

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Выпускающая кафедра «Специальная психология»

Галанцева Елена Рашитовна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Психологические детерминанты стрессоустойчивости сотрудников ЖКХ

Направление подготовки 37.04.01 «Психология»
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

д.м.н., профессор С.Н. Шилов

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

д.м.н., профессор С.Н. Шилов

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель

к.м.н., Я.В. Бардецкая

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Обучающийся

Галанцева Е.Р.

(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск 2017

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Анализ литературы по проблеме исследования.....	8
1.1. Понятие стресса в науке.....	8
1.2. Подходы к пониманию стрессоустойчивости в психологии	16
1.3. Личностные детерминанты как факторы стрессоустойчивости личности.....	23
Выводы по первой главе.....	39
Глава 2. Экспериментальное изучение психологических детерминант стрессоустойчивости сотрудников ЖКХ.....	40
2.1. Организация, методы и методики исследования.....	40
2.2. Анализ результатов исследования.....	48
Выводы по второй главе.....	55
Глава 3. Психологическая программа повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников ЖКХ.....	57
3.1. Организация и содержание формирующего эксперимента.....	57
3.2. Контрольный эксперимент и его анализ	78
Выводы по третьей главе.....	89
Заключение.....	90
Список использованной литературы.....	96
Приложение.....	103

Введение

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

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

Актуальность данного исследования заключается в том, что в современных условиях многие профессии имеют стрессогенный характер. В ходе реорганизации экономики и формирования новых ценностей в российском обществе существенно меняются личностные, характерологические особенности мировоззрения, субъективная переоценка значимости труда, особенно в сфере человек-человек, что, безусловно, отражается в психологических исследованиях стрессоустойчивости как практической задачи управления персоналом. Одним из самых сильных стрессовых воздействий подвергаются современные работники ЖКХ. Их работа сопряжена с трудностями значительно отличающихся друг от друга, с разным уровнем стрессоустойчивости. Работники жилищной сферы ежедневно сталкиваются со стрессовыми ситуациями, и как следствие риск профессионального стресса у них предельно высок.

Теория психических состояний еще очень далека до завершения, многие аспекты психических состояний остаются малоизученными, хотя

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

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

Проблема исследования. Возникает необходимость организационной целенаправленной психологической работы, направленной на повышение стрессоустойчивости сотрудников ЖКХ, что является одним из факторов их успешной профессиональной деятельности.

Объект исследования: стрессоустойчивость сотрудников ЖКХ.

Предмет исследования: психологические детерминанты стрессоустойчивости сотрудников ЖКХ.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что стрессоустойчивость сотрудников ЖКХ может быть повышена при условии использования разработанной нами программы тренинга, направленного на:

1. Повышение осознанности граней-Я.
2. Переход психоэмоционального состояние напряжения в состояние покоя.
3. Доминирование ориентации на бытийные ценности в структуре личности.

Цель работы: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность разработанной нами программы тренинга, направленного на повышение стрессоустойчивости сотрудников ЖКХ.

В соответствии с объектом, предметом и поставленной целью были определены следующие **задачи**:

1. На основании анализа психологической литературы по проблеме исследования определить ее современное состояние.
2. Изучить особенности психологических детерминант стрессоустойчивости у сотрудников ЖКХ.
3. Разработать программу, направленную на повышение стрессоустойчивости сотрудников ЖКХ.

Для реализации поставленных задач и проверки гипотезы будут использованы **методы исследования**, адекватные объекту и предмету исследования:

1. Методы теоретического исследования: изучение и анализ необходимой литературы, обобщение, сравнение.
2. Эмпирические методы: наблюдение, беседа, анализ анамнестических данных, проведение экспериментальной работы.
3. Психодиагностические методики:
 - Опросник «Бостонский тест на стрессоустойчивость».
 - Методика «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952).

- «Самоактуализационный тест» А. Маслоу (адаптированный Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз).

4. Методы количественного и качественного анализа полученных экспериментальных данных.

Организация исследования. Базой исследования явились 3 Управляющие компании г. Красноярск. В эксперименте участвовало 20 работников ЖКХ, из них 10 мужчин и 10 женщин. Возраст испытуемых 25-45 лет.

Этапы исследования.

Первый этап включал в себя изучение и анализ литературы по проблеме исследования; анализ понятийно-терминологической системы и методологии исследования; формулирование и уточнение цели, гипотезы и задач.

Второй этап – составление плана исследования; подбор диагностических методик, проведение констатирующего эксперимента и анализ его результатов.

Третий этап – разработка и реализация программы тренинга, направленного на повышение психологических детерминант стрессоустойчивости у сотрудников ЖКХ.

Четвертый этап — обобщение теоретических положений и экспериментальных выводов, корректировка текста работы и ее оформление.

Теоретическая значимость исследования заключается в систематизации научных представлений о связи уровня стрессоустойчивости с индивидуально-типологическими характеристиками личности и значимости механизмов защиты от стресса у работников ЖКХ и как следствие снижения рисков нанесения психологического вреда профессиональным стрессом.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы руководителями УК для уменьшения и предупреждения организационного стресса. Материалы

настоящей работы могут учитываться в психотерапевтической практике при оказании помощи людям, переживающим стрессовые состояния, связанные с их профессиональной сферой. Возможно использование результатов исследования в лекционных курсах по социальной психологии и психологии управления.

Структура и объем выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 75 источников, включает 8 таблиц, 15 гистограмм.

Автором лично проведены: сбор материала, подбор психодиагностических методик, выявление особенностей психологических детерминант стрессоустойчивости у сотрудников ЖКХ, анализ результатов констатирующего и формирующего эксперимента, разработка тренинга, направленного на повышение стрессоустойчивости, анализ эффективности разработанной программы.

Глава 1. Анализ литературы по проблеме исследования

1.1. Понятие стресса в науке

Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье. Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Наиболее широко употребляемым определением является следующее: «Стресс - это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое» [50]. Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов во всех сферах человеческой жизни и деятельности, несомненно.

Понятие стресса первоначально возникло в физиологии для обозначения неспецифической генерализованной реакции организма - «общего адаптационного синдрома» - в ответ на любое неблагоприятное воздействие [57]. Содержание этой реакции описывалось, прежде всего, со стороны типичных нейрогуморальных сдвигов, обеспечивающих защитную энергетическую мобилизацию организма. Позднее понятие стресса было расширено и стало использоваться для характеристики особенностей состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.

Для понимания природы этих состояний особое значение имеет характеристика стресса со стороны вызывающих его экстремальных факторов или стрессоров. При этом, экстремальными считаются не только явно вредные воздействия, но и «предельные, крайние значения тех элементов ситуации, которые в средних своих значениях служат оптимальным рабочим фоном или, по крайней мере, не ощущаются как источники дискомфорта» [2].

Любое условие может вызвать стресс, но, ни одно из них нельзя выделить и сказать - «вот это и есть стресс», потому что этот термин в равной мере относится ко всем другим. Факторы, вызывающие стресс - стрессоры - различны, но они пускают в ход одинаковую, в сущности, биологическую реакцию стресса.

Стресс - ответ организма на вопрос окружающей среды (окружающей социальной ситуации). Однако заметим, что этот вопрос должен быть задан обязательно с непривычным нажимом. Такое напряженное действие среды и есть «стрессор» - вызывающий стресс. Ответ организма на предельный нажим, хотя и сложен, одинаков, то есть, как сформулировал более чем пол столетия назад первооткрыватель стресса канадский физиолог Ганс Селье: «Стрессовая реакция неспецифична», т.е. стресс - есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Общий адаптационный синдром

Так какой же это одинаковый ответ противопоставляет хрупкая живая система миру? Прежде всего, свою сильнейшую способность гибко приспосабливаться. Стресс и есть набор приспособленных реакций, предназначенных на всякий случай, общий адаптационный синдром (ОАС).

Адаптация - это динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода [2]. Именно механизм адаптации, выработанный в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях среды.

Благодаря процессу адаптации достигается сохранение гомеостаза при взаимодействии организма с внешним миром. В этой связи процессы адаптации включают в себя не только оптимизацию функционирования организма, но и поддержание сбалансированности в системе «организм-среда». Процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе «организм-среда» возникают значимые изменения, и обеспечивает

формирование нового гомеостатического состояния, которое позволяет достигать максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся не в статическом, а в динамическом равновесии, их соотношения меняются постоянно, а, следовательно, также постоянно должен осуществляться процесс адаптации.

Психическую адаптацию рассматривают как результат деятельности целостной самоуправляемой системы (на уровне «оперативного покоя»), подчёркивая при этом её системную организацию. Но при таком рассмотрении картина остаётся не полной. Необходимо включить в формулировку понятие потребности. Максимально возможное удовлетворение актуальных потребностей является, таким образом, важным критерием эффективности адаптационного процесса. Следовательно, психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие максимальной деятельности человека, его поведения, требованиям среды.

Психическая адаптация является сплошным процессом, который, наряду с собственно психической адаптацией (то есть поддержанием психического гомеостаза), включает в себя ещё два аспекта:

- оптимизацию постоянного воздействия индивидуума с окружением;
- установление адекватного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками.

Изучение адаптационных процессов тесно связано с представлениями об эмоциональном напряжении и стрессе. Это послужило основанием для определения стресса как неспецифической реакции организма на предъявляемые ему требования и рассмотрение его как общего адаптационного синдрома.

Известный зарубежный психолог Ганс Селье, основоположник западного учения о стрессах и нервных расстройствах, определил следующие стадии стресса как процесса:

1. Непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги).
2. Максимально эффективная адаптация (стадия резистентности).
3. Нарушение адаптационного процесса (стадия истощения).

В широком смысле эти стадии характерны для любого адаптационного процесса.

Первая ступень стресса. Датчики великолепной «живой машины» обнаруживают превышение допустимых уровней и подают предупредительные сигналы. Системы управления - регуляции энергично мобилизуют защитные ресурсы.

Если действие стрессора не прекратилось, наступает вторая стадия, второй этап борьбы существования приспособительных механизмов со стрессором. Возникает равновесие между силой вопроса - непривычным требованием окружающей среды и силой ответа - изменением гомеостаза, новым уровнем равновесий внутренней среды организма. Эта стадия может длиться очень долго - месяцами и даже годами.

И только когда резервные, приспособительные возможности систем внутренних равновесий будут исчерпаны, наступит третья стадия стресса, которая ведет к истощению. И снова внутренние датчики организма просигналят - тревога, защитные возможности подошли к концу, надо отступить. Если вести борьбу со стрессом дальше, то неизбежно разовьется какая-нибудь из «болезней стресса», точнее болезненный дистресс. Когда уже не хватает сил, появляется истощение (переутомление). Переутомление бывает трех степеней. Первая степень проявляется плохим сном с частыми ночными пробуждениями и отсутствием сил по утрам. Это состояние усугубляется при любых психических и физических нагрузках, но лечится и не ведет к осложнениям и последствиям. Вторая степень проявляется патологическими изменениями во всех органах, резкой утомляемостью,

невозможностью четко выполнять работу, тягостными ощущениями в сердце, вялостью, сонливостью и усугублением всех симптомов, касающихся переутомления первой степени. Появляется температура от переутомления, нарушается нормальный обмен веществ, снижается концентрация сахара в крови и вес. Вид у человека ставится больным с бледной, как мрамор, кожей, синюшного цвета губами и ногтями. Под глазами появляется синева. Это состояние отрицательно влияет на сексуальную функцию мужчин и потенцию, а у женщин – на либидо и менструальный ритм. При третьей степени переутомления состояние человека усугубляется с появлением повышенной возбудимости и нарушением работы всех органов. Он чувствует себя постоянно усталым и слабым, не может спать ночью, а днем, наоборот, хочет спать. Если не заняться срочным лечением, такое состояние надолго выбьет больного из нормального ритма жизни и спровоцирует нервное переутомление с патологиями и мышечной усталостью.

Стресс является составной частью жизни каждого человека, его нельзя избежать. Важно стимулирующее, созидательное, формирующее влияние стресса в сложных процессах воспитания и обучения. Но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, так как в этих случаях могут возникнуть ухудшение самочувствия и заболевания – соматические и невротические. Почему это происходит? Разные люди реагируют на одинаковые нагрузки по-разному. У одних реакция активная – при стрессе эффективность их деятельности продолжает расти до некоторого предела («стресс льва»), а у других реакция пассивная, эффективность их деятельности падает сразу («стресс кролика»).

К сожалению не все мы умеем вовремя выйти из-под давления стрессора, не все умеем удерживать защитные силы организма от истощения. Не всегда помним, что цена поражения в борьбе со стрессом - болезнь.

Когда такая болезнь заклинивает механизм регуляции артериального давления, врач называет ее гипертонической болезнью. Рост числа больных гипертонией, при которой постоянный уровень давления крови ненормально

высок, показывает, что все больше людей пытается бороться со стрессорами любой ценой, даже ценой здоровья.

Гипертония - не единственная «болезнь века», которую ученые связывают с третьей стадией стресса - истощением. Сегодня к этим же недугам медики относят ишемическую болезнь сердца - резкое ухудшение его собственного кровообращения, некоторые болезни желудка и кишечника, многие неврозы.

Стресс поддерживает активность систем организма на уровне нормы. Если бы не было стресса, жизнь превратилась бы в абсолютное равновесие, замерла бы. Уровень стресса - это «температура жизни». Не надо повышать ее до лихорадочных величин, но нельзя и снижать до теплового равновесия с окружающей средой, в котором покоится мертвое тело. Вот почему через 40 лет после открытия стресса основатель его теории Ганс Селье пишет книгу «Стресс без дистресса» как раз о том, как поддерживать правильный уровень стресса.

Различают два вида стресса: «положительный» и «отрицательный». «Положительный» стресс или эустресс - «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилирующий организм» (вроде, выигрыша в миллион долларов или внезапно объявившегося престарелого родственника – нефтяного магната) ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, разумеется, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует. В то же время «отрицательный» стресс или «дистресс» надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье [72].

Слово «дистресс» - в переводе с английского «страдание» - Селье применил для того, чтобы разделить между собой неблагоприятное развитие стрессовой реакции и обычный, нормальный, необходимый уровень напряжения систем и равновесий человеческого организма [2].

Далее рассмотрим модель стресса которая также может явиться моделью дистресса и эустресса, в зависимости от реакции организма индивида. Любая жизненная ситуация, по сути своей, является нейтральной. То как мы ее воспринимаем, делает ее стрессогенной в рамках нашего восприятия. В ответ на стресс у индивида происходит психоэмоциональное напряжение и физическое возбуждение, выражающееся в ряде последствий как положительного, так и отрицательного характера, в зависимости была ли ситуация воспринята как эустресс или дистресс (рис. 1).

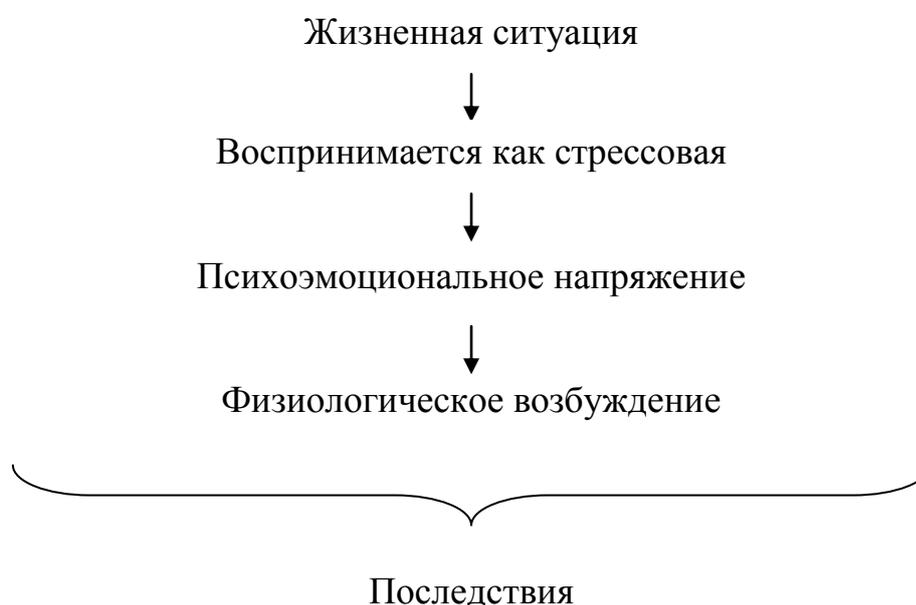


Рис. 1. Модель стресса

Исследования показывают, что к физиологическим признакам стресса относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце. Психологические проявления включают раздражительность, потерю аппетита, депрессию и пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям и др.

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения, что при стрессе (будь то болезнь, боль, физическое страдание или эмоциональное потрясение - сильное, слабое, длительное, кратковременное) включаются сложнейшие нервные механизмы.

Допустим, произошла ссора или какое-то неприятное событие: человек возбужден, не может найти себе места, его гложет несправедливая обида, досада из-за того, что не сумел себя правильно повести, не нашел слов. Он и рад бы отвлечься от этих мыслей, но снова и снова перед глазами встают сцены случившегося; и опять накатывает волна обиды, негодования.

В психологической литературе выделяют три физиологических механизма подобного стресса.

Во-первых, в коре головного мозга сформировался интенсивный стойкий очаг возбуждения, так называемая доминанта, которая подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Все отвлекающие приемы (чтение захватывающего романа, просмотр кинофильма, переключение на занятие любимым делом) фактически направлены на формирование конкурирующей доминанты. Чем увлекательнее дело, на которое пытается переключиться расстроенный человек, тем ему легче создать конкурирующую доминанту. Вот почему каждому из нас не мешает иметь какое-то хобби, которое открывает путь положительным эмоциям.

Во-вторых, вслед за появлением доминанты развивается особая цепная реакция - возбуждается одна из глубинных структур мозга - гипоталамус, который заставляет близлежащую особую железу - гипофиз - выделить в кровь большую порцию адренокортикотропного гормона (АКТГ). Под влиянием АКТГ надпочечники выделяют адреналин и другие, физиологически активные вещества (гормоны стресса), которые вызывают многосторонний эффект: сердце начинает сокращаться чаще и сильнее, кровяное давление повышается. В эту фазу подготавливаются условия для интенсивной мышечной нагрузки. Но современный человек, в отличие от первобытного, вслед за стрессом обычно не пускает в ход скопившуюся мышечную энергию, поэтому у него в крови еще долго циркулируют биологически активные вещества, которые не дают успокоиться, ни нервной

системе, ни внутренним органам. Необходимо нейтрализовать гормоны стресса, и лучший помощник здесь - физкультура, интенсивная мышечная нагрузка.

В-третьих, из-за того, что стрессовая ситуация сохраняет свою актуальность (конфликт ведь не разрешился благополучно и какая-то потребность так и осталась неудовлетворенной, иначе не было бы отрицательных эмоций), в кору головного мозга вновь и вновь поступают импульсы, поддерживающие активность доминанты, а в кровь продолжают выделяться гормоны стресса. Следовательно, надо снизить для себя значимость этого несбывшегося желания или же отыскать путь для его реализации [39].

1.2. Подходы к пониманию стрессоустойчивости в психологии

Сегодня каждый человек вкладывает свой смысл в понятие «стрессоустойчивость» - в зависимости от профессии и функциональных обязанностей. Мы же рассмотрим несколько точек зрения на стрессоустойчивость. В данной работе стрессоустойчивость будет рассматриваться как результат взаимодействия психологических компонентов психической деятельности и «широты» перцептивных установок и способностей личности, так и биологических основ - «силы» нервной системы индивида.

И так, стрессоустойчивое поведение - это такое поведение индивида, опирающееся на его мировоззрение в вопросах восприятия разных ситуаций, не приводящее к подавлению жизнедеятельности организма, т.е. восприятие жизненных ситуаций как не стрессовых.

Примером такого поведения может служить ситуация, когда предстоящее торжественное мероприятие для стрессоустойчивого человека – это возможность познакомиться с новыми людьми, а для другого человека – это море враждебных лиц.

Также стрессоустойчивость может определяться, как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности [4].

