Министерство образования и науки Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии
Кафедра генетической и клинической психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК
Руководитель ООП
д-р псих. наук, профессор
_____ Н.В.Козлова
«13» февраля 2018 г.

**Магистерская диссертация**

# ИНДИВИДУАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ ОПАСНЫХ ТИПОВ ПРОФЕССИЙ (НА ПРИМЕРЕ СПАСАТЕЛЕЙ ГЛАВНОГО УПРАВЛЕНИЯ МЧС РОССИИ ПО ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ)

по основной образовательной программе подготовки магистров
направление подготовки 37.04.01 «Психология»

Бородулин Георгий Александрович

Научный руководитель ВКР
д-р псих. наук, профессор
_____ Н.В.Козлова
подпись
«10» февраля 2018 г.

Автор работы
студент группы №20552
_____ Г.А.Бородулин
подпись

Томск-2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение….....6

Глава 1. Теоретико – методологические основания исследования стресса специалистов опасных типов профессий.....11

1.1 Профессионально значимые качества специалистов опасных типов профессий и их роль в профессиональной деятельности...11

1.2. Профессиональный стресс: понятие, факторы (причины) и этапы развития.....19

1.3. Стрессоустойчивость специалистов опасных типов профессий и её детерминанты.....28

Глава 2. Исследование индивидуально – психологических особенностей во взаимосвязи со стрессоустойчивостью специалистов опасных типов профессий.....35

2.1. Материалы и методы исследования.....35

2.2 Результаты исследования индивидуально – психологических особенностей во взаимосвязи со стрессоустойчивостью специалистов опасных типов профессий. …….45

2.2.1. Индивидуально – психологические особенности представителей экспериментальной и контрольной групп……45

2.2.2. Характеристики стрессоустойчивости и их взаимосвязь с индивидуально – психологическими особенностями.....50

2.3. Программа профилактики стрессоустойчивости специалистов опасных типов профессий.....61

Заключение……..65

Список использованных источников и литературы…….....67

Приложение 1……..73

Приложение 2.....74

Приложение 3.....75
Приложение 4.....76
Приложение 5.....87

The Ministry of Education and Science of Russian Federation
National Research Tomsk State University
Faculty of Psychology
Department of Genetic and Clinical Psychology

MSc Diploma

# The individually - psychological features providing stress - resistance of rescuers (a study of rescuers of Main Department EMERCOM of Russia for Tomsk Region)

G.A.Borodulin

**Abstract**

Objective: in the current study are being investigated the individually - psychological features providing stress - resistance of rescuers.

The sample: i utilized the sample of 38 rescuers and analyzed the data from a subsample of 33 state civil servants.

Methods and Procedures: participants completed a series of questionnaires during a two-hour data collection session.

The study founds: rescuers are characterized by the following individual psychological properties, which determine the success in professional activity: self-confidence, riskiness (as an integral component of the activity), introverted, self-regulating and efficiency of thinking. In the course of the dissertation research it was also found that stress resistance is an integral psychological characteristic of a person, interconnected with his individual psychological characteristics, such as self-confidence, self-control, efficiency of thinking, introvertedness.

The master's thesis consists of an introduction, four chapters, conclusion, a list of used literature sources and applications.

In the first chapter are revealed the concept of «stress» and «professional stress», which have a significant negative impact on the health of the rescuer and, as a consequence, on his professional suitability. Also in this chapter are revealed

the concept of stress - resistance of rescuers, presents an analysis of the relationship between stress resistance and the individual psychological characteristics of rescuers, describes the professionally significant qualities of rescuers and reveals their role in applying to the conditions of professional activity.

The second chapter describes the course, methods and results of the empirical study. Also that chapter describes the program for the prevention of stress resistance of rescuers.

Key words: individually - psychological features, stress – reristance, professional stress, rescuers, extreme situation.

## Введение

**Актуальность темы диссертационного исследования** обусловлена тем, что в современных условиях существования человек становится всё более уязвимым перед потоком сильных раздражителей, связанных с неблагоприятными экологическими, социальными, экономическими, профессиональными и другими факторами его жизнедеятельности. Ответная реакция организма, которая выражается в психической возбудимости и раздражительности, сопровождается перенапряжением физических и психических функций. Количество людей, страдающих от психических расстройств, постепенно возрастает. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения, в мире к 2020 году психические расстройства войдут в первую пятерку заболеваний, ведущих к потере трудоспособности. При этом в России ситуация усугубляется увеличением числа невротических расстройств, связанных с алкоголизмом, бедностью и стрессами на работе. Психическое или невротическое (депрессивное) расстройство наблюдается у каждого третьего россиянина. За последние годы «благодаря» психическим расстройствам возросло число инвалидов в нашей стране (приблизительно на 13%), что объясняется стигматизацией психических расстройств в России, которая, в свою очередь, побуждает людей обращаться за психиатрической помощью только в самых крайних случаях (Ю.Бондарь, 2017).

