удовольствие, приятное чувство «мышечного удовлетворения», с небольшим усилием. Разновидностью динамической медитации являются движения под музыку, с закрытыми глазами, самозабвенный импровизированный танец, с

полной отдачей движению. Это особый вид транса, измененное состояние сознания. Тело само выполняет необходимые движения, часто весьма неожиданные. Оздоровительный, антистрессовый эффект различных видов массажа, физических упражнений, танцев, водных процедур, бани во многом обусловлен тем, что уменьшает напряжение мышц, в том числе хроническое.

Как известно, без стресса жить невозможно и даже вредно. Значительно труднее попытаться решить проблему: «Как жить в условиях стресса?» Однако стрессоры бывают разными: стрессор – друг, приносящий огромную пользу нашему здоровью, стимулирующий творческую деятельность; стрессор – от которого можно легко отмахнуться и через час-другой попросту забыть или вспомнить с усмешкой и чувством некоторого неудовлетворения. Но встречается (и значительно чаще, чем нам бы хотелось) стрессор – враг, наносящий страшные удары по самым жизненно важным органам.

Поэтому овладение методиками саморегуляции является важным фактором улучшения здоровья, работоспособности, повышения качества жизни. Такая форма психогигиены как саморегуляция в современном динамичном мире должна быть по нашему мнению частью культуры современного общества наряду с физиологической гигиеной и здоровым образом жизни.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Подробный анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме стресса и стрессоустойчивости и его влияния на профессиональное здоровье молодежи позволил выявить теоретические предпосылки влияния обучения молодых работников организации методам (приемам) саморегуляции на развитие их стрессоустойчивости.

Изучение понятий «стресс», «профессиональный стресс», «стрессоустойчивость», «профессиональное здоровье», их анализ с позиций различных наук и подходов, а также психологическое осмысление этих подходов позволили конкретизировать ключевые понятия исследования.

На сегодняшний день наиболее распространенной является научная точка зрения, в которой стресс определяется как обязательное проявление жизнедеятельности человека. Это представление связано с тем, что человек постоянно неизбежно испытывает на себе воздействие различных раздражителей разной степени интенсивности поступающих из внешней среды.

Стресс разделяют на физиологический и психологический. Психологический стресс в свою очередь делится на информационный и эмоциональный. Однако в нашей работе мы рассматриваем влияние стресса на молодёжь через призму профессиональной деятельности, и опираемся на такие понятия как профессиональный, организационный и производственный стресс.

В связи с все возрастающим напряжением в трудовой деятельности современного человека растёт и необходимость в развитии личных качеств способствующих укреплению стрессоустойчивости каждого сотрудника предприятия с целью сохранения его профессионального здоровья.

Стрессоустойчивость в свою очередь мы определили как интегральное качество личности, являющееся основой успешного социального взаимодействия человека, которое характеризуется эмоциональной

стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу.

Из всего многообразия существующих, на сегодняшний день, психологических ресурсов помогающих человеку справляться с трудными жизненными ситуациями мы в своей работе выделяем саморегуляцию. Развитие данных психологических ресурсов по нашему мнению будет способствовать повышению уровня личностной психологической стрессоустойчивости.

Овладение методиками саморегуляции является важным фактором улучшения здоровья, работоспособности, повышения качества жизни.

ГЛАВА 2. РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ МОЛОДЫХ РАБОТНИКОВ (на примере организации ООО «Нью Ритейл»)

2.1. Организация и методы исследования

Настоящая глава исследования посвящена описанию этапов экспериментальной работы по развитию стрессоустойчивости молодых работников организации с помощью разработанной и реализованной нами программы, включающей обучение методам и приемам саморегуляции стрессовых состояний, способствующих повышению уровня стрессоустойчивости личности.

Исследование проводилось на базе отдела по обучению и развитию персонала ООО «Нью Ритейл» г. Красноярска, в период с 01.08.16г. по 22.11.2016г. В исследовании принимали участие 60 сотрудников данной торговой сети, в возрасте от 20 до 29 лет.

Исследование проходило в три этапа:

Первый этап - констатирующий эксперимент (с 01.08.2016г. по 14.08.2016 г.). На данном этапе мы определили индивидуальные нервно-психические и личностные особенности молодых работников организации, а также самооценку уровня их стрессоустойчивости и особенности саморегуляции поведения. На основании результатов исследования были созданы экспериментальная и контрольная группы испытуемых.

Второй этап – Развивающий эксперимент (с 15.08.2016г. по 22.10.2016г). На данном этапе была разработана и реализована с испытуемыми экспериментальной группы программа развития стрессоустойчивости, включающая методы саморегуляции в стрессовых состояниях.

Третий этап – Контрольный эксперимент (с 23.10.2016г. по 8.11.2016г). На этом этапе проводилось повторное изучение индивидуальных особенностей нервно - психической устойчивости и личностных особенностей молодых работников организации, а также самооценки уровня

их стрессоустойчивости и особенностей саморегуляции поведения у испытуемых экспериментальной и контрольной групп.

Для изучения уровней развития различных компонентов стрессоустойчивости (нервно-психических, личностных и волевых) использовались следующие методики:

- Методика «Прогноз - 2» (В.Ю. Рыбников)

Методика предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Качественный анализ ответов позволяет уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях. Методика содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов. Для проведения обследования необходимо иметь текст опросника и регистрационные бланки. Обследование длится около 20 минут. Содержание методики дано в Приложении А.

- Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина

Тест Спилбергера-Ханина принадлежит к числу методик, исследующих психологический феномен тревожности. Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, личностной особенности (свойство тревожности). Реактивная (ситуативная) тревожность — состояние субъекта в данный момент времени, которая характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это

состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них весьма выраженным состоянием тревожности. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную тревожность, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю.Л. Ханиным. Методика состоит из 40 утверждений разделенных на две шкалы: шкалу реактивной (ситуативной) тревожности и шкалу личностной тревожности. Результаты обследования подсчитываются по специальным формулам и разделяются на 3 уровня. Обследование длится около 20 минут. Содержание методики дано в Приложении Б.

- Тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона)

Данный тест разработан С. Коухеном и Г. Виллиансоном. Определяет стрессоустойчивость к различным факторам и событиям у испытуемых. Опросник состоит из 10 утверждений. Испытуемым следует отвечать на все

пункты, даже если данное утверждение к ни вообще не относится. Оценки: Никогда -0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто - 3, Очень часто -4. Результаты обследования получают путем подсчета суммы баллов набранных испытуемым по всем вопросам теста. Стрессоустойчивость определяется по таблице на основании количества баллов набранных испытуемым и его возраста. Обследование длится около 10 минут. Содержание методики дано в Приложении В.

- Методика «Шкала психологического стресса PSM-25»

Цель шкалы — измерение стрессовых ощущений по соматическим, поведенческим и эмоциональным признакам. Методика была первоначально разработана во Франции (Lemyr, Tessier & Fillion, 1991). затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии. Исследователи широко использовали на практике PSM в Канаде, Англии, США, Пуэрто-Рико, Колумбии, Аргентине, Японии (Lemyr et al.). Методика опробована более чем на 5000 человек. Ее также применяли Клемент и Янг (Clement, Young) в университете Оттавы, Лэсри (Lasry) в университете Монреала и в госпитале Jewish, а также Тесье (Tessier) и его коллега в отделе перинатологии в госпиталях St. Francois d'Assise и St. Justine в Монреале.

Данная методика была разработана для того, чтобы устранить имеющиеся недостатки традиционных методов измерения стрессовых состояний. В основном эти методологические проблемы включают косвенные измерения стресса через патологические проявления тревожности, депрессии или использование стрессоров. Лишь немногие методики предназначены для того, чтобы измерять стресс как психологическое состояние. Для устранения этих методологических несоответствий Лемир и соавторы (Lemyr, Tessier & Fillion, 1990) разработали опросник, который детально исследует состояние человека, подвергшегося стрессу. Методика состоит из 25 утверждений каждому из которых нужно присвоить оценку то 1 до 8. Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне стресса.

Обследование длится около 10 минут. Содержание методики дано в Приложении Г.

- Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости

Методика разработана Фетискиным Н.П. и направлена на оценку типа стрессоустойчивости. Опросник состоит из 20 вопросов. На каждый вопрос ответу «да» приписывается 2 балла, ответу «нет» - 0 баллов; ответу «не знаю» - 1 балл, результаты суммируются и на их основании определяется тип личности испытуемого и уровень его устойчивости к стрессу. Обследование длится около 10 минут. Содержание методики дано в Приложении Д.

- Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ)

Опросник был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции и пригодна как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности.

Цель методики - это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности. Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений

входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество. Подсчет показателей опросника производится по ключам, в результате получают количественные показатели которые характеризуют уровень сформированной индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Обследование длится около 30 минут. Содержание методики дано в Приложении Е.

2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

В исследовании принимали участие 60 сотрудников торговой сети ООО «Нью Ритейл», в возрасте от 20 до 29 лет. Данное исследование проводилось в период с 01.08.2016г. по 14.08.2016г. Приложение Ж.

По итогам проведения первой методики «Прогноз - 2» (В.Ю. Рыбников) предназначенной для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) молодых работников мы получили следующие результаты:

Таблица 1

Процентное соотношение результатов исследования нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз - 2» (В.Ю. Рыбников)

Шкала НПУ	Количество респондентов	% соотношение
1-й уровень	1	1,65%
2-й уровень	10	16,65%
3-й уровень	44	73,35%
4-й уровень	5	8,35%

Согласно данным, представленным в Таблице 1 в исследуемой группе преобладают респонденты характеризующиеся удовлетворительным уровнем

нервно-психической устойчивости – 73,3 % (44 респ.) от общего числа испытуемых, что говорит о том что, у данных респондентов возможно в экстремальных ситуациях умеренное нарушение психической деятельности, сопровождающееся неадекватным поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности.

Менее многочисленной является группа респондентов характеризующаяся хорошей нервно-психической устойчивостью с низкой вероятностью нервно-психических срывов и адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности – 16,6% (10 респ.).

Респондентов характеризующихся неудовлетворительной нервно-психической устойчивостью или нервно-психической неустойчивостью, склонностью к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках выявлено – 8,3% (5 респ.).

Самой малочисленной оказалась группа респондентов с высокой нервно-психической устойчивостью, низкой вероятностью нарушений психической деятельности и высоким уровнем поведенческой регуляции – 1,6% (1 респ.).

Результаты проведения второй методики (Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина) показали следующее:

Таблица 2

Процентное соотношение результатов исследования тревожности по методике «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д.

Спилбергера, Ю.Л. Ханина»

Уровень выраженности	Ситуативная Тревожность/ количество	% соотно шение	Личностная тревожность/ количество	% соотно шение
Низкая тревожность	40 респондентов	66,7 %	14 респондентов	23,3 %

Продолжение таблицы 2

Умеренная тревожность	17 респондентов	28,3 %	21 респондент	35 %
Высокая тревожность	3 респондента	5 %	25 респондентов	41,7 %

Согласно результатам, представленным в таблице 2 в исследуемой группе по шкале Ситуативной тревожности преобладают респонденты с низким уровнем тревожности - 66,7% (40 респ.), второе место по численности занимает группа с умеренно выраженной ситуативной тревожностью 28,3% (17 респ.), самой малочисленной является группа респондентов с высокой ситуативной тревожностью – 5% (3 респ.).