Стрессоустойчивость - это интегративное свойство личности, характеризующееся взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, обеспечивающее успешное оптимальное достижение цели в сложной эмотивной обстановке [8].

Стрессоустойчивость - это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности и деятельности [4].

Стрессоустойчивость - это интегративное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности; детерминируется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида; проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности [28].

Стрессоустойчивость - это устойчивость моторных, сенсорных и умственных компонентов деятельности при возникшем эмоциональном переживании [35].

В рамках изучения вопроса о стрессоустойчивости ведутся разные исследования. К примеру, наука о переработке информации человеческим интеллектом, позволяющая прогнозировать поведение человека в самых разнообразных ситуациях, в том числе стрессовых называется - соционика. Отдельный ее блок посвящен теории стрессоустойчивости, согласно которой все люди делятся на 4 группы:

«Стрессонеустойчивых» характеризует максимально возможная ригидность по отношению к внешним событиям. Они не склонны менять свое поведение и адаптироваться под внешний мир. Их установки и понятия незыблемы. Поэтому любое неблагоприятное внешнее событие или даже намек на его возможность в будущем для них - стресс. В самой стрессовой, критической ситуации люди стрессонеустойчивых типов склонны к повышенной эмоциональности, крайне возбудимы и неуравновешенны. От них не стоит ждать быстрых и конструктивных решений в напряженные моменты.

«Стрессотренируемые» готовы к переменам, но только не глобальным и не мгновенным. Они стараются трансформировать свою жизнь постепенно, непринужденно, безболезненно, а когда это по объективным причинам невозможно, делаются раздражительными или впадают в депрессию. Однако по мере повторения примерно схожих по содержанию напряженных ситуаций «стрессотренируемые» привыкают и начинают реагировать на стрессы более спокойно. Зрелые, опытные представители таких типов вполне способны быть лидерами в экстремальных ситуациях.

«Стрессотормозные» отличаются жесткостью своих жизненных принципов и мировоззренческих установок, однако к внезапным внешним изменениям относятся достаточно спокойно. Они принципиально не готовы меняться постепенно, но могут пойти на быстрое и однократное изменение той или иной сферы их жизни, например, резко сменить работу. Люди, имеющие типы данной группы, способны быть лидерами во время «точечных» перемен, после которых сразу будет фиксация их нового «статус – кво». Если же стрессы следуют один за другим, а особенно имеют вялотекущий характер, они постепенно теряют присутствие духа и контроль над своими эмоциями.

«Стрессоустойчивые» готовы относительно спокойно принимать любые перемены, какой бы характер (длительный или мгновенный) они ни носили. Наоборот, все стабильное и заранее predetermined им чуждо и

вызывает иронию по причине всеобщей неустойчивости, столь остро ощущаемой представителями этой группы. Они обычно сами начинают процессы преобразований или даже революций, возглавляют их, при этом в самый острый момент могут отойти в сторону, так как при всей любви к переменам вовсе не в восторге от возможности нанесения ущерба себе. Умеют эффективно действовать в нестабильных, кризисных условиях, но плохо приспособлены для работы в организациях с устоявшимися традициями. Стрессом для них являются только самые тяжелые события, касающиеся их самих или близких. Нередко «стрессоустойчивые» выбирают себе профессии, связанные с риском и постоянным нахождением в экстремальных ситуациях [26].

Уровень стрессоустойчивости личности не представляет собой чего-то неизменного. Под воздействием различных факторов он может, как повышаться, так и понижаться.

Можно отметить то, что более высокий уровень стрессоустойчивости отличает людей, в системе ценностей которых преобладают так называемые духовные ценности. Напротив, доминирование ценностей материального характера приводит к снижению уровня стрессоустойчивости и формированию своеобразной стрессозависимости. Последняя выражается в появлении особого мировоззрения, в соответствии с которым стресс есть неотъемлемое свойство жизни вообще.

Наиболее мощными факторами повышения уровня стрессоустойчивости являются общий энергетический потенциал личности, уровень развития интуиции, уровень развития логических способностей, эмоциональная зрелость личности, в том числе входящие в данный сложный фактор эмоциональная устойчивость и уровень эмоционального контроля, пластичность (гибкость, готовность личности к изменениям), тип темперамента, уровень развития рефлексии и др.

Таким образом, стрессоустойчивость рассматривается как характеристика, с одной стороны, влияющая на успешность деятельности, с другой стороны, обеспечивающая гомеостаз личности, как системы.

В данной работе стрессоустойчивость мы будем рассматривать, как индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в специфической взаимосвязи психологических компонентов психической деятельности, «широты» перцептивных установок и способностей личности, а также биологических основ – «силы» нервной системы индивида, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности и деятельности. На наш взгляд стрессоустойчивость как качество личности проявляет себя непосредственно в поведении индивида.

Стрессоустойчивое поведение – это такое поведение индивида, которое опирается на его мировоззрение в вопросах восприятия разных ситуаций, не приводящее к подавлению жизнедеятельности организма, т.е. восприятие жизненных ситуаций как не стрессовых. Что же такое тогда мировоззрение индивида и какие структурные компоненты в нем можно выделить?

Мировоззрение и его структура

Мировоззрение - система общественных представлений о мире в целом, о совершающихся в нем природных и социальных процессах, об отношении человека к окружающей действительности [28].

Мировоззрение - это сложное, синтетическое, интегральное образование общественного и индивидуального сознания. Существенное значение для его характеристики имеет пропорциональное присутствие различных компонентов - знаний, убеждений, верований, настроений, стремлений, надежд, ценностей, норм, идеалов и т.д.

Мировоззрение существует в виде системы ценностных ориентации, идеалов, верований и убеждений, а также образа жизни

человека и общества (как форма реализации духовной сущности мировоззрения) [37].

Структура мировоззрения:

1. Познавательный компонент. Базируется на обобщенных знаниях: повседневных, профессиональных, научных и т.д. Он представляет конкретно-научную и универсальную картину мира, систематизирующие и обобщающие результаты индивидуального и общественного познания, стили мышления того или иного сообщества, народа или эпохи.

2. Ценностно-нормативный компонент. Включает в себя ценности, идеалы, убеждения, верования, нормы, директивные действия и т. д. Одно из главных назначений мировоззрения состоит не только в том, чтобы человек опирался на какие-то общественные знания, но и в том, чтобы он мог руководствоваться определенными общественными регуляторами. В данном подходе ценность - это свойство какого-то предмета, явления удовлетворять потребности, желания людей. В систему ценностей человека входят представления о добре и зле, счастье и несчастье, цели и смысле жизни. Например: жизнь - это главная ценность человека, безопасность человека - это тоже большая ценность, и т. д. Ценностное отношение человека к миру и к самому себе формируется в определенную иерархию ценностей, на вершине которой располагаются своего рода абсолютные ценности, зафиксированные в тех или иных общественных идеалах. Следствием устойчивой, повторяющейся оценки человеком своих отношений с другими людьми являются социальные нормы: моральные, религиозные, правовые и т.п. регулирующие повседневную жизнь, как отдельного человека, так и всего общества. В них в большей мере, чем в ценностях, присутствует приказной, обязывающий момент, требование поступать определенным образом. Нормы являются тем средством, которое сближает ценностнозначимое для человека с его практическим поведением.

3. Эмоционально-волевой компонент. Для того чтобы знания, ценности и нормы реализовывались в практических поступках и действиях,

необходимо их эмоционально-волевое освоение, превращение в личные взгляды, убеждения, верования, а также выработка определенной психологической установки на готовность действовать. Формирование этой установки и осуществляется в эмоционально-волевой составляющей мировоззренческого компонента.

4. Практический компонент. Мировоззрение - это не просто обобщение знания, ценности, убеждения, установки, а реальная готовность человека к определенному типу поведения в конкретных обстоятельствах. Без практической составляющей мировоззрение носило бы крайне абстрактный, отвлеченный характер. Даже если это мировоззрение ориентирует человека не на участие в жизни, не на действенную, а на созерцательную позицию, оно все равно проектирует, стимулирует определенный тип поведения.

На основе вышеизложенного можно определить мировоззрение как совокупность взглядов, оценок, норм и установок, определяющих отношение человека к миру и выступающих в качестве ориентиров и регуляторов его поведения [37].

И так, что же обуславливает восприятие мира личностью? Что является тем самым фундаментальным ядром, выступающим в роли «призмы», через которую индивид воспринимает существующую объективную реальность посредством субъективизации ее в рамках своих особенностей?

Отвечая на эти вопросы мы пришли к мнению, что компонентами этой самой «призмы» могут выступать:

- ценности, т.е. ценностная структура личности;
- психоэмоциональное состояние индивида, т.е. состояние психологического и физиологического покоя-напряжения;
- осознанность личности, т.е. степень осознания граней-Я.

В следующей главе мы предлагаем рассмотреть эти личностные особенности и их влияние на мировосприятие личности, а значит и на его стрессоустойчивость, как на качество личности, проявленное в соответствующем, стрессоустойчивом поведении.

1.3. Личностные детерминанты как факторы стрессоустойчивости личности

В современной психологии личности описана теоретически и экспериментально разработана, структура ценностей, группирующая их по оси внешнее - внутреннее. Этот подход основан на теории самодетерминации личности Э.Л. Диси и Р.М. Руаяна. Большая выраженность внешних или внутренних ценностей связана со степенью удовлетворения базовых, изначальных психологических потребностей личности: в автономии (самостоятельности и независимости), в компетентности (эффективности), в значимых межличностных отношениях (Линч М., 2004; Чирков В.И., 1996). Их удовлетворение ведет к личностному развитию и психологическому здоровью, к развитию внутренних ценностей личностного роста, привязанности и любви, служения обществу, здоровья. Положительное влияние на их развитие оказывает родительская поддержка автономности, эмоциональная вовлеченность родителей в жизнь своих детей, структурированность и понятность требований к ребёнку, участие детей в интересных, развивающих видах деятельности. Таким образом, семья может способствовать адекватной реализации базовых потребностей детей и развитию внутренних ценностей. Исследования показали, что более высокий уровень развития автономности и саморегуляции ребенка способствует более высокой мотивации и адаптации в школе [40].

Слабое удовлетворение базовых психологических потребностей ведет к развитию беспокойства, проблем с психологическим здоровьем, к большей ориентации на внешние ценности видимого благополучия (материальное благополучие, популярность, внешность). Они ориентируют человека преимущественно на отношения к себе со стороны других и оценку в социальной среде своей значимости, т.е. на эгоистическое социальное самоутверждение (смотрите, вот я какой), возможно, являются проявлением психологической компенсации трудностей утверждения в семье. Внутренние

ценности больше ориентируют на значимость близкого другого и на развитие внутреннего личностного мира, его самовыражение в творчестве, на бескорыстное и эстетическое ценностное отношение к природе. Они существенно более широки и альтруистичны, чем ценности внешние, и сходны по своему содержанию с бытийными ценностями А. Маслоу, являющимися выражением реализующейся потребности в самоактуализации и в любви. Внешние ценности выражают скорее активность нижележащих уровней его пирамиды потребностей. Негативно на удовлетворение базовых потребностей влияет жестко контролирующей, эмоционально холодный, равнодушный стиль отношений родителей и учителей к детям, причем в любой культуре. По данным Д.Р. Коннелла, М. Линча и В.И. Чиркова базовые психологические потребности, внешние и внутренние ценности обнаруживаются у испытуемых разных культур (Америка, Россия, Китай и др.) [40].

Дефициентные и бытийные ценности по А. Маслоу

Абрахам Маслоу также выделил две группы ценностей, а именно Б-ценности или ценности бытия - высшие ценности, присущие самоактуализирующимся людям, например, истина, красота, целостность, жизненность, уникальность, совершенство, справедливость и др. Д-ценности или дефициентные ценности - это низшие ценности, ориентированные на удовлетворение какой-либо фрустрированной потребности, например мир, покой, сон, отдых, безопасность и т.д. [39]. Д-ценности или регрессивные ценности выбираются людьми, чтобы выжить и обладают необходимостью, а также являются предпосылкой для высших Б-ценностей или «ценностей развития» [38].

Маслоу не обращается эксплицитно к Д-ценностям, хотя Б-ценности описывает детально. Он полагает, что есть определенные ценности, присущие каждому индивидууму: «Высшие ценности существуют в самой человеческой природе и могут быть там найдены. Это противоречит более старым и привычным взглядам, что высшие ценности приходят лишь от

сверхъестественного Бога или какого-то иного источника, внешнего по отношению к самой человеческой природе» [44].

Маслоу перечисляет следующие Б-ценности: истина, добро, красота, целостность, преодоление дихотомии, жизненность, уникальность, совершенство, необходимость, полнота, справедливость, порядок, простота, богатство, легкость без усилия, игра, самодостаточность.

Говоря о любви как ценности проявляющейся в обеих группах ценностей Маслоу писал, что дефициентная любовь - это любовь к другим потому, что они удовлетворяют какую-то потребность. Чем больше удовлетворение, тем больше возрастает этот род любви. Это любовь из потребности в самоуважении или в сексе, или из страха одиночества и т.п. В то время как бытийная любовь - это любовь к сущности, к «бытию» или «существу» другого. Такая любовь не стремится к обладанию и занята больше добром другого, чем эгоистическим удовлетворением. Маслоу часто описывал Б-любовь как обнаруживающую даосское отношение невмешательства, способность позволять всему идти своим чередом и ценить то, что есть, не пытаясь «улучшить» что-либо. Б-любовь к природе выражается в умении ценить цветы, наблюдая их рост и оставляя неприкосновенными. Д-любовь, напротив, выражается в собирании цветов и составлении из них букетов. Б-любовь - это идеал необусловленной любви родителей к ребенку, которая может даже включать любовь к маленьким несовершенствам ребенка [73].

Маслоу утверждает, что Б-любовь богаче, дает больше удовлетворения и более длительна, чем Д-любовь. Она остается живой и свежей, в то время как Д-любовь со временем утрачивает свою свежесть и остроту. Б-любовь может быть причиной «пиковых переживаний» и часто описывается в столь же экзальтированных словах, которыми описывают религиозный опыт.

Рассматривая вопросы восприятия мира, А. Маслоу выделял два пути познания: дефициентное и бытийное.

В дефициентном познании объекты рассматриваются исключительно как средства удовлетворения потребностей, как средства для других целей. Это в особенности справедливо тогда, когда потребности сильны. Маслоу указывает [37], что сильные потребности, как правило, канализируют мышление и восприятие, так что индивидуум сознает только те аспекты среды, которые имеют отношение к удовлетворению потребности. Голодный человек замечает только пищу, нищий - только деньги.

Б-познание более точно и эффективно, потому что воспринимающий в меньшей степени искажает свое восприятие в соответствии с потребностями и желаниями. Б-познание не судит, не оценивает и не сравнивает. Фундаментальным отношением является здесь восприятие того, что есть, и способность ценить это. Стимулы вызывают полное внимание. Восприятие кажется более богатым и полным. «Раковый препарат под микроскопом, если только мы можем забыть, что это рак, может выглядеть как красивый и замысловатый узор, вызывающий удивление» [16].

Воспринимающий остается в каком-то смысле независимым от воспринимаемого. Внешние объекты ценятся как таковые, в себе и сами по себе, а не в их отношении к личным заботам. Фактически в состоянии Б-познания индивидуум стремится оставаться погруженным в созерцание или пассивное наблюдение, активное вмешательство кажется неуместным [73].

И так, поскольку, бытийные ценности Маслоу по своему содержанию равны ценностям внутренней направленности, а дефициентные ценности по своему содержанию равны ценностям внешней направленности, то из этого следует, что направленность ценностей личности формируют картину мира индивида. А значит, обуславливают взаимодействие данного субъекта с окружающей его средой, и оказывает прямое влияние на восприятие им окружающей действительности. Другими словами формируют аперцепцию личности, являясь элементами обуславливающими ее. То есть ценности личности становятся «призмой», через которую объективная реальность воспринимается индивидом субъективно – как стрессовая или не стрессовая.

Понятие «границ-Я» в работах А. Леонтьева

Я - это форма переживания человеком своей личности, форма, в которой личность открывает саму себя. Я имеет несколько граней, каждая из которых была в свое время предметом интереса тех или иных психологических школ и направлений.

Соответственно, в психологии выделяются формы или грани Я:

- Я телесное;
- социально-ролевое Я;
- психологическое Я (Я-концепция);
- ощущение себя как источника активности и свободы;
- смысл Я, самоотношение [2].

Первая грань Я - это так называемое телесное, или физическое Я, переживание своего тела как воплощения Я, образ тела, переживание физических дефектов, сознание здоровья или болезни. При определенных психических заболеваниях или поражениях мозга может возникать чувство отчужденности от своего тела, ощущение его «не своим» или ощущение диспропорций, искажений своего тела. В форме телесного или физического Я мы ощущаем не столько личность, сколько ее материальный субстрат - тело, через посредство которого она проявляет себя и иначе проявить себя не может. Тело вносит очень большой вклад в целостное ощущение собственного Я - об этом всем известно на собственном опыте. Особенно большое значение телесное Я приобретает в подростковом возрасте, когда собственное Я начинает выходить для человека на передний план, а другие стороны Я еще отстают в своем развитии. Роль телесного Я можно проиллюстрировать открытым в начале нашего столетия эффектом компенсации и сверхкомпенсации органических дефектов. Этот эффект проявляется в том, что люди, в детстве страдавшие либо реальными физическими дефектами, либо телесными недостатками чисто психологического свойства (малый рост), прилагают удвоенные усилия, чтобы компенсировать этот дефект развитием тех или иных черт характера,

способностей и умений, и это не только часто им удается, но и нередко приводит к выдающемуся развитию тех или иных способностей.

Вторая грань Я - это социально-ролевое Я, выражающееся в ощущении себя носителем тех или иных социальных ролей и функций. Доминирование социально-ролевого Я - характерная черта бюрократа всех времен и народов, который мыслит себя как воплощение определенных должностных функций и государственных интересов – и ничего кроме этого его Я не содержит. Поэтому бесполезно апеллировать к его человеческим качествам. Вместе с тем у каждого человека Я неизбежно включает в себя определенные социально-ролевые компоненты, поскольку социальная идентичность человека, определение им себя в терминах выполняемых им социальных функций и ролей - достаточно важная, хоть и не самая главная характеристика личности.

Третья грань Я - психологическое Я. Оно включает в себя восприятие собственных черт, диспозиций, мотивов, потребностей и способностей и отвечает на вопрос «какой Я?». Психологическое Я составляет основу того, что в психологии называют образом Я или Я-концепцией, хотя телесное и социально-ролевое Я тоже в него входят [29].

Я-концепция - целостное представление человека о себе как о личности, биологическом организме, члене общества, работнике, профессионале и т.д. Я-концепция выступает как установка по отношению к самому себе и включает компоненты:

- когнитивную - образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости и т.д. (самосознание);
- эмоциональную - самоуважение, себялюбие, самоуничижение и т.д.;
- оценочно-волевую - стремление повысить самооценку, завоевать уважение и т.д.

Я-концепция отличается сложное, уровневое строение, по-разному понимаемое разными авторами. Например, Р. Бернс представляет Я-концепцию в виде иерархической структуры. Вершиной является глобальная

Я-концепция, конкретизирующаяся в совокупности установок личности на себя. Эти установки имеют различные модальности:

- реальное Я (представление о том, каким я хотел бы быть);
- зеркальное Я (представление о том, каким меня видят др.).

Каждая из этих модальностей включает ряд аспектов - физическое Я, социальное Я, умственное Я, эмоциональное Я [8].

Четвертая грань Я - это ощущение себя как источника активности или, наоборот, пассивного объекта воздействий, переживание своей свободы или несвободы, ответственности или посторонности. Это то Я, которое является не представлением о себе, а некоторой первичной точкой отсчета любых представлений о себе, то Я, которое присутствует в формулах: «Мыслю - следовательно, существую», «На том стою и не могу иначе». Его можно назвать экзистенциальным Я, поскольку в нем отражаются личностные особенности высшего, экзистенциального уровня, особенности не каких-то конкретных личностных структур, а общих принципов отношений личности с окружающим ее миром.

