

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
Кафедра специальной психологии

Картавых Ирина Владимировна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Изучение гендерных различий стрессоустойчивости сотрудников
МЧС**

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 Шилов С.Н.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.м.н., профессор Шилов С.Н.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.м.н. Бардецкая Я.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Обучающийся
Картавых И.В.
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Теоретические аспекты изучения стрессоустойчивости сотрудников МЧС	8
1.1. Понятие стресса и стрессоустойчивости в современных исследованиях ..	8
1.2. Специфика деятельности и требования к сотрудникам МЧС	26
1.3. Современное состояние изучения проблемы стрессоустойчивости сотрудников МЧС	31
Выводы по первой главе.....	40
Глава II. Экспериментальное исследование особенностей гендерных различий стрессоустойчивости сотрудников МЧС	42
2.1. Организация, методы и методики исследования	42
2.2. Анализ результатов эмпирического исследования гендерных различий стрессоустойчивости сотрудников МЧС	46
Выводы по второй главе.....	74
Глава III. Рекомендации по развитию стрессоустойчивости у сотрудников МЧС	77
3.1. Научно-методологическое обоснование психологической помощи по преодолению стрессовых расстройств у сотрудников МЧС	77
3.2. Методы и подходы по развитию стрессоустойчивости у сотрудников МЧС в зависимости от гендерных различий.....	83
Выводы по третьей главе.....	89
Заключение	91
Библиографический список	93
Приложение	101

Введение

Актуальность исследования. Проблема стресса была и до сих пор остается одной из наиболее интересных и, в то же время, недостаточно изученных вопросов вот уже на протяжении многих десятков лет. В настоящее время этот вопрос «пользуется» особой популярностью среди наук, которые относятся к человекознанию. И это далеко не случайно. Изменения в экологии, экономике, социокультурные и технологические проблемы, произошедшие в нашей стране за последние десятилетия, очень сильно повлияли на жизнедеятельность людей. Постоянные физические и эмоциональные нагрузки, которые переживает в наши дни почти каждый человек, оказывают огромное влияние на его здоровье, полноценную жизнедеятельность.

Современные исследования А.М. Вейна, А.Б. Данилова (2003) о взаимосвязи копинга и гендерной принадлежности показывают, что мужчины и женщины в целом по-разному преодолевают стресс. А.Л. Vingerhoets, G.I. Van Heck (1990) изучали различия, связанные с полом, в поведении при психологических и соматических симптомах и установили, что мужчины используют более активные, сфокусированные на проблеме стратегии, в то время как женщины используют стратегии, основанные на эмоциях. В работе М. Diehl (1996) также показано, что женщины для преодоления стресса больше, чем мужчины, вызывают к социальной поддержке, фокусируются на внутри- и межличностных аспектах конфликтной ситуации.

Проблемы стресса, стрессоустойчивости, подготовки к деятельности в экстремальных условиях исследовали многие отечественные и зарубежные ученые: В.А. Бодров, П.В. Зильберман, Е.П. Ильин, В.Л. Марищук, В.Д. Небылицин, В.А. Пономаренко, П.В. Симонов, В.И. Лебедев, Я. Рейковский, Г. Селье, Р. Лазарус и др.

Стрессоустойчивость - это важный аспект в деятельности сотрудников МЧС. Наилучших результатов в работе достигают те сотрудники МЧС, которые обладают наивысшей психологической готовностью к экстремальным ситуациям. Социальная и экономическая «цена» профессионального стресса очень высока. Поэтому в последние годы значительно возрос интерес к вопросам, связанным со стрессом и механизмами формирования стрессоустойчивости человека в различных профессиях (В.А. Абабков, В.А. Винокур, Ф.Б. Березин, С.В. Запускалов, Е.А. Климов, А.Б. Леонова).

Актуальность исследования стрессоустойчивости сотрудников МЧС обусловлена, прежде всего, тем, что их профессиональная деятельность является одним из психологически напряженных видов деятельности и риска для жизни. Профессиональная деятельность сотрудников МЧС характеризуется воздействием большого количества стрессогенных факторов.

В связи с этим деятельность, направленная на разрешение чрезвычайных ситуаций, предъявляет повышенные требования к профессионализму и психологическим качествам личности, обеспечивающим ее эффективность в экстремальных условиях. В частности, как отмечают такие исследователи как: В. Глебов, Л. Корнейчук, Ю. Корнейчук, И. Мухин, Ю. Соловов, в подобных условиях в качестве важнейших факторов профессиональной пригодности к данному виду деятельности выступают: готовность к риску, интернальный локус контроля, стрессоустойчивость.

Исходя из вышесказанного, стрессоустойчивость можно рассматривать как профессионально важное качество сотрудника МЧС. При этом принятие на себя определенной гендерной роли в профессиональной деятельности сотрудников МЧС «включает» процесс саморегуляции (в том числе, формирование мотивации и психологических черт) и мониторинг своего поведения и поведения других в соответствии с матрицей гендерной роли.

Однако, в настоящее время, несмотря на достаточное количество работ по данной проблеме, нет ясности в понимании сущности стрессоустойчивости, роли психики в ее обеспечении, особенностей проявления гендерных различий в различных ситуациях.

Проблема исследования. Высокий уровень стрессоустойчивости немало важен как для мужчин, так и для женщин сотрудников МЧС. Таким образом, учет гендерного фактора при анализе человеческой стрессоустойчивости представляется сегодня важнейшим принципом для совершенствования психологической подготовки сотрудников МЧС.

Целью настоящего исследования явилось изучение особенностей гендерных различий стрессоустойчивости у сотрудников МЧС, разработка методических рекомендаций, направленных на повышение стрессоустойчивости данного контингента сотрудников.

Объект исследования: стрессоустойчивость сотрудников МЧС.

Предмет исследования: гендерные различия стрессоустойчивости сотрудников МЧС.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что стрессоустойчивость личности имеет гендерные различия – стрессоустойчивость у женщин выше, чем стрессоустойчивость у мужчин.

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 гендерных различий стрессоустойчивости у сотрудников МЧС.
3. Разработать рекомендации по психологической подготовке сотрудников МЧС, направленные на повышение уровня стрессоустойчивости.

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:

- Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса-Раге;

- Тест на определение стрессоустойчивости личности С. Коухена и Г. Виллиансона.

- Опросник. Тест личности Айзенка.

4. Методы количественного и качественного анализа полученных экспериментальных данных.

Организация исследования. Эксперимент проходил на базе Государственной противопожарной службы, ГУ ОГПС №5 г. Ачинска. В эксперименте участвовало 70 человек в возрасте от 20 до 45 лет, из них 35 женщин и 35 мужчин

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 – составление рекомендаций, направленных на повышение стрессоустойчивости сотрудников МЧС.

Четвертый этап — обобщение теоретических положений и

экспериментальных выводов, корректировка текста работы и ее оформление.

Теоретическая значимость исследования заключается в систематизации научных представлений о специфике среды функционирования сотрудников МЧС, множественности оказывающих влияние на их деятельность деструктивных факторов, экстремальных условий, в которых им приходится решать сложные и ответственные задачи, что обуславливает необходимость повышения уровня стрессоустойчивости как коллективов, так и отдельных работников МЧС.

Практическая значимость исследования заключается в том, что изучение особенностей в системе «стрессоустойчивость-гендер» может быть использовано для психологической подготовки сотрудников МЧС к воздействию различных стрессовых ситуаций, связанных с профессиональной деятельностью.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 80 источников, включает 19 таблиц, 5 рисунков.

Глава I. Теоретические аспекты изучения стрессоустойчивости сотрудников МЧС

1.1. Понятие стресса и стрессоустойчивости в современных исследованиях

Анализ исследований, посвященных проблеме стресса (С. Вожнер, Р. Розенфельд, Г. Селье, Ю.В. Татура, Д. Фонтана, Дж. Эверли и др.) [61], [77], [12], [58], [79], позволяют сделать вывод о том, что до настоящего времени не выработано единого, общепринятого определения данного понятия. Например, представитель Британского психологического общества Д. Фонтана [76], достаточно тщательно исследовавший проблему стресса, отмечает, что само слово «стресс» свободно используется многими людьми разных профессий. Инженеры используют данный термин при характеристике допустимых технических нагрузок. Врачи, применяя данный термин, имеют в виду описание психических механизмов, состояний, переживаемых человеком. Психологи термином «стресс» характеризуют изменения поведения человека и т.д.

В русский язык слово «стресс» пришло из английского языка, а в английский – из латинского.

Если обратиться к истории возникновения данного термина, то, по мнению Р. Розенфельда термин «стресс» впервые появляется в XVIII в. в физике, где он рассматривался как характеристика любого напряжения, давления, силы, прикладываемой к какой-либо системе (прибору, материальному объекту и т.д.), деформация, возникшая в предмете под воздействием этой силы [59]. Данное понятие термина «стресс» сохранилось в технических науках и до наших дней.

Впервые в физиологии и медицине данный термин был использован в 30-е гг. XX в. всемирно известным врачом и биологом Г. Селье. Термином «стресс» ученый предлагал обозначать неспецифические реакции организма

человека («общий адаптационный синдром») в ответ на неблагоприятное воздействие извне [61].

Несколько позднее в психологии, биологии, медицине и других областях естественнонаучного знания термин «стресс» чаще всего используется в двух значениях:

1. Под стрессом понимают физический, химический или эмоциональный фактор, который вызывает физиологическое или психологическое напряжение и может быть источником болезни.

2. Под стрессом понимается и сама болезнь, возникающая в результате действия этих факторов.

Таким образом, с одной стороны, стресс обозначает собой фактор, воздействующий на организм, с другой – результат воздействия этого фактора [42].

Вместе с тем, проводимые в последние десятилетия исследования в области стресса некоторым образом расширили характеристику данного понятия. Так, ученый С. Вожнер, проводя исследования в 70-е гг. XX в., предложил идентифицировать понятие «стресс» с понятиями «фрустрация» и «угроза» [12].

Интересное определение термина «стресс» предлагает П. Мак-Грат, считая, что стресс – это воспринимаемый существенный дисбаланс между требованием и возможностью прогнозирования реализации этого требования в условиях, когда выполнить его невозможно [40].

В современных исследованиях стресса также часто преобладает подход к его характеристике с позиций «стимул – реакция». Ученые пытаются соотнести факторы внешней среды с конечным результатом (состоянием человека). Так, Т. Лазарус и Ф. Фолкмен определяют стресс как «связь человека со средой, которая оценивается человеком как обременяющая или превышающая его ресурсы и подвергающая опасности его благополучие» [39].

Исследователь Д. Кокс говорит о том, что «стресс можно определить как психологическое состояние, которое является частью более широкого процесса взаимодействия между индивидуумами и их рабочей средой и отражает этот процесс» [31].

Как показывают статистические исследования, на сегодняшний день термин стресс является одним из наиболее широко используемых. При этом значения, которые вкладываются в данное понятие, очень различны. В 90-е гг. XX в. учеными Л. Бером и Т. Робертсом было проведено статистическое изучение 6 крупнейших журналов, выходящих в период с 1985 по 1989 годы. Каждая статья, в которой появлялось слово «стресс» или «стрессовый», была отнесена к одной из четырех категорий. Результатом статистической обработки полученных данных явилось следующее: употребляемые в 51 статье эти слова в 41% случаев относятся к характеристикам стимула, в 22% – к реакциям, в 25% случаев подразумевались характеристики как стимула, так и реакции, а в 14% случаев смысл употребляемого термина был совсем непонятен.

Многообразие форм проявления стресса, а также причин возникновения эффектов его влияния на здоровье и профессиональную деятельность людей обуславливается, как полагают ученые, тем, что практически каждый человек в своей жизни неоднократно переживал состояния стресса. Как отмечает Л. Ризви, «стресс вездесущ; он является оттенком жизни: одним нравится его вкус и они используют его для достижения желаемого результата, другим он не нравится и их организм стремится отреагировать на стресс должным образом» [59].

Обусловленность многих болезней человека стрессогенными факторами привлекает в настоящее время внимание ученых многих областей научного знания о человеке (медиков, физиологов, социологов, психологов и т.д.). Изучаются физиологические и психологические механизмы стресса, анализируются факторы, способствующие его переходу в болезненные состояния и т.д.

Как было отмечено выше, и это подтверждается исследованием Л.А. Китаева-Смык, рост «болезней стресса» свойственен, прежде всего, странам, переживающим экономический, социальный или политический кризисы. По мнению ученого, этот факт объективно обусловлен постоянным увеличением социального неравенства, дегуманистическими тенденциями, стихийной урбанизацией, создающей скученность населения и т.д. [28].

Так, по свидетельству Национального совета здоровья и благосостояния Швеции, в этой, одной из наиболее индустриально развитых стран Европы, каждый третий взрослый страдает от недомогания, нарушений сна, повышенного состояния тревожности. У каждого третьего ребенка в возрасте четырех лет имеются симптомы эмоционального неблагополучия (дети проявляют повышенную агрессивность по отношению к окружающим). Каждый десятый человек страдает от алкоголизма. 20 000 людей в год предпринимают попытку самоубийства.

Если обратиться к данным по Соединенным Штатам Америки (еще одной из наиболее развитых стран), то почти 15% населения нуждаются в какой-либо форме восстановления психического здоровья; от 5 до 15% детей в возрасте от 5 до 15 лет отличаются стрессогенными нарушениями поведения или замедлением психического развития; 25% населения страдают от депрессии, состояний тревожности, эмоционального дискомфорта.

Подобные данные можно привести и по России. Не случайно стресс в настоящее время определяется как «болезнь цивилизации».

Таким образом, предпосылкой создания и широкого распространения концепции стресса можно считать возросшую, особенно в конце XX – начале XXI столетий, актуальность проблемы защиты человека от неблагоприятных факторов среды (в широком ее понимании).

Как отмечает в своих исследованиях Г. Селье, человек в процессе жизнедеятельности подвергается различным внешним воздействиям. Все эти воздействия вызывают определенные, специфические реакции.

Вместе с тем, кроме специфического эффекта, все воздействующие на человека факторы могут вызывать и неспецифические реакции, стимулирующие потребность реализовывать приспособительные функции и, тем самым, восстанавливать нормальную жизнедеятельность организма. Именно неспецифические требования и ответные реакции на них и составляют, по мнению Г. Селье, сущность стресса.

Не случайно, давая определение «стресса» Г. Селье пишет: «Стресс есть неспецифический (нетипичный) ответ организма на любое предъявляемое ему требование» [61].

По мнению ученого, с точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой столкнулся человек. Стрессовую реакцию может вызвать как усиленный отрицательный фон, так и усиленный положительный фон. При этом Г. Селье полагает, что значение имеет лишь интенсивность потребности в перестройке, адаптации к этим воздействиям. Также ученый говорит о том, что стресс не является лишь только нервным перенапряжением. По мнению ученого, он требует напряженного функционирования практически всех органов и систем организма.

Началом разработки концепции стресса явился случайно обнаруженный им в конце 1936 г. в ходе проводимых клинических исследований синдром «ответа на повреждение», который ученый обозначил как «триаду», поскольку данный ответ организма состоял из трех значимых функциональных изменений в различных органах и системах:

- увеличение и повышение активности коркового слоя надпочечников (надпочечники – это железы внутренней секреции, расположенные над каждой почкой. Они состоят из двух частей: наружного слоя (кора) и внутреннего слоя (мозговое вещество). Кора выделяет гормоны, которые называются кортикоиды (например, кортизон); мозговое вещество продуцирует адреналин и родственные ему гормоны, играющие важную роль в реакции на стресс);

- уменьшение вилочковой железы (тимуса – большого органа из лимфатической ткани, расположенного в грудной клетке) и лимфатических желез (так называемого тимико-лимфатического аппарата, который имеет непосредственное отношение к иммунитету);
- точечные кровоизлияния желудочно-кишечного тракта и образование в слизистой оболочке желудка и кишечника язвочек.

Г. Селье так описывает механизм «ответа» организма на стресс: стрессор возбуждает гипоталамус, продуцируя вещество, дающее сигнал гипофизу выделять в кровь адренкортикотропный гормон (АКТГ). Под влиянием данного гормона внешняя корковая часть надпочечников начинает выделять кортикоиды, вещества, приводящие к уменьшению в объеме (сморщиванию) вилочковой железы и некоторым другим сопутствующим изменениям: атрофии лимфатических узлов, торможению воспалительных реакций, продуцированию сахара как легкодоступного источника энергии. Вместе с тем, именно наличие кортикоидов в крови является стимулятором образования и язвочек пищеварительного тракта.

Таким образом, Г. Селье доказал, что стресс – это целостный комплекс психических и физиологических изменений, происходящих в организме человека в ответ на какое-либо внешнее или внутреннее воздействие [61].

Стресс может быть как результатом негативного, так и позитивного влияния, повреждения. Стрессорный эффект, по мнению ученого, зависит лишь от интенсивности требований и приспособительной способности организма. Любая деятельность, по мнению ученого, – это специфический стресс (это нагрузка на организм). Однако стресс не всегда причиняет вред жизни и здоровью человека. Более того, основываясь на своих многочисленных экспериментальных исследованиях, Г. Селье считает, что полная свобода от стресса может привести человека к гибели. По мнению ученого, стресс всегда связан с целым комплексом как неприятных, так и

приятных человеку переживаний, ощущений, необходимых для нормальной его жизнедеятельности.

Опираясь на данное теоретическое положение, Г. Селье разрабатывает следующую модель стресса (Рис.1).



Рис.1. Модель стресса по Г. Селье

Ученый приходит к выводу о том, что человек может использовать стресс и даже наслаждаться им, если узнает, изучит его механизмы и выработает соответствующую философию жизни.

Впервые описанный в 1936 г. Г. Селье «синдром, вызываемый различными вредоносными агентами», впоследствии получил название общий адаптационный синдром (или синдром биологического стресса).

Принято выделять три его фазы:

1. Реакция тревоги. Возникает при первом проявлении стрессора. В течение короткого периода времени снижается уровень устойчивости организма, нарушаются некоторые соматические и вегетативные функции. Организм кардинально меняет свои характеристики. Однако он может мобилизовать свои резервы за счет включения механизмов саморегуляции защитных процессов. Если защитные реакции эффективны, тревога утихает и организм возвращается к нормальной жизнедеятельности. Если же его сопротивление недостаточно и если стресс сильный, то уже на данной фазе может наступить летальный исход (смерть). Такие краткосрочные стрессы носят название острой реакции стресса.