При этом результаты по шкале личностной тревожности распределились иначе. Так наибольшее число набрали респонденты с высоким уровнем личностной тревожности 41,7% (25 респ.), умеренная личностная тревожность выявлена у 35% (21 респ.), низкая у 23,3% (14 респ.)

Результаты исследования по третьей методике ("Тест самооценки стрессоустойчивости" С.Коухена и Г.Виллиансона) представлены в Табл. 3:

Таблица 3

Процентное соотношение результатов исследования самооценки стрессоустойчивости (по тесту С.Коухена и Г.Виллиансона)

Самооценка уровня стрессоустойчивости	Количество респондентов	% соотношение
Отличный	3	5%
Хороший	9	15%
удовлетворительный	48	80%
Плохой	0	0
Очень плохой	0	0

По результатам, представленным в таблице 3 можно сделать вывод о том, что преимущественное количество респондентов считают свой уровень стрессоустойчивости удовлетворительным, об этом говорит количественный

анализ, согласно которому 48 респондентов или 80% от общего числа опрошенных определили свой уровень стрессоустойчивости как удовлетворительный. Гораздо меньшее число респондентов считают свой уровень стрессоустойчивости хорошим, таких респондентов 9 или 15% из 60 опрошенных респондентов, при этом только 3 респондента или 5% от общего числа показали свой уровень стрессоустойчивости как отличный. Респондентов с плохим и очень плохим уровнем стрессоустойчивости выявлено не было.

Результаты исследования уровня психологического стресса по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» представлены в Табл.4:

Таблица 4

Процентное соотношение результатов исследования уровня психологического стресса (по тесту Шкала психологического стресса PSM-25)

Уровень стресса	Количество респондентов	% соотношение
Низкий	25	41,7%
Средний	30	50%
Высокий	5	8,3%

Результаты представленные в таблице 4 демонстрируют нам, что наибольшее число респондентов демонстрируют средний уровень стресса – 50% или 30 респондентов из опрошенных 60, также выявлен большое количество респондентов с низким уровнем стресса – 41,7% или 25 респондентов от общего числа испытуемых, высокий уровень стресса выявлен к небольшого числа респондентов – 8,3% или 5 испытуемых.

Рассмотрим результаты исследования перцептивной оценки типа стрессоустойчивости, представленные в Табл. 5:

Процентное соотношение результатов исследования типа стрессоустойчивости (по методике Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости)

Тип стрессоустойчивости	Количество респондентов	% соотношение
Тип Б	7	11,7%
Умеренная склонность к типу Б	23	38,3%
Умеренная склонность к типу А	27	45%
Тип А	3	5%

Согласно данным в таблице 5 у наибольшего количества респондентов выявлена умеренная склонность к типу А, это означает что неустойчивость к стрессам у данной группы респондентов проявляется часто. Таких респондентов набралось 45% или 27 человек. Достаточно многочисленной оказалась группа респондентов с выявленной умеренной склонностью к группе Б, в данной группе часто проявляют стрессоустойчивость, но не всегда, таких респондентов выявлено 38,3% или 23 человека. Достаточно не большое количество респондентов имеют ярко выраженные типы стрессоустойчивости А и Б. Люди типа Б стрессоустойчивые, люди типа А обладают очень низкой стрессоустойчивостью. К типу А относятся 5% или 3 респондента. К типу Б 11,7% или 7 респондентов из 60.

Результаты исследования стиля саморегуляции поведения по Опроснику «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ)» представлены в Табл. 6:

Таблица 6

Процентное соотношение результатов исследования стиля саморегуляции поведения по опроснику ССПМ

Уровни	Шкала Пл		Шкала М		Шкала Пр		Шкала Ор		Шкала Г		Шкала С		Шкала Оу	
	Кол	%	Кол	%	Кол	%	Кол	%	Кол	%	Кол	%	Кол	%
Высокий	45	75	25	41,7	51	85	23	38,3	30	50	15	25	27	45
Низкий	15	25	35	58,3	9	15	37	61,7	30	50	45	75	33	55

В таблице 6 отображаются результаты исследования стиля саморегуляции поведения испытуемых (по семи шкалам, где количественные показатели по каждой из шкал делится на два уровня: высокий и низкий).

Так шкала «Планирование» показывает сформированность у человека осознанного планирования деятельности, согласно таблице 6, большинство респондентов 75% или 45 человек – показали высокий уровень по данной шкале, низкие показатели были выявлены у 25% респондентов или 15 человек.

Шкала «Моделирование» позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности. По данной шкале наибольшее количество респондентов 58,3% или 35 человек показали низкие результаты, тогда как 41,7% или 25 человек показали высокий результат по шкале моделирования.

Шкала «Программирование» диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. По данной шкале подавляющее большинство респондентов показали высокие результаты, это 85% или 51 человек, низкие показатели были выявлены у 15% или 9 человек.

Шкала «Оценивание результатов» характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей

деятельности и поведения. По данной шкале преимуществом обладают респонденты с низкими показателями, это 61,7% или 37 человек, высокие показатели наблюдаются у 38,3% или 23 респондентов.

Шкала «Гибкость» диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Показатели по данной шкале распределились равномерно, 50% или 30 респондентов получили низкие показатели и 50% или 30 респондентов высокие показатели.

Шкала «Самостоятельность» характеризует развитость регуляторной автономности. По данной шкале показатели распределились следующим образом: у 75% респондентов или 45 человек диагностировали низкие показатели и только у 25% или 15 респондентов выявлены высокие показатели по данной шкале.

Шкала «Общий уровень саморегуляции» оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. По данной шкале был получен следующий результат: низкий уровень саморегуляции диагностирован у 55% или 33 респондентов, высокий уровень диагностирован у 45% или 27 респондентов.

В констатирующем эксперименте принимали участие 60 респондентов. Далее, по результатам тестирования были выявлены респонденты с диагностируемым средним уровнем стресса оценившие свой уровень стрессоустойчивости как удовлетворительный. Таких респондентов было выявлено 25 человек. Из их числа были сформированы две группы, первая группа из 12 респондентов приняла участие в программе развития стрессоустойчивости, вторая группа, состоящая из 13 респондентов стала контрольной.

Сравним результаты исследования различных компонентов стрессоустойчивости у испытуемых экспериментальной и контрольной группы по всем методикам.

Таблица 7

Сравнительные результаты по методике «Прогноз - 2» (В.Ю. Рыбников)

Шкала НПУ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество респондентов	% соотношение	Количество респондентов	% соотношение
1-й уровень	1	8,3	0	0
2-й уровень	0	0	0	0
3-й уровень	11	91,7	13	100
4-й уровень	0	0	0	0

По результатам сравнительно анализа результаты по данной методике показали, что существенных различий между экспериментальной группой и контрольной группой в ход проведения констатирующего эксперимента не выявлено.

Таблица 8

Сравнительные результаты по методике «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина»

Уровень выраженности	Экспериментальная группа			
	Ситуативная Тревожность/ количество	% соотношение	Личностная тревожность/ количество	% соотношение
Низкая тревожность	6	50%	2	16,6%
Умеренная тревожность	6	50%	5	41,7%

Высокая тревожность	0	0	5	41,7%
Уровень выраженности	Контрольная группа			
	Ситуативная Тревожность / количество	% соотношения	Личностная тревожность/ количество	% соотношение
Низкая тревожность	5	38,5%	3	23%
Умеренная тревожность	5	38,5%	6	46%
Высокая тревожность	3	23%	4	31%

По результатам сравнительно анализа результаты по данной методике показали, что существенных различий между экспериментальной группой и контрольной группой в ход проведения констатирующего эксперимента не выявлено.

Таблица 9

Сравнительные результаты по тесту самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона)

Самооценка уровня стрессоустойчивости	Экспериментальная группа	
	Количество респондентов	% соотношение
Отличный	0	0
Хороший	0	0
удовлетворительный	12	100%
Плохой	0	0
Очень плохой	0	0

Самооценка уровня стрессоустойчивости	Контрольная группа	
	Количество респондентов	% соотношение
Отличный	0	0
Хороший	0	0
удовлетворительный	13	100%
Плохой	0	0
Очень плохой	0	0

По результатам сравнительно анализа результаты по данной методике показали, что различий между экспериментальной группой и контрольной группой в ход проведения констатирующего эксперимента не выявлено.

Таблица 10

Сравнительные результаты по методике «Шкала психологического стресса PSM-25»

Уровень стресса	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество респондентов	% соотношение	Количество респондентов	% соотношение
Низкий	0	0	0	0
Средний	12	100%	13	100%
Высокий	0	0	0	0

По результатам сравнительно анализа результаты по данной методике показали, что различий между экспериментальной группой и контрольной группой в ход проведения констатирующего эксперимента не выявлено.

Таблица 11

Сравнительные результаты по методике «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости»

Тип стрессоустойчивости	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Количество респондентов	% соотношения	Количество респондентов	% соотношения
Тип Б	0	0	0	0
Умеренная склонность к типу Б	8	66,7%	6	46%
Умеренная склонность к типу А	4	33,3%	7	54%
Тип А	0	0	0	0

По результатам сравнительно анализа результаты по данной методике показали, что были выявлены небольшие различия между экспериментальной группой и контрольной группой в ход проведения констатирующего эксперимента.

Таблица 12

Сравнительные результаты по методике «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ)»

Экспериментальная группа								
Уровни	Шкала Пл		Шкала М		Шкала Пр		Шкала Ор	
	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%
Высокий	9	75%	4	33,3%	9	75%	2	16,7%
Низкий	3	25%	8	66,7%	3	25%	10	83,3%

Уровни	Шкала Г		Шкала С		Шкала Оу			
	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%		
Высокий	6	50%	3	25%	2	16,7%		
Низкий	6	50%	9	75%	10	83,3%		
Контрольная группа								
Уровни	Шкала Пл		Шкала М		Шкала Пр		Шкала Ор	
	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%
Высокий	9	69%	5	38,5%	8	61,5%	2	15%
Низкий	4	31%	8	61,5%	5	38,5%	11	85%
Уровни	Шкала Г		Шкала С		Шкала Оу			
	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%		
Высокий	6	46%	3	23%	3	23%		
Низкий	7	54%	10	77%	10	77%		

По результатам сравнительно анализа результаты по данной методике показали, что были выявлены небольшие различия между экспериментальной группой и контрольной группой в ход проведения констатирующего эксперимента.

Таким образом, на основании сравнения результатов исследования различных компонентов стрессоустойчивости у испытуемых экспериментальной и контрольной группы по всем методикам можно утверждать, что по составу группы являются гомогенными.

2.3. Программа развития стрессоустойчивости работников организации

Данная программа была разработана нами с целью развития стрессоустойчивости у молодых работников организации.

Цель программы: Обучение методам саморегуляции в целях развития стрессоустойчивости личности в стрессовых ситуациях.

Задача программы: С помощью методов саморегуляции повысить уровень стрессоустойчивости работников организации.