Наконец, пятая грань Я - это самоотношение, или смысл Я. Наиболее поверхностным проявлением самоотношения выступает самооценка - общее положительное или отрицательное отношение к себе. Однако просто одним знаком самоотношение не опишешь. Во-первых, следует различать самоуважение - отношение к себе как бы со стороны, обусловленное какими-то моими реальными достоинствами или недостатками, и самопринятие - непосредственное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от того, есть ли во мне какие-то черты, объясняющие это отношение. Нередко встречается высокое самопринятие при сравнительно низком самоуважении или наоборот. Во-вторых, не менее важными характеристиками самоотношения, чем его оценочный знак, являются степень его целостности, интегрированности, а также автономности, независимости от внешних оценок.

Главная функция самоотношения в жизнедеятельности здоровой автономной личности - это сигнализация о том, что в жизни все в порядке или, наоборот, не все. Если мое самоотношение находится не на должном уровне это для меня сигнал о том, что нужно что-то менять, но не в самоотношении, а в жизни, в моих отношениях с миром. Самоотношение, таким образом, является механизмом обратной связи, оно не является или, по крайней мере, не должно являться самоцелью или самоценностью. Но на деле бывает иначе. Главной целью для человека может стать сохранение положительной самооценки или избегание отрицательной любой ценой. В этом случае самооценка перестает отражать состояние реальных жизненных процессов и заслоняет от человека мир, а порой искажает его, если правдивая картина мира угрожает его самооценке. Активность человека в мире оказывается в этом случае лишь средством поддержания высокой самооценки, но этот путь ведет в тупик. Высокая самооценка относится к таким вещам, которые могут быть доступны человеку лишь как побочный результат его активности, но ускользают от него, как только он пытается сделать их целью. В качестве других примеров можно, вслед за В. Франклом, назвать счастье и самоактуализацию. В другой связи Франкл напоминал о том, что назначение бумеранга - не в том, чтобы возвращаться к бросившему его, а в том, чтобы поразить цель. Возвращается только тот бумеранг, который не попал в цель. Слишком большое внимание, уделяемое человеком своему Я, признак того, что он не достиг успеха в реализации своих жизненных целей. «Если я хочу стать тем, чем я могу, мне надо делать то, что я должен. Если я хочу стать самим собой, я должен выполнять личные и конкретные задачи и требования. Если человек хочет прийти к самому себе, его путь лежит через мир» (Франкл В., 1990) [29].

*Состояния психоэмоционального напряжения как детерминанта
стрессоустойчивости личности*

Психоэмоциональное состояние - особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты.

Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние. Дефицит эмоций снижает активность центральной нервной системы и может явиться причиной снижения работоспособности. Чрезмерное влияние эмоциогенных факторов может вызвать состояние нервно-психического напряжения и срыв высшей нервной деятельности. Оптимальное эмоциональное возбуждение - условие готовности к деятельности и ее благоприятному для здоровья осуществлению [8].

Психическое напряжение – это отношение между индивидом и окружающей средой, определяемое им как нагрузка, требующая использования энергии и вызывающая опасность. Отсюда следует, что:

1. Психическое напряжение - результат дисбаланса или разница между требованиями к индивидууму (внешними или внутренними) и его возможностью с ними справиться.

2. Этот дисбаланс может возникать в случаях слишком сильного раздражения или, наоборот, его отсутствием.

3. Дисбаланс индивидуален. Чем выше внешние и внутренние требования к человеку, или его собственные к себе, и чем ниже его возможности справиться с этими требованиями, тем выше стресс.

4. Дисбаланс будет возникать только в том случае, если индивидууму действительно важно не проиграть в данной ситуации. В ином случае это не стрессовая ситуация.

К эмоциональному состоянию напряжения относят стресс, возникающий под влиянием воздействий стрессоров. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. Таким образом, любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, то есть стать стрессором.

Стресс в начальной фазе может быть даже полезен для человека. В состоянии стресса происходит мобилизация психологических сил. Но развитие стресса приводит к дистрессу.

Дистресс (от англ. *distress* - горе, страдание, истощение) - это стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, приводящий к истощению нервных и физических сил, разрушению функциональных систем, психической патологии, дезорганизации деятельности и поведения.

Из описанного выше следует, что состояние психоэмоционального напряжения – это такая форма психического состояния человека, с преобладанием эмоционального напряжения проявляющегося в увеличении возбуждения, реакциях мобилизации резервов организма и в тормозных реакциях; утративании пластичности, свойственной в спокойной обстановке, и угнетении сложных действий и интеллектуальных функций. В таком состоянии отношение между индивидом и окружающей средой, определяется им как нагрузка, а фактор, вызвавший ее, находится за границей зоны комфорта личности индивида.

Куликов Л.В. вообще считает, что добавлять к слову «напряжение» определение «эмоциональное» нет необходимости, потому что трудно представить себе любое напряжение безэмоциональным. «Думаю, что это заявление излишне категорично, хотя по своей сути оно справедливо. Ведь выделение эмоционального напряжения обусловлено не тем, что есть напряжение, сопровождаемое эмоциональными переживаниями, а тем, что причиной психического напряжения человека является развившаяся сильная эмоция» [24].

Состояние психического напряжения может выражаться в двух формах: в увеличении возбуждения, реакциях мобилизации резервов организма и в тормозных реакциях. Улучшение кратковременной памяти при оптимальной степени эмоционального напряжения отмечено И.А. Лапиной (1974), Е.А. Громовой (1976). По данным Е.А. Иванова с соавторами (1969), эмоциональная напряженность перед прыжком с парашютом увеличивает

мышечную силу, но расстраивает моторную координацию (Архангельский, 1934).

Милерян Е.А. тоже наблюдал снижение эффективности сенсомоторной деятельности при воздействии сильных эмоциональных факторов. Ухудшение работоспособности было трех типов: скованное, импульсивное выполнение действий; уклонение человека от выполнения своих функций; полная заторможенность действий.

Поведение в состоянии напряженности отличается негибкостью: утрачивает пластичность, свойственную ему в спокойной обстановке. Например, спортсмены нередко отмечают, что при встрече с серьезным противником из-за сильного волнения подказанная тренером или товарищем комбинация становится настолько навязчивой, что в ходе борьбы спортсмены только о ней и думают, забывая обо всех других приемах. Это происходит потому, что спортсмен некритически воспринимает рекомендованную комбинацию как лучшую.

В состоянии напряженности в первую очередь страдают сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций. Один из известных волейболистов писал: «Напряжение порой бывает так велико, что потом не можешь вспомнить ход встречи, забываешь, что и как делал. В таком состоянии немудрено проиграть что угодно. Это как воздушная яма, куда проваливается самолет. Команда в такой ситуации полностью теряет управление» [24].

При психоэмоциональном напряжении у индивида повышается уровень ситуативной тревожности. Ситуативная тревожность - это отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной или неосознанной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

В отличие от эмоции страха как реакции на конкретную угрозу, тревога является устойчивым психическим состоянием и представляет собой генерализованный или беспредметный страх. Функционально тревога не только предупреждает субъекта о возможной опасности, но и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности, к активному исследованию окружающей действительности с установкой на определение угрожающего предмета [24].

Таким образом, мы можем сделать вывод, что чем выше уровень психоэмоционального напряжения у индивида, тем выше его уровень тревожности; индивид утрачивает пластичность, свойственную ему в спокойной обстановке; сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций; фокус внимания индивида сводится к поиску и конкретизации опасности, к активному исследованию окружающей действительности с установкой на определение угрожающего предмета, что обуславливает восприятие уже любой ситуации как стрессовой, а других людей как потенциальных носителей угрозы. В таком состоянии индивид не может объективно воспринимать окружающую действительность, а его мышление носит негативный характер, что приводит к тому, что любая мелочь, становится стрессором для данного индивида.

*Структурные компоненты личности, определяющие качество
стрессоустойчивости личности*

Проанализировав материал, представленный выше, мы пришли к мнению, что стрессоустойчивость - это качество личности, которое проявляет себя в стрессоустойчивом поведении.

Эксперименты, проведенные нами ранее, дают нам право полагать, что стрессоустойчивость, а значит и стрессоустойчивое поведение, являются производными от более фундаментальных структур личности. Войдя в стрессогенную ситуацию, индивид справляется с нагрузкой, которую она

несет с помощью: копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, самой реакции на фрустрацию.

Что же определяет, какие копинг-стратегии, механизмы психологической защиты и фрустрационные реакции будет использовать индивид? Определяют их такие компоненты психики личности как: уровень осознания, структура ценностей личности, тип темперамента.

Для эффективной работы с изменением стрессоустойчивости мы предлагаем рассмотреть те структурные единицы личности, которые можно изменить или корректировать, к ним мы отнесли ценностную структуру личности и уровень осознания.

Проведенные нами ранее исследования подтвердили наше предположение о том, что ценности играют важную роль в вопросе стрессоустойчивости личности. У индивидов демонстрирующих стрессоустойчивое поведение в системе ценностей преобладают ценности внутренней направленности, так называемые духовные ценности. Стрессочувствительные, в то же время, ориентированы на материальные ценности или ценности внешней направленности.

Направленность ценностной структуры личности определяет какой будет «призма» через которую индивид воспринимает окружающую действительность. Осознание - это процесс отражения объективной действительности в психике человека, характеризующаяся тем, что в качестве опосредствующего, промежуточного фактора выступают элементы общественно-исторической практики, позволяющие строить объективные (общепринятые) картины мира. Исходным источником общественно-исторической практики является совместно осуществляемый труд. В индивидуальном развитии отдельные составляющие труда последовательно присваиваются ребенком в совместной с взрослыми деятельности [8].

Такое определение дает нам психологический словарь, мы же предлагаем рассмотреть осознание с другой стороны. Объективно существующей реальностью может быть только квантовый мир, который

никак не зависит от работы нашего ума и от наших систем восприятия, обеспечивающих наблюдение только определённых компонентов из множества возможных. Осознание, в таком случае, это сам процесс наблюдения, и это то, что мы воспринимаем как себя и вокруг себя, то, что мы видим и наблюдаем, чувствуем, слышим, ощущаем, понимаем.

Мы наблюдаем субъективную, или иллюзорную реальность, неосознанно выделяя из бесконечного числа компонентов объективно существующих в состоянии вселенной, только компоненты с привычными и значимыми для нашего ума объектами. Если же объекты не значимы в том смысле, что не меняют нашего состояния, или наши органы чувств никак с ними не взаимодействуют, то мы их не видим. Их для нас просто не существует.

Осознание, таким образом, является окном в объективный мир. И одновременно это сам объективный мир, если на осознание смотреть как на качество сознания, т.е. осознанность. Сознание, если оно не осознало само себя, не позволяет видеть весь объективный мир, но позволяет видеть, лишь какой-то его фрагмент. Функцией сознания является осознание тех или иных компонентов объективно существующего мира.

Можно обозначить различные уровни сознания, которые отличаются друг от друга способностью выделять те или иные компоненты объективной реальности в полноценной их сущности и степенью осознания сознанием самого себя.

Таким образом, по нашему мнению, стрессоустойчивость зависит от уровня осознания сознанием самого себя, то есть осознание личностью граней-Я. И от уровня осознания окружающей ситуации как объективного мира.

Психоэмоциональное состояние не является структурным компонентом личности, а скорее ее производной, но мы выделяем ее в ряд факторов определяющих стрессоустойчивость личности. Психоэмоциональное состояние напряжения является результатом стресса, но, в то же время, и его

причинной. Это происходит потому, что уровень психоэмоционального напряжения, определяет уровень: тревожности индивида, пластичности, объема внимания, восприятия и мышления, объема памяти и элементарных мыслительных операций. При высокой степени психоэмоциональной напряженности фокус внимания индивида сводится к поиску и конкретизации опасности, с установкой на то, что каждый компонент объективной реальности может быть потенциальной угрозой сущности личности индивида. Это обуславливает восприятие уже любой ситуации как стрессовой, а других людей как потенциальных носителей угрозы. В таком состоянии мышление индивида носит негативный характер, что приводит к тому, что любая мелочь, становится стрессором для данного индивида. В итоге, мы видим, что получается замкнутая система, в которой психоэмоциональное состояние напряжения является следствием и причинной стрессочувствительности индивида, это видно на рисунке 2. Следовательно, необходимой составляющей стрессоустойчивости будет являться психоэмоциональное состояние покоя, или состояние «внутреннего покоя» как его часто называют в просторечии.

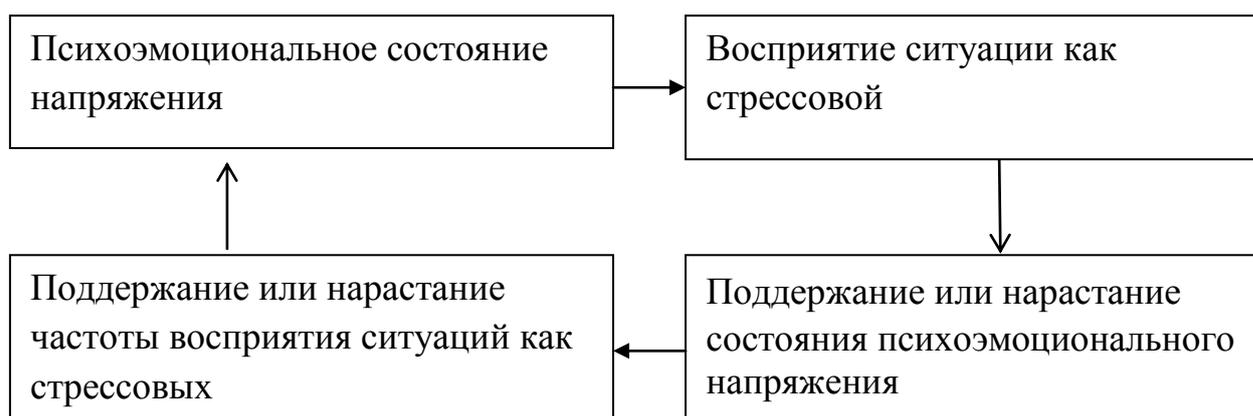


Рис. 2. Влияние психоэмоционального напряжения и восприятие человеком ситуации

В рамках работы с понятием стрессоустойчивость, мы определили, что она обусловлена тремя факторами это:

- направленность ценностной структуры личности;
- психоэмоциональное состояние напряжения-покоя;
- уровень осознания окружающей ситуации и осознания границ-Я;

Влияя с помощью определенных инструментов (техник, методов тренинговой и психотерапевтической деятельности) на эти три фактора и изменяя их, мы способны изменить качество стрессоустойчивости личности.

Выводы по первой главе

1. Анализ литературы по проблеме исследования показал, что тематика стресса в современном мире становится еще более актуальной. Стресс является составной частью жизни каждого человека, его нельзя избежать. Нет определенного условия, которое может вызвать стресс, его нельзя выделить из множества других. Факторы, вызывающие стресс - стрессоры - различны, но они пускают в ход одинаковую, в сущности, биологическую реакцию стресса.

2. Стрессоры, лежащие в основе стресс-реакций, можно разделить на физические и психологических, которые, в свою очередь, так же имеют свою структуру, и делятся на эмоциональные и информационные. Так же следует отметить, что внимание учёных и практиков привлекает проблема адаптации организма человека к стрессовым ситуациям, которая находит своё решение в работах многих исследователей, так, Г. Селье ввёл в науку понятие «общего адаптационного синдрома», обозначающего схему реакции организма на стрессовое воздействие. Общий адаптационный синдром носит стадийный характер и проявляется, во-первых, в тревоге, во-вторых, сопротивлении, в-третьих, в истощении организма.

3. Проанализировав материал, представленный выше, мы пришли к мнению, что стрессоустойчивость - это качество личности, которое проявляет себя в стрессоустойчивом поведении. Понятие стрессоустойчивости включает в себя множество характеристик, которые влияют на успешность деятельности и гомеостаз личности, как системы. Для изменения качества стрессоустойчивости личности можно выделить три фактора:

- направленность ценностной структуры личности;
- психоэмоциональное состояние напряжения-покоя;
- уровень осознания окружающей ситуации и осознания граней-Я;

Глава 2. Экспериментальное изучение психологических детерминант стрессоустойчивости сотрудников ЖКХ

2.1. Организация, методы и методики исследования

Исследование проводилось на базе трех управляющих компаний г. Красноярска. В эксперименте участвовало 20 работников ЖКХ, из них 10 мужчин и 10 женщин. Возраст испытуемых 25-45 лет.

Целью данной работы являлось исследование особенностей психологических детерминант стрессоустойчивости (уровня осознания, психоэмоционального состояния и ориентации ценностной структуры личности) у сотрудников ЖКХ.

Основной критерий комплектования экспериментальной выборки – схожесть должностных обязанностей испытуемых, средний возраст - 25-45 лет.

Для успешной реализации поставленной цели нами были выполнены следующие задачи:

1. Первичная диагностика.
2. Проведения тренинга.
3. Вторичная диагностика.
4. Интерпретация результатов и заключение выводов проделанной работы.

Эксперимент проходил через ряд последовательно сменяющихся этапов:

1. Подготовительный.
2. Экспериментальный.
3. Заключительный.

Исследование было организовано в соответствии с этическими принципами, принятыми в психодиагностике:

- ответственности;
- конфиденциальности;
- благополучия испытуемого;

- информирования клиента о целях обследования.

На подготовительном этапе осуществлялся анализ психологической документации: личных дел, психологических характеристик, заключений и протоколов обследований на каждого испытуемого, принимавшего участие в обследовании.

На экспериментальном этапе для изучения особенностей психологических детерминант стрессоустойчивости у сотрудников ЖКХ, мы проанализировали существующие методики, направленные на изучение трех детерминант. Нами были выбраны следующие методики: «Бостонский тест на стрессоустойчивость», метод «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952), «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный сотрудниками кафедры социальной психологии МГУ имени М.В. Ломоносова Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозманом, М.В. Загикой и М.В. Крозом (1987).

Опросник «Бостонский тест на стрессоустойчивость»

Для определения уровня стрессоустойчивости испытуемых нами был взят «Бостонский тест на стрессоустойчивость». Фактически, данный тест оценивает уровень стрессочувствительности - показатель, обратный стрессоустойчивости. Следовательно, чем выше показатели данного теста, тем ниже стрессочувствительности человека.

Интерпретация данных:

- 0-10 баллов — высокая устойчивость к стрессовым ситуациям. Стрессы вашему здоровью не угрожают;
- 11-30 баллов — средний уровень устойчивости к стрессовым ситуациям. Нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека;
- 30-49 баллов — пониженный уровень стрессоустойчивости. Стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на вашу жизнь, и вы им не очень сильно сопротивляетесь;

- 50 баллов и больше — очень низкий уровень сопротивляемости стрессам. Легкая уязвимость даже от незначительных воздействий.

«Самоактуализационный тест» А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозманом, М.В. Загикой и М.В. Крозом (1987)

Самоактуализационный тест (САТ) (Алешина и др., 1987) позволяет определить ценностную ориентацию, гибкость поведения, сенситивность по отношению к себе, самоуважение и самопринятие и т. д.

САТ измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Базовыми являются шкалы компетентности во времени и поддержки. 12 дополнительных шкал составляют 6 блоков — по две в каждом. Каждый пункт теста входит в одну или более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую. Таким образом, дополнительные шкалы фактически включены в основные, они содержательно состоят из тех же пунктов. Подобная структура теста позволяет диагностировать большое число показателей, не увеличивая при этом в значительной степени объем теста.

Диагностические Категории — Шкалы Теста

Базовые шкалы

Шкала компетентности во времени (Тс) включает 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способности испытуемого жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или как подготовку к «подлинной жизни» в будущем; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение и психологическое восприятие времени свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности.

Низкий балл по шкале означает ориентацию лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути.

Шкала поддержки (1) — самая большая шкала теста (91 пункт) — измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне (внутренняя — внешняя поддержка). Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформизма, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), о внешнем локусе контроля. Содержание данной шкалы ближе всего к последнему понятию. Как теоретические работы, так и психологическая практика свидетельствуют о правомерности включения указанной шкалы в методику в качестве базовой.