2. Фаза сопротивления (резистентности). Она наступает в случае продолжительного воздействия стрессора и необходимости поддержания

защитных реакций организма. Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, организм способен сопротивляться стрессу. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем. Признаки тревоги практически исчезают, уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного.

3. Фаза истощения. Отражает нарушение механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов борьбы организма с чрезмерно интенсивным и длительным воздействием стрессоров. После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии. Вновь появляются признаки реакции тревоги. Однако на данной фазе они носят необратимый характер, и индивид погибает.

Открытие трехфазной природы общего адаптационного синдрома дало понять, что способность организма к приспособлению, его адаптационная энергия не беспредельны. Стадия истощения, которая является признаком любого стресса, может быть обратимой лишь после кратковременных, непродолжительных нагрузок на организм. Полное же истощение адаптационной энергии необратимо и неизбежно приводит к гибели организма.

Исследованиями Г. Селье также было доказано следующее:

- одна и та же реакция может приводить к различным поражениям;
- качественно различные раздражители равной стрессовой силы не обязательно вызывают одинаковый синдром у разных людей;
- один и тот же раздражитель также может привести к различным поражениям у разных людей.

В результате проведенных исследований Г. Селье и его коллегами было доказано, что качественно различные раздражители отличаются только своим специфическим действием. Их неспецифический стрессорный эффект может быть одинаков, если на него не накладывается и не видоизменяет его

какое-либо специфическое свойство раздражителя. То обстоятельство, что один и тот же стрессор может вызывать неодинаковые реакции, поражения у разных людей, ученый связывает с «факторами обусловливания», которые избирательно усиливают или тормозят то или иное проявление стресса. Это «обусловливание» может быть как внутренним (генетическая предрасположенность, пол, возраст и т.д.), так и внешним (прием соответствующих лекарственных препаратов, диета и т.д.). Под влиянием этих факторов, по мнению Г. Селье, нормальная, хорошо переносимая степень стресса может быть болезненной и привести к «болезням адаптации», избирательно поражающим предрасположенную область тела. Это обусловлено тем, что в ситуации стресса в организме, как в обыкновенной цепи, рвется наиболее слабое звено, несмотря на то, что все звенья находятся под одинаковой нагрузкой [61].

Как отмечает В.А. Бодров, в теории Г. Селье стресс рассматривается с позиции физиологической реакции на физические, химические и органические факторы. По мнению ученого, основное содержание теории Г. Селье может быть отражено в обобщенном варианте в четырех положениях:

1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостаза. Поддержание гомеостаза является жизненно необходимой задачей организма.

2. Стрессоры, то есть сильные внешние раздражители, нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стресс, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.

3. Развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня устойчивости (резистентности) организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора. 18
4. Организм имеет ограниченные резервы

адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса. Их истощение может привести к заболеванию и смерти [8].

Если говорить о стрессоустойчивости, то, прежде всего, определим это понятие. Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [15].

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости обращает свое внимание П.Б. Зильберман, говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою и, на наш взгляд, одну из самых удачных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней «..интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [26].

Таким образом, стрессоустойчивость - это самооценка способности и возможности преодоления экстремальной ситуации связана с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации и т.д.

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

Итак, стресс - это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью нашей жизни. Избежать его в условиях нашего существования невозможно, да это не всегда и надо, т.к. стресс имеет способность закалять психику человека и подготавливать его к более сложным ситуациям в будущем. У каждого есть свое мнение насчет стресса, каждый переживает то или иное происшествие по-разному, поэтому говорить о том, что «вот это» надо избегать, а «вот это» надо пережить, нельзя.

Нервная система – это система, которая регулирует деятельность всех органов и систем человека [21]. Данная система обуславливает:

- 1) функциональное единство всех органов и систем человека;
- 2) связь всего организма с окружающей средой.

Нервная система имеет и свою структурную единицу, которая именуется нейроном. Нейроны – это клетки, которые имеют специальные отростки. Именно нейроны строят нейронные цепи. Регуляцию работы внутренних органов процессов обмена, кровообращения, пищеварения, дыхания, выделения осуществляет вегетативная нервная система. Деятельность вегетативной нервной системы направлена на сохранение постоянства внутренней среды - гомеостаза. Стресс вызывает, прежде всего, активацию симпатической нервной системы. Такая активация происходит рефлекторно при любом эмоциональном возбуждении, необязательно отрицательном. Однако само по себе подобное возбуждение еще не оказывает болезнетворного действия, поскольку резервы медиаторов в нервных окончаниях при длительном раздражении быстро истощаются. Для развития стресса необходимо включение главного физиологического и биохимического звена стресса - «реакции борьбы или бегства».

При такой реакции происходит рефлекторная активация коры надпочечников и «вторичные» мощный выброс в кровь адреналина и норадреналина. Состояние, возникающее при повышении уровня содержания этих веществ в крови сходно с состоянием возбуждения под влиянием внешних эмоциональных раздражителей: повышается артериальное

давление, сужаются сосуды, учащается пульс и дыхание, повышается уровень холестерина. Частое повторение этих реакций может привести к развитию гипертонии, язвы желудка и другим поражением внутренних органов.

При достаточно сильных и частых стрессах в реакцию дополнительно вовлекаются эндокринные системы, действие которых является еще более длительным и может влиять отрицательно на внутренние органы. Усиленный выброс адреналина и норадреналина в кровь и был необходим для быстрого развития мышечной активности [25].

В наши дни стресс чаще всего вовсе не требует от человека энергичных физических действий - требует скорее подавление активности, чем её проявление, и в результате поражаются органы. Вредное действие стресса, однако, этим не ограничивается. Первоначальный выброс истощает запас гормонов в коре надпочечника: начинается их поспешная «заготовка», а через некоторое время после стресса достаточно даже слабого воздействия, чтобы началось их поспешное выделение. Этот биохимический механизм и обуславливает те всем хорошо известные ситуации, когда после трудного дня, после неприятности на работе возникают срывы по мелочам на близких.

Если после каждого стресса - в самой стрессогенной ситуации или вскоре после неё - требовалась физическая активность, избыток адреналина и норадреналина был бы потрачен на её обеспечение и стресс мог бы не иметь вредных последствий [25].

Таким образом, физическая активность - необходимая и действенная защита против возникновения дистресса. Другое, столь же необходимое средство защиты, направленное против истощения возбуждаемых при стрессе нейроэндокринных систем, на усиление восстановительных процессов, на снижение общей чувствительности к стрессам, - это расслабление. Если же защитные меры не принимаются или оказываются недостаточными, а стрессы повторяются, приводя к чувству беспомощности, отчаяния, то возникает дистресс - так называемые психосоматические

заболевания (поражение отдельных органов или систем) или общее недомогание, плохое настроение и т.д. [25].

В возникновении и течении стресса обнаруживаются три взаимодействующих звена: 1) оценка стрессогенного события, в которой нередко сталкиваются эмоции и рассудок; 2) физиологические и биохимические реакции на само событие и на его оценку; 3) действие, поведенческие реакции, направленные на устранение причин и последствий стресса и имеющие целью избежать его в будущем.

Сердечно - сосудистые заболевания (гипертония, ишемическая болезнь), а также сосудистые (мигрень, болезнь Рейно) чаще всего рассматривают как следствие повторных сосудосуживающих симпатических реакций при стрессе.

Влияет стресс и на возникновение аллергических заболеваний. Напряжение мышц, связанное со стрессом, вызывает различные патологические симптомы: головные боли, боли в пояснице, мышцах шеи. Типичной «мишенью» стресса является кожа. Не проявляясь в каком-то конкретном заболевании, хронические стрессы могут приводить к постоянному подавленному настроению. Плохая работоспособность, вялость, пассивность, бессонница - все это следы деятельности дистресса. Такое состояние Авиценна характеризовал, как «не здоровое, но и не болезненное». Трудное засыпание и еще более мучительное пробуждение...Нередко - чувство «тупой щемящей тоски, которая нападает на человека в предчувствии загадочной и ничем не мотивируемой угрозы, тоски беспредметной, самой себя питающей, почти осязаемой». В итоге возникает ощущение, что жизнь в тягость [24].

Таким образом, мы приходим к выводу, что стресс - это реакция физического происхождения. Имеет последствия не только психологического характера. Стресс может «уничтожить» человека изнутри.

Впервые слово «стресс» встретилось в 1303 году в стихах поэта Роберта Маннинга: «...эта мука была манной небесной, которую господь

послал людям, прибывавшим в пустыне сорок зим и находившимся в большом стрессе».

В литературу по медицине и психологии слово «стресс» попало больше полувека назад. В 1936 году в журнале «Nature», в разделе «Письма к редактору», было опубликовано короткое сообщение канадского физиолога Ганса Селье (тогда еще никому неизвестного) под названием «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами» [24].

Когда Селье был студентом, он обратил внимание на тот факт, что различные инфекционные заболевания имеют сходное начало: общее недомогание, потеря аппетита, температура, озноб, ломота и боли в суставах. Селье предположил, что существует общая неспецифическая реакция организма на любую «вредность», направленная на мобилизацию защитных сил организма. Эту реакцию он назвал *стрессом*. Учение о стрессе в настоящее время получило достаточно широкую известность. Ещё исследования В. Кеннона (1927,1929) показали, что организм стремится обеспечить постоянство (гомеостазис) своей внутренней среды [61].

Термин «стресс» и его расшифровка первоначально были изложены всё тем же Г. Селье (1950,1960), который показал независимость процесса приспособления от характера раздражения или нагрузки. Воздействия могут быть самыми различными, но независимо от своих особенностей ведут к цепи однотипных изменений, обеспечивающих приспособление.

В соответствии с системным подходом, в наше время, стресс изучается с позиций физиологического, психологического, и поведенческого уровней. Одна из первых таких попыток была предпринята Р. Лазарусом. Стресс физиологической природы представляет собой, по мнению автора, непосредственную реакцию организма, сопровождающуюся выраженными физиологическими сдвигами на воздействие различных внешних и внутренних стимулов физико-химической природы. При этом величина физиологического стресса зависит от интенсивности воздействующего агента. Отличительные особенности психологического стресса заключаются

в том, что он вызывается психическими стимулами, которые оцениваются как угрожающие. Именно Р. Лазарус, развивая учение о стрессе (1956, 1970), выдвинул концепцию, согласно которой разграничивается физиологический стресс и психический (эмоциональный) стресс [35].

Представители первого направления рассматривают стресс как порождение внешней ситуации или, как определяет Л.М. Аболин, эмоциональная ситуация отождествляется со стрессором. Иначе говоря, стресс воспринимается как реакция на какие-либо воздействия, или как сами эти воздействия [3].

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

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

Основоположником субъективистского подхода считается уже упоминавшийся нами ранее Р. Лазарус, который обуславливал стресс двумя личностными особенностями:

- 1) представлениями о мире и себе и способностью брать на себя обязательства;
- 2) представлением о своих способностях влиять на последствия [35].

Похожие представления об эмоциональном стрессе можно найти и у В.Э. Мильмана (1980), который рассматривает стресс, как функцию двух факторов: величины потребности в достижении и субъективной оценки вероятности достижения [45].

Обобщая различные взгляды на природу стресса в современной научной литературе, можно сказать, что термин «стресс» используется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, понятие стресс может

определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляются термины «стрессор», «стресс-фактор». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. В-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие.

Известный исследователь стресса Г.Селье отмечает, что слово «стресс», так же как «успех», «неудача» и «счастье», имеет различное значение для разных людей. Поэтому дать его определение довольно трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь [61].

В последнее время данная проблема привлекла внимание многих ученых. Например, академик О.Г. Газенко пишет: «...Особенно сложной является оценка состояния на грани так называемых норм и патологии, когда ещё не развилось какое-либо конкретное заболевание, но равновесие между организмом и средой явно нарушено и состояние не может быть квалифицировано, как нормальное» [17].

В опубликованной монографии в 1979 года профессора Р.М. Баевского пишется, что «Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии», которая рассматривает проблему стресса с точки зрения науки. Также заметно активизировались изучение и попытки систематизации переходных состояний психиатрами и психоневрологами (Н.Д. Лакосина, С.Б. Семитов, В.Я. Семке, Б.В. Шостакович) [20].

Проблемой стресса занимаются так же спортивные психологи. Особенно интересны исследования тех психологов и психогигиенистов, которые по своей работе заняты наблюдением практически здоровых лиц, чья деятельность проходит в чрезвычайно напряжённых условиях с особо сложными требованиями к механизму приспособления организма. С представителями такого рода деятельности связана работа спортивных

психологов и психогигиенистов. Потому представляют интерес последние работы в спортивной психологии.

За последние десятилетие вышло немало книг по спортивной психологии: и ряд переводных монографий, и международный сборник «Стресс и тревога в спорте», и несколько работ советских авторов. К несомненным успехам можно отнести сборник «Стресс и тревога в спорте» (составитель Ю.Л. Ханин) и монографию Г.Д. Горбунова «Психопедагогика в спорте». Эти книги играют несомненную положительную роль в просвещении тренеров и спортсменов в подготовке их к совместной работе с психологом. Это само по себе очень важно, т.к. почти в каждой книге звучит мысль о том, что тренеры не понимают психологов, не могут сформулировать свои задания, не перенимают доступные им самим новые методы в работе [16].

Недостатком большинства книг является отсутствие единой теоретической концепции, главного направления работы, нацеленной на практическую эффективность. Лишь В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов в книге «надёжность в спорте» представляют материал с позиции теории надёжности, а Б.А. Вяткин в работе «Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях» - психического стресса.

Отсутствие единой и сходной позиции приводит к таким различиям мнений, которые порой выглядят абсурдом. В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов наглядно демонстрируют это, показывая, что за период с 1977 по 1980 год разными авторами дано 15 определений такого кардинального для спорта понятия, как надёжность. И если такая путаница находится в исходной терминологии, то приходится ли удивляться, что даже основной смысл работы психолога в спортивной команде трактуется разными авторами по-разному.

Л. Леви (1967) обнаружил положительную корреляцию между интенсивностью эмоционального возбуждения, выделением адреналина и норадреналина с мочой. Ф. Элмадьян и др. (1957) указывали на такие же

результаты, сравнивая выделения катехоламинов во время напряженных ситуаций у хоккеистов и боксёров. В современных исследованиях, оценивая травмирующее воздействие различных неблагоприятных факторов, возникающих в экстремальных ситуациях, на психическую деятельность человека, выделяют непатологические психоэмоциональные реакции и патологические состояния (психогении) [36].

В последнее время ученые и практики разрабатывают специальные рекомендации для представителей стрессогенных профессий, спортсменов и людей, которые наиболее часто подвергаются стрессам в целях повысить психологическую устойчивость этих общества.

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

Помимо работ по стрессу в спорте встречаются работы некоторых ученых по стрессу в профессиональной деятельности. Центральным понятием в литературе по профессиональному стрессу является понятие контроля (то есть оценки и коррекции) способов и результатов деятельности.

В работах Р.А. Каразек, посвященных созданию общей теории стресса рабочего места, на основании исследований проблемы контроля выдвинута гипотеза, что переживания стресса возникают при взаимодействии между двумя факторами - ответственностью и контролем («широта работы» и «психологические требования»).

Высокую напряженность имеет такая профессия, в которой индивид при большой ответственности имеет недостаточный контроль над способами и результатами выполнения заданий.

Из всего выше нами сказанного можно сделать вывод, что понятие стресса рассматривалось в разное время и в разных направлениях и науках,

например, в спорте и в профессиональной деятельности человека. Именно поэтому, как нам кажется, нет одного определенного понятия стресса. Стресс в разное время и в разных направлениях определяется по-разному [30].

1.2. Специфика деятельности и требования к сотрудникам МЧС

Основными требованиями, предъявляемыми сотрудникам МЧС, являются определенные профессионально-важные качества, а также учитываются заболевания, противопоказанные для данной профессии.

Психологические различия между людьми могут быть настолько значительны, что некоторые сотрудники, несмотря на достаточное здоровье и активное стремление овладеть определенной деятельностью, фактически не могут достигнуть необходимого минимума профессионального мастерства. Опыт показывает, что пожарные-спасатели, не обладающие достаточными способностями к работе в противопожарной службе, не только значительно дольше других овладевают этим видом деятельности, но и работают хуже других, чаще допускают ошибки, обладают меньшей надежностью в работе.

При всем многообразии профессионально важных качеств можно назвать ряд из них, которые выступают как профессионально важные практически для любого вида трудовой деятельности. К таким качествам относятся: ответственность, самоконтроль, профессиональная самооценка и несколько более специфичных – эмоциональная устойчивость, тревожность, отношение к риску и т. д.

Особый интерес представляют такие особенности личности, которые способны регулировать уровень функционального состояния при несении службы. Наиболее часто таким качеством выступает эмоциональная устойчивость, позволяющая сотруднику пожарно-спасательной службы сохранять необходимую физическую и психическую работоспособность в чрезвычайных условиях [52].

Эмоциональная устойчивость позволяет более эффективно справляться со стрессом, уверенно и хладнокровно применять усвоенные навыки, принимать адекватные решения в обстановке дефицита времени. Устойчивые к стрессу лица характеризуются как активные, неимпульсивные, настойчивые в преодолении трудностей. Противоположно этому эмоционально неустойчивые лица эгоцентричны, пессимистичны, раздражительны, воспринимают окружающую среду как враждебную и имеют склонность акцентироваться на раздражителях, связанных с опасностью. Эмоциональная устойчивость может быть обусловлена мотивацией и уровнем притязаний на достижение высоких результатов, а также знаком эмоционального переживания, его длительностью, глубиной.

Важную роль в профессиональной деятельности играет самооценка, ее неадекватность уменьшает надежность работы в нестандартных условиях. Во внезапно возникшей сложной обстановке. Самооценка во многом определяет формирование других профессионально важных качеств. Так, склонность к риску часто порождается неадекватно завышенной самооценкой.