План программы:

Программа рассчитана на 8 встреч, разбитых на 4 недели, по две встречи в неделю. Всего 24 академических часов.

1. **Определить уровень личностного стресса и стрессоустойчивости** работников организации через диагностику, обработать результаты тестирования и сформировать группу участников программы (3 академических часа).

2. **Теоретическая часть.** Лекция на тему «Понятие о стрессе и стрессоустойчивости» (2 академических часа).

3. **Практическая часть.** Тренинг повышения коммуникативных навыков состоящий из четырех упражнений (3 академических часа)

4. **Теоретическая часть.** Лекция на тему «Формы проявления стресса и критерии его оценки. Динамика развития стрессовых состояний» (3 академических часа).

5. **Практическая часть.** Тренинг уверенности в себе состоящий из трех упражнений (2 академических часа).

6. **Теоретическая часть.** Лекция на тему «Способы самоконтроля и саморегуляции стрессовых состояний» (3 академических часа).

7. **Практическая часть.** Тренинг на повышение стрессоустойчивости состоящий из четырех упражнений (4 академических часа).

8. **Повторная диагностика. Подведение итогов** (4 академических часа).

Программа организована таким образом, что встречи представляют собой чередование теоретической и практической частей. В теоретической части поднимаются такие вопросы как понятие стресса и

стрессоустойчивости, рассказывается о развитии стресса в динамике, раскрываются понятия самоконтроля и саморегуляции. Практическая часть состоит из практических упражнений, рассмотрения и обсуждения их результатов с участниками группы.

Этап первый.

Диагностическая часть. Исследование проводилось по следующим методикам:

1. Методика «Прогноз - 2» (В.Ю. Рыбников);
2. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина;
3. Тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона);
4. Методика «Шкала психологического стресса PSM-25»;
5. Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости;
6. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ)

В тестировании участвовали 60 респондентов. Далее, по результатам тестирования были выявлены респонденты с диагностируемым средним уровнем стресса оценивших свой уровень стрессоустойчивости как удовлетворительный. Таких респондентов было выявлено 25 человек. Из их числа были сформированы две группы, первая группа из 12 респондентов приняла участие в программе развития стрессоустойчивости, вторая группа, состоящая из 13 респондентов стала контрольной.

Этап второй.

Теоретическая часть. Лекция по теме «Понятие о стрессе и стрессоустойчивости».

Цель лекции: ознакомить участников программы с общими теоретическими представлениями о стрессе и стрессоустойчивости.

На встрече предполагается чтение лекции, проведение бесед с участниками, обсуждение интересующих вопросов.

Этап третий.

Практическая часть. Тренинг повышения коммуникативных навыков состоящий из четырех упражнений.

Данный тренинг использовался с целью повышения коммуникативных навыков, обучения участников эффективному межличностному общению, выявления и расширения значимых для участника тренинга межличностных связей (семья, друзья, коллеги).

Тренинг состоит из 4 упражнений.

1. Упражнение «Визуальное чувствование» направлено на совершенствование перцептивных навыков восприятия и представления друг друга.

2. Упражнение «Стекло» способствует формированию взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне. Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавливать контакт.

3. Упражнение «Дискуссия» способствует формированию паралингвистических и оптокинестических навыков общения, совершенствованию взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

4. Упражнение «Передача движения по кругу» помогает совершенствовать навыки координации и взаимодействия на психомоторном уровне, развивает воображение и эмпатию.

Этап четвертый.

Теоретическая часть. Проведение лекции на тему: «Формы проявления стресса и критерии его оценки. Динамика развития стрессовых состояний».

Цель: ознакомить участников программы с формами проявления стресса, критериями его оценки.

Этап пятый.

Практическая часть. Тренинг уверенности в себе состоящий из трех упражнений (2 академических часа).

Люди с низким уровнем стрессоустойчивости часто имеют заниженную самооценку, робки, тревожны, неуверены в себе. Неуверенным в себе людям часто недостает базовых коммуникативных умений.

1. Упражнение «Умение вести разговор» позволяет снизить тревожность, связанную с межличностным общением и дает возможность попрактиковаться в коммуникативных умениях.

2. Упражнение «Слалом» достаточно тяжелое, поскольку предлагает высокий темп и интенсивность информационного воздействия на участника. Поэтому для него приглашается доброволец из группы, способный справиться с ситуацией нагнетания напряжения. Сценарий упражнения проговаривается перед всей группой. Каждому участнику дается своя роль. Моделируется стрессовая ситуация. При разборе упражнения анализируются приемы корректного сворачивания контактов. Упражнение направлено на получение коммуникативных навыков.

3. Упражнение «Подарок» проводится с целью коррекции замкнутости.

Этап шестой.

Теоретическая часть. Лекция на тему «Способы самоконтроля и саморегуляции стрессовых состояний»

Цель: ознакомить участников программы с способами самостоятельного контроля и регуляции стрессовых ситуаций.

Этап седьмой.

Практическая часть. Тренинг на повышение стрессоустойчивости, состоящий из 4 упражнений.

Наиболее эффективным методом можно считать проведение тренинга саморегуляции психического состояния.

Цель тренинга: обучить приемам и способам снятия внутреннего напряжения приемлемыми для каждого участника способами.

1. Целью упражнения «Мыльные пузыри» является формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные, повышение самоуважения.

2. Упражнение «Радуга» позволяет снять эмоциональное напряжение.

3. Цель упражнения «Вредные советы» является осознание собственных стереотипных деструктивных способов провокации стрессовых ситуаций.

4. Упражнение «Способы снятия нервно-психического напряжения» позволяет участникам обменяться позитивным опытом регуляции нервно-психического состояния.

Этап восьмой.

Повторная диагностика, подведение итогов.

Цель: Групповое упражнение для закрепления полученных навыков, подведение итогов тренинга, вербальная оценка своего эмоционального отношения к процессу участников друг к другу и ведущему. Контрольное повторное тестирование.

Процедура: Участники группы выполняют групповое упражнение «вредный клиент», позволяющее закрепить полученные коммуникативные навыки, далее участники группы имеют возможность высказать свое мнение, настолько эффективным им показался тренинг в целом, насколько он оправдал их ожидания, оказал ли влияние на эмоциональное состояние и субъективный уровень стресса конкретного участника, обсуждение итогов контрольного тестирования.

2.4. Анализ результатов контрольного эксперимента

В контрольном исследовании принимали участие 25 сотрудников. Данные сотрудники были ранее разделены на две группы. Экспериментальная группа, состоящая из 12 респондентов, принимала

участие в реализации программы, направленной на повышение уровня стрессоустойчивости, а контрольная группа, состоящая из 13 респондентов, по данной программе не обучалась. Контрольный эксперимент проводился в период с 23.10.2016г. по 8.11.2016г.

Рассмотрим результаты, полученные в обеих группах на этапе контрольного эксперимента (до и после прохождения программы, направленной на развитие стрессоустойчивости работников организации) Приложения К, Л.

Таблица 13

Сравнительный анализ результатов по методике исследования нервно-психической устойчивости «Прогноз - 2» (В.Ю. Рыбников) в экспериментальной группе

Шкала НПУ	До обучения		После обучения	
	Количество респондентов	% соотношение	Количество респондентов	% соотношение
1-й уровень	1	8,3%	1	8,3%
2-й уровень	0	0	0	0
3-й уровень	11	91,7%	11	91,7%
4-й уровень	0	0	0	0

Сравнительный анализ нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз-2» показал, что количественные показатели до прохождения испытуемыми программы и после ее прохождения не изменились.

Выявим достоверные различия в экспериментальной группе (по Критерию Манна – Уитни), между показателями по методике исследования нервно-психической устойчивости «Прогноз - 2» (В.Ю. Рыбников), до и после обучения.

Согласно данным содержащимся в табл. 13, различия по данной методике в экспериментальной группе до и после обучения на данных уровнях выборок можно считать не существенными.

Таблица 14

Сравнительный анализ результатов по методике исследования нервно-психической устойчивости «Прогноз - 2» (В.Ю. Рыбников) в контрольной группе

Шкала НПУ	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	Количество респондентов	% соотношение	Количество респондентов	% соотношение
1-й уровень	0	0	0	0
2-й уровень	0	0	0	0
3-й уровень	13	100%	13	100%
4-й уровень	0	0	0	0

Сравнительный анализ нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз-2» показал, что количественные показатели в контрольной группе за прошедший период не изменились.

Согласно данным содержащимся в табл. 14, различия по данной методике в контрольной группе, по результатам констатирующего и контрольного экспериментов, на данных уровнях выборок, можно считать не существенными.

Таблица 15

Сравнительный анализ результатов по методике (Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина) в экспериментальной группе

Уровень выраженности	До обучения				После обучения			
	Шкала СТ	% соотношение	Шкала ЛТ	% соотношение	Шкала СТ	% соотношение	Шкала ЛТ	% соотношение

Продолжение таблицы 15

Низкая тревожность	6	50%	2	16,6%	9	75%	2	16,6%
Умеренная тревожность	6	50%	5	41,7%	3	25%	9	75%
Высокая тревожность	0	0	5	41,7%	0	0	1	8,4%

Сравнительный анализ результатов по данной методике показал, что по обоим шкалам произошли количественные изменения.

До прохождения программы обучения данные по шкале ситуативной тревожности были распределены равномерно между низким и умеренным уровнями тревожности по 6 респондентов в каждой группе. После обучения данные существенно изменились, количество респондентов с диагностированным низким уровнем ситуативной тревожности возросло, тогда как количество респондентов с умеренным уровнем тревожности снизилось на 3 респондента. Таким образом, общий уровень ситуативной тревожности в исследуемой группе уменьшился после прохождения программы обучения.

По шкале личностной тревожности также произошли существенные изменения. До прохождения программы обучения у основной часть респондентов в группе диагностировали высокий или умеренный уровень тревожности (по 5 респондентов в каждой группе) и только 2 респондента показывали низкий уровень тревожности. После прохождения программы количество респондентов с диагностируемым высоким и умеренным уровнем личностной тревожности изменилось. Количество респондентов с высоким уровнем личностной тревожности уменьшилось с 5 до 1, количество же респондентов с умеренным уровнем личностной тревожности напротив возросло с 5 до 9 респондентов.

Таким образом, можно сказать, что после прохождения программы обучения в экспериментальной группе произошло снижение общего уровня тревожности по обеим шкалам.

Согласно данным содержащимся в табл. 15, различия по данной методике в экспериментальной группе до и после обучения по шкалам ситуативной и личностной тревожности можно считать не существенными.