Затяжные отрицательные эмоции и переживания, перерастая в стрессы, зачастую негативно сказываются на физическом здоровье человека, качестве его профессиональной трудовой деятельности. Данная проблема, на мой взгляд, является наиболее острой для специалистов опасных типов профессий, чья повседневная деятельность связана со спасением жизней других людей, многочисленными стрессовыми ситуациями, начиная от поступления вызова на происшествие и заканчивая переживаниями увиденного. Полностью справиться с последствиями стрессов не просто, однако снизить негативное воздействие стрессовых ситуаций на здоровье

человека возможно, сохранив психическое равновесие с помощью различных методов профилактики стресса.

Многие авторы связывают успешность выполнения профессиональных задач, в том числе в экстремальных условиях деятельности с рядом индивидуально – психологических качеств личности, возрастом, стажем, социально – экономическими условиями жизнедеятельности (В.Д.Небылицин ,1990, П.А.Корчемный, А.П.Елисеев (2000), Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. (2006), Л.Ю.Субботина (2013), Т.И.Шевченко, Н.В.Макаровой и Т.Г.Бохан (2013)). При этом стрессоустойчивость выступает базовой профессионально - значимой характеристикой специалистов опасных типов профессий (С.А.Иващенко, 2003, П.А.Корчемный, А.П.Елисеев, 2000).

Учитывая факт того, что стрессоустойчивость является профессионально важным качеством указанных специалистов требуется, во - первых, понимание какие индивидуально – психологические особенности определяют снижение или отсутствие профессиональных стрессов, а во-вторых, разработать на этой основе своевременную программу профилактики стрессоустойчивости специалистов опасных типов профессий.

**Цель:** изучить индивидуально – психологические особенности специалистов опасных типов профессий во взаимосвязи со стрессоустойчивостью.

**Задачи:**

1) изучить индивидуально – психологические особенности специалистов опасных типов профессий (далее – экспериментальная группа) в сравнении с представителями профессий, чья основная деятельность не связана с опасностью для здоровья и жизни (далее – контрольная группа), с помощью специально подобранных психологических методик;

2) выявить взаимосвязь индивидуально – психологических особенностей со стрессоустойчивостью;

3) определить степень влияния возраста, стажа работы, специфики деятельности на индивидуально – психологические особенности и стрессоустойчивость специалистов опасных типов профессий;

4) разработать программу профилактики стрессоустойчивости специалистов опасных типов профессий.

**Объект исследования**: индивидуально – психологические особенности специалистов опасных типов профессий.

**Предмет исследования**: взаимосвязь индивидуально – психологических особенностей и стрессоустойчивости специалистов опасных типов профессий.

**Гипотеза:**

1) стрессоустойчивость зависит от ряда индивидуально – психологических особенностей;

2) индивидуально – психологические особенности специалистов опасных типов профессий и представителей контрольной группы различаются по степени готовности к риску и саморегуляции;

3) индивидуально – психологические особенности специалистов опасных типов профессий во взаимосвязи со стрессоустойчивостью обусловлены возрастом и стажем работы.

**Теоретическо - меодологические основания диссертационного исследования составляют:** теоретические и практические подходы к исследованию профессионального стресса (В.А.Бодров, 2011, О.Н.Полякова, 2008, Н.В.Самоукина, 2000), теоретические положения психологической устойчивости личности (П.А.Корчемный, А.П.Елисеев, 2000, Л.Ю.Субботина, 2013, М.Ф.Секач, 1997, А.А.Реан, 2017 и другие), представления Т.И.Шевченко, Н.В.Макарова, Т.Г.Бохан, 2013, Т.В.Рогачева, Г.В.Залевский, Т.Е.Левицкая, 2015, Ю.С.Шойгу, Т.Н.Гуренкова, 2009, о влиянии психологических особенностей специалистов опасных типов профессий на развитие профессиональных стрессов.

**Методы исследования:** общетеоретические методы (индукция, дедукция, моделирование), эмпирические методы (наблюдение, анализ, а также психодиагностические методы: беседа с психологом, тест Кеттелла 16PF / Форма С **(**многофакторная методика исследования личности**),** тест «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций СПСС/SACS» С.Хобвфолла (в адаптации Н.Е.Водопьяновой и Е.С.Старченковой); опросник жизнестойкости С.Мадди (в адаптации Е.Н.Осина и Е.И.Рассказовой); методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко), опрос представителей экспериментальной и контрольной групп, сводка и группировка данных опроса, методы статистической и математической обработки данных SPSS Statistic 17.0., в том числе корреляционный анализ данных различных опросников, расчет средних величин.