Высоко тревожные лица более чувствительны к эмоциональному стрессу, с трудом выходят из этого состояния, у них часто отмечаются эмоциональные нарушения невротического характера. Тревожность непосредственно связана с риском заболевания неврозом. Психологическая устойчивость в большей степени выражена у лиц, мало подверженных тревоге. Эти лица более рациональны и с меньшим эмоциональным напряжением способны преодолевать стрессовую ситуацию. Они характеризуются более высокой подвижностью психических процессов, что указывает на более широкие возможности адаптации. Для лиц, тревожных, напротив, типичны ригидность личностных качеств и психических функций, затруднение социальных контактов, что препятствует реализации рациональной и адекватной программы психической адаптации [27].

Особенности нейродинамики и некоторые свойства темперамента также оказываются значимыми во многих видах профессиональной

деятельности. Установлено, что лица с сильной нервной системой со стороны возбуждения имеют большую склонность к напряженной деятельности, чем лица со слабой нервной системой, для которых характерна более высокая тревожность и более низкая самооценка. Зависимость эффективности деятельности от свойств нервной системы очевидна. Состояние стресса, возникающее у сотрудников пожарно-спасательной службы в экстремальных условиях, резко ухудшает действия лиц со слабой нервной системой и не оказывает влияния на людей с сильной нервной системой. Пожарные-спасатели со слабой нервной системой достигают более высоких результатов в профилактической работе [42].

Профессионально важными для пожарных-спасателей качествами являются также интроверсия и экстраверсия. Экстраверты в наибольшей степени переживают монотонность, подвержены усталости по сравнению с интровертами во время работы, когда ограничены внешние контакты и в работе наступает однообразие.

Необходимые психические свойства человека развиваются в процессе его профессиональной деятельности или компенсируются другими свойствами с помощью специальных приемов и способов действия. Лишь в экстремальных и чрезвычайных случаях, к числу которых относятся пожары, требования к отдельным психическим свойствам резко повышаются, в то же время многие механизмы компенсации не срабатывают. И если профессиональная деятельность такова, что экстремальные ситуации возникают в ней довольно часто, появляется необходимость в отсеке людей, не соответствующих по психологическим свойствам требованиям деятельности, или в перераспределении их по рабочим местам с учетом индивидуальных психологических предпосылок [58].

Психограмма сотрудников противопожарной службы включает ведущие группы, в которые входят следующие психологические качества:

- смелость;

- способность брать на себя ответственность в сложных ситуациях;
- уверенность в себе;
- способность принимать правильное решение при недостатке необходимой информации, при отсутствии времени на ее осмысление;
- способность объективно оценивать свои силы и возможности;
- способность к длительному сохранению высокой активности;
- умение распределять внимание при выполнении нескольких действий, функций, задач;
- уравновешенность, самообладание при конфликтах;
- способность к быстрому установлению контактов с новыми людьми;
- способность располагать к себе людей, вызывать у них доверие;
- способность найти нужный тон, целесообразную форму общения в зависимости от психологического состояния и индивидуальных особенностей собеседника;
- склонность к риску.

Указанные качества проявляются в зависимости от специфики выполняемых задач и связаны с успешностью профессиональной деятельности.

Следует отметить, что пожарные подвергаются повышенному риску. Они сознательно идут на опасность, и успех здесь часто зависит от уровня развития моральных и волевых качеств человека, сознания ответственности, долга, самообладания, мужества и мастерства. Знания, умения, опыт иногда не только подкрепляют волевое качество смелости, но даже, если можно так выразиться, принимают часть ее функции на себя. Однако в минуты реальной опасности часто возникает нервное возбуждение, свойственное переживанию опасности. Оно мобилизует пожарных-спасателей на активные действия и помогает выйти из этой ситуации [44].

По мнению А.В. Осипова профессионально важные качества пожарного-спасателя обусловлены его индивидуальностью и формируются в процессе профессиональной деятельности [49].

На основе экспериментального изучения индивидуально-психологических и личностных качеств был сконструирован типизированный портрет сотрудников пожарно-спасательной службы МЧС через характеристику их профессионально важных качеств. Данный портрет включает следующие характеристики.

Специфику типа индивидуальности в структуре профессиональной личности создают: темп, социальная энергичность, социальный темп. Таким образом, данные свойства темперамента выступают в качестве профессионально-важных качеств на индивидуальном уровне.

Как субъекты деятельности, пожарные-спасатели развивают личностные качества, выражающиеся в склонности к риску и стрессоустойчивости. При этом по мере профессионального становления происходит уменьшение склонности к риску. В то же время повышается стрессоустойчивость сотрудников пожарно-спасательных формирований как развитие адаптации к профессии, к условиям профессиональной деятельности.

Склонность к риску и стрессоустойчивость находятся во взаимосвязи с энергичностью и пластичностью, что характеризует уровень потребности сотрудника в освоении предметного мира, жажду профессиональной деятельности, стремление и степень вовлеченности к умственному и физическому труду во время ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и легкость переключения с одного предмета на другой в экстремальных условиях. При этом отмечается быстрота перехода с одних способов мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой.

Профессиональная деятельность способствует развитию такого типа личности, у которого преобладают чисто мужские качества, связанные с

развитием активности, мотивации достижения, выбором ситуаций, в которых можно реализовать физическую и социальную активность. Для них характерна активность позиции, высокий уровень жизнелюбия, уверенность в себе, позитивная самооценка, высокая мотивация достижения, высокая поисковая мотивация, уверенность и быстрота в принятии решений. Профессиональная деятельность способствует формированию типа личности, в котором черты связаны с поиском ситуаций, направленных на реализацию жизненной активности человека.

Таким образом, для работы пожарным-спасателем необходим целый комплекс профессионально важных качеств, как индивидуально-динамических (быстрота реакции, эмоциональная стабильность и т. д.), так и личностных: смелость, готовность к риску, решительность и т. д. В то же время профессиональная деятельность сотрудников пожарно-спасательных служб приводит к развитию их профессионально важных качеств: развитию личностных (стрессоустойчивость; мужественность; социальная интроверсия) [50].

1.3. Современное состояние изучения проблемы стрессоустойчивости сотрудников МЧС

Профессия сотрудника МЧС относится к рискованным и обладает огромной социальной важностью, так как на сотрудников МЧС ложится большая ответственность за физическое здоровье людей, доверивших им свою жизнь. В настоящее время, ряд специалистов, таких как Л.П. Марищук, А.Г. Маклаков, В.Н. Машков, В.А. Пономаренко, К.К. Платонов, Ю.П. Платонова, Я.В. Подоляк, В. А. Пухова, В.Ю. Рыбников, В.П. Третьяков и др. выражают обеспокоенность в отношении того, что сотрудники МЧС в ходе своей профессиональной деятельности подвержены развитию болезненных состояний. Это может проявляться в виде разочарования в профессии, деморализации, нарастающей склонности к размышлению о том, чтобы

оставить эту профессию, а также ухудшению психического здоровья, снижению устойчивости браков. Высокая патогенность спасательной работы волнует исследователей и в связи с тем, что здоровье сотрудников МЧС жизненно важно для безопасности и качества их профессиональной деятельности [53].

Любая деятельность человека сопровождается ответной реакцией его психических и физиологических функций, которая отражает, во-первых, процессы адаптации к реальному или ожидаемому воздействию рабочей нагрузки, факторов окружающей среды, эмоциональных переживаний и, во-вторых, характеризует остаточные процессы после этих взаимодействий. Функциональные реакции человека, задаваемые конкретным содержанием деятельности, всегда специфичны и целостны (взаимосвязаны, взаимообусловлены). Это дает основание говорить о функциональном состоянии — системной реакции организма и психики человека, выражающейся в виде интегрального динамического комплекса наличных характеристик физиологических, психологических, поведенческих функций и качеств, которые обуславливают выполнение деятельности [60].

Стресс — это состояние психофизиологического напряжения, возникающее под влиянием любых сильных воздействий и сопровождающееся мобилизацией защитных систем организма и психики.

Понятие «стресс» введено в 1936 году канадским физиологом Г. Селье. В переводе с английского языка слово «стресс» означает «нажим, давление, напряжение». Первооткрыватель стресса Г. Селье дал следующее определение: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [61].

Существует два компонента стресса:

1. Стресс-фактор — «требование», то, что воздействует на человека;
2. Стресс-реакция — ответная неспецифическая реакция организма на воздействующий стимул.

Воздействие стресс-фактора вызывает в организме человека два взаимосвязанных процесса:

- активацию стандартных неспецифических реакций, которые развиваются при взаимодействии любого необычного для организма стимула.
- мобилизацию физиологических систем, которые обеспечивают приспособление именно к данному стрессу.

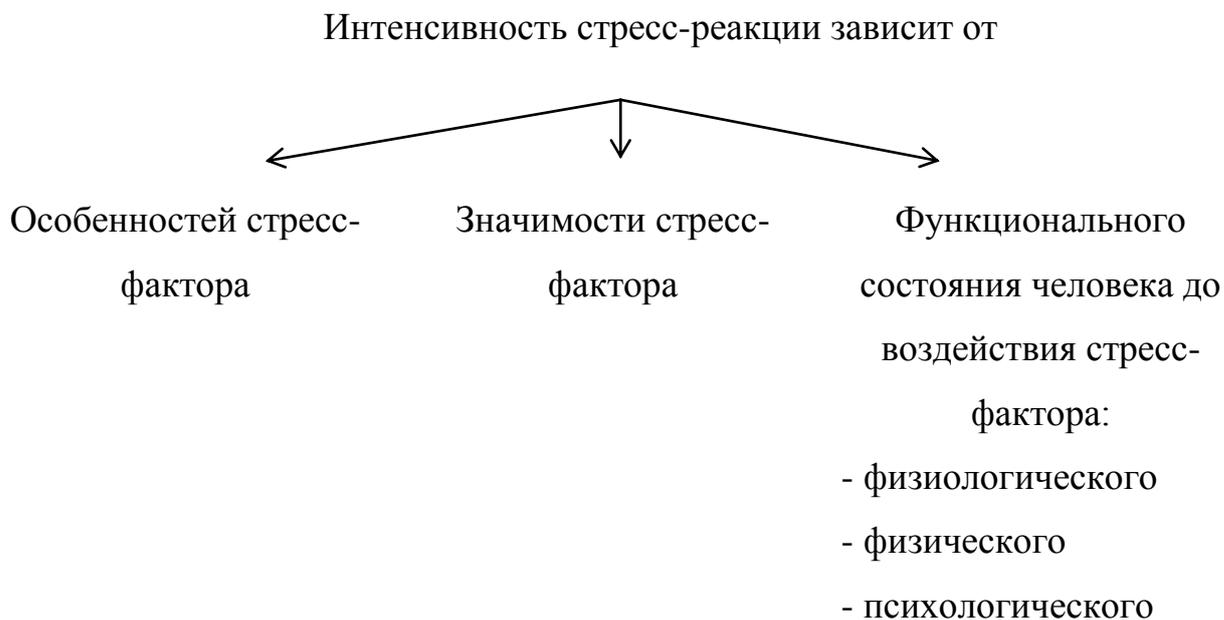


Рис.2. Зависимость интенсивности стресс-реакции (по Г.Селье).

Стадии развития стресса:

- общая реакция тревоги;
- резистентность (сопротивление);
- истощение.

Причины стресса:

- 1) Физиологические
- 2) Психофизиологические, которые в свою очередь подразделяются

на

- информационные

- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ.

Уровни проявления стресса:

- ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ
- ВЕГЕТАТИВНЫЙ
- КОГНИТИВНЫЙ
- СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ.

Виды стресса:

1) Эустресс – мобилизует организм, активизирует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций. Нормальный стресс, служащий целям сохранения и поддержания жизни.

2) Дистресс – дезорганизует поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических процессов. Патологический стресс, проявляющийся в болезненных симптомах [55].

Таблица 1.

Факторы возникновения стресса дистресса и эустресса.

Факторы, способствующие возникновению дистресса	Факторы, способствующие возникновению эустресса
Большая длительность воздействия стресс-фактора или его высокая интенсивность	Низкая длительность воздействия стресс-фактора или его низкая интенсивность
Негативная субъективная оценка ситуации	Положительная субъективная оценка ситуации
Отсутствие достаточных ресурсов, чтобы справиться со стресс-фактором	Наличие достаточных ресурсов, чтобы справиться со стресс-фактором
Отсутствие опыта решения проблем в прошлом	Наличие опыта решения подобных проблем

В зависимости от проявления стресс-реакции различают несколько видов стресса:

1. Острый стресс – возникает непосредственно в ответ на воздействующий стресс-фактор.

2. Отложенный стресс – характеризуется некоторой «отложенностью» переживаний на определенный период, что может быть связано с разными причинами.

3. Накопленный (хронический) стресс – возникает при непрерывном или регулярном стрессовом воздействии, сила которого, как правило, невелика.

4. Травматический стресс возникает, если:

- человек оказывается в ситуации, которая выходит за рамки обычного человеческого опыта (например, угроза жизни, гибель людей, насилие, стихийные бедствия).

- эта ситуация не поддается контролю.

- возникают интенсивные переживания беспомощности, страха.

5. Профессиональный стресс – это стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности человека. У сотрудников МЧС России развитие профессионального стресса выражается в форме накопительного стресса.

Проявление накопительного профессионального стресса:

- снижение производительности труда;
- постоянное ощущение внутреннего дискомфорта;
- утрата ценностных мотивов к труду (изменение мотивации деятельности);

- разочарование в результатах собственной деятельности и в себе;

- возникновение психосоматических заболеваний, устойчивых депрессивных состояний [57].

Стресс – это напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию). Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение. Стресс могут вызвать и личностные факторы. Стрессовое напряжение способны вызвать как положительные, так и отрицательные ситуации.

Признаки стрессового напряжения:

- Невозможность сосредоточиться
- Частые ошибки в работе
- Ухудшение памяти
- Частое возникновение чувства усталости
- Быстрая речь
- Мысли часто улечиваются
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
- Повышенная возбудимость
- Работа не доставляет прежней радости
- Потеря чувства юмора

Способность реагировать на интенсивные внешние раздражители определяется индивидуально-психологическими особенностями конкретной личности:

- психофизиологической конституцией;
- чувствительностью к воздействиям (сензитивностью);
- особенностями мотивационной и эмоционально-волевой сферы [56].

Чтобы внешние воздействия не вызывают дистресс, необходимо формирование у личности таких качеств, как самообладание, дисциплинированность, стремление к преодолению препятствий и т.д.

В живых организмах есть механизмы устойчивости к различного рода стрессам. В следствие познания этих механизмов возможна выработка адекватных методов реабилитации, способных поднять устойчивость человека к воздействию стрессовых факторов (стрессоустойчивость).

К наиболее известным физиологическим особенностям, обеспечивающим повышенную стрессоустойчивость, относят: тип нервной системы; гормональные особенности [7].

Личностные черты, обуславливающие повышенную стрессоустойчивость:

- уровень самооценки;
- уровень субъективного контроля;
- уровень личностной тревожности;
- баланс мотивации достижения и избегания.

Умение справляться со стрессом зависит от:

- настойчивости;
- умения принимать решения;
- рационального осмысления своих поступков;
- организованности;
- умения создать свой круг общения;
- умения «качественно» общаться;
- умения контролировать себя.

Стрессоустойчивость, как показатель стойкости к стрессу, необходимый компонент эффективности управленческой деятельности и деятельности, которая повышает производительность труда в частности. Стрессоустойчивость определяется в литературе как приобретенная, в процессе тренинговых программ свойство личности, и второй вариант объяснения стрессоустойчивости - это свойство личности, которая является качественным показателем стойкости к стрессу.

Стрессоустойчивость часто определяют или сравнивают с собственно адаптацией к стрессовой ситуации. Основная индивидуальная характеристика содержания стресса - адаптация (стрессоустойчивость). По мнению психиатров - это барьер психической адаптации [4]. Психологи Дикая Л.Г., Махнач А.В. [18] основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, которая состоит из определенных звеньев и стилистически разнообразная.

Стрессоустойчивость - является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу.

Стрессоустойчивость - это совокупность индивидуальных психологических свойств, которые выступают в качестве базовых психологических механизмов коррекции стрессовых состояний. [42]

Сведения о гендерных различиях в сфере эмоционального интеллекта (ЭИ) - совокупности интеллектуальных способностей к обработке эмоциональной информации достаточно противоречивы. Так, обнаружено, что у мальчиков в сопоставлении с девочками уровень ЭИ на достоверном уровне в целом ниже. Согласно результатам другого исследования значимые различия по уровню эмоционального интеллекта обнаружены только у родителей (у женщин ЭИ достигает более высокого уровня, чем у мужчин), в то время как у детей подобных различий выявлено не было.

На незначительность гендерных различий в эмоциональной сфере указывает Ш. Берн. [8] Напротив, Г. Орме приводит данные о том, что, несмотря на отсутствие различий между мужчинами и женщинами по общему уровню коэффициента эмоциональности, женщины обнаруживают более высокий уровень по межличностным показателям эмоционального интеллекта (эмоциональности, межличностным отношениям, социальной ответственности). У мужчин преобладают внутриличностные показатели (самоутверждение, способность отстаивать свои права), способности к управлению стрессом (стрессоустойчивость, контроль импульсивности) и адаптируемость (определение правдоподобности, решение проблем). Интересно, что у девушек общий уровень эмоционального интеллекта связан с когнитивными процессами понимания и осмысления эмоций, у юношей - в большей мере с качеством межличностных связей, особенно в период раннего онтогенеза

Данные о проявлении свойств нервной системы в реакциях на интенсивные стимулы согласуются с представлениями некоторых авторов о более низкой устойчивости к стрессу женщин по сравнению с мужчинами. По мнению Д.А. Жукова, особенно эти различия проявляются при высоком уровне стресса, когда мужчины демонстрируют лучшую способность к принятию решений. Автор объясняет биологические механизмы низкой стрессоустойчивости женщин, исходя из данных о более медленном возвращении некоторых физиологических параметров к норме у женщин после стрессорных изменений. В частности, после стрессорного воздействия женщинам требуется больше времени, чем мужчинам, для снижения секреции кортизола (гормона надпочечников) до исходного уровня. Наряду с этим скорость мобилизации регуляторных систем в условиях эмоционального стресса у женщин выше, чем у мужчин. Это выражается в более интенсивном нарастании уровня возбуждения, быстрой общей эмоциональной активации женского организма [25].