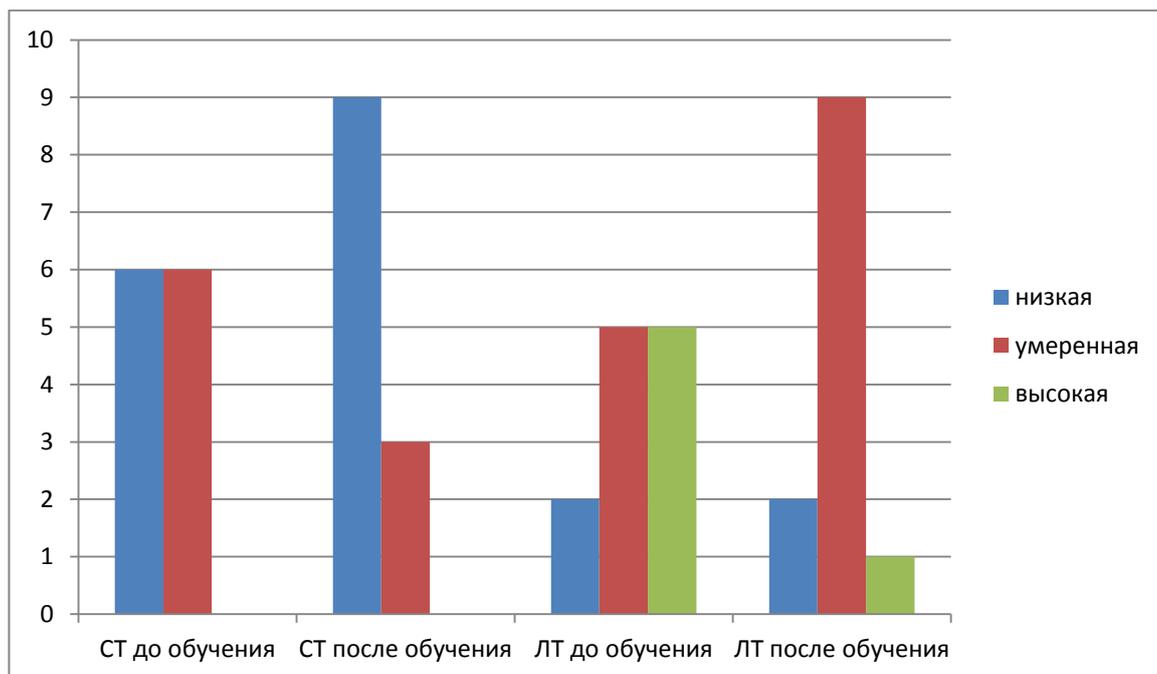


Рис. 1. Распределение показателей ситуативной и личностной тревожности в экспериментальной группе до и после обучения

Таблица 16

Сравнительный анализ результатов по методике (Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина) в контрольной группе

Уровень выраженности	Констатирующий эксперимент				Контрольный эксперимент			
	Шкала СТ	% соотношения	Шкала ЛТ	% соотношение	Шкала СТ	% соотношения	Шкала ЛТ	% соотношение
Низкая	5	8,5%	3	23%	8	61,5%	3	23%

Продолжение таблицы 16

Умеренная	5	38,5%	6	46%	3	23%	7	54%
Высокая	3	23%	4	31%	2	15,5%	3	23%

Сравнительный анализ результатов по данной методике показал, что по обоим шкалам произошли незначительные количественные изменения.

За прошедший временной период между констатирующим и контрольным экспериментами в контрольной группе произошли незначительные изменения в основном по шкале ситуативной тревожности. Во время проведения констатирующего эксперимента данные по шкале ситуативной тревожности были распределены следующим образом: низкий уровень ситуативной тревожности был диагностирован у 5 респондентов, что составляет 38,5%, у аналогичного количества респондентов был диагностирован умеренный уровень ситуативной тревожности, у 3 респондентов был выявлен высокий уровень ситуативной тревожности или 23%. После проведения контрольного эксперимента данные по данной шкале несколько изменились, количество респондентов с диагностированным низким уровнем ситуативной тревожности возросло до 8 респондентов или 61,5%, количество респондентов с умеренным уровнем тревожности уменьшилось и составило на 3 респондента или 23%, количество респондентов с высоким уровнем тревожности также уменьшилось и составило 2 человека или 15,5%.

По шкале личностной тревожности также произошли небольшие изменения. Во время проведения констатирующего эксперимента у основной часть респондентов контрольной группы диагностировали умеренный уровень личностной тревожности 6 респондентов или 46%, 3 респондента показывали низкий уровень тревожности, 4 респондента - высокий уровень. После проведения контрольного эксперимента данные по данной шкале несколько изменились, количество респондентов с диагностируемым умеренным уровнем личностной тревожности возросло на 1 респондента и составило 7 человек или 54%. Количество респондентов с низким уровнем

личностной тревожности не изменилось, количество же респондентов с высоким уровнем личностной тревожности уменьшилось на 1 респондента и составило 23%.

Согласно данным содержащимся в табл. 16, различия по данной методике в контрольной группе, по результатам констатирующего и контрольного экспериментов, по шкалам ситуативной и личностной тревожности можно считать не существенными.

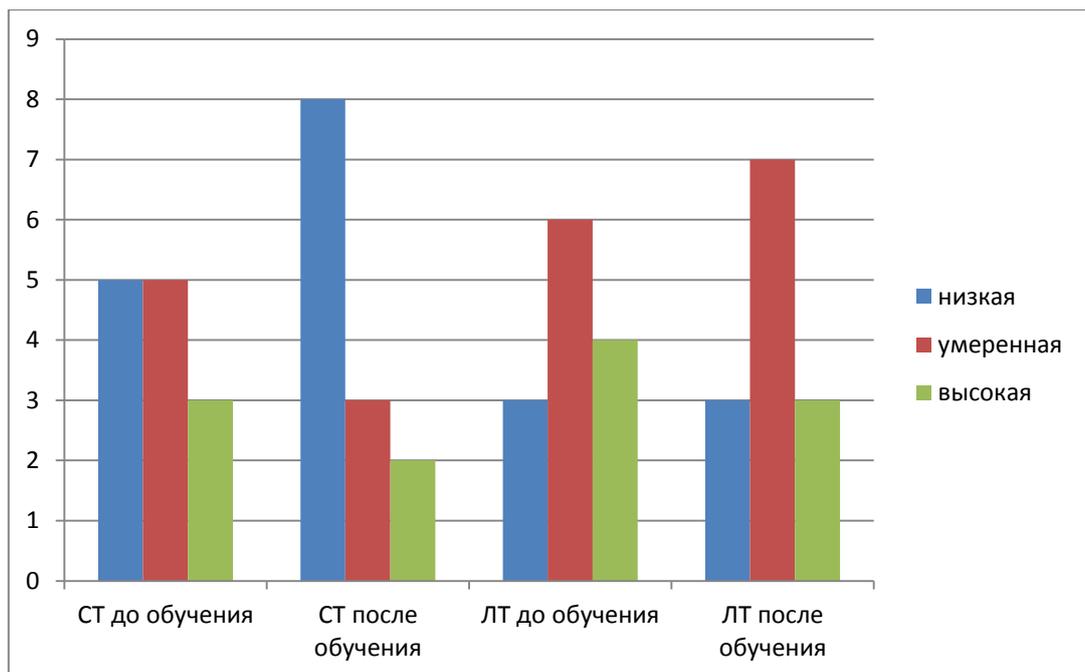


Рис. 2. Распределение показателей ситуативной и личностной тревожности в контрольной группе до и после обучения

Таблица 17

Сравнительный анализ результатов по методике самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона) в экспериментальной группе

Самооценка уровня стрессоустойчивости	До обучения		После обучения	
	Количество респондентов	% соотношение	Количество респондентов	% соотношение
Отличный	0	0	0	0
Хороший	0	0	8	66,7%

удовлетворительный	12	100%	4	33,3%
Плохой	0	0	0	0
Очень плохой	0	0	0	0

Сравнительный анализ результатов по методике самооценки стрессоустойчивости показал, что произошло перераспределение количественных показателей по уровням стрессоустойчивости в сторону повышения общего уровня стрессоустойчивости в экспериментальной группе в целом.

Так, до прохождения программы все 100% или 12 респондентов экспериментальной группы оценивали свой уровень стрессоустойчивости как удовлетворительный, после прохождения программы произошли существенные изменения, только 4 респондента или 33,3% от общего числа оценили свой уровень стрессоустойчивости как удовлетворительный, тогда как 8 респондентов или 66,7% оценили свой уровень стрессоустойчивости как хороший.

Согласно данным содержащимся в табл. 17, различия по данной методике в экспериментальной группе до и после обучения по уровню самооценки стрессоустойчивости можно считать не существенными.

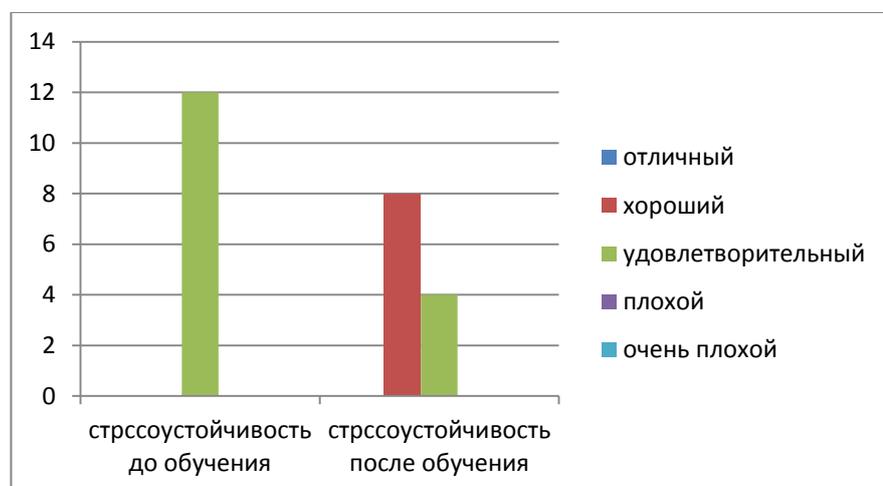


Рис. 3. Распределение показателей самооценки стрессоустойчивости в экспериментальной группе до и после обучения

Сравнительный анализ результатов по методике самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона) в контрольной группе

Самооценка уровня стрессоустойчивости	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	Количество респондентов	% соотношение	Количество респондентов	% соотношение
Отличный	0	0	0	0
Хороший	0	0	0	0
удовлетворительный	13	100%	13	100%
Плохой	0	0	0	0
Очень плохой	0	0	0	0

Сравнительный анализ самооценки стрессоустойчивости по методике С.Коухена и Г.Виллиансона показал, что количественные показатели в контрольной группе за прошедший период не изменились

Согласно данным содержащимся в табл. 18, различия по данной методике в контрольной группе по результатам констатирующего и контрольного экспериментов, по уровню самооценки стрессоустойчивости можно считать не существенными.