**Выборку исследования составили**: экспериментальная группа – 38 сотрудников поисково – спасательных, пожарно – спасательных и аварийно - спасательных формирований Главного управления МЧС России по Томской области и 33 представителя контрольной группы - работники органов исполнительной власти Томской области, чья деятельность не связана с риском для жизни и здоровья.

**Научная новизна:** в результате исследования будут конкретизированы индивидуального - психологические особенности специалистов опасных типов профессий во взаимосвязи со стрессоустойчивостью, возрастом, стажем работы.

**Практическая значимость:** используемая система оценки индивидуально – психологических особенностей специалистов опасных типов профессий может быть применена при отборе будущих специалистов таких профессий, их психологической подготовке и экспертизе. Предложенная программа профилактики стрессоустойчивости специалистов опасных типов профессий позволит повысить качество профессиональной деятельности специалистов опасных типов профессий и сохранить психическое и психологическое здоровье.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1.Существует взаимозависимость между индивидуально – психологическими особенностями и стрессоустойчивостью специалистов опасных типов профессий. Степень готовности к риску и саморегуляциия определяют уровень стрессоустойчивости;

2.Индивидуально – психологические особенности во взаимосвязи со стрессоустойчивостью у специалистов опасных типов профессий имеют выраженные различия по отношению к аналогичным показателям контрольной группы, зависят от возраста и стажа профессиональной деятельности.

3. Результаты настоящего диссертационного исследования являются основанием программы профилактики стрессоустойчивости специалистов опасных типов профессий, позволяющей повысить качество профессиональной деятельности указанных специалистов и сохранить их здоровье.

## Глава 1. Теоретико – методологические основания исследования стресса специалистов опасных типов профессий.

Для достижения цели и решения задач настоящего научного исследования необходимо, прежде всего, уяснить подходы к пониманию стресса, в том числе профессионального и стрессоустойчивости со времени появления первых упоминаний данных терминов и по состоянию на сегодняшний день. Кроме того, следует найти точки соприкосновения стресса и стрессоустойчивости, изучить их взаимосвязи и взаимообусловленность, а также сделать соответствующие выводы, которые в дальнейшем помогут выявить взаимосвязи индивидуально – психологических особенностей специалистов опасных типов профессий с их стрессоустойчивостью.

### 1.2.Профессионально значимые качества специалистов опасных типов профессий и их роль в профессиональной деятельности.

Профессиональная деятельность специалистов опасных типов профессий предъявляет к ним высокие профессиональные требования, связанные с социальной ответственностью и необходимостью действовать в непредсказуемых (экстремальных) ситуациях. Воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды в сочетании с сильными психогенными раздражителями, дефицитом информации, времени на её обдумывание и принятие адекватного решения, постоянно сопровождают их трудовую деятельность. В связи с этим на первый план выходят индивидуально – психологические качества специалистов опасных типов профессий, позволяющие справляться с условиями экстремальной ситуации.

Начать рассмотрение данного вопроса следует с этапа, предшествующего профессиональной деятельности, профессионального психологического отбора специалистов опасных типов профессий. Так, профессиональный психологический отбор специалистов опасных типов профессий проводится в соответствии с Методическим руководством по проведению профессионального психологического отбора в Министерстве

Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (далее – методическое руководство). Психограмма (характеристика требований, предъявляемых профессией к психике человека) специалистов опасных типов профессий включает группы, в которые входят определенные психологические качества, например:

1) смелость;

2) способность брать на себя ответственность в сложных ситуациях;

3) уверенность в себе;

4) способность принимать правильное решение при недостатке необходимой информации, при отсутствии времени на ее осмысление;

5) способность объективно оценивать свои силы и возможности;

6) способность к длительному сохранению высокой активности;

7) умение распределять внимание при выполнении нескольких действий, функций, задач;

8) уравновешенность, самообладание при конфликтах;

9) способность к быстрому установлению контактов с новыми людьми;

10) способность располагать к себе людей, вызывать у них доверие;

11) способность найти нужный тон, целесообразную форму общения в зависимости от психологического состояния и индивидуальных особенностей собеседника;

12) склонность к риску и др.

Инструментарий для проведения психодиагностических мероприятий по профессиональному психологическому отбору утвержден приложением к методическому руководству и является единым для всех, тем самым обеспечивая равные условия для всех кандидатов на службу. Все методики разделены на четыре блока, в соответствии с которыми и проводится профессиональный психологически отбор специалистов: интеллектуально – мнестический; эмоционально – личностный; мотивационно – волевой; психофизиологический. При этом приведены перечни методик для каждой

категории профессиональных контингентов. В частности, при отборе специалистов опасных типов профессий психодиагностическое обследование эмоционально – личностной сферы проводится с использованием, в том числе 16 – факторного личностного опросника Кеттелла. Данный факт предопределил целесообразность использования результатов указанного опросника для достижения цели настоящего исследования. Помимо 16 – факторного личностного опросника Кеттелла в рамках настоящего исследования были использованы и другие опросники, соответствующие целям психодиагностического обеспечения в Министерстве Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий [43].