Выводы по первой главе

1. Одним из наиболее распространённых в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека.

2. Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- Стресс представляет собой реакцию на значимый раздражитель.
- Стрессовая реакция является реакцией психофизиологической, поскольку включает в себя сложные взаимоотношения психического и соматического состояний организма.
- Стресс характеризуется потенциально широким набором реакций, которые приводят к психофизиологическому возбуждению.
- У многих людей хронические стрессы могут привести к дисфункциям и патологическим нарушениям, расстройствам в органах и системах организма.
- Стресс, как считают многие ученые, может оказывать как положительное, так и негативное влияние на человека.

3. Мужчины и женщины с различной интенсивностью и различными способами выражают свои эмоции. Различия в интенсивности выражения эмоций могут быть связаны с тем, что у женщин лицевая активность в целом выше, чем у мужчин. Следует учитывать и тот факт, что мужчины в рамках своей традиционной половой роли склонны к «ограничительной эмоциональности» - минимизации эмоциональной экспрессии. Мужчинам

свойственно «забивать» свои чувства, тем самым уровень стресса у них значительно увеличен. Осознанная регуляция эмоций связана в основном с их подавлением.

Мужчины в целом более сдержанны в проявлении симпатии, печали и дистресса, женщины - в проявлениях сексуальности, гнева, а также агрессии.

4. Важным фактором качественной жизнедеятельности является стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость, как показатель стойкости к стрессу, необходимый компонент эффективности управленческой деятельности и деятельности, которая повышает производительность труда в частности. Стрессоустойчивость определяется в литературе как приобретенная, в процессе тренинговых программ свойство личности, и второй вариант объяснения стрессоустойчивости - это свойство личности, которая является качественным показателем стойкости к стрессу.

5. Стрессоустойчивость многие авторы определяют или сравнивают с собственно адаптацией к стрессовой ситуации. Основная индивидуальная характеристика содержания стресса - адаптация (стрессоустойчивость).

6. Стрессоустойчивость - является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу.

Глава II. Экспериментальное исследование особенностей гендерных различий стрессоустойчивости сотрудников МЧС

2.1. Организация, методы и методики исследования

Эксперимент проходил на базе Государственной противопожарной службы ГУ ОГПС №5 г. Ачинска. В эксперименте участвовало 70 человек в возрасте от 20 до 45 лет, из них 35 женщин и 35 мужчин

Целью нашего исследования являлось изучение особенностей гендерных различий стрессоустойчивости сотрудников МЧС - курсантов Государственной противопожарной службы, ГУ ОГПС №5 г. Ачинска.

В ходе исследования стрессогенных факторов, связанных с выполнением профессиональных задач сотрудников МЧС нами была выдвинута гипотеза: стрессоустойчивость сотрудников МЧС имеет гендерные различия – уровень стрессоустойчивости у женщин выше, чем у мужчин.

Основной критерий комплектования экспериментальной выборки – схожесть ситуации, в которой оказались все исследуемые – на момент проведения исследования все сотрудники (20-45 лет) работали в данной части не менее года.

Исследование проводилось в несколько этапов:

- организационный этап эксперимента – выбор диагностических методик, формирование выборки испытуемых;
- исследовательский этап – исследование гендерных особенностей стрессоустойчивости в исследуемой группе;
- аналитический этап эксперимента – анализ, сравнение данных, полученных при помощи методов математического анализа, подбор психолого-педагогических рекомендаций, направленных на повышение уровня стрессоустойчивости.

Для проверки гипотезы была использована методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса-Раге (приложение 1), тест на определение стрессоустойчивости личности С. Коухена и Г. Валлиансона (приложение 2), и тест Айзенка для определения индивидуальных особенностей личности (приложение 3).

Данные методики исследования были выбраны среди других вопросников ввиду оптимального баланса между простотой его применения и достоверностью получаемых результатов.

Первый этап проверки гипотезы заключался в исследовании индивидуальных особенностей испытуемых при помощи анкетирования и опросника Айзенка.

Тест Айзенка

Анкета позволяет выявить индивидуальные социально-психологические характеристики личности и необходимость проявления стрессоустойчивости в работе сотрудников МЧС.

Опросник ЕРІ (тест Айзенка) содержит 57 вопросов, 24 из которых направлены на выявление экстраверсии-интроверсии, 24 других - на оценку эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма), остальные 9 составляют контрольную группу вопросов, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию и достоверности результатов.

Данный опросник составлен английскими психологами Г. Айзенком и С. Айзенк в 1964 году. Это и сегодня наиболее распространенный тест для оценки основных свойств личности.

Г. Айзенк разработал два варианта данной методики (А и В), которые отличаются только текстом опросника. Инструкция, ключ и обработка данных дублируются. Наличие двух форм позволяет психологу проводить повторное исследование.

Экстраверты – это тип личности (или поведения), который ориентирован в своих проявлениях вовне, на окружающих.

Для экстравертов характерно поведение, при котором человек стремится к:

- общению с людьми,
- вниманию со стороны окружающих,
- участию в публичных выступлениях,
- участию в многолюдных мероприятиях и вечеринках.

Интроверты – тип личности, ориентированный «внутри» или «на» себя. Интровертность – совсем не то, что застенчивость или отчужденность, это не патология. Кроме того, это свойство личности не подлежит изменению, даже если очень сильно захотеть. Для интровертов характерно поведение, больше связанное с комфортным одиночеством, внутренними размышлениями и переживаниями, творчеством или наблюдением за процессом.

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса- Раге

Доктора Холмс и Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%.

Тест на определение стрессоустойчивости личности позволяет получить оценку уровня стрессоустойчивости сотрудников МЧС. Объективность результатов теста зависит от искренности ответов испытуемых.

Таким образом, средневзвешенная оценка стрессоустойчивости по двум методикам (тесту на определение стрессоустойчивости личности и методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса-Раге) и исследование личностных особенностей испытуемых позволяют вывести итоговые результаты по исследованию гендерных различий стрессоустойчивости сотрудников МЧС и выделить группы испытуемых по уровням стрессоустойчивости:

– «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 (типов информационного метаболизма) 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, относящиеся к данной группе, способны быть лидерами во время «точечных»

перемен, после которых сразу будет фиксация их нового статуса. 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 predeterminedенное 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.

2.2. Анализ результатов эмпирического исследования гендерных различий стрессоустойчивости сотрудников МЧС

В исследовании нами были использованы методики, позволяющие определить уровни стрессоустойчивости и социальной адаптации, а также тест на определение индивидуальных особенностей личности.

Данные методики исследования были выбраны среди других вопросников ввиду оптимального на взгляд автора баланса между простотой его применения и достоверностью получаемых результатов.

По результатам проведенного исследования рассмотрим ниже представленные данные.

Опросник самооценки стрессоустойчивости

(С. Коухен, Г. Валлиансон).

Своё исследование мы начали с анкетирования, для определения уровня необходимости проявления стрессоустойчивости сотрудников МЧС. Результаты рассчитаем следующим образом – при ответе на вопросы с 3-ого по 10-ый:

- очень часто - 1;
- часто - 0,5;
- редко - 0,3;
- очень редко - 0.

По сумме баллов результаты будем интерпретировать следующим образом:

- 6-8 баллов: критический уровень;
- 4-6 баллов: высокий уровень;
- 2-4 балла: средний уровень;
- 0-2 балла: низкий уровень.

Таблица 2.

Результаты анкетирования женщин из числа сотрудников МЧС по опроснику самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Валлиансон)

№ п/п	№ вопроса	Уровень необходимости проявления стрессоустойчивости								Баллы
		Часто	Очень часто	Часто	Часто	очень часто	очень редко	часто	часто	
1	26	Часто	Очень часто	Часто	Часто	очень часто	очень редко	часто	часто	4.5
2	30	Редко	Редко	Часто	Очень редко	очень редко	редко	очень редко	очень редко	1.4
3	34	Редко	Очень редко	Часто	Очень редко	очень редко	редко	очень редко	редко	1.4
4	25	Редко	Очень	Очень	Очень	очень	очень	очень	очень	1.3

			редко	редко	редко	редко	часто	редко	редко	
5	27	Часто	Очень редко	0.5						
6	28	Очень редко	Очень редко	Очень редко	Очень редко	очень часто	очень редко	очень редко	редко	1.3
7	44	Часто	редко	Очень редко	Очень редко	очень редко	часто	очень редко	редко	1.6
8	32	Очень часто	Редко	Очень редко	Редко	очень редко	редко	редко	редко	2.5
9	35	Очень редко	Редко	Очень редко	Редко	очень редко	редко	редко	очень редко	1.2
10	25	Очень часто	Редко	Редко	Редко	Редко	очень часто	редко	часто	4
11	34	Редко	Редко	Редко	Редко	Редко	очень редко	редко	очень редко	1.8
12	46	Редко	Редко	Редко	Редко	Редко	часто	редко	очень редко	2.3
13	29	Очень часто	Редко	Очень редко	Редко	Часто	редко	часто	часто	3.4
14	50	Редко	Часто	Очень редко	Очень редко	очень редко	редко	очень редко	очень редко	1.1
15	48	Очень часто	Часто	Очень редко	Очень редко	очень редко	редко	очень редко	очень редко	1.8
16	37	Очень редко	Очень часто	Редко	Редко	очень часто	редко	очень часто	очень редко	4.1
17	27	Очень	Очень часто	Очень редко	Очень редко	редко	редко	очень редко	часто	2.1

		редко								
18	29	Часто	Часто	Редко	Очень редко	Редко	часто	очень редко	часто	2.6
19	36	Часто	Часто	Редко	Очень редко	Редко	часто	очень редко	очень редко	2.1
20	25	Часто	Часто	Редко	Очень редко	Редко	редко	очень редко	редко	2.2
21	37	Редко	Редко	Редко	Очень редко	очень редко	редко	очень редко	очень редко	1.2
22	31	Редко	Редко	Редко	Очень редко	очень редко	редко	очень редко	очень редко	1.2
23	27	Очень редко	Часто	Редко	Очень редко	очень редко	редко	очень редко	очень редко	2.1
24	25	Очень редко	Часто	Часто	Очень редко	очень редко	очень редко	очень редко	очень редко	2
25	33	Очень редко	Редко	Часто	Очень редко	очень редко	очень редко	часто	очень редко	2.3
26	38	Очень редко	Очень редко	Редко	Очень редко	очень редко	очень редко	редко	очень редко	2.6
27	46	Часто	Часто	Редко	Очень редко	очень редко	очень редко	редко	очень редко	1.6
28	45	Редко	Часто	Редко	Редко	очень редко	очень редко	очень редко	очень редко	1.4
29	51	Редко	Часто	Очень редко	Очень редко	очень редко	часто	очень редко	очень редко	2.3
30	32	Часто	Редко	Очень редко	Очень редко	Редко	часто	очень редко	очень редко	1.6
31	29	Часто	Редко	Очень редко	Редко	Редко	редко	очень редко	часто	2.2
32	27	Часто	Редко	Очень	Редко	редко	редко	очень	редко	3

				часто				редко		
33	34	Очень редко часто	Редко	Редко	Очень редко	Редко	редко	очень редко	очень редко	2.2
34	30	Очень редко часто	Редко	Редко	Очень редко	очень редко	очень часто	очень редко	очень редко	2.6
35	25	Редко	Очень часто	Часто	Часто	очень редко	редко	очень редко	очень часто	3.6

Максимальное значение показателя: 4,5

Минимальное значение показателя: 0,5

Среднее значение показателя: 2,1

Таблица 3.

Результаты анкетирования мужчин из числа сотрудников МЧС по опроснику самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Валлиансон)

№ п/ п	№ воп рос а	Уровень необходимости проявления стрессоустойчивости								Бал лы
1	25	Часто	часто	редко	очень редко	очень редко	часто	редко	часто	2.6
2	26	Часто	часто	редко	очень редко	очень редко	часто	редко	редко	2.4
3	25	Часто	часто	редко	очень редко	очень редко	часто	редко	редко	2.4
4	27	Часто	часто	редко	редко	очень редко	редко	редко	часто	2.4
5	30	Часто	редко	редко	очень редко	очень редко	редко	очень редко	очень редко	1.4
6	33	Часто	редко	редко	очень редко	очень редко	редко	очень часто	очень редко	2.4

7	27	Часто	редко	редко	очень редко	очень редко	редко	очень редко	редко	1.7
8	38	Часто	редко	очень редко	часто	редко	очень часто	очень редко	очень редко	2.6
9	29	Редко	часто	очень редко	редко	редко	очень часто	очень редко	очень редко	2.4
10	35	Редко	часто	очень редко	редко	очень редко	редко	очень редко	часто	1.9
11	36	Часто	очень редко	часто	редко	очень редко	редко	редко	редко	2.2
12	27	Часто	часто	очень редко	редко	очень редко	Редко	редко	часто	2.4
13	40	Часто	часто	очень редко	очень редко	редко	редко	очень редко	очень редко	1.6
14	28	Часто	очень редко	очень редко	очень редко	редко	редко	очень редко	очень редко	1.1
15	42	очень часто	редко	очень редко	очень редко	очень редко	очень часто	очень редко	очень редко	2.3
16	43	очень часто	очень редко	редко	очень редко	очень редко	очень часто	очень редко	очень редко	2.3
17	36	Часто	часто	редко	очень редко	очень редко	очень часто	редко	редко	2.9
18	26	Часто	часто	редко	очень часто	очень редко	часто	очень редко	очень редко	2.8
19	38	очень часто	часто	очень редко	очень редко	очень редко	часто	очень редко	редко	2.3
20	34	очень часто	часто	очень редко	очень редко	очень редко	редко	очень редко	редко	2.1
21	50	очень часто	редко	очень редко	редко	часто	редко	редко	очень редко	2.7
22	29	очень часто	редко	очень часто	редко	очень редко	редко	очень редко	очень редко	2.9
23	53	очень часто	редко	редко	очень редко	очень редко	редко	очень редко	очень редко	1.9

24	51	очень часто	часто	редко	очень редко	часто	очень редко	часто	очень редко	2.8
25	41	очень часто	часто	часто	очень редко	очень редко	редко	очень редко	редко	2.6
26	37	очень часто	часто	очень редко	очень редко	очень редко	редко	очень редко	редко	2.1
27	29	очень часто	часто	очень редко	очень редко	очень редко	очень редко	очень редко	очень редко	1.5
28	27	редко	очень редко	часто	Часто	очень редко	часто	очень редко	очень редко	1.8
29	36	редко	очень редко	часто	очень редко	очень редко	часто	часто	очень редко	1.8
30	36	редко	очень часто	редко	Редко	очень редко	очень часто	очень редко	редко	3.2
31	28	часто	очень часто	редко	очень редко	очень редко	редко	очень редко	редко	2.4
32	34	часто	редко	очень редко	очень редко	очень редко	редко	редко	редко	1.7
33	30	редко	редко	очень редко	Редко	очень редко	редко	очень редко	часто	1.7
34	31	часто	часто	очень редко	Часто	очень редко	редко	очень редко	очень редко	1.8
35	45	очень часто	часто	очень редко	Редко	часто	очень редко	очень редко	очень редко	2.3

Максимальное значение показателя: 3,2

Минимальное значение показателя: 1,1

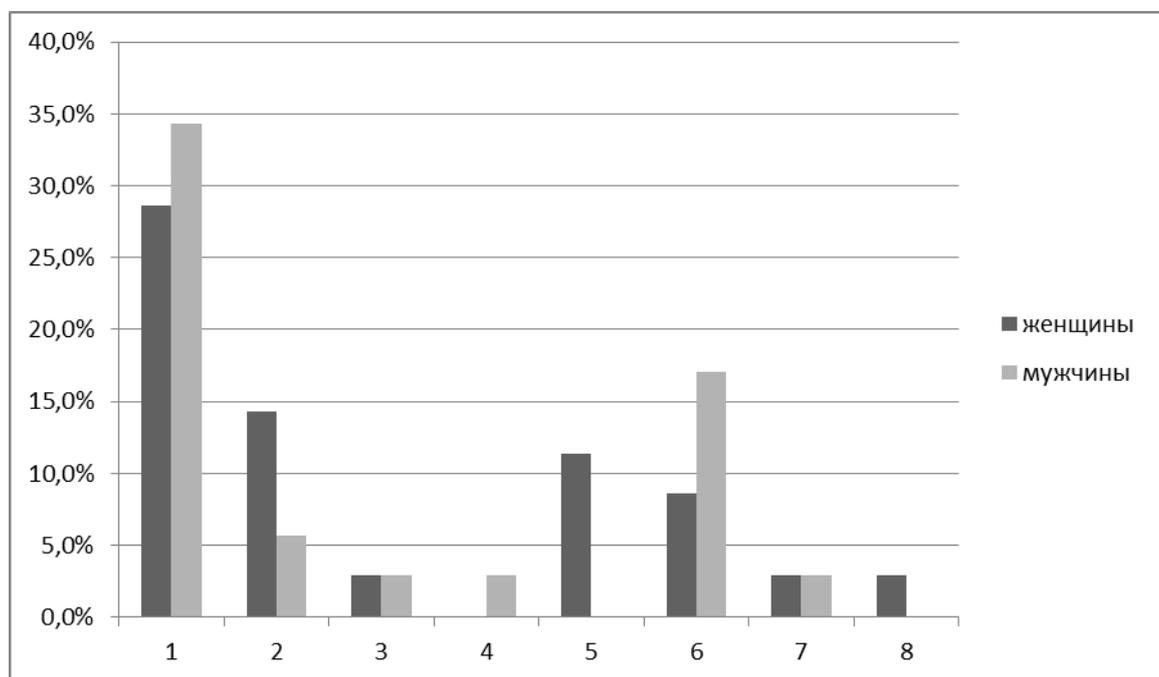
Среднее значение показателя: 2,2

Таблица 4.

**Изучение процентного соотношения показателей стресса у
сотрудников МЧС по опроснику самооценки стрессоустойчивости (С.
Коухен, Г. Валлиансон), в группах**

№ п/п	Вид стресса	Пол	
		Женщины	Мужчины
1	Дефицит времени	29%	34%
2	Напряженность работы	14%	6%
3	Высокая степень ответственности	3%	3 %
4	Угроза для жизни	0 %	3%
5	Нелюбимая работа	11%	0 %
6	Проблемы на службе	9%	17 %
7	Проблемы в отношениях с коллегами	3%	3%
8	Сложные отношения с начальством	3%	0 %

Отообразим полученные результаты в виде диаграммы (рис.2).