Дополнительные шкалы

В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики, самоактуализации дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов.

1. Шкала ценностной ориентации (SAV) (20 пунктов) измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности (здесь и далее высокий балл по шкале характеризует высокую степень самоактуализации).

2. Шкала гибкости поведения (Ex) (24 пункта) диагностирует степень гибкости в реализации ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Шкалы ценностной ориентации и гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая — особенности их реализации в поведении.

3. Шкала сенситивности к себе (Fr) (13 пунктов) определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и понимает их.

4. Шкала спонтанности (S) (14 пунктов) измеряет способность выражать свои чувства спонтанно и непосредственно. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности незапланированного поведения, о том, что испытуемый не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Шкалы 3 и 4 составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая — в какой степени они проявляются в поведении.

5. Шкала самоуважения (Sr) (15 пунктов) диагностирует способность ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

6. Шкала самопринятия (Sa) (21 пункт) показывает степень принятия себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Шкалы 5 и 6 составляют блок самовосприятия.

7. Шкала представлений о природе человека (Nc) состоит из 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности — женственности, рациональности — эмоциональности и т. д. антагонистическими и непреодолимыми.

8. Шкала синергии (Sy) (7 пунктов) определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Шкалы 7 и 8 очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют блок концепции человека.

9. Шкала принятия агрессии (A) состоит из 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности принимать свое раздражение, гнев и

агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Конечно же, речь не идет об оправдании антисоциального поведения.

10. Шкала контактности (С) (20 пунктов) характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект-субъектному общению.

Шкалы принятия агрессии и контактности составляют блок межличностной чувствительности.

11. Шкала познавательных потребностей (Сог) (11 пунктов) определяет выраженность стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

12. Шкала креативности (Сг) (14 пунктов) характеризует выраженность творческой направленности личности.

Шкалы познавательных потребностей и креативности составляют блок отношения к познанию.

Порядок работы с тестом, обработка и интерпретация результатов

Методика предназначена для обследования взрослых (старше 15—17 лет) психически здоровых людей (имеется в виду отсутствие выраженной психопатологии). Специфика изучаемого феномена (самоактуализации) и характер самого теста, сложность составляющих его суждений, требующих серьезного осмысления, позволяют рекомендовать его для обследования преимущественно лиц с высшим образованием.

Инструкция к методике не ограничивает времени ответов, хотя практика показывает, что в норме оно обычно не превышает 30—35 минут.

При обработке результатов тестирования подсчет баллов, полученных испытуемым, осуществляется с помощью ключей к методике. Каждый ответ обследованного, совпадающий с вариантом, указанным в ключах, оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале.

Интерпретация результатов обследования производится в соответствии с приведенным выше описанием шкал САТ [32].

Метод семантического дифференциала Ч. Осгуда (1952)

Метод семантического дифференциала был введен в психологические исследования Чарльзом Осгудом в 1952 году.

Технику семантического дифференциала (СД) можно рассматривать как разновидность проективных тестов.

Проективные процедуры позволяют учесть тот факт, что стимулирующая ситуация приобретает смысл не только в силу ее объективного содержания, но и по причинам, связанным с субъективными наклонностями и влечениями испытуемого, другими словами, вследствие субъективированного, личностного значения, придаваемого ситуации испытуемым. Испытуемый как бы проецирует свои свойства в ситуацию [16].

По мнению Ч. Осгуда, которое разделяют и современные психологи (например, А.Г. Шмелев), семантический дифференциал призван выявить, прежде всего, эмотивную оценку качеств объекта и, в меньшей степени, - когнитивные и поведенческие установки реципиентов в отношении объекта (до или после его предъявления) [28]. Вероятно, большинство бессознательных оценок, установок и отношений можно достаточно достоверно выявить с помощью семантического шкалирования, даже если исходить из традиционной методики Ч. Осгуда. Эта методика заключается в оценке стимула с помощью набора высокочастотных прилагательных и их антонимов (биполярных шкал) на основе факторов ЕРА (Evaluation – Potency – Activity) - оценка, сила, активность [29].

Семантическим дифференциалом (в узком смысле) называют также биполярную градуированную оценочную шкалу, используемую в методе семантического дифференциала.

Данный метод заключается в построении индивидуальных или групповых семантических пространств. Координатами объекта в

семантическом пространстве служат его оценки по ряду биполярных градуированных (трех, пяти, семибалльных) оценочных шкал, противоположные полюса которых заданы с помощью вербальных антонимов. Эти шкалы отобраны из множества пробных шкал методами факторного анализа.

В совокупности три вида шкал позволяют описать сенсорно-эмоциональный образ объекта для конкретного индивида, а также, при обобщении показателей, выявить оценки этого объекта группой и его «ценность» (то есть суммарный показатель оценок положительных качеств). Шкалы могут быть семи-, пяти- и трехбалльными.

Шкалирование ЕРА предполагает, что, помещая стимульный объект (в данном случае – текст) на положительный полюс фактора Оценка, субъект выражает свое удовольствие этим объектом; помещая его на положительный полюс фактора Сила, субъект испытывает «напряжение», выражает статическое усилие, связанное с репрезентируемым объектом; помещая объект на положительный полюс фактора Активность, субъект испытывает «возбуждение», т.е. подготавливается к быстрым действиям при встрече с динамичным объектом [30].

На основе данного метода нами была разработаны биполярные градуированные шкалы, направленные на оценку физического напряжения проявленного в теле и эмоционального напряжения как фактического внутреннего состояния. Для оценки результатов мы использовали следующую схему, представленную на рисунке 3.

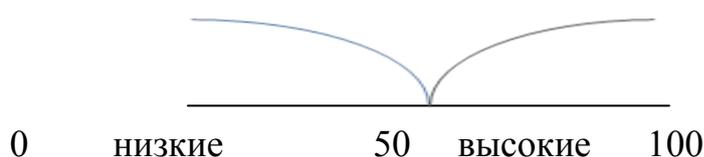


Рис. 3. Шкала оценки результатов исследования

Обработка и интерпретация результатов

По каждому блоку мы определяли среднее значение. Затем мы смотрели данные испытуемых и если их баллы были выше среднего балла по данному блоку, то мы относили их к «высоким показателям» по данному блоку, если ниже, то к «низким». Например: если по блоку ценностей максимальное число показателей равно 44, то среднее значение равно 22. Если испытуемый набрал 25 баллов, то это говорит, о том, что у него высокие показатели по данному блоку. Для оценки результатов семантического дифференциала был применен тот же подход.

На заключительном этапе исследования нами были проанализированы данные, полученные на предыдущих этапах исследования и выявлены особенности психологических детерминант стрессоустойчивости у сотрудников ЖКХ.

2.2. Анализ результатов исследования

Выборка состояла из 20 человек: экспериментальная группа 10 человек и контрольная группа 10 человек.

В исследовании нами были использованы методики, позволяющие выявить стрессоустойчивость испытуемых, определить психоэмоциональное и физическое состояние, а так же уровень осознания.

По результатам проведенных исследований рассмотрим ниже представленные данные.

Таблица 1.

Результаты исследования уровня стрессоустойчивости у сотрудников ЖКХ по методике «Бостонский тест на стрессоустойчивость», в баллах

№ исп-ых	Экспериментальная группа	баллы	Контрольная группа	баллы
1	стрессочувствительный	39	стрессоустойчивый	11
2	стрессоустойчивый	18	стрессоустойчивый	5

3	стрессочувствительный	45	стрессоустойчивый	7
4	стрессоустойчивый	53	стрессочувствительный	42
5	стрессочувствительный	37	стрессочувствительный	54
6	стрессоустойчивый	10	стрессоустойчивый	9
7	стрессочувствительный	33	стрессочувствительный	48
8	стрессоустойчивый	11	стрессоустойчивый	8
9	стрессочувствительный	42	стрессоустойчивый	16
10	стрессоустойчивый	7	стрессоустойчивый	9

Исходя из полученных нами данных по методике «Бостонский тест на стрессоустойчивость» (на рис. 4), количество стрессоустойчивых человек в экспериментальной группе до прохождения тренинга было равно 50%, в то время как количество стрессоустойчивых человек в контрольной группе было равно 70%, что является достаточно высоким показателем для работников сферы обслуживания.

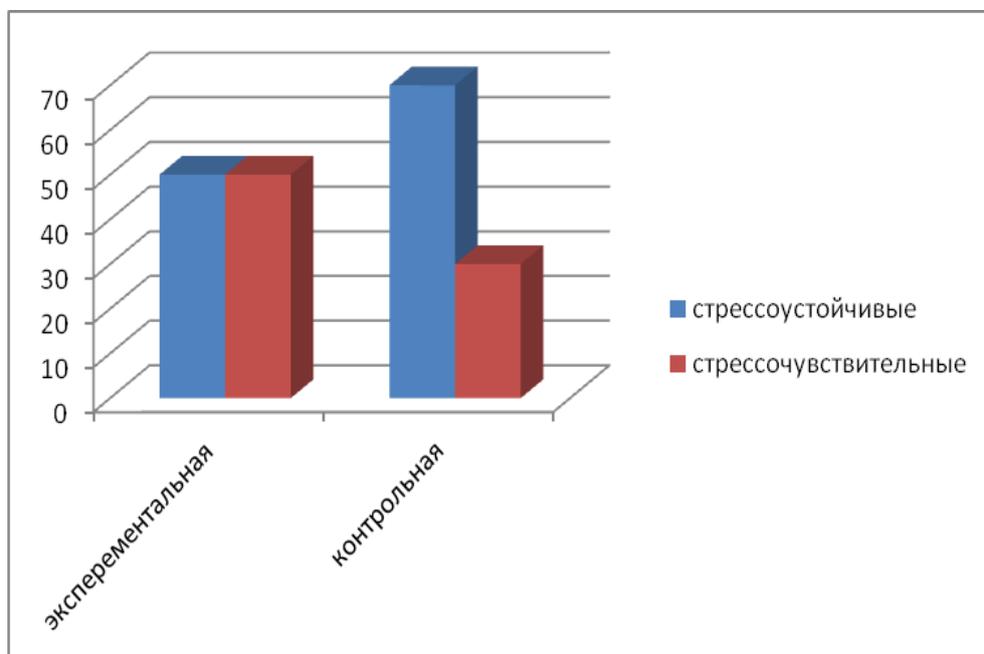


Рис. 4. Исследование уровня стрессоустойчивости сотрудников ЖКХ по опроснику «Бостонский тест на стрессоустойчивость»

Далее мы рассмотрим результаты, полученные по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозманом, М.В. Загикой и М.В. Крозом (1987).

Приступая к изучению направленности ценностной структуры личности мы использовали блок ценностей из самоактуализационного теста. Данный блок измеряет, в какой степени человек разделяет ценности внутренней направленности, бытийные ценности.

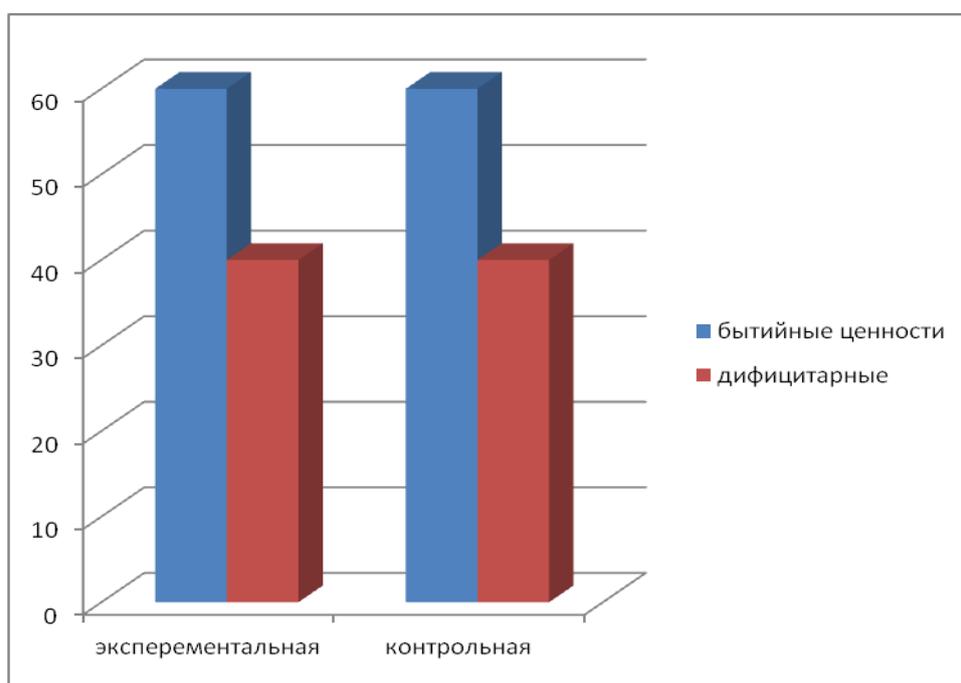


Рис. 5. Исследование ценностной направленности структуры личности сотрудников ЖКХ по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987)

Полученные нами данные по самоактуализационному тесту говорят о том, что количество человек в экспериментальной и контрольной группах, до прохождения тренинга набравших высокие показатели по блоку ценностей, было равно 40%, в то время как количество человек, набравших низкие показатели по блоку ценностей было, равно 60%. Это говорит о том, что до прохождения тренинга 40% человек в обеих группах имели ориентацию на бытийные ценности, а 60% на дефицитарные (рис. 5), что диагностирует

среднюю степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способности быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Далее, при определении психоэмоционального состояния напряжения-покоя и физического его проявления, мы использовали методику «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952) (таблица 2).

Таблица 2.

Изучение уровня психоэмоционального напряжения сотрудников ЖКХ по методике «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952)

№ исп-ых	Уровень психоэмоционального напряжения (экспериментальная группа)	баллы	Уровень психоэмоционального напряжения (контрольная группа)	баллы
1	напряжение	-0,2	покой	1,1
2	покой	1,8	покой	2
3	покой	0,8	покой	1,95
4	покой	1,4	напряжение	-0,25
5	напряжение	-1,5	напряжение	-0,15
6	покой	1,9	покой	1,45
7	напряжение	-1,75	напряжение	-0,65
8	покой	1,2	покой	1,05
9	напряжение	-0,65	покой	1,6
10	покой	0,5	покой	1,8

Из полученных данных (рис. 6) мы видим, что количество человек, находившихся в состоянии психоэмоционального напряжения, в экспериментальной группе до прохождения тренинга составляло 40%, а в контрольной группе было равно 30%.

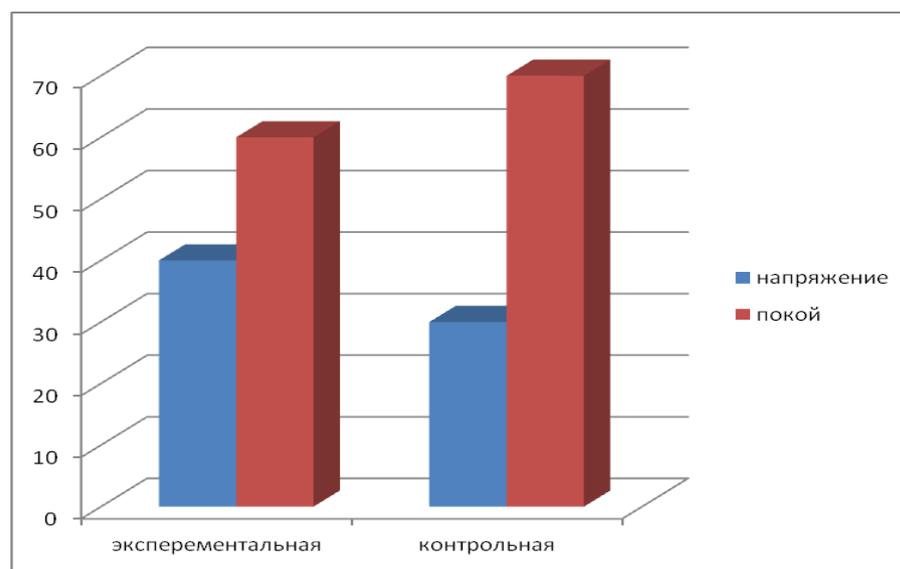


Рис. 6. Исследование состояния психоэмоционального напряжения сотрудников ЖКХ по методике «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952)

Далее мы рассмотрим показатели по семи блокам, отвечающим за оценку уровня осознанности по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987).

Таблица 3. Изучение показателей уровня осознанности в экспериментальной группе сотрудников ЖКХ по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987)

Уровень осознанности в экспериментальной группе до тренинга								
№	1	2	3	4	5	6	7	Результат
1	низкий							
2	низкий	низкий	высокий	высокий	высокий	низкий	низкий	низкий
3	низкий							
4	низкий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	низкий	высокий
5	низкий							
6	высокий							
7	низкий							
8	низкий	низкий	высокий	высокий	высокий	высокий	низкий	высокий
9	низкий							
10	низкий							

Таблица 4.

Изучение показателей уровня осознанности в контрольной группе сотрудников ЖКХ по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987)

Уровень осознанности в контрольной группе до тренинга								
№	1	2	3	4	5	6	7	Результат
1	низкий	низкий	низкий	высокий	высокий	низкий	высокий	низкий
2	низкий	высокий						
3	низкий	высокий						
4	низкий	высокий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
5	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
6	низкий	высокий	высокий	высокий	высокий	низкий	высокий	высокий
7	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
8	низкий	высокий	низкий	низкий	высокий	низкий	низкий	низкий
9	низкий	высокий						
10	низкий	высокий	низкий	высокий	высокий	низкий	низкий	низкий

Из гистограммы на рисунке 7 мы видим, что в экспериментальной группе высокий уровень осознанности составлял 30%, в то время как в контрольной группе количество человек, набравших высокие показатели по семи блокам, было 40%.

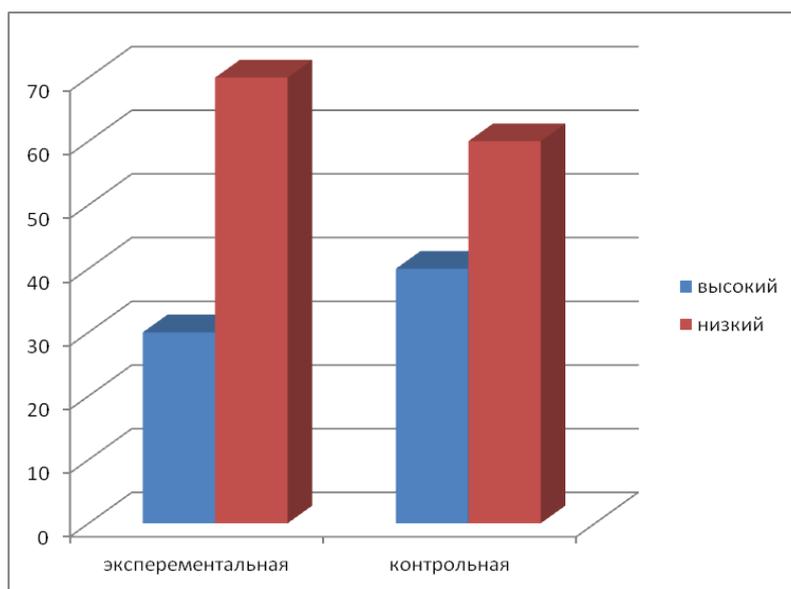


Рис. 7. Исследование уровня осознанности сотрудников ЖКХ по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987)

К сожалению, данные результаты дают право предполагать, что большая часть работников (70% и 60% соответственно по группам), склонны воспринимать природу человека в целом, как враждебную. Так же низкие показатели по данному блоку свидетельствуют о не способности человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Низкий уровень осознанности свидетельствует о не способности принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы, что способствует к затруднению установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми.

Выводы по второй главе

1. Экспериментальное исследование было проведено на базе трех Управляющих компаний города Красноярска. В исследовании приняло участие 40 человек, из которых 20 мужчин и 20 женщин в возрасте от 25 до 45 лет.