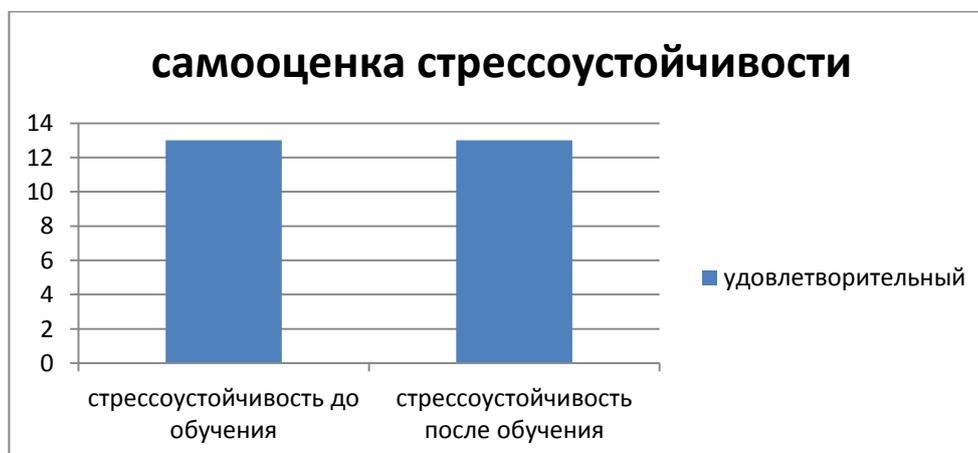


Рис. 4. Распределение показателей самооценки стрессоустойчивости в контрольной группе до и после обучения

Сравнительный анализ результатов по методике (Шкала
психологического стресса PSM-25) в экспериментальной группе до и после
прохождения программы

Уровень стресса	До обучения		После обучения	
	Количество респондентов	% соотношение	Количество респондентов	% соотношение
Низкий	0	0	10	83,3%
Средний	12	100%	2	16,7%
Высокий	0	0	0	0

Сравнительный анализ результатов по методике оценки уровня психологического стресса показал, что произошло перераспределение показателей по уровням в сторону снижения общего уровня стресса в экспериментальной группе в целом. Так до прохождения программы в экспериментальной группе у 100% респондентов был выявлен средний уровень стресса, после обучения у подавляющего числа респондентов 83,3% или 10 человек уровень стресса был определен как низкий и только у 2 респондентов или 16,7% уровень стресса не изменился. Остался на прежнем среднем уровне.

Согласно данным содержащимся в табл. 19, различия по методике Шкала психологического стресса PSM-25 в экспериментальной группе до и после обучения можно считать не существенными.

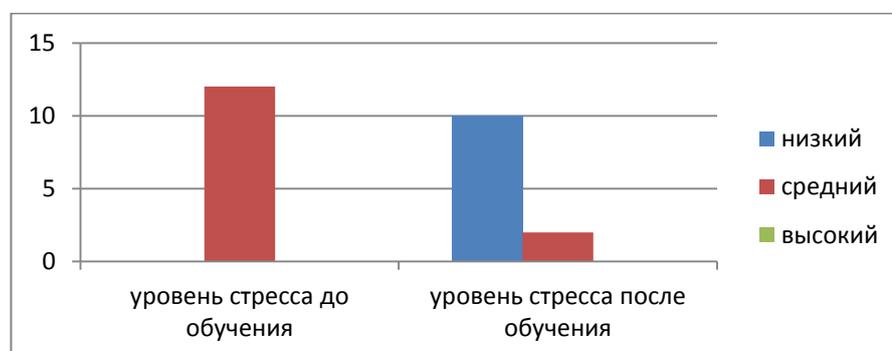


Рис. 5. Распределение показателей психологического стресса в экспериментальной группе до и после обучения

Сравнительный анализ результатов по методике (Шкала психологического стресса PSM-25) в контрольной группе

Уровень стресса	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	Количество респондентов	% соотношение	Количество респондентов	% соотношение
Низкий	0	0	0	0
Средний	13	100%	13	100%
Высокий	0	0	0	0

Сравнительный анализ уровня стресса у респондентов по тесту (Шкала психологического стресса PSM-25) показал, что количественные показатели в контрольной группе за прошедший период не изменились. Произошли небольшие балльные изменения внутри уровневых показателей, которые не повлияли на диагностируемый уровень стресса респондентов.

Согласно данным содержащимся в табл. 20, различия по методике Шкала психологического стресса PSM-25 в контрольной группе по результатам констатирующего и контрольного экспериментов, можно считать не существенными.



Рис. 6. Распределение показателей психологического стресса в контрольной группе до и после обучения

Сравнительный анализ результатов по методике (Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости) в экспериментальной группе до и после прохождения программы

Тип стрессоустойчивости	До обучения		После обучения	
	Колич. респондентов	% соотношение	Колич. респондентов	% соотношение
Тип Б	0	0	1	8,3%
Умеренная склонность к типу Б	8	66,7%	10	83,4%
Умеренная склонность к типу А	4	33,3%	1	8,3%
Тип А	0	0	0	0

Сравнительный анализ результатов по методике перцептивной оценки типа стрессоустойчивости в экспериментальной группе показал следующие результаты:

До прохождения программы у преимущественного количества респондентов 66,7% или 8 респондентов наблюдалась умеренная склонность к Типу Б, стрессоустойчивость у данной группы проявляется часто но не всегда, у остальных участников группы 33,3% или 4 респондента наблюдалась умеренная склонность к Типу А, неустойчивость к стрессу у данной группы проявляется часто.

После прохождения программы количество респондентов с диагностируемой склонностью к Типу Б возросло с 8 до 10 человек и составило 83,4%, количество же респондентов с диагностируемой склонностью к Типу А уменьшилось с 4 до 1 человека и составило 8,3% от общего числа респондентов в группе. Кроме того, в исследуемой группе

появился 1 человек с диагностируемым Типом Б, который характеризуется высокой стрессоустойчивостью.

Согласно данным содержащимся в табл. 21, различия по методике Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости в экспериментальной группе до и после обучения можно считать не существенными.

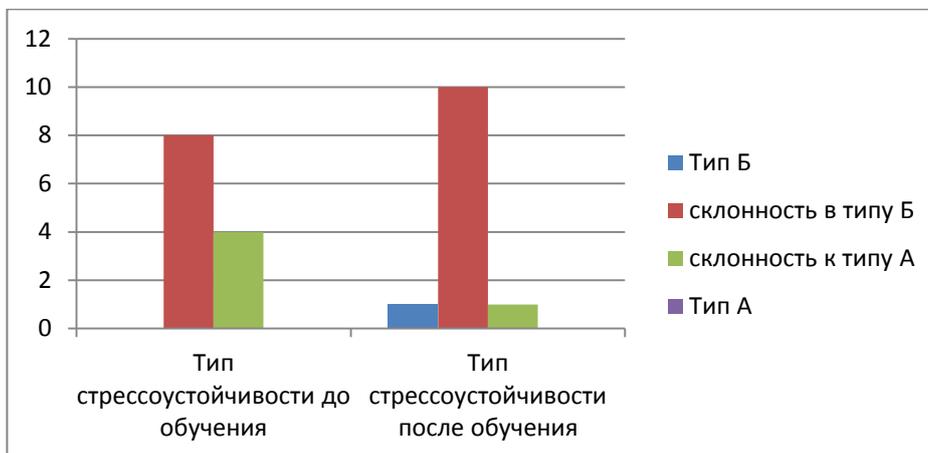


Рис. 7. Распределение показателей типа стрессоустойчивости в экспериментальной группе до и после обучения

Таблица 22

Сравнительный анализ результатов по методике (Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости) в контрольной группе

Тип стрессоустойчивости	Констатирующий эксперимент		Контрольный эксперимент	
	Колич. респондентов	% соотношение	Колич. респондентов	% соотношение
Тип Б	0	0	0	0
Умеренная склонность к типу Б	6	46%	6	46%
Умеренная склонность к типу А	7	54%	7	54%
Тип А	0	0	0	0

Сравнительный анализ уровня стресса у респондентов по методике (Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости) в контрольной группе показал, что количественные показатели за прошедший период не изменились.

Согласно данным содержащимся в табл. 22, различия по методике Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости в контрольной группе по результатам констатирующего и контрольного экспериментов, можно считать не существенными.

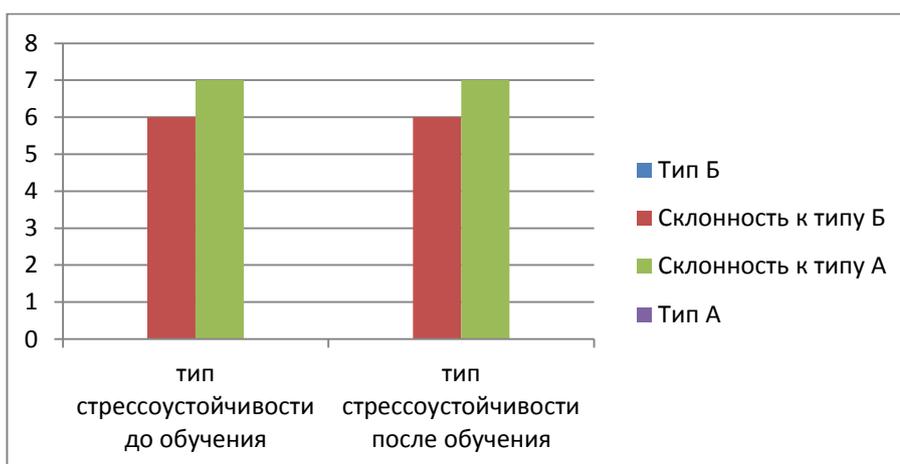


Рис. 8. Распределение показателей типа стрессоустойчивости в контрольной группе до и после обучения

Таблица 23

Процентное соотношение результатов по опроснику («Стиль саморегуляции поведения») (ССПМ)) в экспериментальной группе до и после прохождения программы

До обучения								
Уровни	Шкала Пл		Шкала М		Шкала Пр		Шкала Ор	
	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%
Высокий	9	75%	4	33,3%	9	75%	2	16,7%
Низкий	3	25%	8	66,7%	3	25%	10	83,3%
Уровни	Шкала Г		Шкала С		Шкала Оу			
	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%		
Высокий	6	50%	3	25%	2	16,7%		

Низкий	6	50%	9	75%	10	83,3%		
После обучения								
Уровни	Шкала Пл		Шкала М		Шкала Пр		Шкала Ор	
	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%
Высокий	10	83,3%	9	75%	10	83,3%	5	41,7%
Низкий	2	16,7%	3	25%	2	16,7%	7	58,3%
Уровни	Шкала Г		Шкала С		Шкала Оу			
	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%		
Высокий	7	58,3%	9	75%	10	83,3%		
Низкий	5	41,7%	3	25%	2	16,7%		

Согласно сравнительному анализу по всем семи шкалам опросника после прохождения программы, в экспериментальной группе, произошли количественные изменения.

Так по шкале «Планирование» произошли незначительные изменения, если до прохождения программы количество респондентов с высоким уровнем по данной шкале составляло 75% или 9 человек, то после обучение их число возросло до 83,3% или 10 человек, при этом количество респондентов с низкими показателями по данной шкале соответственно уменьшилось на 1 человека и составило 2 человека или 16,7% против 3 человек или 25% до прохождения программы.

Шкала «Моделирование» напротив показала значительную динамику. По данной шкале количество респондентов с высоким уровнем моделирования увеличилось с 4 респондентов или 33,3% до прохождения программы до 9 респондентов или 75% после ее прохождения. Количество респондентов с низкими показателями по данной шкале соответственно уменьшилось с 8 респондентов или 66,7% до 3 респондентов или 25%.