**Рис. 2. Соотношение показателей стресса у сотрудников МЧС по
опроснику самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Валлиансон),
в группах**

Для выявления статистически значимых различий по каждой из перечисленных стрессовых ситуаций были составлены по два ряда цифр-показателей, полученных по результатам анкетирования. Достоверность различий определялась по Т-критерию Стьюдента [44].

Гипотеза заключается в том, что уровень необходимости проявления стрессоустойчивости у женщин выше, чем у мужчин. Данные приведены ниже (табл.5).

Таблица 5.

Определение достоверности различий уровня стрессоустойчивости между мужчиной и женщиной из числа сотрудников МЧС по опроснику самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Валлиансон)

№ испытуемого	Женщины	Мужчины	Достоверность различий по критерию Стьюдента	
1	4.5	2.6	1.9	3.61
2	1.4	2.4	-1	1
3	1.4	2.4	-1	1
4	1.3	2.4	-1.1	1.21
5	0.5	1.4	-0.9	0.81
6	1.3	2.4	-1.1	1.21
7	1.6	1.7	-0.1	0.01
8	2.5	2.6	-0.1	0.01
9	1.2	2.4	-1.2	1.44
10	4	1.9	2.1	4.41
11	1.8	2.2	-0.4	0.16
12	2.3	2.4	-0.1	0.01
13	3.4	1.6	1.8	3.24
14	1.1	1.1	0	0
15	1.8	2.3	-0.5	0.25
16	4.1	2.3	1.8	3.24
17	2.1	2.9	-0.8	0.64
18	2.6	2.8	-0.2	0.04
19	2.1	2.3	-0.2	0.04

20	2.2	2.1	0.1	0.01
21	1.2	2.7	-1.5	2.25
22	1.2	2.9	-1.7	2.89
23	2.1	1.9	0.2	0.04
24	2	2.8	-0.8	0.64
25	2.3	2.6	-0.3	0.09
26	2.6	2.1	0.5	0.25
27	1.6	1.5	0.1	0.01
28	1.4	1.8	-0.4	0.16
29	2.3	1.8	0.5	0.25
30	1.6	3.2	-1.6	2.56
31	2.2	2.4	-0.2	0.04
32	3	1.7	1.3	1.69
33	2.2	1.7	0.5	0.25
34	2.6	1.8	0.8	0.64
35	3.6	2.3	1.3	1.69
Сумма	75.1	77.4	-2.3	35.79

Число степеней свободы = $35 + 35 - 2 = 68$. По данным таблицы значений критерия Стьюдента (t-критерия) найдем (табл.6):

Таблица 6.

Критические значения по критерию Стьюдента

р 0.05	р 0.01
1.99	2.65

Полученное эмпирическое значение t (0.4) находится в зоне незначимости, что говорит о том, что уровень необходимости проявления стрессоустойчивости у женщин не выше, чем у мужчин.

По результатам анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. Женщины склонны к негативным последствиям стресса больше, чем мужчины. Хотя необходимость проявления стрессоустойчивости не зависит от гендерных различий.

2. Треть испытуемых и среди мужчин, и среди женщин испытывали дефицит времени, связанный с плотным графиком работы в должности сотрудника МЧС.

3. Незначительная часть испытуемых ощущала угрозу для жизни или высокую степень ответственности, работая сотрудником МЧС.

4. Большинство испытуемых чувствуют себя на работе комфортно, не испытывают проблем в отношениях с коллегами или начальством.

5. Ни один из испытуемых мужского пола не считает свою работу нелюбимой, при этом 11,4 % женщин хотели бы сменить работу. Это означает, что женщинам все-таки сложнее работать в должности сотрудника МЧС. Женщины более чутко реагируют на стрессовые ситуации, становясь подавленными или тревожными: фактически, женщины вдвое больше подвержены клиническим депрессиям, чем мужчины.

Опросник EPI (тест Айзенка).

Тест Айзенка (приложение 3) позволит определить основные свойства личности испытуемых, что необходимо в данном исследовании для выявления зависимости стрессоустойчивости личности от темперамента.

Если ответ "ключа" совпадает с ответом испытуемого, необходимо прибавить один балл. Если не совпадает - ноль баллов.

Ключ:

1. Шкала лжи:

- ответ "да" на вопросы: 6, 24, 36;

- ответ "нет" на вопросы: 12, 18, 30, 42, 48, 54;

2. Шкала экстраверсии:

- ответ "да" на вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

- ответ "нет" на вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51;

3. Шкала эмоциональной устойчивости:

- ответ "да" на вопросы: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

После опроса дальнейшему анализу подверглись только испытуемые с баллом по шкале лжи меньше 5.

Таблица 7.

Результаты исследования основных свойств личности женщин из числа сотрудников МЧС по тесту Айзенка

№ п/п	Шкала экстраверсия - интроверсия	Шкала нейротизм – стабильность	Шкала лжи
1	8	16	2
2	7	9	2
3	9	11	2
4	8	7	2
5	8	6	0
6	9	8	1
7	9	7	1
8	10	7	1
9	11	15	3
10	7	16	3
11	9	13	3
12	14	19	3
13	16	12	2
14	8	11	2
15	10	15	2
16	17	17	2
17	14	6	2
18	12	9	2
19	17	7	0
20	10	18	2
21	15	14	1
22	7	8	1
23	9	13	1

24	9	11	1
25	11	10	1
26	10	8	3
27	19	11	3
28	18	12	0
29	13	5	3
30	11	7	2
31	6	5	2
32	8	7	2
33	3	3	1
34	14	9	2
35	9	10	1

Таблица 8.

Результаты исследования основных свойств личности мужчин из числа сотрудников МЧС по тесту Айзенка

№ п/п	Шкала экстраверсия - интроверсия	Шкала нейротизм – стабильность	Шкала лжи
1	13	6	2
2	12	8	1
3	14	5	0
4	10	9	2
5	15	10	1
6	9	16	1
7	16	17	1
8	6	5	3
9	19	4	0
10	8	7	3
11	11	11	3
12	15	16	3
13	13	17	2
14	15	13	2
15	6	12	0

16	16	20	2
17	9	7	2
18	20	9	1
19	21	12	1
20	22	11	4
21	17	15	3
22	19	7	2
23	7	18	4
24	14	13	3
25	17	14	0
26	20	6	2
27	10	7	1
28	7	10	0
29	17	12	1
30	9	7	2
31	14	10	0
32	15	11	2
33	9	9	1
34	12	17	3
35	15	15	2

Распределим женскую и мужскую группы испытуемых по типам темперамента (таблица).

Таблица 9.

**Результаты исследования типов темперамента у сотрудников МЧС
по тесту Айзенка**

Группа	Меланхолики	Холерики	Флегматики	Сангвиники
Женщины	6 (17%)	4 (11%)	17 (49%)	8 (23%)
Мужчины	3 (9%)	11 (31%)	9 (26%)	12 (34%)

Представим данные таблицы 9 в виде диаграммы (рис.3)

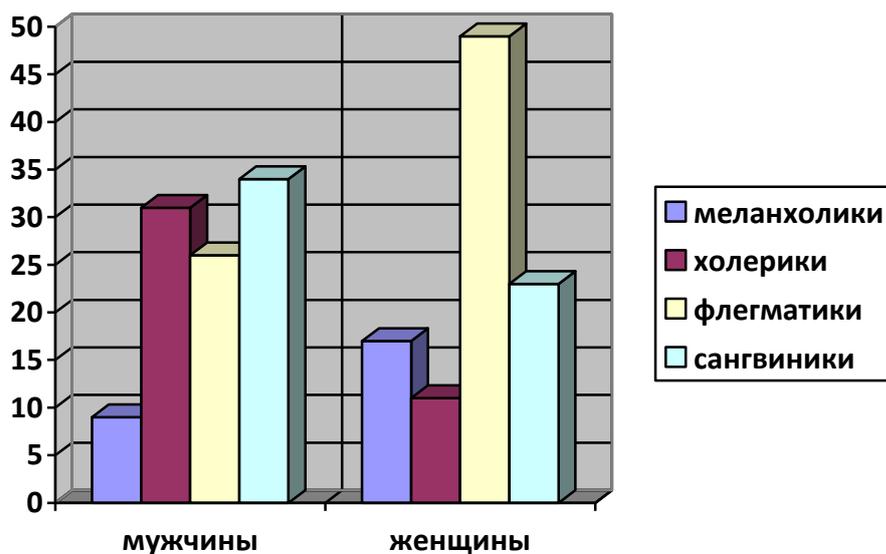


Рис. 3. Соотношение типов темперамента у сотрудников МЧС по тесту Айзенка

Результаты, полученные при проведении теста Айзенка:

- наблюдения свидетельствуют, что у мужчин чаще встречается преобладание холерических черт темперамента. Именно для них характерно отчетливое проявление волевых реакций, напористости, энергичности, нетерпеливости. Мужчина обычно характеризуется большей внешней агрессивностью, большей настойчивостью, способностью противостоять грубому напору. Поэтому-то холерический темперамент можно рассматривать в качестве «мужского темперамента»;
- женской природе больше соответствует сангвинический и флегматический темпераменты. Для женщин характерны подвижность, бурное проявление чувств, быстрая перемена настроения;
- в зависимости от темперамента женщинам и мужчинам присущ тот или иной уровень стрессоустойчивости;
- учитывая преобладающие типы темперамента у мужчин и у женщин можно предположить, что женщины более стрессоустойчивы, чем мужчины-сотрудники МЧС, что и будет доказано в дальнейшем.

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации

Холмса-Раге

Испытуемым раздается анкета с тестом Холмса-Раге. Тест содержит 43 события. Напротив каждого из них исследуемый ставит сколько раз за год происходило то или иное событие, а затем баллы подсчитываются в соответствии с ключом (приложение 1). Если какая-либо ситуация возникала чаще одного раза, то количество баллов следует умножить на указанное испытуемым количество раз. Итоговая сумма определяет степень сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов - это сигнал тревоги, предупреждающий об опасности. Следовательно, испытуемому необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно значение - она выражает (в цифрах) степень стрессовой нагрузки.

Таблица 10.

Сравнительная таблица стрессовых характеристик по методике «Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации» Холмса-Раге

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
Меньше 150	Достаточно большая
150-199	Высокая
200-299	Пороговая

Характеристика степеней сопротивляемости стрессу:

1. Достаточно большая степень сопротивляемости стрессу. Испытуемый выявляет достаточно высокую степень стрессоустойчивости. Для него характерна минимальная степень стрессовой нагрузки. Любая деятельность личности, независимо от ее направленности и характера тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет

сильный стрессогенный характер. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

2. Высокая степень сопротивляемости стрессу. Для испытуемого характерна низкая степень стрессовой нагрузки. Исследуемый выявляет высокую степень стрессоустойчивости. Свою энергию и ресурсы испытуемый не тратит на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая деятельность личности, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет стрессогенный характер.

3. Пороговая (средняя) степень сопротивляемости стресса. Для испытуемого характерна средняя степень стрессовой нагрузки. Испытуемый выявляет среднюю степень стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость такого человека снижается с увеличением стрессовых ситуаций в его жизни. Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая в малой степени носит стрессогенный характер.

4. Низкая степень сопротивляемости стрессу. Для испытуемого характерна высокая степень стрессовой нагрузки. Испытуемый выявляет низкую степень стрессоустойчивости (ранимость). Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, в которой до минимума снижен стрессогенный характер.

Большое количество баллов (больше 300) - это сигнал тревоги, предупреждающий об опасности. Следовательно, испытуемому необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс.

Если сумма баллов свыше 300, то испытуемому грозит психосоматическое заболевание, поскольку он близок к фазе нервного истощения.

Результаты исследования стрессоустойчивости сотрудников МЧС женского и мужского пола по методике Холмса-Раге представим в таблице ниже (табл.11).

Таблица 11.

Результаты исследования стрессоустойчивости у сотрудников МЧС по методике «Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации» Холмса-Раге

№ п/п испытуемого женского пола	Баллы по шкале Холмса-Раге	№ п/п испытуемого мужского пола	Баллы по шкале Холмса-Раге
1	231	1	293
2	162	2	101
3	137	3	126
4	78	4	236
5	160	5	104
6	190	6	124
7	121	7	214
8	243	8	165
9	274	9	324
10	158	10	259
11	238	11	201
12	154	12	304
13	78	13	139
14	186	14	329
15	261	15	307
16	72	16	299
17	118	17	163
18	156	18	229
19	120	19	140

20	147	20	166
21	280	21	255
22	143	22	218
23	244	23	160
24	189	24	199
25	283	25	230
26	64	26	200
27	246	27	223
28	153	28	334
29	238	29	219
30	104	30	304
31	266	31	158
32	151	32	258
33	249	33	136
34	122	34	154
35	118	35	123

Таблица 12.

**Результаты исследования степени сопротивляемости стрессу
сотрудников МЧС по методике «Определение стрессоустойчивости и
социальной адаптации» Холмса-Раге**

Группа	Степень сопротивляемости стрессу			
	Достаточно большая	Высокая	Пороговая	Низкая
Женщины	13 (37%)	10 (29%)	12 (34%)	0 (0%)
Мужчины	8 (23%)	7 (20%)	15 (43%)	5 (14%)

Процентное соотношение испытуемых сотрудников МЧС по степени сопротивляемости стрессу представлено на рисунке 4.

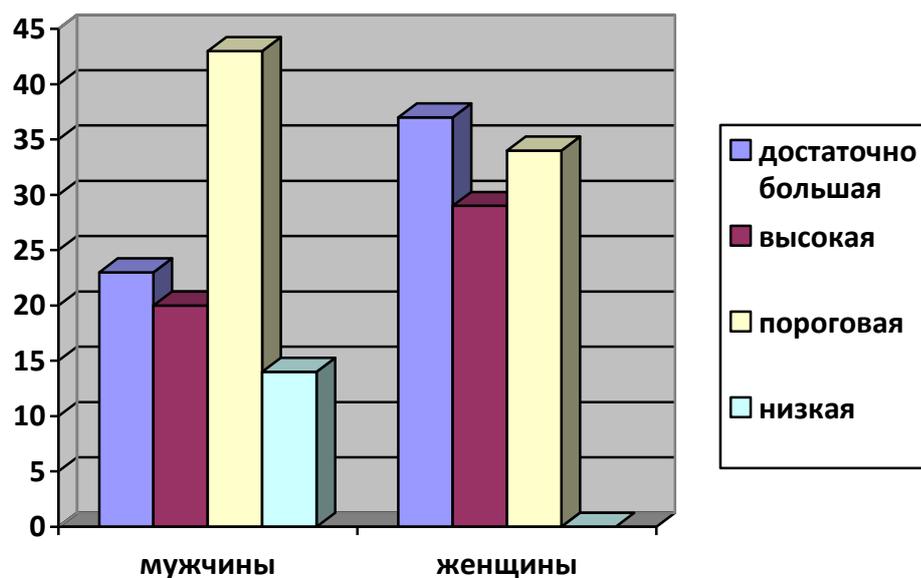


Рис. 4. Анализ результатов изучения степени сопротивляемости стрессу сотрудников МЧС по методике «Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации» Холмса-Раге

Для того чтобы рассмотреть данную статистику подробнее составим таблицу сопряженности по половому признаку на основе результатов теста Холмса-Раге.

Таблица 13.

Анализ сопряженности стрессоустойчивости по половому признаку у сотрудников МЧС по методике «Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации» Холмса-Раге

Пол	Достаточно большая и высокая стрессоустойчивость	Средняя и низкая стрессоустойчивость	Всего
Женщины	23 (a)	12 (b)	35 (a+b)
Мужчины	15 (c)	20 (d)	35 (c+d)
Итого	38 (a+c)	32 (b+d)	70

Коэффициент контингенции рассчитаем по формуле:

$$K_{\text{кон}} = \frac{ad - bc}{\sqrt{(a+b)(b+d)(a+c)(c+d)}}.$$

Коэффициент контингенции (0,23) показывает связь между переменными в таблице сопряженности, он всегда меньше единицы, но чем ближе он стремится к нулю, тем меньше связь между переменными. В данном случае связь между показателями пола и стрессоустойчивости сотрудников МЧС довольно заметна.

Воспользуемся Т-критерием Стьюдента [44] для определения достоверности гипотезы, что стрессоустойчивость сотрудников МЧС женского пола выше, чем стрессоустойчивость сотрудников МЧС мужского пола.

Таблица 14.

Определение достоверности различий уровня стрессоустойчивости между мужчиной и женщиной из числа сотрудников МЧС по методике «Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации» Холмса-Раге

№ испытуемого	Женщины	Мужчины	Достоверность различий по критерию Стьюдента	
1	231	293	-62	3844
2	162	101	61	3721
3	137	126	11	121
4	78	236	-158	24964
5	160	104	56	3136
6	190	124	66	4356
7	121	214	-93	8649
8	243	165	78	6084
9	274	324	-50	2500
10	158	259	-101	10201
11	238	201	37	1369
12	154	304	-150	22500
13	78	139	-61	3721

14	186	329	-143	20449
15	261	307	-46	2116
16	72	299	-227	51529
17	118	163	-45	2025
18	156	229	-73	5329
19	120	140	-20	400
20	147	166	-19	361
21	280	255	25	625
22	143	218	-75	5625
23	244	160	84	7056
24	189	199	-10	100
25	283	230	53	2809
26	64	200	-136	18496
27	246	223	23	529
28	153	334	-181	32761
29	238	219	19	361
30	104	304	-200	40000
31	266	158	108	11664
32	151	258	-107	11449
33	249	136	113	12769
34	122	154	-32	1024
35	118	123	-5	25
Сумма	6134	7394	-1260	322668

Число степеней свободы = $35 + 35 - 2 = 68$. По данным таблицы значений критерия Стьюдента (t-критерия) найдем:

Таблица 15.

Критические значения по критерию Стьюдента

р 0.05	р 0.01
2.03	2.73

Таким образом, первоначальное предположение подтвердилось, действительно, стрессоустойчивость сотрудников МЧС женского пола выше, чем стрессоустойчивость сотрудников МЧС мужского пола.