2. С целью изучения психологических детерминант работников ЖКХ нами были отобраны следующие методики:

- Опросник «Бостонский тест на стрессоустойчивость»,
- «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952),
- «Самоактуализационный тест» А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987).

3. Результаты изучения психологических детерминант работников ЖКХ показали, что уровень выбранных характеристик у испытуемых не однороден. Данные результаты свидетельствуют о том, что при достаточно высокой стрессоустойчивости (50% и 70% по группам соответственно), работники, в большинстве своем, имеют низкий уровень осознанности (70% и 60% соответственно по группам).

4. По результатам исследования по методике «Самоактуализационный тест» А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987), мы получили, что количество человек в экспериментальной и контрольной группах, до прохождения тренинга набравших высокие показатели по блоку ценностей, было равно 40%. Это говорит о том, что до прохождения тренинга 40% человек в обеих группах имели ориентацию на бытийные ценности, что диагностирует низкую степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способности быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

5. По результатам изучения психоэмоционального состояния напряжения-покоя по методике «Семантический дифференциал», мы видим, что количество человек, находившихся в состоянии психоэмоционального

напряжения, в экспериментальной группе до прохождения тренинга составляло 40%, а в контрольной группе было равно 30%, что является не достаточно низким уровнем напряжения.

6. Анализ полученных результатов свидетельствует о необходимости проведения программы повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников ЖКХ, направленной на успешную и эффективную работу в сфере обслуживания.

Глава 3. Психологическая программа повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников ЖКХ

3.1. Организация и содержание формирующего эксперимента

На основе полученных данных в ходе констатирующего эксперимента мы предположили, что изменения трех детерминант, которые по нашей гипотезе влияют на стрессоустойчивость личности, в ходе разработанной нами программы, будет направлено на повышение стрессоустойчивости.

Исходя из этого, нами была определена структура и содержание формирующего эксперимента.

Цель: разработать программу, направленную на создание условий для изменения психологических детерминант, как факторов повышения стрессоустойчивости работников ЖКХ.

Задачи:

1. Повысить уровень осознания личности.
2. Понизить состояние психоэмоционального напряжения.
3. Ориентировать ценностную структуру личности на бытийные ценности.

Форма проведения занятий – групповая.

Формы работы:

Для снятия психоэмоционального напряжения нами были применены техники телесно-ориентированной психотерапии, разного рода визуализации и гипнотерапия. Снимая психоэмоциональное напряжение, мы косвенно повышали «ситуативную осознанность». Осознание граней-Я осуществлялось через когнитивные игры направленные на повышение рефлексии и перенесения фокуса на «внутреннюю» составляющую своего существа. Так же мы использовали медитативные техники для снятия напряжения и осознания граней-Я. Для ориентации на бытийные ценности мы применили метод беседы, метод притч и медитативно-визуализативную

технику. Метод беседы, притчи и метафорические высказывания применялись для изменения всех трех детерминант.

Технология проведения тренингов:

- Техника безопасности;
- Место проведение (большое помещение);
- Четкий инструктаж;
- Подготовка реквизита;
- Отслеживание индивидуального физического состояния участников;
- Анализ, рефлексия, обратная связь.

Продолжительность реализации программы осуществлялась на протяжении одного месяца, что в целом составило 5 встреч. Продолжительность одной встречи около трех часов. Частота занятий – один раз в неделю.

Таблица 5.

Содержание психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников ЖКХ

День	Цель дня	Задачи дня
1	2	3
1	Ориентация на бытийные ценности участников тренинга, повышение уровня осознания.	1. Знакомство участников. 2. Выбор принципов тренинга. 3. Фокусировка внимания на повышение осознания. 4. Повышение осознания социально-ролевого Я. 5. Ориентация на бытийные ценности.
2	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания.	1. Снятие мышечных блоков. 2. Снятие психоэмоционального напряжения. 3. Повышение осознания телесного Я.

Окончание таблицы 5.

1	2	3
3	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания и ориентация на бытийные ценности.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снятие психоэмоционального напряжения. 2. Повышение осознания психологического Я. 3. Фокусировка на позитивном самоотношении. 4. Ориентация на бытийные ценности.
4	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания и ориентация на бытийные ценности.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снятие психоэмоционального напряжения. 2. Повышение осознания. 3. Ориентация на бытийные ценности.
5	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания и ориентация на бытийные ценности.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снятие психоэмоционального напряжения. 2. Повышение осознания многогранности своего существа. 3. Расширение сознания. 4. Ориентация на бытийные ценности. 5. Подведение итогов.

План работы

День первый

1. Знакомство – участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаются понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме,

рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. Происходит выборка принципов и правил тренинга. Ведущий предлагает придумать принципы тренинга. Участники обдумывают и высказывают свои идеи, после чего группой выбираются самые подходящие.

3. Участникам дается следующая инструкция: «Наберите побольше воздуха в грудную клетку, задержите дыхание на долю секунды и выдохните до конца. Не торопитесь вдыхать снова. Повторите упражнение несколько раз до полного успокоения. Для удлинения фазы выдоха, с целью успокоения, рекомендуется складывать губы трубочкой и пускать воздух по возможности вверх. Или же при вдохе вы говорите про себя слово «вдох». При выдохе – «выдох». На 5-7-ой минуте выполнения этого упражнения дыхание начнет само замедляться, увеличится пауза между вдохом и выдохом».

4. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых.

В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

5. Упражнение «Спина друга» - участникам дается следующая инструкция: «Разбейтесь по парам, охватитесь руками в области локтевого сустава, как бы образуя звенья. Затем один человек из пары слегка приседает и начинает медленно нагибаться вперед, а второй в это время расслабляется,

ложась на его спину словно на удобную постель. Когда тела примут горизонтальное положение руки можно отпустить и несколько минут отдохнуть в таком положении (держателю можно опереться руками о колени или на пол)».

6. Дискуссионная игра «Кто ты?». Участники делятся по парам, и в течение 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос: «кто ты?», а второй должен отвечать кто он теми социальными ролями, которые он исполняет (брат, отец, друг).

7. Управляемая медитация. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя. Просто наблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Осознайте себя как актера в великом театре жизни. Осознайте все роли, которые вам приходилось играть – приятные и не приятные, хорошие и плохие, примите все свои роли. Осознайте себя в роли ребенка, в самой первой роли которую мы примеряем на себя, почувствуйте какого это – быть ребенком. Осознайте себя в роли сына или дочери, в роли брата или сестры, в роли внука или внучки. Осознайте все семейные роли, которые вам приходилось исполнять. Осознайте себя в роли друга/подруги, в роли приятеля, знакомого или знакомой, в роли гражданина, горожанина, начальника или подчиненного, ученика, учителя, в роли героя и роли злодея, добряка и эгоиста, в роли деятеля и бездельника, в роли влюбленного или любимой, осознайте себя в совершенно разных ролях, которые вам приходилось играть в зависимости от ситуации. Существует огромное количество ролей которые мы сменяем в течении всей жизни, роли приходят и уходят. В разных ситуациях мы ведём себя по-разному, мы бесконечно многогранны, множество постоянно сменяющихся ролей пронесены в течение всей жизни, но всегда остается, что-то неизменное, то, что позволяет нам сейчас наблюдать из глубины нашего существа за этими, постоянно сменяющимися ролями, которые мы

исполняем. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза.

8. Рассуждения на тему «Кто я». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.

9. Игра «Наблюдение» В течение 10 минут участникам дается задание просто понаблюдать, за собой, за людьми вокруг, за окружающим пространством, за ситуацией в целом.

10. Обсуждение того, что происходило во время игры. Тренер подводит рассуждения к вопросу: «Был ли ум во время игры в настоящем моменте – здесь и теперь?».

11. Игра «Граница» - участники выстраиваются в ряд. Тренер задает два государства, например: Франция и Германия. Затем он говорит, что сейчас мы все находимся во Франции, но если он скажет: «Германия» - то все дружно должны прыгнуть вперед, а если скажет: «Франция» - то назад. Если же, находясь во Франции, он говорит: «Франция» - участники должны прыгнуть на месте. При этом они должны непрерывно смотреть на тренера, который будет прыгать вместе с ними, но «неправильно», сбивая их.

12. Притча. На соревнованиях по бегу один атлет занял 2 место, а другой 18 место. Тот, который занял 18 место, выложил на все 100%. Он сделал все, что мог и был рад своему 18 месту. А тот, который занял 2 место переживал и печалился, т.к. он выложил не на все 100%, он мог бы и лучше и знал это, но не сделал. И поэтому жалел, хоть и занял 2 место. Делайте все на 100%, выкладывайтесь по полной, чтобы потом не жалеть о несделанном.

13. Рассуждения на тему «действия на 100%». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.

14. Обсуждение темы: «Не все есть таким, каким кажется на первый взгляд. Больше наблюдайте». Тренер задает дискуссию на тему с примера: «Однажды я видел фильм, в котором молодая девушка подстраивала козни, разрушая жизни трех взрослых женщин. Как мне показалось на первый взгляд не связанных между собой. Я подумал: «Какая гадкая особа!». Мне хотелось наказать ее, но затем выяснилось, что три взрослые женщины – это старые подруги, а одна из них мать этой девушки. Как выяснилось позже, они бросили ее в детстве. Девочке пришлось очень многое пережить, в том числе концлагерь, но она выжила и просто хотела выяснить кто ее настоящая мать. А те, в свою очередь, скрывали от нее это. Видите, за любым действием, любым поступком лежит какая-то жизненная предыстория, которую мы не знаем, не делайте поспешных выводов, наблюдайте за происходящим, за людьми. Наблюдение дает нам информацию, с помощью которой мы избегаем ошибочных суждений».

15. Притча «Самолет и утюг». Однажды, одна женщина, полетев к своей маме в другой город, внезапно вспомнила в самолете, что она не помнит, выключила ли утюг. Она очень переживала и волновалась. Места себе не находила, несколько раз прокляла, что решила лететь именно сегодня. Но по прилету в город своей матери, она сразу позвонила мужу и спросила: «Все ли в порядке и выключила ли она утюг?», на что тот ответил: «Да дорогая, все хорошо, утюг выключен!». Мы сами в ответе за свое состояние, в ситуации, когда от нас уже ничего не зависит, только мы и никто иной выбирает страдать нам и печалиться или принять ситуацию как данность, которую нельзя изменить, и идти дальше, радуясь новым моментам.

16. Рассуждения на тему «Ответственности за свое состояние». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

17. Подведение итогов. Тренер резюмирует основные моменты дня: дыхание; социальные роли и их множество; настоящий момент и природа ума; действия на 100%; принятие ответственности за свое состояние.

18. Рефлексия участников.

День второй

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаясь понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

3. Снятие телесных блоков. Участникам дается инструкция по снятию блоков. Тренер встает перед группой рассказывает и показывает, что надо делать, а группа за ним повторяет.

Лобный блок – нахмуривание с резким расслаблением мышц лба, массаж лба, от центра к вискам по горизонтали, максимальные мимические гримасы в области лба и бровей.

Глазной блок – движения глаз по максимальной амплитуде вверх, вниз, влево, вправо. Сильное зажмуривание и сильное выпучивание глаз на выдохе не менее 10 раз. Втирание очков.

Челюстной блок – движение челюсти влево, вправо, вверх, вниз, разминание желваков по часовой стрелке, крик.

Шейный блок – разговор на тарабарском языке, пропевание звуков (А, О, У, И, Э и т.д.)

Грудной – пение, работа с руками - разведение рук в стороны и сведение их к центру без мышечных усилий, а под влиянием умственного приказа, массаж плеч.

Диафрагмальный блок – пропевание звуков (ХА, ХО, ХИ и т.д.), дыхательные техники, на вдохе надуваем живот, а на выдохе резко сокращаем мышцы живота, не менее 20 раз.

Блок живота – выдыхаем воздух, затем надуваем и втягиваем живот до тех пор, пока можем не дышать. Пропеваем звуки (А, О, И, У и т.д.). На вдохе надуваем живот, а на выдохе резко сокращаем мышцы живота, не меньше 20 раз.

Блок таза – махи ногами, вращательные движения тазом по часовой и против часовой стрелки, топание ногами.

4. Участники делятся на группы по 3-4 человека, один встает в центр, а остальные прохлопывают его ладошками по всему телу, избегая области паха у мужчин и женщин, и области груди у женщин. Каждый из членов группы должен побыть в середине.

5. Участники делятся на группы по 3-4 человека, один встает в центр, а остальные начинают тереться об него плечами. Каждый из членов группы должен побыть в середине.

6. Участникам дается инструкция по снятию напряжения. Тренер встает перед группой, рассказывает и показывает, что надо делать, а группа за ним повторяет. Инструкция – «Обратите внимание на свое тело, осознайте, какие группы мышц у вас напряжены. На вдохе напрягитесь всеми

мышцами тела, усильте напряжение, доведите его до абсурда и, на выдохе расслабьтесь». Данное упражнение повторить не менее трех раз.

7. Йога-нидра. Участники ложатся на кориматы, включается нейтральная, спокойная музыка, затем тренер дает инструкцию: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Осознайте свою правую ступню, правую голень, колено, бедро, ягодицу и всю правую ногу. Перенесите внимание на левую ступню, левую голень, колено, бедро, ягодицу и всю левую ногу, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте область паха, низ живота, живот, желудок, область груди, правое плечо, правый локоть, руку от плеча до локтя, правую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте левое плечо, руку от плеча до локтя, левую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте шею, горло, лицо, лоб, и всю голову. Осознайте все свое тело. Все тело. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь еще больше, отпустите все». Спустя 3 минуты тренер предлагает участникам осознать свое тело, окружающее пространство, положение их тела в этом пространстве и открыть глаза.

8. Театр тела. Включается нейтральная, спокойная музыка. Один человек ложится на коримат, закрывает глаза, направляет все внимание внутрь себя, а все остальные образуют вокруг него круг и мягко и аккуратно касаются его тела своими ладошками (избегая области паха у мужчин и женщин, и область груди у женщин). Каждый должен побывать в центре круга.

9. Управляемая медитация на осознание и принятие своего тела. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто наблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Осознайте все свое тело, каждую его часть. Осознайте все вены, капилляры, все мышцы и кости, все нервные окончания и лимфатические узлы. Осознайте все органы, каждый волосок, каждую клеточку своего тела.

Осознайте образ своего тела, представьте его. Какой бы он ни был, это ваш образ, ваша индивидуальность. Ваше тело – это бесценный дар, подарок, сделанный вам природой. Будьте благодарны за то, что вы имеете его. Примите ваше тело таким, какое оно есть, заботьтесь о нем, ухаживайте за ним. Пока вы были маленькими, о вашем теле заботилась мама, она мыла вас, кормила, лечила – теперь эта ответственность лежит на вас, это ваше тело и только ваше. Будьте достойным его, следите за ним и ухаживайте. И как красивый цветок может полностью расцвести только в любящих и заботливых руках, так и ваше тело будет вас радовать своим здоровьем и все новыми возможностями только при вашей заботе о нем и любви к нему. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно и постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

10. Рисуем образ своего тела – участникам выдается ватманы, краски карандаши, и дается одна инструкция: «Нарисуйте образ своего тела, как вы его ощущаете, представляете и чувствуете».

11. Рефлексия участников.

День третий

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаясь понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем,

разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

3. Участникам дается инструкция по снятию напряжения. Тренер встает перед группой, рассказывает и показывает, что надо делать, а группа за ним повторяет. Инструкция: «Обратите внимание на свое тело, осознайте, какие группы мышц у вас напряжены. На вдохе напрягитесь всеми мышцами тела, усилить напряжение, доведите его до абсурда и, вслед за этим, на выдохе расслабьтесь». Данное упражнение повторить не менее трех раз.

4. Йога-нидра. Участники ложатся на кориматы, включается нейтральная, спокойная музыка, затем тренер дает инструкцию: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Осознайте свою правую ступню, правую голень, колено, бедро, ягодицу и всю правую ногу. Перенесите внимание на левую ступню, левую голень, колено, бедро, ягодицу и всю левую ногу, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте область паха, низ живота, живот, желудок, область груди, правое плечо, правый локоть, руку от плеча до локтя, правую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте левое плечо, руку от плеча до локтя, левую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте шею, горло, лицо, лоб, и всю голову. Осознайте все свое тело. Все тело. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь еще больше, отпустите все». Спустя 3 минуты тренер предлагает участникам осознать свое тело, окружающее пространство, положение их тела в этом пространстве и открыть глаза.

5. Дискуссионная игра: «Какой ты?» Участники делятся по парам и в течении 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос:

«Какой ты?», а второй должен отвечать, какой он всеми присущими ему качествами.

6. Рассуждения на тему: «Какой я?». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.

7. Притча. Однажды король пришел в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашел ее опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашел одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:

– Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу – ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.

«Взгляни на себя. Ты можешь быть только собой. Невозможно, чтобы ты стал кем-то другим. Ты можешь радоваться и цвести, или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя».

8. Участники делают свои высказывания, обсуждают смысл притчи и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

9. Ведущий задает тему рассуждения: «Причина страданий». Ведущий рассказывает, что в древности, мудрецы говорили, что корень всех человеческих страданий кроется в трех компонентах: в страстных привязанностях людей к вещам, ситуациям и другим людям; в отвращении, направленном на других людей, предметы и ситуации, в постоянном избегании вещей, которые вызывают отвращение; в непонимании своей природы, отождествлении себя с чем-то одним, а так же в том, что предают значимость незначительным вещам. Участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

10. Медитация на осознания тела, чувств, мыслей и снятие напряжения. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто понаблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Осознайте все свое тело, каждую его часть. Осознайте свои ноги, руки, торс, шею, голову, осознайте все свое тело. Осознайте свои чувства что вы сейчас испытываете, осознайте все чувства и эмоции, все ощущения. Если в вас есть ощущение напряжения или негативные эмоции и чувства просто понаблюдайте за ними, позвольте им быть. Перенесите все свое внимание на это негативное чувство, просто продолжайте наблюдать за ним. Погрузитесь в это чувство, растворитесь в нем. Ваше внимание способно сделать из грязи золото, а из любых негативных чувств и ощущений состояние покоя и радости. Просто продолжайте наблюдать за этим чувством, все внимание внутрь себя. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Ваше внимание способно трансформировать любые негативные чувства и эмоции в покой и радость. Просто продолжайте наблюдать. Осознайте все свои мысли, каждую секунду сквозь вас проходят огромные потоки мыслей, просто понаблюдайте за своими мыслями. Мысли приходят и уходят, различные состояния и чувства приходят и уходят, а вы просто наблюдайте за ними, без всяких усилий. Чтобы не происходило все мысли и чувства, все ощущения и эмоции – это словно периферия водной глади, вы же находитесь глубоко внутри, все эти волнения снаружи не затрагивают вашей глубинной сути. Покой и радость наполняют каждую клеточку вашего существа, ни что не может изменить вашего внутреннего наблюдателя, вы есть то самое неизменное и постоянное, и ни что не может лишить вас вашей истинной природы. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

11. Рефлексия участников.

День четвертый

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаясь понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

3. Тренер проводит комплекс «асан», взятый из Шри Йоги. Шри Йога Асаны - это мягкая и динамичная система физических и дыхательных упражнений, развивающая сознательное отношение к жизни. Цель Шри Йога Асан - осознанное объединение тела, ума и дыхания. Развитие высших состояний сознания, дающих прямой опыт «я - не тело». Данный комплекс направлен на: восстановление душевного равновесия; раскрытие спокойствия ума; подготовку психофизики человека к состоянию самореализации.

4. Йога-нидра. Участники ложатся на кориматы, включается нейтральная, спокойная музыка, затем тренер дает инструкцию: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Осознайте свою правую ступню, правую голень, колено, бедро, ягодицу и всю правую ногу. Перенесите внимание на левую ступню, левую голень, колено, бедро, ягодицу и всю левую ногу, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте область паха, низ живота, живот, желудок, область груди, правое плечо, правый локоть, руку от плеча до локтя, правую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте левое плечо, руку от плеча до локтя, левую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте шею, горло, лицо, лоб, и всю голову. Осознайте все свое тело. Все тело. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь еще больше, отпустите все». Спустя 3 минуты тренер предлагает участникам осознать свое тело, окружающее пространство, положение их тела в этом пространстве и открыть глаза.