Шкала «Программирование» показала незначительные изменения. По данной шкале подавляющее большинство респондентов показали высокие результаты как до прохождения программы, так и после ее прохождения, в

количественном выражении это выглядит следующим образом: до обучения количество респондента с высоким уровнем программирования составляло 9 человек или 75%, количество же респондентов с низким уровнем программирования составило 3 человека или 25%. После прохождения программы высокие показатели по данной шкале были выявлены у 10 респондентов или 83,3%, низкие показатели были выявлены у 2 респондентов или 16,7% человек.

По шкале «Оценивание результатов» произошли следующие изменения: до прохождения программы большинство респондентов в исследуемой группе имели низкие показатели это 10 человек или 83,3% и лишь у 2 респондентов или 16,7% диагностировали высокие показатели, после прохождения программы низкие показатели диагностировали у 5 респондентов или 41,7%, высокие у 7 респондентов, а это 58,3% от общего количества респондентов в группе.

По шкале «Гибкость» до прохождения программы в экспериментальной группе наблюдалось равномерное распределение респондентов по высокому и низкому уровням, по 6 респондентов или 50% на каждом из уровней соответственно. После прохождения программы произошли не большие изменения количественных показателей, так количество респондентов с высоким уровнем по данной шкале увеличилось на одного человека и составило 7 респондентов или 58,3%, количество же респондентов с низкими показателями по данной шкале соответственно уменьшилось на одного респондента и составило 5 человек или 41,7%.

Шкала «Самостоятельность» демонстрирует зеркальную динамику, так количество респондентов с высокими показателями по данной шкале до прохождения программы составляло 3 человека или 25%, а после прохождения программы составило 9 человек или 75%. Респондентов же с низкими показателями до прохождения программы было диагностировано 9 человек или 75%, после прохождения программы число респондентов с низкими показателями составило 3 человека или 25%.

Такую же зеркальную динамику демонстрируют показатели шкалы «Общий уровень саморегуляции». По данной шкале был получен следующий результат: низкий уровень саморегуляции до прохождения программы диагностирован у 83,3% или 10 респондентов, высокий уровень диагностирован у 16,7% или 2 респондентов. После прохождения программы показатели изменились на противоположные, так респондентов с низким уровнем саморегуляции диагностировано 16,7% или 2 респондента, респондентов же с высоким уровнем саморегуляции диагностировано 83,3% или 10 человек.

Согласно данным содержащимся в табл. 23, различия по методике («Стиль саморегуляции поведения») (ССПМ) в экспериментальной группе до и после обучения, по всем шкалам, можно считать не существенными.

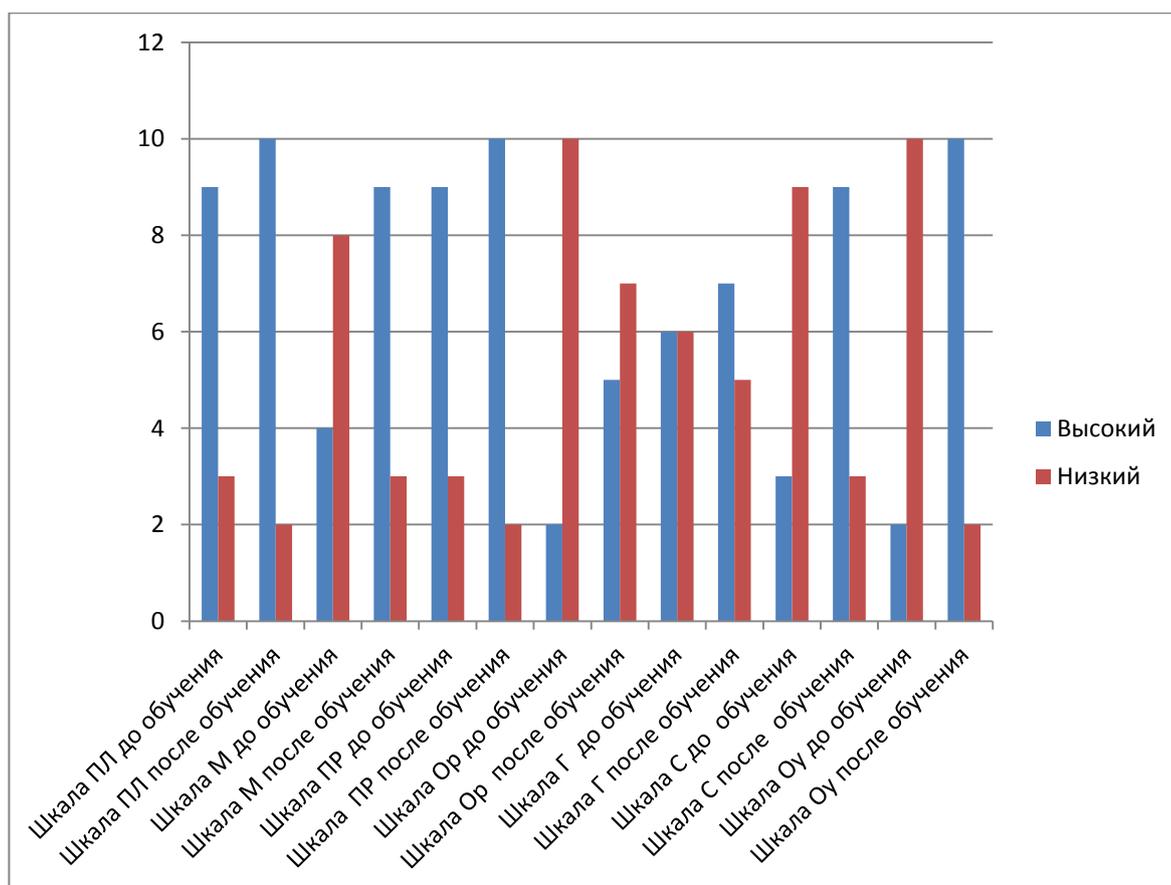


Рис. 9. Распределение показателей саморегуляции поведения в экспериментальной группе до и после обучения

Процентное соотношение результатов по опроснику («Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ)) в контрольной группе

Констатирующий эксперимент								
Уровни	Шкала Пл		Шкала М		Шкала Пр		Шкала Ор	
	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%
Высокий	8	61,5%	5	38,5%	8	61,5%	2	15%
Низкий	5	38,5%	8	61,5%	5	38,5%	11	85%
Уровни	Шкала Г		Шкала С		Шкала Оу			
	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%		
Высокий	5	38,5%	0	0	3	23%		
Низкий	8	61,5%	13	100%	10	77%		
Контрольный эксперимент								
Уровни	Шкала Пл		Шкала М		Шкала Пр		Шкала Ор	
	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%
Высокий	8	61,5%	5	38,5%	8	61,5%	3	23%
Низкий	5	38,5%	8	61,5%	5	38,5%	10	77%
Уровни	Шкала Г		Шкала С		Шкала Оу			
	Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%		
Высокий	5	38,5%	1	8%	4	31%		
Низкий	8	61,5%	12	92%	9	69%		

По результатам сравнительного анализа можно сказать, что произошли не значительные изменения по нескольким шкалам. Так по шкалам «оценка результата», «самостоятельность» и «общий уровень» показатели улучшились на 8%, что является не значительным отклонением от начальных данных, полученных в ходе констатирующего эксперимента.

По результатам контрольного эксперимента можно увидеть, что наибольшие изменения произошли в экспериментальной группе по таким показателям как уровень стресса (в сторону его снижения на 83,3%), уровень

стрессоустойчивости (в сторону ее возрастания на 66,7%), уровень общей саморегуляции (в сторону увеличения показателей на 67 %), тогда как в контрольной группе существенных изменений зафиксировано не было.

Согласно данным содержащимся в табл. 24, различия по методике («Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ)) в контрольной группе по результатам констатирующего и контрольного экспериментов, можно считать не существенными.

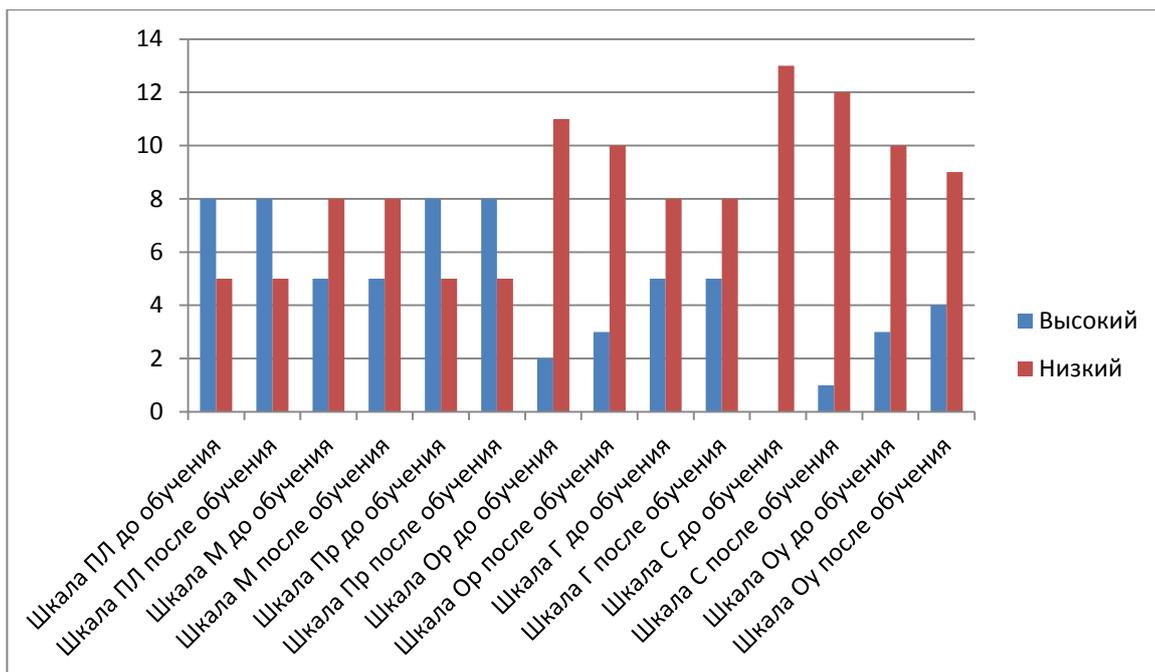


Рис. 10. Распределение показателей саморегуляции поведения в контрольной группе до и после обучения

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Анализ проведенного нами исследования показал, что развитие личностной саморегуляции молодых работников организации способствует увеличению их стрессоустойчивости, что в свою очередь положительно влияет на сохранение профессионального здоровья данных сотрудников.

На первом этапе, в ходе проведения констатирующего эксперимента (с 01.08.2016г. по 14.08.2016 г.) мы определили индивидуальные нервно-психические и личностные особенности молодых работников организации, а также произвели самооценку уровня их стрессоустойчивости и выявили особенности саморегуляции поведения. На основании результатов исследования были созданы экспериментальная и контрольная группы испытуемых.

В исследовании приняли участие 60 сотрудников компании ООО «Нью Ритейл» в возрасте от 20 до 30 лет. По результатам тестирования были выявлены респонденты с диагностируемым средним уровнем стресса оценившие свой уровень стрессоустойчивости как удовлетворительный. Таких респондентов было выявлено 25 человек. Из их числа были сформированы две группы, первая группа из 12 респондентов приняла участие в программе развития стрессоустойчивости, вторая группа, состоящая из 13 респондентов стала контрольной.