Результаты проведенного теста Холмса-Раге:

- исследование группы испытуемых женского и мужского пола из числа сотрудников МЧС России с использованием методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса-Раге подтвердило предположение, что, учитывая преобладание сангвинических и флегматических черт характера, женщины более стрессоустойчивы, чем мужчины и способны стойко переносить стрессы, связанные со служебной деятельностью сотрудника МЧС;

- гипотезу о том, что стрессоустойчивость сотрудников МЧС зависит от пола удалось также подтвердить с использованием коэффициента контингенции и критерия Стьюдента;

- на сотрудников МЧС ежедневно оказывают воздействие различные факторы, зачастую имеющие стрессовый характер, что в свою очередь может привести к появлению усталости, переутомления, возникновению различных отрицательных эмоциональных состояний, к расстройствам профессионально-служебной деятельности независимо от гендерных различий. Поэтому важно проводить тестирование по методике Холмса-Раге регулярно и вовремя устранять симптомы снижения стрессоустойчивости сотрудников.

Тест на определение стрессоустойчивости личности.

Тест на определение стрессоустойчивости личности позволит нам подтвердить результаты методики Холмса-Раге.

Испытуемым предлагаются 18 вопросов. Результатом теста является уровень стрессоустойчивости испытуемого.

Испытуемым предложено выбрать один из вариантов ответов («редко», «иногда» или «часто») в ответ на предложенное утверждение. Для

определения результата необходимо произвести подсчет общего количества набранных баллов («часто» - 3 балла, «иногда» - 2 балла, «редко» - 1 балл).

Уровень стрессоустойчивости определяется по таблице 16.

Таблица 16.

Определение уровня стрессоустойчивости при помощи теста на определение стрессоустойчивости личности

Суммарное число баллов	Уровень стрессоустойчивости
51 – 54	1 - очень низкий
47 – 50	2 – низкий
43 – 46	3 - ниже среднего
39 – 42	4 - чуть ниже среднего
35 – 38	5 – средний
31 – 34	6 - чуть выше среднего
27 – 30	7 - выше среднего
23 – 26	8 – высокий
18 – 22	9 - очень высокий

Данный тест позволит нам более детально изучить уровень стрессоустойчивости групп испытуемых. Результаты тестирования представлены в таблице ниже (табл.17).

Таблица 17.

Результаты тестирования сотрудников МЧС с использованием теста на определение стрессоустойчивости личности

№ п/п испытуемого женского пола	Баллы по шкале теста	№ п/п испытуемого мужского пола	Баллы по шкале теста
1	52	1	53
2	43	2	20
3	30	3	32
4	18	4	52
5	34	5	31
6	35	6	30
7	19	7	48

8	46	8	41
9	50	9	54
10	40	10	50
11	46	11	47
12	34	12	52
13	26	13	22
14	35	14	53
15	49	15	54
16	18	16	48
17	19	17	38
18	39	18	50
19	25	19	26
20	22	20	43
21	48	21	52
22	18	22	47
23	46	23	35
24	37	24	44
25	53	25	49
26	32	26	50
27	51	27	49
28	34	28	51
29	49	29	53
30	28	30	52
31	52	31	43
32	44	32	49
33	47	33	20
34	24	34	37
35	31	35	22

Таблица 18.

Результаты изучения уровня стрессоустойчивости у сотрудников МЧС по тесту на определение стрессоустойчивости личности

Уровень стрессоустойчивости	Женщины	Мужчины
1 - очень низкий	11%	29%
2 – низкий	14%	29%
3 - ниже среднего	14%	9%
4 - чуть ниже среднего	3%	3%
5 – средний	11%	9%
6 - чуть выше среднего	14%	6%
7 - выше среднего	6%	3%
8 – высокий	9%	3%
9 - очень высокий	17%	11%

Сравним полученные результаты уровня стрессоустойчивости испытуемых при помощи диаграммы (рис.5).

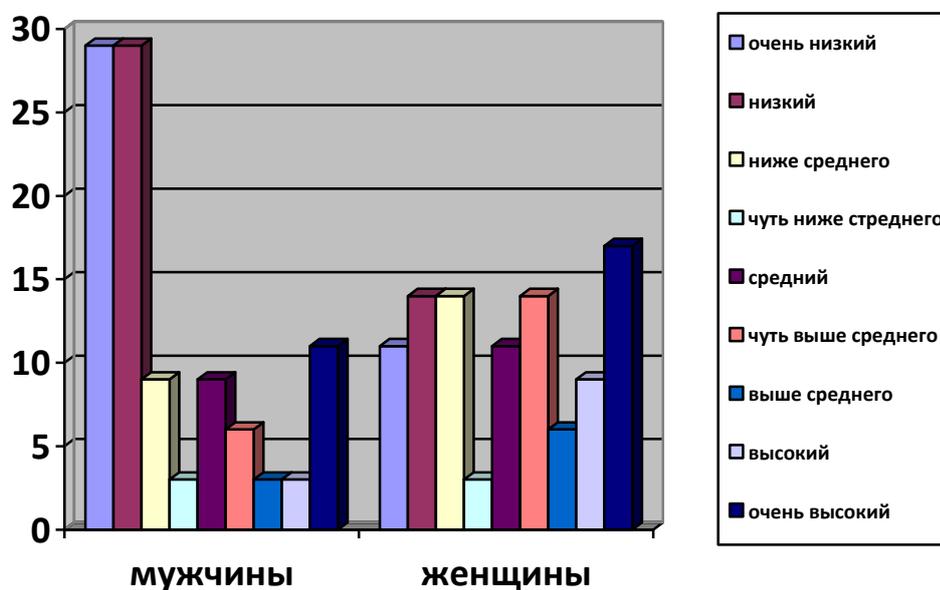


Рис. 5. Анализ уровня стрессоустойчивости у сотрудников МЧС по тесту на определение стрессоустойчивости личности

Диаграмма показывает, что количество испытуемых мужского пола из числа сотрудников МЧС с низким и очень низким уровнем стрессоустойчивости значительно превышает этот же показатель испытуемых женского пола. При этом сотрудников женского пола с высоким и очень высоким уровнем стрессоустойчивости значительно больше, чем сотрудников мужского пола с таким же результатом.

Подтвердим значимость полученных результатов при помощи коэффициента контингенции

Таблица 19.

Анализ сопряженности стрессоустойчивости по половому признаку у сотрудников МЧС по тесту на определение стрессоустойчивости личности

Пол	Средний - очень высокий уровни стрессоустойчивости	Чуть ниже среднего - очень низкий уровни стрессоустойчивости	Всего
Женщины	20 (a)	15 (b)	35 (a+b)
Мужчины	11 (c)	24 (d)	35 (c+d)
Итого	31 (a+c)	39 (b+d)	70

Коэффициент контингенции рассчитаем по формуле:

$$K_{\text{кок}} = \frac{ad - bc}{\sqrt{(a+b)(b+d)(a+c)(c+d)}}$$

Данный показатель (0,26) показывает, что результаты тестирования с использованием теста на определение стрессоустойчивости личности подтверждают гипотезу о том, что стрессоустойчивость сотрудников МЧС зависит от гендерных различий.

Результаты проведенного исследования:

- результаты тестирования подтверждают гипотезу о зависимости стрессоустойчивости сотрудников МЧС от гендерных различий;

- среди испытуемых преобладает хорошая и удовлетворительная самооценка стрессоустойчивости, что означает адекватность восприятия своей стрессоустойчивости и уровня стрессоустойчивости которым обладает испытуемый;

- у женщин по результатам тестирования преобладают, как правило, высокий и очень высокий уровни стрессоустойчивости. При этом среди испытуемых сотрудников МЧС мужского пола большинство показали низкий и очень низкий уровни стрессоустойчивости личности, что является признаком больших перегрузок и напряженной деятельности, связанной со службой.

Выводы по второй главе

1. Известно, что деятельность сотрудников МЧС характеризуется такими ситуациями, которые отличаются наличием в них факторов, обладающих силой влияния на людей и их деятельность, именуемых экстремальными. Экстремальными (от лат. *extremum* - предельный, крайний) называют ситуации, которые ставят перед человеком большие трудности, обязывают его к полному, предельному напряжению сил и возможностей, чтобы справиться с ними и решить стоящую задачу.

2. В данном исследовании стресса жизни сотрудника МЧС России мы исходили из того, что это явление связано не только с особенностями его профессиональной деятельности. Жизненные события, которые сопровождаются психической напряженностью, могут быть дополнительным источником стресса жизни сотрудников и оказывать влияние на его развитие. Это, в свою очередь, накладывает негативный отпечаток на выполнение сотрудником МЧС функциональных обязанностей. Следовательно, определение причин возникновения стресса жизни необходимо проводить с учетом особенностей различных сфер жизни сотрудников МЧС и влияния разнообразных жизненных событий, которые могут быть источниками стресса.

3. Профессиональная деятельность сотрудников МЧС сопряжена с многочисленными стрессогенными ситуациями, специфика которых определяется:

- 1) выполнением служебных обязанностей в условиях, сопряженных с опасностью для жизни;
- 2) особым регламентом рабочего времени;
- 3) включенностью в различные управленческие системы: «человек - человек», «человек-человек-машина», «человек-техника», «человек-знак»;
- 4) высокой динамикой социальной и профессиональной мобильности.

4. При оценке стрессов, связанных с деятельностью сотрудников МЧС были использованы наблюдение, беседа и анкетирование.

Анкета была составлена с учетом основных стрессогенных факторов сотрудников МЧС:

1) 1-й фактор - угроза жизни - включил в себя ряд показателей, так или иначе связанных с такой особенностью военной службы, как опасность для жизни (своей и других);

2) 2-й фактор - рабочая нагрузка - объединил в себе показатели, характеризующие уровень индивидуальной рабочей нагрузки;

3) в состав 3-го фактора – конфликтность - вошли показатели включенности сотрудников МЧС в конфликтную ситуацию или предконфликтные ситуации;

4) 4-й фактор - социальное отношение - обусловлен современными условиями функционирования МЧС и отражает отношение общества к сотрудникам МЧС как представителям одного из социальных институтов и к деятельности МЧС России в целом;

5) 5-й фактор, имеющий условное название «разочарование», раскрывает отношение сотрудника к своему официальному социальному статусу, психологическое самочувствие в этом статусе, которые могут быть источниками стресса жизни, уверенность в своих силах, умение справиться с жизненными трудностями.

5. Согласно проведенному исследованию наибольшим стрессом, связанным со служебной деятельностью, является дефицит времени и напряженность работы независимо от пола сотрудника МЧС.

У женщин преобладает сангвинический и флегматический темпераменты и возможно именно поэтому женщины сотрудники МЧС более устойчивы в стрессовых ситуациях.

6. Сотрудники МЧС и как представители экстремальных профессий в целом отличаются хорошим контролем над эмоциями, при этом им присущи

черты активности, силы, направленности потребностной сферы на соответствие социальным нормам.

7. Сопоставив результаты тестирования по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса-Раге и по тесту на определение стрессоустойчивости личности, были получены следующие выводы:

- высокая степень сопротивляемости стрессу наблюдается у 48,6 % женщин и у 30 % мужчин, средняя степень сопротивляемости стрессу наблюдается у 31,4 % женщин и у 30 % мужчин, низкая степень сопротивляемости стрессу наблюдается у 20 % женщин и у 40 % мужчин испытуемых из числа сотрудников МЧС;

- определение значимости результатов в обеих методиках при помощи коэффициента контингенции и критерия Стьюдента подтверждают предположение, что женщины более стрессоустойчивы, чем мужчины;

- женщины из числа сотрудников МЧС реже, чем мужчины испытывают стресс угрозы для жизни, но при этом чаще хотели бы сменить место работы;

- низкие результаты уровня стрессоустойчивости мужчин связаны, скорее всего, с тем, что мужчины больше подвержены разного рода рискам, связанным с профессиональной деятельностью в МЧС России. Они чаще испытывают посттравматические стрессовые расстройства после непосредственного участия в боевых действиях;

- мужчинам из числа сотрудников МЧС необходимо не только излечение стрессовых расстройств по мере их возникновения, но и профилактика таковых.

8. Анализ полученных результатов свидетельствует о необходимости в разработке методических рекомендаций по психологической помощи для преодоления стрессовых расстройств у сотрудников МЧС.

Глава III. Рекомендации по развитию стрессоустойчивости у сотрудников МЧС

3.1. Научно-методологическое обоснование психологической помощи по преодолению стрессовых расстройств у сотрудников МЧС

В настоящее время становится ясно, что понять личность невозможно вне ситуации, в которой она находится, поскольку между человеком и условиями его жизни существует неразрывная связь. Негативные психические состояния, ведущие к снижению профессиональной работоспособности, нередко бывают вызваны экстремальными ситуациями.

Профессиональная деятельность сотрудников МЧС предполагает выполнение ими должностных обязанностей в экстремальных ситуациях. Экстремальные ситуации, требующие быстрой ориентации в обстановке и решительных действий, оказывают сильное травмирующее воздействие на психику и приводят к развитию у сотрудников МЧС различного рода психических нарушений [54].

Стрессовое воздействие может вызвать все уровни психической дезадаптации: психотический, невротический и психосоматический уровни.

С переживанием экстремальной ситуации тесно связаны такие понятия как посттравматическое стрессовое расстройство, психосоматические расстройства, психогенные расстройства, неврозы, личностный кризис, суицид, алкоголизация [69].

Одним из видов психологических последствий профессиональной деятельности сотрудников МЧС является посттравматическое стрессовое расстройство.

Посттравматический стрессовый синдром, или посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — комплекс психических нарушений, возникающих и развивающихся после острой реакции на стресс в связи с пережитыми экстремальными ситуациями. ПТСР возникает после латентного

периода продолжительностью от нескольких недель до нескольких (обычно не более 6) месяцев [74].

В развитии ПТСР имеют особое значение негативные события, отличающиеся угрозой для жизни, непредсказуемостью и неконтролируемостью. В общем виде они представляются как травматические события, выходящие за рамки обычного человеческого опыта.

Показатели распространенности ПТСР в контингентах лиц, переживших экстремальные ситуации, в литературе колеблются от 10 % у свидетелей события до 95 % среди тяжело пострадавших, в том числе с соматическими повреждениями. По данным Ф. Паркинсон, распространенность ПТСР колеблется от 3,6 % до 75 % у переживших экстремальные события [74].

Посттравматическое стрессовое расстройство — относительно новый для отечественной психиатрии диагноз. Оно входит в раздел «Невротические, связанные со стрессом, и соматоформные расстройства».

Согласно исследованиям К. В. Тушкова, посттравматическое стрессовое расстройство — это затяжная реакция на стрессовое событие, которая вызывает дистресс. Расстройство носит психогенный характер и вызывает серьезные расстройства эмоциональной сферы личности.

Посттравматическое стрессовое расстройство развивается после острой реакции на стресс. Шамрей В. К. считает, что ПТСР характеризуется страхом, психомоторным возбуждением или ступором, паническими реакциями, сужением сознания, мнестическими нарушениями. Иногда возникают острые психотические состояния, сопровождающиеся зрительными и слуховыми галлюцинациями, в содержании которых отражаются пережитые события.

В отличие от острой стрессовой реакции ПТСР возникает не в момент стрессового события, а в отдаленные сроки — после выхода из стрессовой ситуации.

Подострые нарушения психики характеризуются тревожно-депрессивными состояниями с чувством страха за свою жизнь, плаксивостью, кошмарными сновидениями; депрессивными реакциями; реакциями эйфорического типа с многоречивостью, с резкой недооценкой тяжести своего соматического состояния; обсессивно-фобическими расстройствами (пугающие образные воспоминания о пережитом). Продолжительность таких состояний составляет от нескольких недель до нескольких месяцев. Особенно стойкими являются депрессивные, обсессивно-фобические расстройства и нарушения сна. Они сохраняются и по излечении от полученных повреждений, после выписки из соматического стационара и восстановления трудоспособности. Именно эти расстройства укладываются в картину раннего этапа формирования ПТСР [2].

Характеризуя дальнейшее развитие ПТСР, А. В. Смирнов обращает внимание на сочетание двух групп клинических явлений: продолжающихся наплывов (оживления) в сознании больного экстремальной ситуации с сопутствующими аффективными реакциями (тревоги, ужаса, страха) и избегающего поведения, т. е. стремления уйти от всего, что может напоминать о трагическом событии, враждебность по отношению к окружающему миру. Навязчивые воспоминания обычно возникают без каких бы то ни было внешних стимулов, но сопровождающие их переживания могут быть настолько сильными, что пациент ощущает их, как если бы трагические события происходили в реальности. Еще более выраженные реакции возникают в ответ на напоминающие о них внешние раздражители. На первый план чаще выступают расстройства сна, раздражительность и взрывчатость, снижение некоторых когнитивных функций (особенно памяти и внимания). Могут развиваться и более выраженные психические нарушения (депрессия, тревожные расстройства, алкоголизм и др.) [39].

В. М. Лыткин описывает сотрудников с ПТСР как замкнутых, отчужденных, иногда злобных. Нарушаются отношения с сослуживцами и близкими людьми в силу повышения агрессивности, враждебности. В связи с

этим они могут потерять и работу, и семью. Склонность к злоупотреблению алкоголем усиливает социальную дезадаптацию. У сотрудников развиваются психопатические состояния, развивается тревога, депрессия, чувство вины, возникают суицидальные мысли [71].

Участники экстремальных ситуаций страдают от назойливо повторяющихся воспоминаний о той ситуации, которую они пережили, причем последние часто бывают в виде внезапно возникающих ярких образных представлений (flash-backs), продолжаются от нескольких секунд до нескольких часов и сопровождаются угнетением, страхом, потливостью и другими вегетативными расстройствами.

Исследования К. В. Тушковой показывают высокую выраженность у военнослужащих, сотрудников МЧС тревожных, невротических, депрессивных состояний, постоянного страха возобновления пережитого травматического события, полного истощения нервной системы. Наблюдаются вегетативные нарушения, нарушения сна. Они плохо засыпают, а просыпаются от ночных кошмаров. Возможно развитие психопатических нарушений, усугубляемых алкоголизацией. Происходит потеря смысла жизни и склонность к суицидальному поведению [74].