5. Дискуссионная игра «Кто ты?» Участники делятся по парам и в течении 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос: «Кто ты?», а второй должен отвечать кто он, говоря всё, что будет приходит в голову.

6. Рассуждения на тему «Кто я?» Ведущий задает тему рассуждения: «Кто мы? Только ли тело или социальные роли, или набор качеств и установок?». Участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу исходя, из высказываний участников.

7. Управляемая медитация. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто наблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Представьте себя ребенком, вы беззаботны, играете в любимые игры. Вы ставите перед собой разные цели и задачи добиваетесь их или нет, но при этом если и расстраиваетесь, то сразу забываете и находите новое увлечение, и идете

дальше, улыбаясь этому миру, просто воспринимая произошедшее как опыт. Вот вы взрослеете, вы начинаете ставить перед собой новые цели и задачи, вы искренне начинаете верить, что только при достижении этих задач, этих целей вы будете счастливы. Вы забываете, что это всего лишь опыт, жизненный опыт, за которым мы сюда пришли. Ваша жизнь превращается в вечную погоню за счастьем. Мы начинаем обуславливать состояние счастья какими-то вещами, событиями, людьми, но не важно, получаем мы их или нет, мы все равно остаемся несчастными, так как для нас становится важен сам процесс погони. Мы забываем, что нужно просто остановиться, и вспомнить, что счастье – это наша природа, наше естественное состояние, и только мы сами определяем то, насколько мы будем счастливыми. Мы и только мы позволяем себе быть счастливыми или не быть таковыми. Там, глубоко внутри нас, все также живет тот самый ребенок, который не смотря на то, достигает он своих желаний или нет, продолжает улыбаться. Чтобы не происходило в вашей жизни - это всего лишь опыт необходимый для вашего роста, а ваша улыбка - это ваше состояние которое не зависит ни от чего, и ни от кого, кроме вас самих. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

8. Дискуссия на тему «Двойственности мира, красота непостоянства, радости, счастья, вкуса жизни». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

9. Рефлексия участников.

День пятый

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаются понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или

положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

3. Тренер проводит комплекс «асан», взятый из Шри Йоги. Шри Йога Асаны - это мягкая и динамичная система физических и дыхательных упражнений, развивающая сознательное отношение к жизни. Цель Шри Йога Асан - осознанное объединение тела, ума и дыхания. Развитие высших состояний сознания, дающих прямой опыт «я - не тело». Данный комплекс направлен на: восстановление душевного равновесия; раскрытие спокойствия ума; подготовку психофизики человека к состоянию самореализации.

4. Йога-нидра. Участники ложатся на кориматы, включается нейтральная, спокойная музыка, затем тренер дает инструкцию: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Осознайте свою правую ступню, правую голень, колено, бедро, ягодицу и всю правую ногу. Перенесите внимание на левую ступню, левую голень, колено, бедро, ягодицу и всю левую ногу, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте область паха, низ живота, живот, желудок,

область груди, правое плечо, правый локоть, руку от плеча до локтя, правую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте левое плечо, руку от плеча до локтя, левую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте шею, горло, лицо, лоб, и всю голову. Осознайте все свое тело. Все тело. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь еще больше, отпустите все». Спустя 3 минуты тренер предлагает участникам осознать свое тело, окружающее пространство, положение их тела в этом пространстве и открыть глаза.

5. Управляемая медитация. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто наблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Представьте себя ребенком, вы новорожденное существо, лежащее на руках у матери, весь мир сейчас для вас - это ясные глаза вашей мамы, полные любви и нежности. Вам год – вы уже ходите, мир открылся для вас в новых параметрах, вы с интересом смотрите на этот безумно интересный мир, изучая каждую его часть. Вам три года, вы уже самостоятельны, вы стараетесь делать все сами, проявляя свою индивидуальность. Вам 6 лет, вы идете в первый класс, мир открылся вам в новом свете, вы входите в совершенно другое социальное пространство, игры остались позади, теперь на вас лежит определенная ответственность. Вам 17 лет, вы уже повзрослели, школьные годы прошли бурно, первые влюбленности и разочарования, дружба и предательства, первые экзамены, разные учителя и с каждым вам приходилось выстроить именно свое взаимоотношение – все это было в течение обучения в школе. Теперь вы студент, вы учитесь в высшем или средне-специальном учебном заведении. На вас ложиться уже другая ответственность, вы решаете другие задачи, вас интересуют совершенно другие вещи. Все поменялось, ваше представление о мире, ваши мысли. Вам 30 лет, вы уже обзавелись семьей, у вас есть дети, вас давно не волнуют те проблемы, которые волновали в 18,

в 25 лет. Вы несете совершенно другую ответственность, за своих детей, семью, за работу. Вы ставите новые цели, идете на какие-то компромиссы. Вы строите свою карьеру, развиваетесь и интересуетесь разными вещами. Вам 40 лет, вы пересматриваете все свои предыдущие взгляды на жизнь, приоритеты и цели. Дети уже повзрослели, и за ними требуется меньше присмотра. Вы ищите новые интересы, все больше пытаетесь познавать этот мир, может даже, кардинально меняете свою жизнь, меняете работу и вообще сферу интересов и деятельности. Вам 55 лет, дети совсем взрослые, у них уже свои проблемы, свои семьи и интересы, в которые они вас не так часто посвящают как раньше. Вы закончили свою трудовую деятельность. Вы снова переоцениваете свои взгляды на жизнь. Анализируете свою жизнь, что вы сделали, так как хотели, а что не получилось. Вы находите новые увлечения и продолжаете старые. Кто-то уже нянчится с внуками, а кто-то пишет книги, для кого-то поездки и путешествия становятся страстью и новым смыслом. Вам 80 лет, вы сидите на веранде своего дома, вокруг вас бегают ваши правнуки, ваши дети и внуки, вы наслаждаетесь плодами своих трудов. Вас уже ни что не волнует и не тревожит, вы просто в покое. Наблюдаете за происходящем вокруг. Вы вспоминаете свою жизнь, анализируя, сколько всего в ней было, сколько всего поменялось, чувства, эмоции, цели, задачи, представления, разные концепции, мысли, люди, ситуации, вещи – все это приходило и уходило из вашей жизни, оставляя лишь опыт, тот самый опыт, благодаря которому вы есть тот, кто вы есть. На протяжении всей жизни менялось абсолютно все – ваши идеи, чувства, ваше тело, мысли и окружающие вас люди, вещи и ситуации, но что-то неизменное в вас, прошло с вами через всю эту жизнь, и именно эта ваша часть наполнялась тем самым опытом, который вы получали в ходе жизни. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

6. Управляемая медитация. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто понаблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Осознайте свое тело, свои чувства и эмоции. Осознайте комнату, в которой вы находитесь, расширьтесь до уровня этой комнаты. Осознайте дом, в котором находится эта комната, и расширьтесь до уровня дома. Осознайте улицу, на которой находится этот дом, и расширьтесь до уровня этой улицы. Осознайте город, в котором вы находитесь, и расширьтесь до его пределов. Осознайте всю страну и расширьтесь до ее пределов. Осознайте весь континент и продолжайте расширяться до пределов всего континента. Осознайте всю Землю и расширьтесь до ее масштабов. Осознайте расстояние от земли до солнца и расширьтесь до его пределов. Осознайте всю вселенную и расширьтесь до ее пределов. Идите дальше за пределы вселенной, к самым дальним звездам и за них, продолжая расширяться все больше и больше. Идите назад до пределов вселенной, затем до пределов солнечной системы, сузьтесь до размеров Земли, до размеров континента, страны, города, улицы, дома, комнаты. Осознайте свое тело. Осознайте маленькую песчинку на кончике вашего носа, еле заметная песчинка на кончике вашего носа. Сузьтесь до ее размеров, погрузитесь в эту песчинку. Вы больше самого необъятного и меньше самого малого. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

7. Обсуждения опыта полученного в рамках медитации.

8. Дискуссионная игра «Кто ты?» Участники делятся по парам, и в течение 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос: «Кто ты?», а второй должен отвечать кто он всем, что будет приходить в голову.

9. Рассуждения на тему «Кто я?» Ведущий задает тему рассуждения: «Кто мы? Только ли тело или социальные роли, или набор качеств и установок?». Участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.

10. Дискуссия о целостности мира. Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

11. Дискуссия о ценностях. Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

12. Подведение итогов:

- кто мы есть, зачем мы здесь и когда уходим?;
- ценности и ответственность;
- природа ума и настоящий момент;
- делание на 100%;
- наша природа и двойственность мира;
- зона комфорта и три причины страданий;
- наши состояния и как с ними работать;
- напряжение и как его снимать;
- наблюдение и принятие;
- мнения людей постоянно меняются, не цепляйтесь за них.
- что такое мысли.

13. Рефлексия участников.

3.2. Контрольный эксперимент и его анализ

Для проверки эффективности нашей работы, мы провели вторичную диагностику. Для этого были использованы те же диагностические методики, которые применялись при первичной диагностике.

Результаты первичной и вторичной диагностики исследования уровня стрессоустойчивости в экспериментальной и контрольной группах до и после тренинга показаны на рисунке 8.

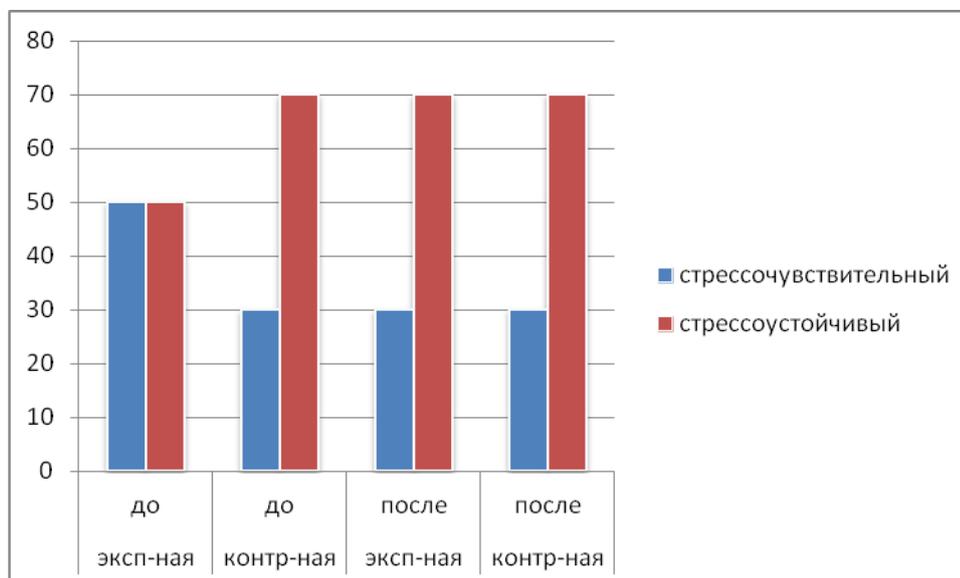


Рис. 8. Результаты первичного и вторичного диагностического исследования уровня стрессоустойчивости у сотрудников ЖКХ по опроснику «Бостонский тест на стрессоустойчивость»

Исходя из полученных нами данных по опроснику «Бостонский тест на стрессоустойчивость» (на рис. 8), количество стрессоустойчивых человек в экспериментальной группе спустя месяц после прохождения тренинга возросло до 70%, а в контрольной группе показатели не изменились.

Полученные нами сравнительные результаты первичного и вторичного изучения по блоку ценностей «Самоактуализационного теста» А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987), говорят о том, что спустя месяц после прохождения тренинга в экспериментальной группе количество человек, набравших высокие показатели, значительно возросло до 80%, а в контрольной группе осталось неизменным (рис. 9).

Дефицитарные Бытийные ценности

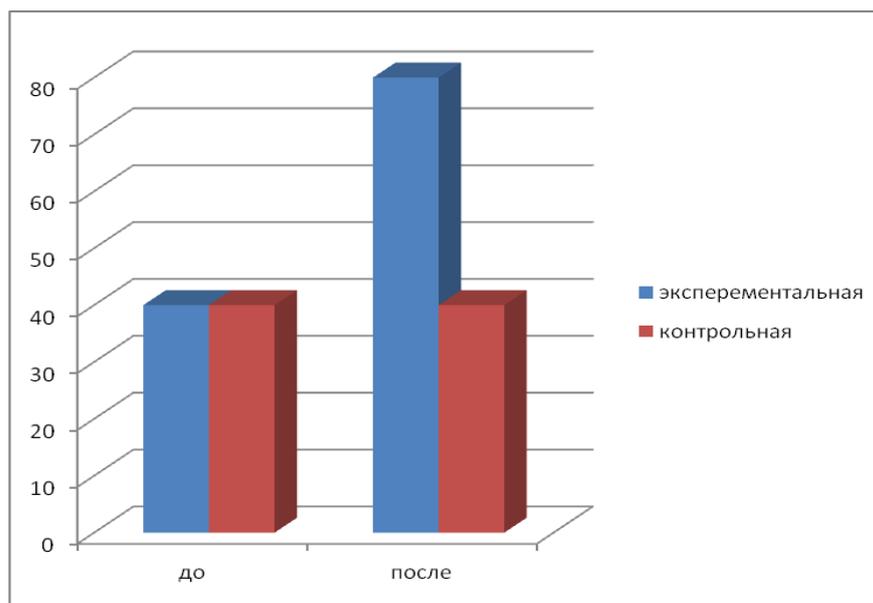


Рис. 9. Сравнительные результаты первичного и вторичного диагностического исследования ценностной направленности структуры личности сотрудников ЖКХ по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987)

Таблица 5.

Изучение показателей по блоку «ценности» в экспериментальной и контрольной группах сотрудников ЖКХ по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987), до и после тренинга

Динамика показателей по блоку ценностей								
№	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	До тренинга		После тренинга		До тренинга		После тренинга	
1	17	деф	26	быт	22	быт	22	быт
2	20	деф	21	деф	29	быт	29	быт
3	22	быт	29	быт	22	быт	22	быт
4	25	быт	30	быт	16	деф	16	деф
5	13	деф	28	быт	17	деф	17	деф
6	31	быт	43	быт	19	деф	19	деф
7	17	деф	25	быт	18	деф	17	деф
8	22	быт	27	быт	20	деф	20	деф
9	19	деф	21	деф	22	быт	23	быт
10	18	деф	33	быт	18	деф	18	деф

При определении психоэмоционального состояния напряжения-покоя и физического его проявления мы использовали методику «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952).

Таблица 6.

Изучение уровня психоэмоционального напряжения сотрудников ЖКХ по методике «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952) до и после проведенного тренинга

Экспериментальная группа					Контрольная группа				
До тренинга		После тренинга		Сдвиг	До тренинга		После тренинга		Сдвиг
-0,2	напряжени е	1,1	покой	0,9	1,1	покой	1,1	покой	0
1,8	покой	2,25	покой	0,45	2	покой	2	покой	0
0,8	покой	1,75	покой	0,95	1,9 5	покой	1,9 5	покой	0
1,4	покой	2,05	покой	0,65	- 0,2 5	напряжени е	- 0,2 5	напряжени е	0
-1,5	напряжени е	0,05	покой	1,45	- 0,1 5	напряжени е	-0,1	напряжени е	0,14
1,9	покой	2,1	покой	0,2	1,4 5	покой	1,4 5	покой	0
- 1,7 5	напряжени е	- 0,65	напряжени е	1,1	- 0,6 5	напряжени е	- 1,5 5	напряжени е	-0,9
1,2	покой	1,85	покой	0,65	1,0 5	покой	1,0 5	покой	0
- 0,6 5	напряжени е	0,7	покой	1,05	1,6	покой	1,6	покой	0
0,5	покой	1,55	покой	1,05	1,8	покой	1,8	покой	0

Из полученных сравнительных данных мы видим, что после прохождения тренинга в экспериментальной группе наблюдалось значительное снижения количества человек, находившихся в состоянии психоэмоционального напряжения до 10%. Это видно на рисунке 10. В контрольной группе показатели не изменились (рис. 11).

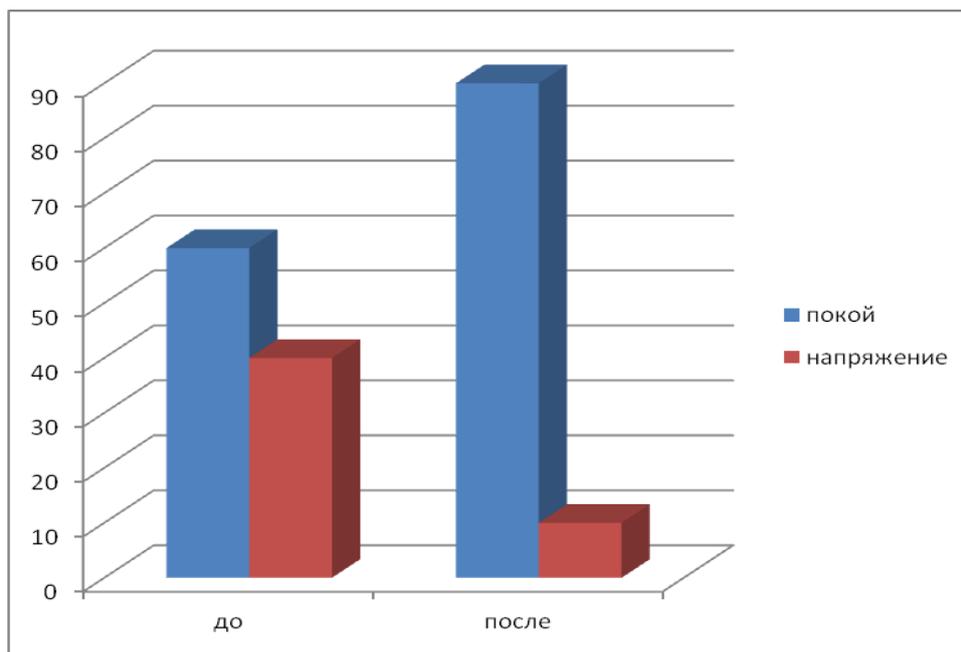


Рис. 10. Сравнительные результаты исследования состояния психоэмоционального напряжения в экспериментальной группе сотрудников ЖКХ по методике «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952) до и после формирующего эксперимента

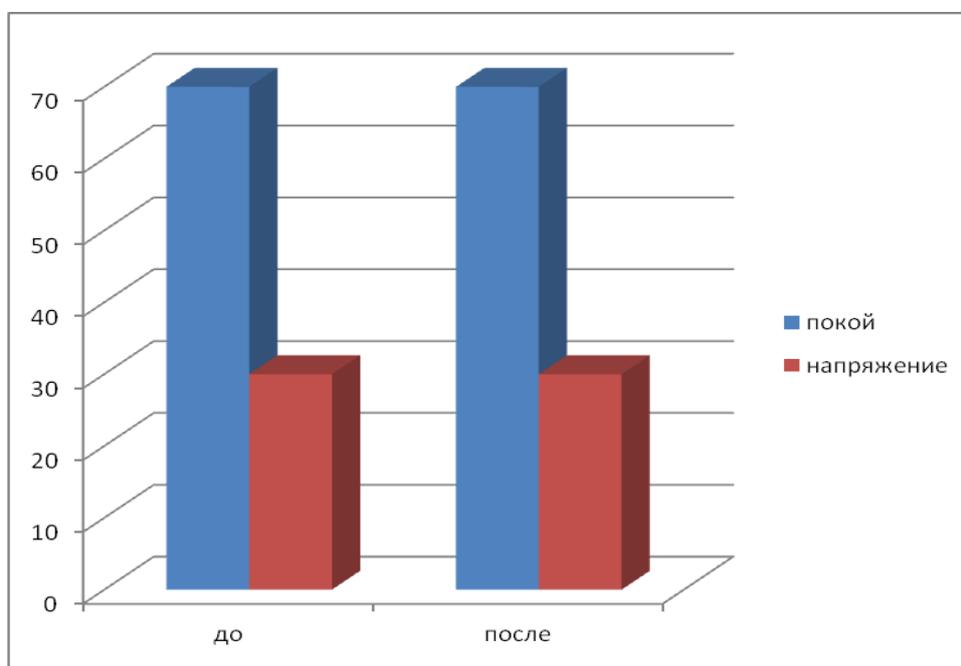


Рис. 11. Сравнительные результаты исследования состояния психоэмоционального напряжения в контрольной группе сотрудников ЖКХ по методике «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952) до и после формирующего эксперимента

Благодаря этому мы можем сделать вывод, что снятие мышечных зажимов и понижения внутреннего напряжения, т.е. воздействия на организм человека через психосоматический компонент мы качественно изменили психоэмоциональное состояние членов экспериментальной группы. Другими словами понизили психоэмоциональное напряжение, переведя его в состояние покоя. Данная трансформация приведет к изменению уровня осознанности, выступая косвенным механизмом воздействия на «ситуативное осознание» индивидов.