Второй этап – Развивающий эксперимент (с 15.08.2016г. по 22.10.2016г). На данном этапе была разработана и реализована с испытуемыми экспериментальной группы программа развития стрессоустойчивости, включающая методы саморегуляции в стрессовых состояниях. В данной программе участвовали экспериментальная группа респондентов в количестве 12 человек.

Третий этап – Контрольный эксперимент (с 23.10.2016г. по 8.11.2016г). На этом этапе проводилось повторное изучение индивидуальных особенностей нервно - психической устойчивости и личностных

особенностей молодых работников организации, а также самооценки уровня их стрессоустойчивости и особенностей саморегуляции поведения у испытуемых экспериментальной и контрольной групп.

Данный этап показал, что произошли изменения количественных показателей в экспериментальной группе испытуемых, прошедших программу развития стрессоустойчивости по таким показателям как уровень стресса, уровень стрессоустойчивости, уровень общей саморегуляции, тогда как в контрольной группе существенных изменений зафиксировано не было. Однако проверка достоверности полученных в ходе экспериментального исследования данных с использованием Критерия Манна – Уитни показал, что различия в экспериментальной группе по результатам констатирующего и контрольного экспериментов, можно считать не существенными. Различия оказались не существенными из-за не достаточного временного промежутка прошедшего с момента проведения, констатирующего и контрольного эксперимента. По нашему мнению исследования такого сложного качества личности как стрессоустойчивость требует дополнительных более длительных исследований.

Так как по результатам исследования произошли количественные изменения, можно сказать, что использование разработанной нами программы повышения уровня стрессоустойчивости с помощью обучения сотрудников методам саморегуляции способствует повышению их личностной стрессоустойчивости, что в свою очередь благотворно влияет на их профессиональное здоровье.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный подробный анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме стресса и стрессоустойчивости и его влияния на профессиональное здоровье молодежи позволил выявить теоретические предпосылки влияния обучения молодых работников организации методам (приемам) саморегуляции на развитие их стрессоустойчивости.

Далее нами были определены теоретико-методологические основания и эмпирические подходы к проблеме развития стрессоустойчивости, подобраны психодиагностические методики и исследован уровень стрессоустойчивости у работников организации.

Нами была разработана и апробирована программа мероприятий, направленных на развитие у работников организации стрессоустойчивости с помощью методов и приемов саморегуляции стрессовых состояний. После проведения программы был сделан сравнительный анализ уровней стрессоустойчивости у работников организации до и после реализации развивающей программы.

Результаты сравнительного анализа показали, что использование разработанной нами программы повышения уровня стрессоустойчивости с помощью обучения сотрудников методам саморегуляции способствует повышению их личностной стрессоустойчивости, что в свою очередь благотворно влияет на их профессиональное здоровье.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. СПб.: Речь, 2010. 166 с.
2. Аведисова А.С., Канаева Л.С., Ибрагимова Д.Ф. Копинги механизмы его реализации // Российский психиатрический журнал. 2002. №4. С.59-64.
3. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. М.: Медицина, 2003. 400 с.
4. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка – метод психической саморегуляции. М.: 2009. 298 с.
5. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Аспект Пресс, 2002. 136 с.
6. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: 2005. 122 с.
7. Барабанщикова В.В. Модальность образной сферы как фактор оптимизации функционального состояния профессионалов в процессе психологической саморегуляции: Дис. ... канд. пс. наук. М, 2009. 160 с.
8. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психологическая саморегуляция. СПб.: Речь, 2009. 178 с.
9. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 2003. №1. С.453-457.
10. Богданович Н.Г., Кедярова Е.А. Проблема формирования психологической устойчивости личности // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 2003. №1. С.510-513
11. Величковская С.Б. Зависимость возникновения и развития стресса от факторов профессиональной деятельности педагогов: Диссертация канд. психол. наук. М, 2009. 127 с.

12. Виды трудового стресса / Психология психических состояний / Под ред. А.О. Прохоров. Казань, 2011. 255 с.
13. Водопьянова Н.Е., Серебрякова А.Б., Старченкова Е.С. Синдром «психического выгорания» в управленческой деятельности // Вестник СПбГУ. 2011. Вып.2. № 13. С.12-16.
14. Генковска, В.М. Особенности саморегуляции как форма психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях: Автореф. дис... канд. психол. наук. Киев, 1990. 18 с.
15. Готвальд Ф. Т., Ховальд В. Помоги себе сам. Медитация. М.:1993. 56 с.
16. Гримак Л.Я., Звоников В.М., Скрыпников Л.Я. Психическая саморегуляция в деятельности человека-оператора // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности. 1983. №3. С.150-167
17. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
18. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А. Крылов, Л.А. Коростылёва. СПбГУ, 2009. 156 с.
19. Диагностика здоровья: Психологический практикум / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. СПб.: Речь, 2010. 950 с.
20. Жуков А.И. Стресс жизни офицеров Вооруженных сил Российской Федерации// Ежегодник Российского психологического общества: Материалы3-го Всероссийского съезда психологов. 2003. №3. С.334-339.
21. Занковский А.Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния // Психологические проблемы профессиональной деятельности. 2009. №2. С.144-156.
22. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора.1974. №4. С.152-158.

23. Игнатова Е.Н., Куликов Л.В., Розанова М.А. Социальные и социально-психологические аспекты стрессоустойчивости личности //Теоретические и прикладные вопросы психологии. 2010. №1. С. 87-96.
24. Каменюкин А., Ковпак Д. Антистресс - тренинг. СПб.: Питер, 2009. 45 с.
25. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Питер Ком, 2008. 752 с.
26. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 2008. 367 с.
27. Кокс Т. Стресс. М.: Медицина, 2011. 216 с.
28. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. Мн.: Выш.шк., 2007. 464 с.
29. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 2005. №1. С.5-12.
30. Конопкин О.Л. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: 2011. 145 с.
31. Кэннон Б. Физиология эмоций. Л.: 2007. 89 с.
32. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб.: 2005. 266 с.
33. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. М.: Академия, 2010. 123 с.
34. Линдеман Х. Система психофизического саморегулирования. М.: 1992. 94 с.
35. Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации (на примере студентов юридического вуза): автореф. дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2004. 20 с.
36. Митева И.Ю. Курс управления стрессом. М.: Март, 2009. 285 с.
37. Моница, Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009. 430 с.

38. Моросанова В.И., Сагиев Р.Р. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов // Вопросы психологии. 2004. №4. С.134-140.
39. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования// Журнал практической психологии и психоанализа. 2011. №3. С.30-37.
40. Основы социально-психологической теории./ Под.общей ред. А.А. Бодалева и А.Н. Сухова. М.: Международная педагогическая академия, 2005. 421 с.
41. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.И. Снеткова. СПб.: Речь, 2011. 240 с.
42. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2009. 607 с.
43. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: «Прогресс», 2011. 247 с.
44. Родина О.Н. Индивидуально-личностные особенности, стресс, здоровье профессионала // Мир психологии. 2009. №3. С.39-50.
45. Самоукина Н.В. Управление персоналом. Российский опыт. СПб.: Питер, 2003. 69 с.
46. Свядощ А.М. Аутогенная тренировка // Руководство по психотерапии. 2009. №1. С.176-192.;
47. Селье Г. Когда стресс не приносит горя// Неизвестные силы в нас. 2012. №5. С.103–158.
48. Селье Г. На уровне целого организма. М.: Наука, 2006. 133 с.
49. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 2008 120 с.
50. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 2009. 123 с.
51. Современные проблемы лечения в психотерапевтической практике: Сборник статей / Сост. М. Папидопулу. СПб, 2009. 251 с.

52. Сыманюк Э.Э. Стратегии профессионального самосохранения личности // Мир психологии. 2009. №1. С.156-162.
53. Теория и практика аутогенной тренировки / Под ред. В.С. Лобзина. Л., 2004. 38 с.
54. Филимоненко Ю.И. Показатели успешности психической саморегуляции // Вестник ЛГУ. Экономика. Философия. Право. 2012. № 23. С.78-80.
55. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации (на примере юридического вуза): монография. Екатеринбург, 2008. 112 с.
56. Хендерсон Л. Релаксация: Учитесь расслабляться. СПб.: 2003. 85 с.
57. Черепанова Е. Психологический стресс. М.: 2006. 94 с.
58. Шубина Л.С. Психическая саморегуляция как средство адаптации к учительской профессии // Взаимосвязь убеждения и внушения в педагогическом процессе. 2008. №2. С.97-104.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика «Прогноз - 2» (В.Ю.Рыбников)

Инструкция. «Вам предлагается ответить на 86 вопросов, направленных на выявление некоторых особенностей Вашей личности. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет Вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы отвечаете «да», поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+» (плюс), если Вы выбрали ответ «нет», поставьте знак «-» (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Не пропускайте высказываний».

Текст опросника

1. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.
3. Я избегаю поправлять людей, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
5. Иногда я бываю, уверен, что другие люди знают, о чем я думаю.
6. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
7. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчемности.
8. У меня никогда не было столкновений с законом.
9. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т.п.).
10. Иногда я говорю неправду.
11. Я впечатлительнее большинства других людей.
12. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.

13. Определенно судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
15. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
16. Я легко теряю терпение с людьми.
17. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне зло.
18. Иногда мой слух настолько обостряется, что это мне даже мешает.
19. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
20. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
21. В игре я предпочитаю выигрывать.
22. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с человеком, которого я не желаю видеть.
23. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже плохое.
24. Если кто-нибудь говорит глупость или как-нибудь иначе проявляет свое невежество, я стараюсь разъяснить ему его ошибку.
25. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромоздилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
27. В моей семье есть очень нервные люди.
28. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
29. Должен признать, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
30. Когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение по вопросу, в котором я хорошо разбираюсь, я делаю это без робости.
31. Я часто подшучиваю над друзьями.
32. В течение жизни у меня несколько раз менялось отношение к моей профессии.

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

34. Я часто работал под руководством людей, которые умели повернуть дело так, что все достижения в работе приписывались им, а виноватыми в ошибках оказывались другие.

35. Я безо всякого страха захожу в комнату, где другие уже собрались и разговаривают.

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

37. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.

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

39. Мои планы часто казались мне настолько трудно выполнимыми, что я должен был отказаться от них.

40. Я часто бываю рассеянным и забывчивым.

41. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.

42. Я бы предпочел работать с женщинами.

43. Счастливей всего я бываю, когда я один.

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

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

46. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

47. Я человек нервный и легковозбудимый.

48. Меня очень раздражает, когда я забываю, куда кладу вещи.

49. Бывает, что я сержусь.

50. Работа, требующая пристального внимания, мне нравится.

51. Иногда я бываю так взволнован, что не могу усидеть на месте.

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

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

54. Иногда я принимаю валериану, элениум или другие успокаивающие средства.

55. Человек я подвижный.

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

57. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.

58. Бывало, что я отвечал на письма не сразу после прочтения.

59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.

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

61. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.

62. Голова у меня болит часто.

63. Я вел неправильный образ жизни.

64. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).