Таким образом, клиническая картина ПТСР представляется сочетанием психопатоподобных (асоциальных, эксплозивных, истерических) расстройств поведения, усугубляемых алкоголизацией, употреблением наркотиков и тяжелой невротоподобной симптоматикой.

На более отдаленном этапе (через 12–14 мес.) возможны состояния, характеризующиеся нарушением сна, чувством отчаяния, безысходности, крайне пессимистической оценкой будущего, суицидальными мыслями. Это состояние может быть столь тяжелым, что приводит к утрате трудоспособности. Но у многих участников экстремальных ситуаций при восстановленной трудоспособности и формально удовлетворительной социальной адаптации сохраняются редуцированные проявления

хронического ПТСР: эпизодические нарушения сна с кошмарными сновидениями, аффективная лабильность [73].

Итак, посттравматический стрессовый синдром, или посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР; PTSD) — комплекс психических нарушений психогенного характера, относящийся к категории тревожных расстройств, возникающих в связи с пережитыми экстремальными ситуациями после латентного периода продолжительностью от нескольких недель до нескольких (обычно не более 6) месяцев.

Основными симптомами проявления ПТСР являются:

1. Рекуррентное, постоянное и беспокоящее переживание травмы через неприятные воспоминания, сны, навязчивые действия и чувства как будто бы событие повторялось (перепроживание травмы, иллюзии, галлюцинации, flashbacks — внезапные, яркие и реалистичные, вспышкообразные возвращения травмирующих переживаний).

2. Постоянное избегание стимулов, которые напоминают о травме, например, пациент избегает мысли и чувства, ассоциирующиеся с травмой, избегает ситуации и сферы деятельности, которые пробуждают травматические воспоминания.

3. Психогенная амнезия.

4. Снижение интереса к значимым видам деятельности (который присутствовал до того, как травма произошла), например пациенты проявляют заметно уменьшенный интерес в значимых сферах жизнедеятельности; они могут чувствовать отчужденность (отстраненность) от других людей; набор их реакций может быть ограничен ли они могут чувствовать отсутствие будущего; сужение спектра эмоций.

5. Постоянные симптомы повышенного возбуждения, которое включает в себя раздражительность и вспышки гнева, проблемы с концентрацией внимания, гиперактивность, неадекватное реагирование, они проявляют физиологическую реакцию на события или ситуации, которые отображают в символической форме или походят на травму.

6. Расстройство вызывает значительный дистресс или дезадаптацию в социальной, профессиональной и других важных областях жизнедеятельности.

7. Сотрудник должен испытывать данную симптоматику не менее 1 месяца, после чего можно диагностировать ПТСР.

Рассмотрим основные аспекты психологического сопровождения сотрудников, перенесших экстремальные ситуации в профессиональной деятельности, в теоретических моделях формирования посттравматического стрессового расстройства.

Наиболее эффективным методом оказания психологической помощи сотрудникам МЧС с посттравматическим стрессовым расстройством является психологическое сопровождение. Основными задачами психологического сопровождения являются работа с психической травмой, закрепленной на бессознательном уровне, выведение ее на уровень сознания с последующим вытеснением и когнитивная оценка и переоценка травмирующего опыта.

Ряд теоретических моделей, среди которых можно выделить: психодинамический, когнитивный, психосоциальный и психобиологический подходы и разработанную в последние годы мультифакторную теорию ПТСР, объясняют социально-психологические факторы формирования посттравматических стрессовых расстройств у людей, перенесших экстремальные ситуации, и способы коррекции данного состояния.

Анализ теоретических подходов позволяет выделить следующие стратегии преодоления посттравматического стрессового расстройства у сотрудников МЧС в процессе их психологического сопровождения:

Целенаправленное возвращение к воспоминаниям о травмирующем событии в целях его анализа и полного осознания всех обстоятельств травмы.

1. Осознание носителем травматического опыта значения травматического события.

2. Когнитивная оценка и переоценка травмирующего опыта.

3. Социальная поддержка окружающих.
4. Активизация личностных ресурсов личности, выработка продуктивных стратегий совладания со стрессом.

Преодоление ПТСР у сотрудников МЧС лежит в основе обеспечения эффективности их профессиональной деятельности [53].

3.2. Методы и подходы по развитию стрессоустойчивости у сотрудников МЧС в зависимости от гендерных различий

К службе в МЧС нужно готовить еще на этапе обучения. **Психологическая подготовка сотрудников в учебном заведении МЧС должна быть направлена на формирование устойчивости к:**

- негативным факторам служебной деятельности: напряженности, ответственности, риску, опасности, дефициту времени, неопределенности, неожиданности и др.;
- факторам, сильно действующим на психику: виду крови, трупа, телесных повреждений и др.;
- конфликтным ситуациям в служебной деятельности: умение проанализировать внутренние причины конфликта, разобраться в закономерностях их возникновения, протекания и способах разрешения конфликтных ситуаций;
- умение владеть собой в психологически напряженных, конфликтных, провоцирующих ситуациях.

Частое пребывание в опасных, а иногда и угрожающих жизни ситуациях требует от этих лиц умения владеть собой, быстро оценивать сложные ситуации и принимать наиболее адекватные решения, что будет способствовать более эффективному выполнению поставленных задач и уменьшению чрезвычайных происшествий и срывов профессиональной деятельности среди личного состава сотрудников МЧС.

Неумение сотрудника регулировать психическое состояние и действия приводят к отрицательным, а зачастую и тяжелым последствиям как для него самого, так и для окружающих. Неумение управлять своим поведением снижает способность социально-психологической адаптации личности к данным условиям среды, является серьезной помехой в реализации ее жизненного потенциала.

Высокая потребность сотрудников в поиске новых способностей и возможностей противодействию негативным факторам, творческое отношение к себе и окружающей действительности, готовность к освоению приемов психологических техник (нейролингвистическое программирование, психосинтез, группотерапия, социально-психологический тренинг и др.) для регуляции психоэмоциональных состояний позволят преодолевать деструктивное воздействие неблагоприятных жизненных обстоятельств и сформировать устойчивость личности сотрудников МЧС России.

В ходе прохождения специального первоначального обучения сотрудниками на занятиях по профессионально-психологической подготовке **для формирования психологической подготовки могут использоваться:**

- психодиагностика (наблюдение, беседа, тестирование);
- тренинги по развитию профессиональной памяти, внимания и наблюдательности;
- психофизические тренинги по преодолению препятствий (усложнения, полоса препятствий, лабиринты);
- идеомоторная тренировка;
- тренинги с использованием элементов неожиданности, дефицита времени, шумовых и огневых эффектов (морально-психологическая полоса);
- тренинги по освоению ситуаций, связанных с восприятием страданий, крови, ранений, травм, убитых;
- обучение основам аутогенной тренировки;
- тренинги самовнушения, самоубеждения, настроения;

- СОПТ (ситуативно-образная психорегулирующая тренировка, мысленное перечисление сотрудником индивидуально-ценностных качеств и ситуаций, в которых ему что-то удалось).

Практические рекомендации по психологической подготовке сотрудников МЧС

1. Проводить психологическую подготовку, организацию и проведение мероприятий профессионально-психологического отбора в целях отсева кандидатов с нервно-психологической неустойчивостью.

2. При психологическом отборе сотрудников МЧС, контроле их психологического состояния до и после выполнения профессиональных задач целесообразно оценивать уровень стрессоустойчивости личности. Для этого следует использовать методику Холмса-Раге и тест Айзенка для исследования темперамента личности.

3. В образовательных заведениях МЧС России при проведении психологического отбора кандидатов на учебу и психологическом сопровождении курсантов и слушателей целесообразно психологам подразделений психологического обеспечения образовательного процесса оценивать исходный уровень стрессоустойчивости личности. Эти данные могут быть использованы при подготовке выпускных аттестаций и назначении выпускников на первичные должности.

4. Проводить психологическое прогнозирование эффективности предстоящей профессиональной деятельности.

5. Формировать у сотрудников общественно значимые мотивы поведения и деятельности как основы психологической устойчивости.

6. Медико-психологическая реабилитация сотрудников МЧС России должна быть организована с учетом особенностей их стрессоустойчивости и включать целенаправленные мероприятия первичной (для всех категорий личного состава), вторичной (специальной - учитывающей специфику профессиональных задач) и третичной (при психосоматических

заболеваниях, ПТСР (посттравматические стрессовые расстройства), дезадаптивных типах поведения) профилактики [69].

Для повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников МЧС предлагается использовать следующие основные методы:

1. Релаксационные техники.

Обширная группа техник, которые обучают человека правильному расслаблению как на телесном (мышечном), так и на эмоциональном уровне. Аутотренинг, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, групповые и индивидуальные техники психической саморегуляции, методы ускоренного восстановления работоспособности и оптимизации функционального состояния, применяемые в авиационной и спортивной медицине. Данные методики достаточно просты в освоении и предполагают регулярное применение в повседневной жизни человека.

2. Дыхательные техники.

Обучение управлению эмоциональным состоянием проводится с использованием определенных типов дыхания. (Например, глубокое диафрагмальное дыхание с удлиненным выдохом приводит организм в комфортное расслабленное состояние всего за 3-5 минут). Существует большое количество восточных дыхательных практик (Цигун, Пранаяма и др.), которые предлагают практикующему целостный подход к своему телесному и духовному развитию. Целый ряд эффективных направлений использует дыхательные техники для отреагирования подавленных отрицательных эмоций, психотравм (холотропное дыхание, ребефинг, динамические медитации Ошо и др.).

3. Психокоррекционные методики, использующие специальные приборы и оборудование

В настоящее время используется достаточно много физиотерапевтического оборудования для повышения стрессоустойчивости и релаксации. Основной смысл использования подобных приборов - в

обучении организма «полезным» функциональным состояниям и стимуляции естественных процессов адаптации организма.

4. Самогипноз

Универсальное средство как повышения стрессоустойчивости, так и углубления самопознания, усиления внутренней концентрации, которые помогают в решении повседневных задач и достижении жизненных целей. Основная суть метода в обучении человека навыкам правильного общения со своим подсознанием, гармонизации активности правого и левого полушария головного мозга, создании позитивной установки на сохранение здоровья или выздоровление. Вопреки бытующему мнению о сложности достижения подобных состояний, обучение самогипнозу проходит достаточно быстро и комфортно. Для полноценного использования навыков самогипноза обычно требуется 5-10 занятий с профессиональным гипнотерапевтом.

5. Психотерапия

В некоторых случаях для повышения стрессоустойчивости показана индивидуальная, групповая или семейная психотерапия. В процессе лечения врач-психотерапевт корректирует личностные особенности, деструктивные типы внутри- и межличностных отношений, семейные дисгармонии, которые могут являться источником хронического стресса.

6. Медикаментозное лечение.

Иногда возникает необходимость в назначении лекарственных препаратов, препятствующих развитию гипертрофированной реакции на стрессорную нагрузку. Применяется противоастеническая терапия, включающая такие группы препаратов как ноотропы, адаптогены, антигипоксанты, актопротекторы и витамины. Предпочтение отдается препаратам растительного происхождения и естественным метаболитам, дефицит которых наблюдается при астенических состояниях. Следует помнить, что поскольку данные схемы показаны при расстройствах адаптации субклинического уровня, они могут назначаться практически здоровым людям для повышения работоспособности и улучшения

переносимости нагрузок. В случае формирования расстройства клинического уровня с присоединением тревожно-фобической или астено-депрессивной симптоматики показано применение транквилизаторов, антидепрессантов, симпатолитических и вегетотропных препаратов.

7. Естественные биоритмы организма.

Очень важным фактором является правильное распределение режимов «бодрствование-сон», «концентрация-релаксация». Обязательным условием для высокой стрессоустойчивости является полноценный ночной сон (7-8 часов), во время которого организм запускает процессы саморегуляции и самовосстановления. Хронический дефицит сна приводит к развитию быстрой астенизации и снижению сопротивляемости организма.

8. Стресспротективное питание.

Поскольку устойчивость организма к стрессу зависит от функционального состояния нервной и эндокринной систем, в рационе питания должны присутствовать все необходимые для этих систем нутриенты (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы). Особенно важными являются витамины группы В, антиоксиданты - витамины С, А, Е, селен, а также достаточное количество магния, цинка и кальция. Очень часто хронический стресс приводит к нарушению пищевого поведения, например, «заеданию проблем», злоупотреблению сладким, мучными продуктами или алкоголем. В таких случаях правильным подходом является разработка индивидуальной программы, в которой участвуют диетолог и психотерапевт.

Выводы по третьей главе

1. Для того чтобы повысить уровень стрессоустойчивости сотрудников МЧС, их нужно готовить еще на этапе обучения и обращать внимание на личностные качества и особенности каждого человека.

2. Нами было проведена диагностика сотрудников МЧС, по результатам которой мы выявили, что стрессоустойчивость имеет гендерные различия.

3. По результатам диагностики выявлено, что стрессоустойчивость у женщин выше стрессоустойчивости мужчин, что подтверждает выдвинутую нами в начале исследования гипотезу.

4. Существуют несколько основных практических рекомендаций психологической подготовки сотрудников МЧС России:

- Проводить психологическую подготовку, организацию и проведение мероприятий профессионально-психологического отбора в целях отсева кандидатов с нервно-психологической неустойчивостью.

- При психологическом отборе сотрудников МЧС, контроле их психологического состояния до и после выполнения профессиональных задач целесообразно оценивать уровень стрессоустойчивости личности. Для этого следует использовать методику Холмса-Раге и тест Айзенка для исследования темперамента личности.

- В образовательных заведениях МЧС России при проведении психологического отбора кандидатов на учебу и психологическом сопровождении курсантов и слушателей целесообразно психологам подразделений психологического обеспечения образовательного процесса оценивать исходный уровень стрессоустойчивости личности. Эти данные могут быть использованы при подготовке выпускных аттестаций и назначении выпускников на первичные должности.

- Проводить психологическое прогнозирование эффективности предстоящей профессиональной деятельности.

- Формировать у сотрудников общественно значимые мотивы поведения и деятельности как основы психологической устойчивости.

- Медико-психологическая реабилитация сотрудников МЧС России должна быть организована с учетом особенностей их стрессоустойчивости и включать целенаправленные мероприятия по профилактике стрессовых расстройств.

5. В результате проделанной работы мы предложили определенные методы и техники для повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников МЧС. К ним относятся:

- Релаксационные техники.
- Дыхательные техники.
- Психокоррекционные методики.
- Самогипноз
- Психотерапия
- Медикаментозное лечение.
- Естественные биоритмы организма.
- Стресспротективное питание.

Заключение

Весь период жизни человека - это время развития его самосознания и, соответственно, период построения им самоотношения к своей гендерной идентификации.

Принятие на себя определенной гендерной роли «включает» процесс саморегуляции (в том числе, формирование мотивации и психологических черт) и мониторинг своего поведения и поведения других в соответствии с матрицей гендерной роли.

Каждая гендерная роль сопровождается определенным набором качеств, которые являются отражением существующих стереотипов мужественности и женственности.

Исследование гендерных различий стрессоустойчивости сотрудников МЧС позволило сделать следующие выводы:

1. Стресс жизни сотрудников МЧС России - это вид стресса, обусловленный длительным комплексным воздействием стрессогенных факторов служебной и общесоциальной сфер жизнедеятельности сотрудников и опосредованный их индивидуальными и личностными характеристиками. Основными характеристиками стресса жизни сотрудников МЧС являются: куммулятивность (способность накапливаться с возрастом); длительность воздействия; прямая связь с появлением и обострением психосоматических заболеваний - «болезней стресса».

2. На интенсивность стресса жизни сотрудников МЧС оказывают влияние две группы факторов: служебные и общесоциальные. Служебные факторы: угроза жизни, служебная нагрузка, конфликтность, социальное отношение, разочарование. Высокая степень выраженности стресса жизни обусловлена в первую очередь воздействием факторов угроза жизни, социальное отношение, разочарование. Факторы служебная нагрузка и конфликтность являются стабильно высокими для всех групп сотрудников вне зависимости от гендерных различий.

В группе общесоциальных факторов выделяются: факторы «глобальные жизненные изменения» и факторы «ежедневные бытовые проблемы». Фактор глобальных жизненных изменений обуславливает высокий стресс жизни за счет интенсивности воздействия, что увеличивает риск возникновения психосоматических заболеваний. Факторы ежедневных бытовых проблем (взаимодействие, ответственность, экономический фактор, экзистенциальный фактор, домашние заботы), приобретая хронический характер, аккумулируются и обуславливают снижение адаптивных возможностей сотрудника МЧС.

3. Индивидуально-психологические и личностные особенности сотрудников МЧС, выступающие значимыми условиями стресса жизни (возрастные особенности, психологическая устойчивость к стрессу, уверенность в себе, тревожность, стратегия преодоления стресса), опосредуют влияние стрессогенных факторов их жизнедеятельности.

Уверенность в себе предотвращает высокую интенсивность стресса жизни и способствует выбору совладающих стратегий поведения при стрессе.

4. Стрессоустойчивость женщин из числа сотрудников МЧС выше стрессоустойчивости мужчин, что, скорее всего, связано с меньшим уровнем стрессов, связанных с профессиональной деятельностью.

5. Предложенный комплекс методов повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников МЧС, включающий разного рода тренинги и саморегуляцию является эффективным средством профилактики влияния стресса.

В своей работе мы раскрыли проблему учета гендерного фактора при анализе человеческой стрессоустойчивости для совершенствования психологической подготовки сотрудников МЧС. Подробно рассмотрели факторы, которые влияют на уровень стрессоустойчивости личности.

Во второй главе представлены методики, которые были выбраны для проведения исследования сотрудников МЧС.

В третьей главе описаны рекомендации для осуществления психологической подготовки сотрудников в учебном заведении МЧС, которые направлены на формирование устойчивости к негативным факторам служебной деятельности; факторам, сильно действующим на психику; конфликтным ситуациям в служебной деятельности, а также на умение владеть собой в психологически напряженных, конфликтных, провоцирующих ситуациях.

Мы считаем, что поставленные нами цель и задачи выполнены.