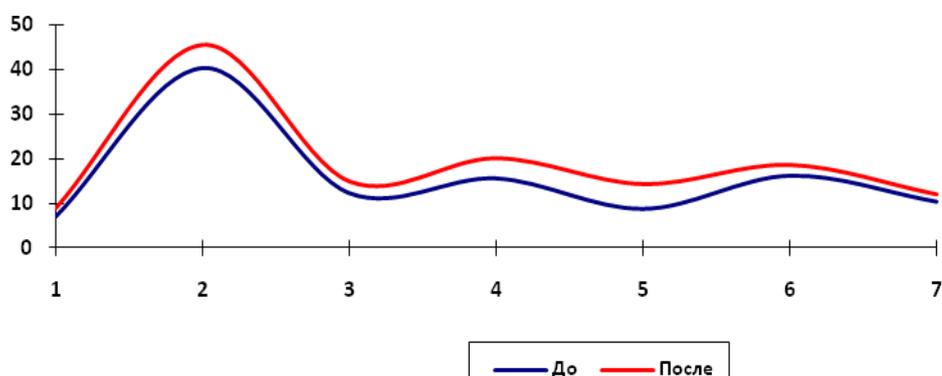


Рис. 12. Сравнительные показатели уровня осознанности по семи блокам в экспериментальной группе сотрудников ЖКХ по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987) до и после проведенного тренинга

Для анализа различий в «уровне осознанности» по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987), после прохождения тренинга, нами был применен критерий ϕ^* -угловое преобразование Фишера. В результате необходимых математических действий, при сравнении показателей полученных в экспериментальной группе до и после тренинга, мы выяснили, что показатели после тренинга значительно отличаются от показателей до тренинга (при $\phi^*_{\text{эмп.}} = 0.921$, $p=0,10$). При сравнении показателей экспериментальной и

контрольной групп мы получили, что они тоже значимо отличаются друг от друга (при $\phi^*_{эмп.} = 1.421, p=0,08$) (рис. 12; рис. 13).

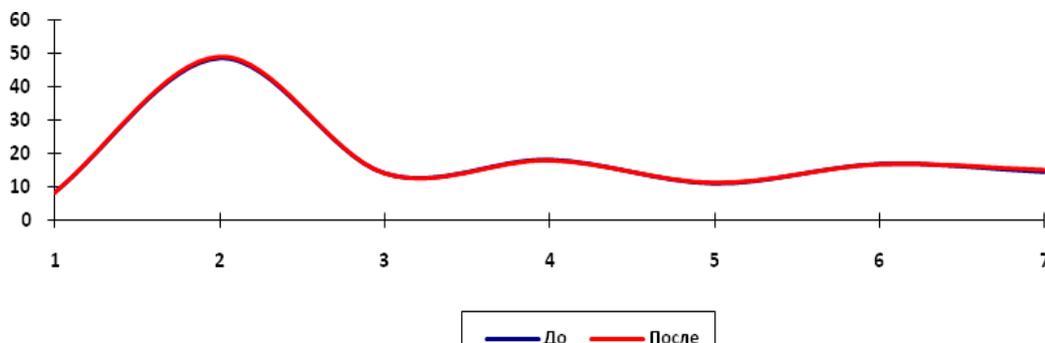


Рис. 13. Сравнительные показатели уровня осознанности по семи блокам в контрольной группе сотрудников ЖКХ по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987) до и после проведенного тренинга

Исходя из этого, мы можем утверждать, что показатели «уровня осознания» членов экспериментальной группы качественно возросли после тренинга и при этом они значимо выше показателей членов контрольной группы (рис. 13). Это значит, что снятие психоэмоционального напряжения привело к расширению сознания и снятия эффекта «канализации сознания», что в свою очередь повысило ситуативную осознанность. Перенаправление фокуса внимания с внешних объектов на внутренний мир и повышение рефлексии в свою очередь повлияло на повышение осознанности граней-Я. Уровень осознанности выступает косвенным механизмом, влияющим на ориентацию ценностной структуры. А. Маслоу в своей теории писал: «Высшие ценности существуют в самой человеческой природе, именно там их можно найти» [39]. Поэтому повышение уровня осознанности, а значит, осознание своей природы приводит к ориентации на бытийные ценности, так как они находятся в самой природе человека.

Таблица 7.

**Сводные показатели по экспериментальной группе сотрудников ЖКХ
по всем методикам до тренинга**

Количество человек в группе	Стрессоустойчивость		Ориентация ценностной структуры личности		Осознание		Психоэмоциональное состояние	
	Стрессоустойчивые	Стрессочувствительные	Бытийные	Дефицитарные	Низкий уровень осознанности	Высокий уровень осознанности	Напряжение	Покой
1		сч		деф	низкий		Напряжение	
2	су			деф	низкий			покой
3		сч	быт		низкий			покой
4	су		быт			высокий		покой
5		сч		деф	низкий		Напряжение	
6	су		быт			высокий		покой
7		сч		деф	низкий		Напряжение	
8	су		быт			высокий		покой
9		сч		деф	низкий		Напряжение	
10	су			деф	низкий			покой

Таблица 8.

**Сводные показатели по экспериментальной группе сотрудников ЖКХ
по всем методикам после тренинга**

Количество человек в группе	Стрессоустойчивость		Ориентация ценностной структуры личности		Осознание		Психоэмоциональное состояние	
	Стрессоустойчивые	Стрессочувствительные	Бытийные	Дефицитарные	Низкий уровень осознанности	Высокий уровень осознанности	Напряжение	Покой
1	су		быт			высокий		покой
2	су			деф	низкий			покой
3	су		быт			высокий		покой
4	су		быт			высокий		покой
5		сч	быт		низкий			покой
6	су		быт			высокий		покой
7		сч	быт		низкий		Напряжение	
8	су		быт			высокий		покой
9		сч		деф	низкий			покой
10	су		быт		низкий			покой

Проанализировав полученные результаты, мы видим, что после прохождения тренинга экспериментальной группой, количество человек в ней с высоким психоэмоциональным напряжением уменьшилось, люди в группе стали более ориентированы на бытийные ценности, а их осознанность повысилась.

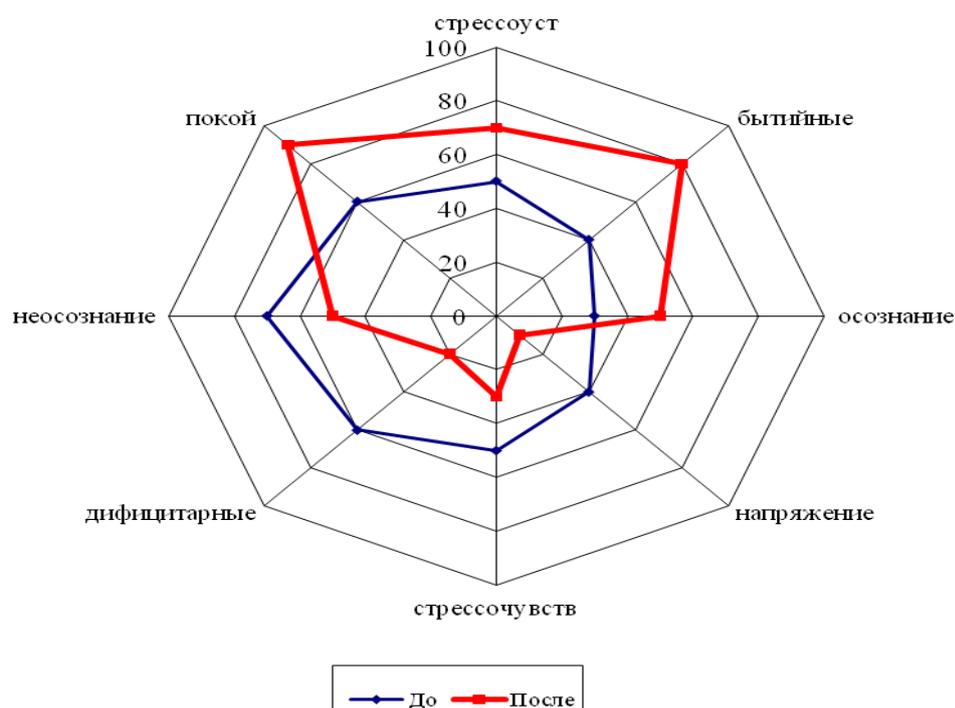


Рис. 14. Динамика сдвигов показателей изучаемых психологических детерминант и уровня стрессоустойчивости в экспериментальной группе сотрудников ЖКХ по всем методикам до и после формирующего эксперимента

Следствием изменения данных детерминант явилось повышение стрессоустойчивости у двух испытуемых, в то время как в контрольной группе уровень стрессоустойчивости у всех членов группы остался неизменным при незначительных изменениях тех же детерминант, это представлено на рисунках 14 и 15.

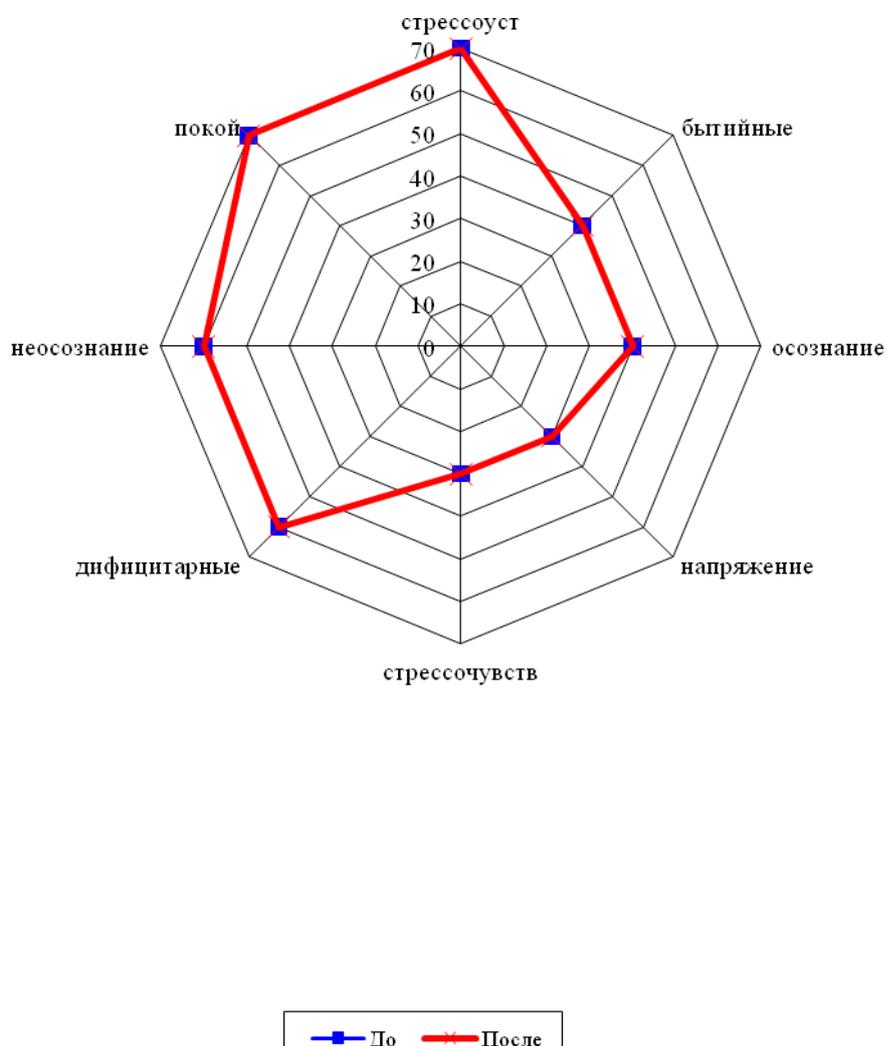


Рис. 15. Динамика сдвигов показателей изучаемых психологических детерминант и уровня стрессоустойчивости в контрольной группе сотрудников ЖКХ по всем методикам до и после формирующего эксперимента

Понижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания граней-Я и окружающей ситуации, и изменение ориентации ценностной структуры личности в сторону бытийных ценностей было статистически значимо, однако не привело к статистически значимому

повышению стрессоустойчивости личности. При этом во всех случаях мы наблюдали положительную динамику. Стрессоустойчивость и выделенные нами детерминанты являются ригидными свойствами личности, поэтому мы предполагаем, что более поздний срез показателей дал бы нам более статистически значимый результат.

Поскольку изменение трех детерминант согласно нашей гипотезе, привело к частичному повышению стрессоустойчивости в экспериментальной группе, то можно сказать, что данная взаимосвязь этих факторов обуславливает саму стрессоустойчивость личности как качество личности, и тем самым позволяет нам считать эти факторы психологическими детерминантами стрессоустойчивости.

Выводы по третьей главе

1. Результаты констатирующего эксперимента выявили, что у большинства работников сферы ЖКХ, низкий уровень стрессоустойчивости.

На основе полученных данных была разработана и апробирована программа повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников, состоящая из пяти трехчасовых тренингов.

2. Вторичная диагностика, проведенная после одного месяца коррекционной работы, показала, что у участников экспериментальной группы, с которыми проводилась разработанная нами программа, показала понижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания граней-Я и окружающей ситуации, и изменение ориентации ценностной структуры личности в сторону бытийных ценностей было статистически значимо, однако не привело к статистически значимому повышению стрессоустойчивости личности. При этом во всех случаях мы наблюдали положительную динамику.

3. Результаты проведенного исследования позволяют нам сделать вывод, что стрессоустойчивость и выделенные нами детерминанты являются ригидными свойствами личности, поэтому мы предполагаем, что более поздний срез показателей дал бы нам более статистически значимый результат.

4. Возможно увеличение часов в рамках тренинга, направленных на изменение и проработку выделенных нами детерминант тоже бы повлияло на повышение показателей. Также мы предполагаем, что для значимого изменения восприятия ситуаций не как стрессовых, требуется неоднократное прохождение данного тренинга с временным интервалом в полгода.

Заключение

Данная работа посвящена изучению стрессоустойчивости работников жилищно-коммунальной сферы, а также разработке и внедрению психологической программы, направленную на повышение стрессоустойчивости данных работников для повышения эффективной деятельности.

Обобщая основные теоретические положения, высказанные в трудах отечественных и зарубежных исследователей по проблеме стрессоустойчивости, можно заключить, что:

1) Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Различают два вида стресса: «положительный» и «отрицательный». Стресс и есть набор приспособленных реакций, предназначенных на всякий случай, общий адаптационный синдром (ОАС).

2) Известный зарубежный психолог Ганс Селье, основоположник западного учения о стрессах и нервных расстройствах, определил следующие стадии стресса как процесса:

4. Непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги).
5. Максимально эффективная адаптация (стадия резистентности).
6. Нарушение адаптационного процесса (стадия истощения).

В широком смысле эти стадии характерны для любого адаптационного процесса.

3) Особенности процесса адаптации определяются психологическими свойствами человека, уровнем его личностного развития, характеризующегося совершенством механизмов личностной регуляции поведения и деятельности.

4) Мироззрение - это сложное, синтетическое, интегральное образование общественного и индивидуального сознания. Существенное

значение для его характеристики имеет пропорциональное присутствие различных компонентов - знаний, убеждений, верований, настроений, стремлений, надежд, ценностей, норм, идеалов и т.д.

В психологической науке понятие «стрессоустойчивость» рассматривается как интегративное свойство личности, которое характеризуется взаимодействием различных компонентов психологической деятельности человека, необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности.

На наш взгляд, стрессоустойчивость как качество личности проявляет себя непосредственно в поведении индивида. Стрессоустойчивое поведение - это такое поведение индивида, опирающееся на его мировоззрение в вопросах восприятия разных ситуаций не приводящее к подавлению жизнедеятельности организма, т.е. восприятие жизненных ситуаций как не стрессовых.

Проведенные нами ранее исследования подтвердили наше предположение о том, что ценности играют важную роль в вопросе стрессоустойчивости личности. У индивидов, демонстрирующих стрессоустойчивое поведение, в системе ценностей преобладают ценности бытийного характера, так называемые духовные ценности. Стрессочувствительные, в то же время, ориентированы на материальные ценности или дефицитарные ценности. Направленность ценностной структуры личности определяет какой будет «призма» через которую индивид воспринимает окружающую действительность.

По нашей гипотезе, уровень осознания, психоэмоциональное состояние, направленность ценностной структуры личности являются психологическими детерминантами стрессоустойчивости личности.

Стрессоустойчивость - это индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в специфической взаимосвязи психологических компонентов психической деятельности, «широты»

перцептивных установок и способностей личности, а также биологических основ – «силы» нервной системы индивида, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности и деятельности.

Изменение стрессоустойчивости проявляется в следующем механизме: снятие психоэмоционального напряжения приводит к расширению сознания и снятию эффекта «канализации сознания», что в свою очередь повышает ситуативную осознанность. Перенаправление фокуса внимания с внешних объектов на внутренний мир и повышение рефлексии в свою очередь приводит к повышению осознанности граней-Я. Уровень осознанности выступает косвенным механизмом, влияющим на ориентацию ценностной структуры. А. Маслоу в своей теории писал: «Высшие ценности существуют в самой человеческой природе, именно там их можно найти» [41]. Поэтому повышение уровня осознанности, а значит, осознание своей природы приводит к ориентации на бытийные ценности, так как они находятся в самой природе человека.

Для подтверждения гипотезы было организовано диагностическое исследование, направленное на выявление уровня стрессоустойчивости у работников ЖКХ, в процессе которого были использованы следующие методики:

- Методика «Бостонский тест на стрессоустойчивость»,
- «Семантический дифференциал»,
- «Самоактуализационный тест» А. Маслоу (адаптированный Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз).

Анализ констатирующего эксперимента показал, что уровень выбранных характеристик у испытуемых не однороден. Данные результаты методики «Бостонский тест на стрессоустойчивость» свидетельствуют о том, что при достаточно высокой стрессоустойчивости 50% и 70% по группам соответственно, работники, в большинстве своем, имеют низкий уровень

осознанности, 70% и 60% соответственно по группам («Самоактуализационный тест» А. Маслоу).

По результатам исследования по самоактуализационному тесту говорят о том, что количество человек в экспериментальной и контрольной группах, до прохождения тренинга набравших высокие показатели по блоку ценностей, было равно 40%. Это говорит о том, что до прохождения тренинга 40% человек в обеих группах имели ориентацию на бытийные ценности, что диагностирует низкую степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способности быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

По результатам изучения психоэмоционального состояния напряжения-покоя по методике «Семантический дифференциал», мы видим, что количество человек, находившихся в состоянии психоэмоционального напряжения, в экспериментальной группе до прохождения тренинга составляло 40%, а в контрольной группе было равно 30%, что является не достаточно низким уровнем напряжения.

Результаты констатирующего эксперимента выявили, необходимость проведения программы повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников ЖКХ, направленной на успешную и эффективную работу в сфере обслуживания.

При планировании коррекционной программы, было учтено, в первую очередь специфика работы в сфере ЖКХ, а так же личностные характеристики участников тренинга.