65. Я часто предаюсь грустным размышлениям.

66. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.

67. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.

68. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.

69. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.

70. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.

71. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.

72. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.

73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.

74. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.

75. Думаю, что я человек обреченный.

76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте. 77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.

78. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.

79. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.

80. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.

81. Иногда меня подводят нервы.

82. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.

83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я неудачник.

84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.

85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого, о чем потом пожалею.

86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

Обработка результатов выполнения методики производится с помощью специальных «Ключей» (табл. 25). Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале. За каждое соответствие ответа испытуемого с ключом начисляется 1 балл. Обработку начинают со шкалы искренности, которая используется для оценки достоверности ответов. Полученное число соответствует значению шкалы искренности в баллах. Если испытуемый получил 10 и более баллов, то использовать данные анкеты не рекомендуется, а причины неискренности следует выяснить в процессе беседы, с последующим выводом об уровне нервно-психической устойчивости.

Затем подсчитывается количество совпадений с «ключом» по шкале нервно-психической устойчивости. На основании полученных баллов производится интерпретация результатов по табл. 26.

Ключи методики «Прогноз-2»

Наименование шкал	Содержание ответов	Порядковые номера высказываний, соответствующих шкале
Шкала искренности	Нет (-)	1, 6, 10, 12, 15, 19, 21, 26, 33, 38, 44, 49, 52, 58, 61
Шкала нервно-психической устойчивости	Да (+)	2, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 40, 42, 43, 45, 47, 48, 51, 53, 54, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86
	Нет (-)	4, 8, 17, 24, 30, 35, 41, 46, 50, 55, 64

Таблица 26

Шкала НПУ

Результаты (НПУ)		Уровень НПУ	Прогноз
Сырые баллы	Стены		
5 и менее 6	10	1-высокий	благоприятный
	9		
7-8	8	2-хороший	благоприятный
9-10	7		
11-13	6		
14-17	5	3-удовлетворительный	благоприятный

18-22	4		
23-28	3		
29-32	2	4- неудовлетворительный	Неблагоприятный
33 и более	1		

Интерпретация результатов.

1-й уровень НПУ. Высокая нервно-психическая устойчивость характеризуется низкой вероятностью нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции. При наличии других положительных данных можно рекомендовать для работы на должностях, требующих повышенной НПУ.

2-й уровень НПУ. Хорошая нервно-психическая устойчивость характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. Нервно-психические срывы маловероятны.

3-й уровень НПУ. Удовлетворительная нервно-психическая устойчивость характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности. Нервно-психические срывы вероятны в экстремальных ситуациях, при значительных физических и психических нагрузках.

4-й уровень НПУ. Неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость или нервно-психическая неустойчивость характеризуется склонностью к нарушениям психической деятельности при значительных физических и психических нагрузках. Очень высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное обследование психиатра, невропатолога.

Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д.**Спилбергера, Ю.Л. Ханина**

Инструкция к первой группе суждений о самочувствии: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

В зависимости от самочувствия в данный момент зачеркните (запишите) наиболее подходящую для вас цифру: «1» — нет, это совсем не так; «2» — пожалуй, так; «3» — верно; «4» — совершенно верно.

Таблица 27

Шкала реактивной (ситуативной) тревожности

№	Суждение	Ответы			
		Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен.	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает.	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении.	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление.	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно.	1	2	3	4
6	Я расстроен.	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи.	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим.	1	2	3	4
9	Я встревожен.	1	2	3	4

10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.	1	2	3	4
11	Я уверен в себе.	1	2	3	4
12	Я нервничаю.	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места.	1	2	3	4
14	Я взвинчен.	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности.	1	2	3	4
16	Я доволен.	1	2	3	4
17	Я озабочен.	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе.	1	2	3	4
19	Мне радостно.	1	2	3	4
20	Мне приятно.	1	2	3	4

Инструкция ко второй группе суждений о самочувствии: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Зачеркните (запишите) подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Цифры справа означают: «1» — почти никогда; «2» — иногда; «3» — часто; «4» — почти всегда.

Таблица 28

Шкала личностной тревожности

№	Суждение	Ответы			
		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21	Я испытываю удовольствие.	1	2	3	4

22	Я очень быстро устаю.	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать.	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из за того, что недостаточно быстро принимаю решения.	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым.	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу.	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе.	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности.	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра.	1	2	3	4
36	Я доволен.	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.	1	2	3	4

39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.	1	2	3	4

Обработка данных и интерпретация результатов:

Показатели ЛТ и СТ подсчитываются по формулам

$$СТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

Где \sum_1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18; \sum_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20).

$$ЛТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

Где \sum_1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40; \sum_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21,26,27,30,33,36,39.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

До 30 баллов – низкая,

31-45 балла – умеренная,

46 и более – высокая.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания.

Высокая тревожность предполагают склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. Лицам с высокими показателями тревожности следует формировать чувство уверенности в успехе. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности и высокой значимости в постановке задач

на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Очень высокая тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность, наоборот, требует пробуждения активности, повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете». Очень низкая тревожность характеризует состояние как депрессивное, ареактивное, с низким уровнем мотивации.

**Тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и
Г.Виллиансона)**

Инструкция. Прочитайте вопрос и выберите наиболее подходящий ответ.

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из под вашего контроля?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

3. Как часто вы чувствуете себя «нервозным», подавленным?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют? Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть? Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

Интерпретация результатов теста. Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов набранных испытуемым по всем вопросам теста. Стрессоустойчивость определяется по табл. 29 приведенной ниже на основании количества баллов набранных испытуемым и его возраста.

Таблица 29

Оценка стрессоустойчивости

Оценка стрессоустойчивости	Возраст			
	18-29	30-44	45-54	55-64
Отлично	0,5	2,0	1,8	1,3
Хорошо	6,8	6,0	5,7	5,2
Удовлетворительно	14,2	13,0	12,6	11,9
Плохо	24,2	23,0	22,6	21,9
Очень плохо	34,2	33,0	23,3	31,8

Методика «Шкала психологического стресса PSM-25»

Инструкция. Дайте оценку вашему общему состоянию. После каждого высказывания обведите число от 1 до 8, которое наиболее четко выражает ваше состояние в последние дни (4-5 дней). Здесь нет неправильных или ошибочных ответов.

Баллы означают:

- 1 – никогда;
- 2 – крайне редко;
- 3 – очень редко;
- 4 – редко;
- 5 – иногда;
- 6 – часто;
- 7 – очень часто;
- 8 – постоянно.

Таблица 30

Шкала психологического стресса PSM-25

Утверждения (высказывания)	Оценка
1. Я напряжен и взволнован (взвинчен)	1 2 3 4 5 6 7 8
2. У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3. Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени	1 2 3 4 5 6 7 8
4. Я проглатываю пищу или забываю поесть	1 2 3 4 5 6 7 8
5. Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются	1 2 3 4 5 6 7 8
6. Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым	1 2 3 4 5 6 7 8
7. Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке	1 2 3 4 5 6 7 8

8. Я поглощен мыслями, измучен или обеспокоен	1 2 3 4 5 6 7 8
9. Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10. Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1 2 3 4 5 6 7 8
11. Я легко могу заплакать	1 2 3 4 5 6 7 8
12. Я чувствую себя уставшим	1 2 3 4 5 6 7 8
13. Я крепко стискиваю зубы	1 2 3 4 5 6 7 8
14. Я не спокоен	1 2 3 4 5 6 7 8
15. Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16. Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1 2 3 4 5 6 7 8
17. Я взволнован, обеспокоен или смущен	1 2 3 4 5 6 7 8
18. Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать	1 2 3 4 5 6 7 8
19. Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	1 2 3 4 5 6 7 8
20. Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание	1 2 3 4 5 6 7 8
21. У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	1 2 3 4 5 6 7 8
22. Я чувствую тяжесть на своих плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23. Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте	1 2 3 4 5 6 7 8
24. Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроения или жесты	1 2 3 4 5 6 7 8
25. Я напряжен	1 2 3 4 5 6 7 8

Обработка методики и интерпретация результатов. Подсчитайте сумму баллов по всем вопросам. Чем она больше, тем выше уровень вашего стресса.

Шкала оценок:

- Менее 99 баллов – низкий уровень стресса;
- 100-125 баллов – средний уровень стресса;
- Больше 125 баллов – высокий уровень стресса.

Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости

Инструкция. На каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его столько в том случае, если вас действительно затрудняет однозначный ответ «да» или «нет».

Текст опросника

1. Очень ли трудна и напряженна ваша работа?
2. Часто ли вы думаете о работе по вечерам и выходным дням?
3. Часто ли вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами, связанными с работой?
4. Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?
5. Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?
6. Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?
7. Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он кончит говорить?
8. Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?
9. Если вы испытываете напряжение или раздражение, трудно ли вам скрыть это?
10. Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях?
11. Часто ли у вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?
12. Предпочитаете ли вы поехать как можно быстрее, чтобы заняться более важными делами?
13. Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?
14. Стараетесь ли вы быть во всем первым и лучшим?
15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным, напористым?
16. Считают ли вас энергичным и напористым ваша жена или близкие?

17. Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?

18. Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?

19. Часто ли ваша жена или близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?

20. Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?

Обработка и интерпретация результатов:

На каждый вопрос ответу «Да» приписывается 2 балла, ответу «нет» - 0 баллов; ответу «не знаю» - 1 балл. Подсчитайте общее количество баллов, набранных вами в тесте.

Если вы набрали от 0 до 10 баллов, то вы принадлежите к типу Б. Люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергаются анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Люди типа Б стрессоустойчивые.

Если вы набрали от 10 до 20 баллов, то у вас проявляется склонность к типу Б, но умеренно выраженная. Часто проявляете стрессоустойчивость но не всегда.

Если вы набрали от 20 до 30 баллов, то у вас проявляется склонность к типу А, но умеренно выраженная. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко.

Если вы набрали от 30 до 40 баллов, то вы принадлежите к типу А. Люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ)

Инструкция: Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов:

- «Верно»,
- «Пожалуй, верно»,
- «Пожалуй, неверно»,
- «Неверно»

и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Таблица 31

Опросник «Стиль саморегуляции поведения»

Утверждения	Верно	Пожалуй верно	Пожалуй неверно	неверно
1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но, тем не менее, часто опаздываю				
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».				

5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».				
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.				

16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать				
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов				
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				

29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.				
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38. Редко отступаю от начатого дела.				
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				

41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.				
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно				
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

Обработка результатов. Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

Таблица 32

Ключ опросника «Стиль саморегуляции поведения»

Шкала	Да	Нет
Шкала планирования (Пл)	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Шкала моделирования (М)	11, 37	3, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Шкала программирования (Пр)	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Шкала оценки результатов (Ор)	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Шкала гибкости (Г)	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 23

Шкала самостоятельности (С)	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Шкала общего уровня саморегуляции (ОУ)	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Описание шкал.

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности.

Высокие показатели по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

У испытуемых с низкими показателями по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно не самостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Испытуемые с высокими показателями по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ

действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» (Пу) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (Ор) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных

результатов с целью деятельности и внести коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» (С) характеризует развитость регуляторной автономности.

Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Испытуемые с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.