Библиографический список

1. Александровский, Ю.А. Психогении в экстремальных условиях. – М.: Медицина, 1991. - с. 96.
2. Анохин, П.К. Внутреннее торможение как проблема физиологии. – М., 1958. – 471 с.
3. Анохин, П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М., 1968. – 547 с.
4. Анциферова, Л.И. О динамическом подходе к психологическому изучению личности // Психологический журнал. – 1980. – №2. – С. 23-31.
5. Анциферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: преодоление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – №1. – С. 28-35.
6. Апчел, В.Я., Цыган В.Н. Стрессоустойчивость человека. – СПб.:ВМедА, 1999. – 118 с.
7. Аракелов, Г.Г. Стресс и его механизмы // Вестник Московского ун-та. Сер.14. Психология. – 1995. – №4. – С. 54-62.
8. Берн, Ш. Гендерная психология. – М: Прайм-Еврознак, 2004. - с. 68.
9. Блум, Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Мозг, разум и поведение. – М., 1988. – 246 с.
10. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 523 с.
11. Бодров, В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления // Проблемы психологии и эргономики. – Тверь. – 2001. – №4. – С. 43- 52.
12. Бойко Ю.П., Сельцовский А.П., Полякова С.В. Приказ департамента здравоохранения от 7.02.2003 об организации медико-психологической, психотерапевтической и психиатрической помощи в условиях ЧС в Москве. [Электронный ресурс] URL: <http://rudocctor.net>.

13. Вагин, И. Победы свои страхи. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
14. Вальдман, А.В., Козловская М.М., Медведев О.С. Фармакологическая регуляция эмоционального стресса. – М., 1979. – 183 с.
15. Вальдман, А.В. Экспериментальная нейрофизиология эмоций. – Л., 1972. – 327 с. 141
16. Василюк, В.Ф. Психология переживания. – М.: МГУ, 1984. – 237 с.
17. Горбунов, Г.Д. Учись управлять собой. – Л.: Знание, 1971. – 32 с.
18. Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России: метод. рекоменд. Изд. 2-е. М., 2001. 256 с.
19. Дикая, Л.Г., Махнач А.В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психол. журнал. 1996. № 3. Т . 17. С. 140-148, 157.,
20. Добряков, И.В. Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях. – Бишкек, изд-во «Папирус-Print», 2013.
21. Епанчинцева, Е. М., Семке В. Я., Аксенов М. М., Якутенок Л. П., Ветлугина Т. П., Авдеенок Л. Н. Ранняя диагностика и клиническая динамика посттравматических стрессовых расстройств: метод. рекоменд. Томск, 2004. 30 с.
22. Епзин, А.П. Умей владеть собой. – Киев, 1981. – 317 с.
23. Жигинас, Н.В. Организация, направления и методы исследования психического здоровья студентов: принципы и методы психологической помощи студентам, переживающим кризис // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. 2007. Вып. 10 (73). С. 45–48.
24. Жигинас, Н.В. Теоретические и концептуальные основы профилактики психического здоровья студентов // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. 2009. Вып. 6 (84). С. 71–74.

25. Жигинас, Н.В., Семке В. Я. Персонологический подход в консультировании кризисных состояний. Томск: изд-во ТГПУ. 2012. 244 с.
26. Жуков, Д.А. Психогенетика стресса: поведенческие и эндокринные корреляты генетических детерминант стресс-реактивности при неконтролируемой ситуации. – СПб, 1997. - с. 81.
27. Завалова, Н.Д., Пономаренко В.А. Психическое состояние человека в особых условиях деятельности // Психологический журнал. – 1983. – №6. – с 47-54.
28. Изард, К. Эмоции человека. – М.: МГУ, 1980. – 439 с.
29. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. – М., 1983. – 368 с.
30. Ковтунович, М.Г. Психологическая подготовка спасателей, [Электронный ресурс] URL, <http://nashaucheba.ru>
31. Козловская, М.М. Эмоциональное состояние и эмоциональные реакции как результат активации глубоких структур мозга // Структурная, функциональная и нейрохимическая организация эмоции. – Л., 1971. – С. 31-37.
32. Красавина, Е.Н. Как преодолеть стресс и сохранить душевное равновесие. – М., 2004. – 221 с.
33. Краткие справочные данные о ЧС техногенного, антропогенного и природного происхождения. – М.: Штаб ГО РФ, 2012.
34. Кузнецова, Л. Э., Золотарева Н. Н. Теоретический анализ проблемы психологического сопровождения сотрудников Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий с посттравматическим стрессовым расстройством // Современная психология: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2017 г.). — Казань: Бук, 2017. — С. 31-37.
35. Кузнецова, Л. Э. Влияние системы отношений личности на адаптационный потенциал сотрудников милиции, переживших

экстремальные ситуации: дис. ... канд. психол. наук 19. 00. 01 // Кузнецова Л. Э. — Краснодар, 2011. — 222 с.

36. Лазарус, Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Лева. — Л., 1970. — 127 с.

37. Ларцев, М.А. Психофизиологическая экспертиза профессиональных контингентов, участвующих в ликвидации ЧС. // Методические рекомендации МР № 96/266. — М.: ВЦМК «Защита», 2000. — 25 с.

38. Лебедев, В.И. Личность в экстремальных условиях. — М.: Политиздат, 1989. — с. 214.

39. Леонова, А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. — М., МГУ, 1993. — 121 с.

40. Литвинцев, С.В. Шамрей В.К., Лыткин В.М. Посттравматические стрессовые расстройства. // Учебное пособие СПб.: 1999

41. Марьин, М. И., Ловчан С. И., Иванихина И. В. и др. Оценка и оптимизация психологического климата, стиля руководства в органах управления и подразделениях Государственной противопожарной службы: метод. пособие / под ред. Мешалкина Е. А.. 2-е изд. — М.: ВНИИПО, 1998. 101с.

42. Малкина-Пых, И.Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога // Малкина-Пых И.Г. — М.: Эксмо, 2005. — 960 с.

43. Медикаментозная коррекция состояний психической дезадаптации у сотрудников пожарной охраны в напряженных и экстремальных условиях деятельности: метод. рекоменд. — М.: ВНИИПО МВД СССР, 1992. 16 с.

44. Механизмы развития стресса. — Кишинев, 1987. — 217 с.

45. Митин, О.В. Математические методы в психологии. // Практикум. — М.: Аспект Пресс, 2008. — с. 78.

46. Мордовская, А.В. особенности проявления стресса у работников МЧС // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-2.; [Электронный ресурс] URL: <https://eduherald.ru>
47. Моросанова, В.И., Сагиев Р.Р. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов // Вопросы психологии. - 1994. - с. 87.
48. Немов, Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. // В 3 кн. 7-е изд. М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2011. Кн. 1: «Основы общей психологии». 688 с.
49. Осипов, А.В. Гендерный фактор в работе силовых структур (на примере ГПС МЧС России) // Ананьевские чтения-2007: Материалы научно-практической конференции 23-25 октября 2007 года. СПб. – 2007 С. 469-471.
50. Осипов, А.В. Психологическая готовность специалистов пожарно-спасательных подразделений // «Вестник СПбГУ» Серия 6 Выпуск № 3., 2007С. 353-358.
51. Осипов, А.В. Психологические механизмы воздействия опасности на сотрудников // Составитель Л.В. Газаева. Выпуск 8 Владикавказ: Издательство Северо-Осетинского государственного педагогического института. 2008 С. 220-226.
52. Осипов, А.В. Программа психологической помощи сотрудникам пожарно-спасательных формирований МЧС России по РСО-Алания. – Сев.-Осет. Гос. пед. ин-т, Владикавказ, 2007 – 164 с.
53. Осипов, А.В. Приемы психологической саморегуляции как источник восполнения психологического ресурса сотрудников МЧС // Материалы участников сбора руководящего состава психологической службы МЧС России /Составители: М.М. Бобровницкая, Н.А. Волков, О.Ю.Голубева. ЮРЦ Ростовская область, г. Азов 2007 С. 222-225.
54. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб.пособие: – М.: Академия, 2013. – 320 с.

55. Официальный сайт МЧС России [Электронный ресурс] URL: <http://www.mchs.gov.ru>
56. Психологический словарь // под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Педагогика. Пресс, 2009. 440 с.
57. Психология. Словарь // под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 6-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 2010. 494 с.
58. Психология: Учебник для гуманитарных вузов. 2-е изд., // Под общ. ред. В.Н. Дружинина. — СПб.: Питер, 2009. — 656 с.
59. Пыжьянова, Л.Г. Оценка социально-психологических факторов риска и оперативное прогнозирование неблагоприятных социально-психологических последствий чрезвычайных ситуаций федерального характера: автореф.дис. ...канд.психол.наук / Л.Г. Пыжьянова. – СПб.: 2011. – 27 с.
60. Российская газета - федеральный выпуск №5939 (266) за 19.11.2014 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru>
61. Самаукина, Н.В. Экстремальная психология. – М., 2000. – 356 с.
62. Селье, Г. Стресс без дистресса. – М., 1979. – 124 с.
63. Семке, В. Я., Епанчинцева Е. М. Душевные кризисы и их преодоление. Томск: Изд-во ТГУ, 2005. 212 с.
64. Серебрякова, Т.А. Психология стресса: Учебное пособие. – Н.Новгород: ВГИПУ, 2007. – 143 с
65. Симонов, П.В. Эмоциональный мозг. – М.: Наука, 1981. – 215 с.
66. Симонов, П.В. Лимбические механизмы эмоционального стресса // Эмоции и поведение: системный подход. – М., 1975. – С. 77-83.
67. Симонов, П.В. Высшая нервная деятельность человека. – М., 1975. – 173 с. 142
68. Симонов, П.В. Теория отражения и психофизиология эмоций. – М., 1975. – 141 с.
69. Смит, Т.Дж. Профессиональный стресс // Человеческий фактор / Под ред. Г.Салвенди. – М., 1991. – Т.2.

70. Стрельникова, Ю.Ю. Психологическая коррекция посттравматических симптомов и изменений личности у сотрудников МЧС России, принимавших участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, – СПб.: 2011.
71. Стресс. Тонкости, хитрости и секреты. – М., 2004. – 416 с.
72. Судаков, К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. – М., 1981. – 230 с.
73. Судаков, К.В. Эмоциональный стресс в современной жизни. – М., 1991. – 82 с.
74. Слуцкий, С.В., Заряева Н.П. – Специфика профессиональной деятельности сотрудников МЧС России // Воронежский институт ГПС МЧС России, г. Воронеж, 2012 г.
75. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. — СПб.: Питер, 2001. — 272 с.
76. Травматический стресс. Этиология. Патогенез. Диагностика. Психотерапия: учебное пособие / под ред. С.Л. Соловьевой, С.В. Чермянина. – СПб.: Айсинг, 2011. – 152 с.
77. Фонтана, Д. Как справиться со стрессом. – М., 1995. – 351 с.
78. Фресс, П. Эмоции // Экспериментальная психология. М., 1975. Вып. 5. С. 111-195.
79. Шойгу, Ю.С., М.В. Павлова, Т.Ю. Кузнецова. Психология экстремальных ситуаций: учеб. пособие. / под ред. Ю.С. Шойгу.– М.: Академия, 2013. – 320 с.
80. Эверли, Дж., Розенфельд Р. Стресс: Природа и лечение. – М., 1985. – 223 с.

Приложение

Приложение 1.

Тест на стрессоустойчивость. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге

Стрессоустойчивость — это способность выдерживать определенные психофизические нагрузки и переносить стрессы без ущерба для организма и психики. Сложно поддается корректировке, если речь идет о реакции на стресс. А вот стрессор (источник стресса) и/или постстрессовое поведение корректировать можно.

Социальная адаптация — процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды. Одним из видов социальной адаптации является адаптация социально-психологическая, т.е. такое взаимодействие личности и социальной среды, которое приводит к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы. Этот вид приспособления предполагает поисковую активность личности, осознание ею своего социального статуса и социально-ролевого поведения, идентификацию личности и группы в процессе выполнения совместной деятельности, принятие индивидом норм, ценностей и традиций социальной группы.

Адаптационный потенциал — степень скрытых возможностей субъекта оптимально включаться в новые или изменяющиеся условия окружающей его социальной среды. Он связан с адаптивной подготовкой — накоплением человеком такого потенциала в процессе особым образом организованной деятельности по приспособлению к социальным условиям. Внешние трудности, болезнь, состояние затяжной экстремальности, голод и т. д. снижают адаптационный потенциал индивида, и при встрече с ситуацией, угрожающей его жизненным целям, может возникнуть дезадаптация.

Доктора Томас Холмс и Ричард Райх (или Холмс и Раге, США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от

различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что 151 психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

Тест-опросник на стрессоустойчивость. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге:

Инструкция. Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года, и подсчитайте общее число «заработанных» вами очков. Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

Тестовый материал.

№ п/п	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого члена семьи	63
6	Травма или болезнь	53
7	Женитьба, свадьба	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение супругов	45
10	Уход на пенсию	45
11	Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44
12	Беременность партнерши	40
13	Межполовые проблемы	39

14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Реорганизация на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы	36
19	Усиление конфликтности отношений с супругом	35
20	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
21	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Сын или дочь покидает дом	29
24	Проблемы с родственниками мужа, жены	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28	Изменение условий жизни	25
29	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
30	Проблемы с начальством, конфликты	23
31	Изменение условий или часов работы	20
32	Перемена места жительства	20
33	Смена места обучения	20
34	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
35	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36	Изменение социальной активности	18
37	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (например, машины, телевизора и т.п)	17

38	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
39	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
40	Изменение привычек, связанных с питанием (количеством потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п)	15
41	Отпуск	13
42	Рождество, встреча Нового года, день рождения	12
43	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Обработка проводится в форме сложения баллов событий, которые присутствовали в жизни тестируемого за последний год

Ключ.

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
Меньше 150	Большая
150 – 199	Высокая
200 – 299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Интерпретация.

Большая степень сопротивляемости стрессу. Вы выявляете очень высокую степень стрессоустойчивости. Для Вас характерна минимальная степень стрессовой нагрузки. Любая деятельность личности, независимо от ее направленности и характера тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет сильный стрессогенный характер. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

Высокая степень сопротивляемости стрессу Вы выявляете высокую степень стрессоустойчивости. Ваши энергию и ресурсы Вы не тратите на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая Ваша деятельность, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет стрессогенный характер.

Пороговая (средняя) степень сопротивляемости стресса Для Вас характерна средняя степень стрессовой нагрузки. Ваша стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в Вашей жизни. Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая в малой степени носит стрессогенный характер. Верующий человек, как правило, более стрессоустойчив, благодаря своей внутренней способности к духовному самоограничению и смирению.

Низкая степень сопротивляемости стресса Для Вас характерна высокая степень стрессовой нагрузки. Вы выявляете низкую степень стрессоустойчивости (ранимость). Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Большое количество баллов (больше 300) – это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Если сумма баллов свыше 300, то вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

Приложение 2.

Тест самооценки стрессоустойчивости

С. Коухена и Г. Виллиансона

Инструкция. Прочитайте вопрос и выберите наиболее подходящий ответ.

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

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

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

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

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

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

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

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

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

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

Интерпретация результатов теста. Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов набранных испытуемым по всем вопросам теста. Стрессоустойчивость определяется по таблице 1 приведенной ниже на основании количества баллов набранных испытуемым и его возраста.

Таблица 1

Оценка стрессоустойчивости

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

Приложение 3.

Тест Айзенка ЕРІ для определения индивидуальных особенностей личности

Вопросы:

1. Вы часто испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы "встряхнуться", испытать возбуждение?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые Вас понимают, могут ободрить или утешить?
3. Считаете ли Вы себя человеком безобидным?
4. Очень ли трудно Вам отказаться от своих намерений?
5. Вы обдумываете свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде, чем действовать?
6. Вы всегда сдерживаете свои обещания, не считаясь с тем, что Вам это не выгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Вообще Вы говорите и действуете быстро, не задерживаясь для обдумывания?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы "несчастный" человек, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что Вы почти на все могли бы решиться, если дело пошло на спор?
11. Вы смущаетесь, когда хотите завязать разговор с симпатичным(ой) незнакомцем(кой)?
12. Бывает ли когда-нибудь, что разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что Вы действуете под влиянием минуты?
14. Часто ли Вас терзают мысли о том, что Вам не следовало делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы книги встречам с людьми?
16. Верно ли, что Вас довольно легко задеть?

17. Вы любите часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас часто такие мысли, за которые Вам было бы стыдно?
19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли Вы иметь поменьше приятелей, но зато особенно близких Вам?
21. Вы много мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас терзает чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?
26. Можно ли сказать про Вас, что нервы у Вас часто бывают натянуты до предела?
27. Вы слывете за человека веселого и живого?
28. После того, как дело сделано, часто ли Вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что Вы могли бы сделать лучше?
29. Вы обычно чувствуете себя спокойным, когда находитесь в компании?
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, то Вы предпочитаете прочитать об этом в книге, чем спросить у друзей?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли Вам работа, которая требует пристального внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Если бы Вы знали, что никогда сказанное Вами не будет раскрыто, Вы бы всегда высказывались в духе общепринятого?

37. Вам неприятно бывать в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Вы раздражительны?
39. Вам нравится работа, которая требует быстроты действия?
40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Вы медлительны и неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упустите удобный случай побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Правда ли, что вы чувствуете себя несчастным, если долго не видите со своими друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Среди людей, которых вы знаете, есть ли такие, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать о себе, что вы - уверенный в себе человек?
50. Вас легко задеть, если покритиковать Ваши недостатки или недостатки Вашей работы?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Вы можете внести оживление в скучную кампанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Вы беспокоитесь о своем здоровье?
56. Вы любите подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Ключ, обработка результатов Личностного опросника Г. Айзенка

Экстраверсия - интроверсия:

- «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;
- «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность):

- «да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

«Шкала лжи»:

- «да» (+): 6, 24, 36;
- «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.

Интерпретация результатов Личностного опросника Г. Айзенка

При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров.

Экстраверсия:

- больше 19 - яркий экстраверт,
- больше 15 - экстраверт
- 12 - среднее значение,
- меньше 9 - интроверт,
- меньше 5 - глубокий интроверт.

Нейротизм:

- больше 19 - очень высокий уровень нейротизма,
- больше 14 - высокий уровень нейротизма,
- 9 - 13 - среднее значение,
- меньше 7 - низкий уровень нейротизма.

Ложь:

- больше 4 - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение,
- меньше 4 - норма.