Для реализации психокоррекционной работы нами были применены техники телесно-ориентированной психотерапии, разного рода визуализации и гипнотерапия. Снимая психоэмоциональное напряжение, мы косвенно повышали «ситуативную осознанность». Осознание граней-Я осуществлялось через когнитивные игры направленные на повышение рефлексии и перенесения фокуса на «внутреннюю» составляющую своего существа. Так же мы использовали медитативные техники для снятия

напряжения и осознания граней-Я. Для ориентации на бытийные ценности мы применили метод беседы, метод притч и медетативно-визуализативную технику. Метод беседы, притчи и метафорические высказывания применялись для изменения всех трех детерминант.

Оценка результатов исследования эффективности программы определялась с помощью повторного психодиагностического обследования с использованием методов и методик, которые мы применяли для реализации констатирующего эксперимента.

После проведенной психокоррекционной работы мы наблюдали положительную динамику в экспериментальной группе.

Исходя из полученных нами данных по Бостонскому тесту на стрессоустойчивость количество стрессоустойчивых человек в экспериментальной группе спустя месяц после прохождения тренинга возросло до 70%, а в контрольной группе показатели не изменились.

Полученные нами сравнительные результаты первичного и вторичного изучения по блоку ценностей «Самоактуализационного теста» говорят о том, что спустя месяц после прохождения тренинга в экспериментальной группе количество человек, набравших высокие показатели, значительно возросло до 80%, а в контрольной группе осталось неизменным.

При определении психоэмоционального состояния напряжения-покоя и физического его проявления мы использовали методику «Семантический дифференциал». Из полученных сравнительных данных мы видим, что после прохождения тренинга в экспериментальной группе наблюдалось значительное снижения количества человек, находившихся в состоянии психоэмоционального напряжения до 10%.

Благодаря этому мы можем сделать вывод, что снятие мышечных зажимов и понижения внутреннего напряжения, т.е. воздействия на организм человека через психосоматический компонент мы качественно изменили психоэмоциональное состояние членов экспериментальной группы. Другими словами понизили психоэмоциональное напряжение, переведя его в

состояние покоя. Данная трансформация приведет к изменению уровня осознанности, выступая косвенным механизмом воздействия на «ситуативное осознание» индивидов.

В заключении хотелось бы сказать, что статистически значимое понижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания граней-Я и окружающей ситуации, и изменение ориентации ценностной структуры личности в сторону бытийных ценностей не привело к статистически значимому повышению стрессоустойчивости личности. Однако во всех случаях мы наблюдали положительную динамику. Поскольку изменение трех детерминант согласно нашей гипотезе привело к частичному повышению стрессоустойчивости в экспериментальной группе, то можно сказать, что данная взаимосвязь этих факторов обуславливает саму стрессоустойчивость личности как качество личности, и тем самым позволяет нам считать эти факторы психологическими детерминантами стрессоустойчивости.

Данная программа может быть использована не только для работников ЖКХ, но и в целом для сотрудников сферы обслуживания.

Список использованной литературы

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. — СПб.: Речь, 2004. — 166 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Психология и сознание личности / К.А. Абульханова-Славская. - М.: Мысль, 1999. – 299с.
3. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. — М.: Медицина, 1974: 446 с.
4. Баранов, А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога /А.А. Баранов. - Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1997. – 108с.
5. Безруких, М.М. Психофизиологический словарь / М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. - М.: ПЕР СЭ, 2005. – 417 с.
6. Безруких, М.М. Психофизиология / М.М. Безруких, Д.А. Фарбер, - М.: ПЕР СЭ, 2003. – 378 с.
7. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. — Л.: Наука, 1988. — 270 с.
8. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. - М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
9. Бодров, В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. М.: ПЕР СЭ, 2000. - 352 с.
10. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. М.: ПЕРСЭ, 2006. - 528 с.
11. Бодров, В.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора / В.А. Бодров, А.А. Обозов // Психологический журнал.- Т.21. - 2000. - №4. – С.32-40.
12. Боковиков, А.М. Влияние модуса контроля над деятельностью на устойчивость человека к стрессу в неконтролируемых ситуациях (на примерах компьютеризации деятельности) / Автореф. дис. канд. психол. наук / А.М. Боковиков. М., 1998.

13. Братченко, С.Л. Технологии социально-психологических тренингов / С.Л. Братченко, А.В. Палагин, Г.Н. Сарган. М., 2001. — 29с.
14. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. - М.: Издательство Московского университета, 2003. – 200с.
15. Величковский, Б.Б. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние — устойчивая черта» / Б.Б. Величковский, М.И. Марьин. Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2007. № 2.
16. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса. / Н. Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. 251 с.
17. Георгиевский, А.Б. Философские проблемы теории адаптации. / А.Б. Георгиевский, В.П. Петленко, А.В. Сахно и др. — М.: Мысль, 1975. - 376 с.
18. Горбачев, В.Г. Основы философии: Курс лекций / В.Г. Горбачев. - М.: Владос, 1998. – 352с.
19. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. - СПб.: Питер, 2004. - 496с.
20. Дикая, Л.Г. Психофизиология профессиональной деятельности. / Л.Г. Дикая // Психофизиология: учебник для вузов; под ред. Ю.И. Александрова. СПб.: Питер, 2001. - С. 379 - 393.
21. Занковский, А. Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния. / А. Н. Занковский // Психологические проблемы профессиональной деятельности. М.: Наука, 1991. С. 144 - 156.
22. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора: Очерки психологии труда оператора / П.Б. Зильберман. - М.: Наука, 1974. – 216с.
23. Изард, К. Эмоции человека. / К. Изард. — М.: Изд-во МГУ, 1980. 440 с.
24. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2005. – 412с.

25. Каменюкин, А.Г. Антистресс — тренинг. / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковнак. СПб., 2004. - 192с.
26. Карвасарский, Б.Д. Клиническая психология: учебник / Б.Д. Карвасарский. - СПб.: Питер, 2002. - 960с.
27. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. / Л.А. Китаев-Смык. М.: Наука, 1963. — 368 с.
28. Крапивенский, С.Э. Общий курс философии: учебник / С. Э. Крапивенский. - Волгоград: ЛИБРИС, 1999. - 472с.
29. Куликов, Л. Психология личности в трудах отечественных психологов / Л. Куликов. СПб.: Питер, 2000. – 464с.
30. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс: труды международного симпозиума; пер. с англ. — Л.: Медицина, 1970. — С. 176 - 208.
31. Леонова, А.Б. Комплексная методология анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. / А.Б. Леонова // Психологический журнал. № 2, 2004. - С. 75 - 85.
32. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. - М.: ЭКСМО, 2002. – 430с.
33. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика. / Н. Мак-Вильямс. М., 1998. - 480 с.
34. Майерс, Д. Психология / Д. Майерс; пер. с англ. И. А. Карпиков, В. А. Старовойтова. — 2-е изд. Мн.: «Попурри», 2006. - 848 с.
35. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. - СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. - 260с.
36. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. -СПб.: Питер, 1999. – 432с.
37. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М., 1999.

38. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу. – М.: «Рефл-бук» – К.: «Ваклер», 1997. – 300с.
39. Маслоу, А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2002. – 270с.
40. Мотков, О.И. Методика «Ценностные ориентации» / О.И. Мотков, Т.А. Огнева. - Вар. 2. - М.: Наука, 2008. – 47с.
41. Мясников В. И., Новиков М. А. Эмоциональный стресс как эконсихологическая проблема // Физиология человека. 1975. Т. 1. № 3. С. 440-450.
42. Нагорный, В.Э. Влияние эмоционального напряжения на некоторые процессы саморегуляции высшей нервной деятельности / В.Э. Нагорный, А.М. Гончаренко, Е.М. Молодцова, В.М. Шахнарович // Физиология человека. М. - 1977. - № 2.
43. Наенко Н. И. Психическая напряженность. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 112с.
44. Небылицын В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976. – 336с.
45. Немчин Т. А. Состояние нервно-психического напряжения. Л.: ЛГУ, 1983. – 166с.
46. Никитин, В.Н. Психология телесного сознания. / В.Н. Никитин. М., 1998. - 488 с.
47. Осгуд, Ч. Приложение методики семантического дифференциала к исследованиям по эстетике и смежным проблемам / Ч. Осгуд, Дж. Суси, П. Танненбаум // Семиотика и искусствоведение. – М.: Стройиздат, 1972. – 327 с.
48. Основы социально-психологических исследований. / Л.В. Осипова // учебник для вузов; под общей ред. акад. РАО, проф. А.А. Бодалева, акад. РАО, проф. А.А. Деркача, д-ра психол. наук, проф. Л.Г. Лаптева. — М.: Гардарики, 2007. — 334 с.

- 49.Пезешкиан, Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. / Н. Пезешкиан. — М.: Медицина, 1996. — 314 с.
- 50.Петровский, Б.В. Большая Медицинская Энциклопедия, том 16./ Петровский, Б.В. – М.: Советская энциклопедия, 1993. – 378с.
- 51.Перлз, Ф. Опыты психологии самопознания. / Ф. Перлз. - М., 1993. - 239 с.
- 52.Погодаев, К.И. К биологическим основам «стресса» и «адаптационного синдрома». / К. И. Погодаев // Актуальные проблемы стресса. Кишинев: Штиинца, 1976. -270 с.
- 53.Рогозин, М. Психический стресс и психические расстройства. / М. Рогозин. По материалам зарубежных исследований // Журн. Невропатология и психиатрия. — 1962 . — Т. 62, № 11, С. 173-174.
- 54.Ротенберг, В.С. Стресс и поисковая активность. / В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский // Вопросы философии. — 1979, № 4, С. 117 - 127.
- 55.Сандомирский М.Е. Защита от стресса. / М.Е. Сандомирский. — М.: Изд-во Института Психотерапии. — 2001. — 336 с.
- 56.Селье, Г. На уровне целого организма / Г. Селье. – М.: Наука, 2002. – 311с.
- 57.Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. - М.: Медгиз, 2000. – 252с.
- 58.Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1999. – 234с.
- 59.Старченкова, Е.С. Психологические факторы профессионального выгорания (на примере деятельности торгового агента) / Автореф. дисс. канд. псих, наук / Е.С. Старченкова. СПб., 2002.
- 60.Столин, В.В. Самосознание личности. / В.В. Столин. — М.,1983. 152 с.
61. Субботин, С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя. / Дис. канд. психол. наук / С.В. Субботин. Пермь, 1992. - 152 с.
- 62.Суворова, В.В. Психофизиология стресса. / В.В. Суворова. - М.: Педагогика, 1975. 208 с.

- 63.Справочник практического психолога. Психодиагностика; под общ. ред. С.Т. Посоховой. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006. 671с.
- 64.Тарабрина, Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние проблемы. / Н.В. Тарабрина, Е.О. Ла-зебная // Психологический журнал. — Т. 13, № 3, 1992. — С. 14 26.
- 65.Шелестюк, Е.В. Семантический дифференциал как способ выявления внушающего воздействия текстов / Е.В. Шелестюк // Языковое бытие человека и этноса: когнитивный и психолингвистичеайй аспекты. Материалы Международной школы-семинара (V Березинские чтения). Вып. 15. - М.: ИНИОН РАН, АСОУ, 2009. – 348с.
- 66.Шмелев, А.Г. Психодиагностика личностных черт / А.Г. Шмелев. - СПб.: Речь, 2002. - 480с.
- 67.Щербатых, Ю. В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. - М.: Эксмо, 2008. – 304с.
- 68.Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. / Ю.В. Щербатых. СПб.: Питер, 2006. - 256 с.
- 69.Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 490 с.
- 70.Чирков, Ю.Г. Стресс без стресса. / Ю.Р. Чирков. — М.,1988.-176 с.155:Шибутани, Т. Социальная психология. /. Т. Шибутани. — М., 1969. - С. 78.
- 71.Эверли, Дж. С. Стресс. Природа и лечение. / Дж. С. Эвер-ли // Москва: Медицина, 1985. 224 с.
- 72.Журнал Дома Солнца. Статья: «Виды стресса»/ По материалам СМИ // [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.sunhome.ru/journal/12470>
- 73.Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер, Личность и личностный рост/ Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер // [Электронный ресурс]. - URL: <http://psylib.ukrweb.net/books/feidi01/index.htm>

74. Татарова, Г.Г. Методология анализа данных в социологии. Семантический дифференциал Ч. Осгуда (СДО) / Г.Г. Татарова // [Электронный ресурс]. – URL: http://society.polbu.ru/tatarova_sociology/ch35_i.html
75. Самоактуализационный тест (САТ) // [Электронный ресурс]. – URL: http://azps.ru/tests/tests_sat.html

Приложение

Приложение 1. Бостонский тест на стрессоустойчивость

Данный тест разработан исследователями Медицинского центра Университета Бостона. Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

№	Вопрос	Всегда	Часто	Иногда	Почти никогда	Никогда
1	Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день					
2	Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю					
3	Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен					
4	В пределах 50 км у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться					
5	Вы упражняетесь до пота хотя бы 2 раза в нед.					
6	Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день					
7	За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков					
8	Ваш вес соответствует Вашему росту Рост (см) – Вес (кг) = 100 ± 10					
9	Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности					
10	Вас поддерживает Ваша вера					
11	Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью					
12	У Вас много друзей и знакомых					
13	У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете					
14	Вы здоровы					
15	Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо					
16	Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы					
17	Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю					
18	Вы можете организовать Ваше время эффективно					
19	За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или др. содержащих кофеин нап-в					
20	У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня					
	«Цена» ответа (в баллах):	1	2	3	4	5
	ИТОГ:					

Приложение 2. «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987)

Инструкция: Вам предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами "а" и "б". Внимательно прочитайте каждую пару и пометьте на регистрационном бланке напротив номера соответствующего вопроса то из них, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения.

1	а. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.	б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2	а. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.	б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
3	а. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.	б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4	а. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.	б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5	а. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.	б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6	а. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.	б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.
7	а. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.	б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.
8	а. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.	б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.
9	а. Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.	б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен сделать сегодня.
10	а. Иногда я бываю так зол, что мне хочется "бросаться" на людей.	б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось "бросаться" на людей.
11	а. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.	б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.
12	а. Человек должен оставаться честным во всем и всегда.	б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.

Продолжение приложения 2

13	а. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.	б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.
14	а. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.	б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
15	а. Я всячески стараюсь избегать огорчений.	б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.
16	а. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.	б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
17	а. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.	б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.
18	а. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.	б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей "настоящей" жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.
19	а. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.	б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.
20	а. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.	б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.
21	а. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.	б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.
22	а. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.	б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.
23	а. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.	б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
24	а. Главное в нашей жизни – это создавать что-то новое.	б. Главное в нашей жизни – приносить людям пользу.

Продолжение приложения 2

25	а. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин – традиционно женские.	б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские свойства характера.
26	а. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.	б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.
27	а. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.	б. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.
28	а. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.	б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.
29	а. Я уверен в себе.	б. Я не уверен в себе.
30	а. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.	б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.
31	а. Я никогда не сплетничаю.	б. Иногда мне нравится сплетничать.
32	а. Я мирюсь с противоречиями в самом себе.	б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.
33	а. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.	б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.
34	а. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.	б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.
35	а. Меня редко беспокоит чувство вины.	б. Меня часто беспокоит чувство вины.
36	а. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.	б. Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
37	а. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.	б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.
38	а. Я считаю необходимым следовать правилу "не трать времени даром".	б. Я не считаю необходимым следовать правилу "не трать времени даром".

Продолжение приложения 2

39	а. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.	б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.
40	а. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.	б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
41	а. Я предпочитаю оставлять приятное "на потом".	б. Я не оставляю приятное "на потом".
42	а. Я часто принимаю спонтанные решения.	б. Я редко принимаю спонтанные решения.
43	а. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.	б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.
44	а. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.	б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
45	а. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.	б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.
46	а. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.	б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.
47	а. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.	б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
48	а. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого.	б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
49	а. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.	б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
50	а. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.	б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
51	а. Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.	б. Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
52	а. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.	б. Достижение счастья – это главная цель человеческих отношений.
53	а. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.	б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
54	а. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек.	б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.

Продолжение приложения 2

55	а. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.	б. Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.
56	а. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.	б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
57	а. Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.	б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.
58	а. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.	б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
59	а. Я очень увлечен своей работой.	б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой.
60	а. Я недоволен своим прошлым.	б. Я доволен своим прошлым.
61	а. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.	б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
62	а. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.	б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
63	а. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.	б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.
64	а. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.	б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
65	а. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.	б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
66	а. Интерес к самому себе всегда необходим для человека.	б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.
67	а. Иногда я боюсь быть самим собой.	б. Я никогда не боюсь быть самим собой.
68	а. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.	б. Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
69	а. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.	б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.
70	а. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.	б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.

Продолжение приложения 2

71	а. Человек должен раскаиваться в своих поступках.	б. Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках.
72	а. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.	б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
73	а. В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам.	б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие.
74	а. Я стараюсь никогда не быть "белой вороной".	б. Я позволяю себе быть "белой вороной".
75	а. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.	б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
76	а. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.	б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
77	а. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.	б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
78	а. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.	б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.
79	а. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.	б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
80	а. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.	б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
81	а. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.	б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
82	а. Довольно часто мне бывает скучно.	б. Мне никогда не бывает скучно.
83	а. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.	б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.
84	а. Я легко принимаю рискованные решения.	б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.
85	а. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.	б. Иногда я считаю возможным мошенничать.
86	а. Я готов примириться со своими ошибками.	б. Мне трудно примириться со своими ошибками.

Продолжение приложения 2

87	а. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.	б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
88	а. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.	б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
89	а. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.	б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
90	а. Я думаю, что большинству людей можно доверять.	б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
91	а. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.	б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
92	а. Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими неудобствами.	б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.
93	а. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.	б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
94	а. Людям от природы свойственно понимать друг друга.	б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
95	а. Мне никогда не нравятся сальные шутки.	б. Мне иногда нравятся сальные шутки.
96	а. Меня любят потому, что я сам способен любить.	б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.
97	а. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.	б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
98	а. Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.	б. Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.
99	а. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.	б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.
100	а. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.	б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
101	а. Я считаю, что способность к творчеству – природное свойство человека.	б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.
102	а. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.	б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
103	а. Иногда я боюсь показаться слишком нежным.	б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.

Продолжение приложения 2

104	а. Мне легко смириться со своими слабостями.	б. Мне трудно смириться со своими слабостями.
105	а. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.	б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
106	а. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.	б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
107	а. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.	б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.
108	а. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.	б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
109	а. Иногда я не против того, чтобы мной командовали.	б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют.
110	а. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.	б. Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
111	а. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.	б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
112	а. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.	б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.
113	а. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.	б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.
114	а. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.	б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
115	а. Люди часто раздражают меня.	б. Люди редко раздражают меня.
116	а. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.	б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.
117	а. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.	б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.
118	а. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.	б. Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.
119	а. Бывает, что я стыжусь своих чувств.	б. Я никогда не стыжусь своих чувств.

Окончание приложения 2

120	а. Мне нравится участвовать в жарких спорах.	б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах.
121	а. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.	б. Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы.
122	а. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.	б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
123	а. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.	б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.
124	а. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.	б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.
125	а. Я боюсь неудач.	б. Я не боюсь неудач.
126	а. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.	б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

Приложение 3.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. _____

Возраст _____ лет

Пол _____

№ утвер- ждения	А	Б									
1			33			65			97		
2			34			66			98		
3			35			67			99		
4			36			68			100		
5			37			69			101		
6			38			70			102		
7			39			71			103		
8			40			72			104		
9			41			73			105		
10			42			74			106		
11			43			75			107		
12			44			76			108		
13			45			77			109		
14			46			78			110		
15			47			79			111		
16			48			80			112		
17			49			81			113		
18			50			82			114		
19			51			83			115		
20			52			84			116		
21			53			85			117		
22			54			86			118		
23			55			87			119		
24			56			88			120		
25			57			89			121		
26			58			90			122		
27			59			91			123		
28			60			92			124		
29			61			93			125		
30			62			94			126		
31			63			95					
32			64			96					