Достаточно серьезные требования к кандидатам в специалисты опасных типов профессий, а также представления о профессионально значимых качествах обусловлены экстремальной спецификой деятельности специалистов опасных типов профессий. Экстремальные ситуации вызывают изменения в когнитивной, эмоциональной, поведенческой сферах психики человека, а именно:

1) в когнитивной сфере можно наблюдать изменения (нарушения) ощущений, восприятия, внимания, мышления, памяти, а также процессов принятия решения, контроля и регуляции состояний;

2) в эмоциональной сфере проявляются тревога, страх (фобии), паническое состояние, необоснованная агрессия, гнев, чувство вины, тоска, апатия и подавленность. Нарушается чувство безопасности, последствием чего выступает недоверие ко всем и всему окружающему. Появляются соматовегетативные нарушения: нарушение сна, аппетита, увеличение или снижение веса и энергетического тонуса, изменение цвета кожных покровов, усиленное потоотделение, напряжение мышц или же их вялость, тремор, дрожь;

3) в поведенческой сфере проявляется дезорганизация поведения, которая заключается в потере контроля, бесцельной активности либо же в

пассивности. В сфере общения, взаимоотношениях с окружающими наблюдается агрессивное поведение, конфликты, отчуждение [5, с.87-91].

В связи с этим, для достижения постановленных задач специалистам опасных типов профессий требуется специальная психологическая подготовка, позволяющая быстро адаптироваться к работе в условиях экстремальной ситуации, формирующая у специалистов представление о работе в соответствующих условиях, вырабатывающая у них психологическую устойчивость и необходимые навыки. Таким специалистам необходимо уметь управлять своим психическим состоянием, действиями при повышенном психическом напряжении, уверенно пользоваться своими знаниями, умениями, навыками для успешного выполнения поставленных задач, так как от него может зависеть чья-то жизнь.

Психограмма (характеристика требований, предъявляемых профессией к психике человека) специалистов опасных типов профессий включает группы, в которые входят определенные ранее психологические качества. Указанные качества проявляются в зависимости от специфики выполняемых задач и связаны с успешностью профессиональной деятельности [46].

При всем многообразии профессионально значимых качеств специалистов опасных типов профессий можно выделить ряд из них, которые, на мой взгляд, играют наиболее важную роль в противостоянии экстремальным условиям работы. К таким качествам относятся: самоконтроль (саморегуляция), профессиональная самооценка (уверенность в себе), отношение к риску, оперативность мышления, интро / экстраверсия, стрессоустойчивость, адаптация к условиям профессиональной деятельности.

Так, в профессиональной деятельности большое значение имеет самооценка (уверенность в себе), ее неадекватность уменьшает надежность работы в нестандартных условиях, во внезапно возникшей сложной обстановке. Самооценка во многом определяет формирование других профессионально важных качеств, а именно:

1) уровень самооценки (уверенности в себе) и ее адекватность могут служить индикаторами и регуляторами стрессоустойчивости. Позитивная самооценка предполагает уверенность, стремление к самореализации. Негативная самооценка предполагает восприятие всего через призму собственного стресса, тревожности, что влечет обращение к авторитарному стилю, как к средству психологической защиты;

2) причиной неадекватно завышенной самооценки может являться высокая склонность к риску. При этом необходимо отметить, что специалисты сознательно подвергают себя повышенному риску. Они осознанно идут на риск и успех зачастую зависит от уровня развития моральных и волевых качеств, чувств ответственности, долга, мужества. Знания, умения и навыки иногда не только подкрепляют волевое качество смелости (склонности к риску), но иногда принимают часть ее функции на себя. Однако в минуты реальной опасности часто возникает нервное возбуждение, свойственное переживанию опасности. Оно мобилизует специалистов опасных типов профессий на активные действия и помогает выйти из этой ситуации.

Понятие саморегуляции применительно к любой динамической системе или процессу означают управление их параметрами в соответствии с определенными критериями. Такое управление осуществляется на основе непрерывно поступающей в информации о текущих параметрах, как самой системы, так и окружения, с которым система взаимодействует [24, с.107]. В связи с этим, под саморегуляцией (самоконтролем) следует понимать способность сознательного управления своим состоянием. Механизм выработки условных рефлексов позволяет преобразовать навыки саморегуляции в автоматические. На это может потребоваться много времени и сил, но результатом доведения навыков саморегуляции до автоматизма будут: хорошее самочувствие, эффективная трудовая деятельность (высокие результаты труда) и сохранение здоровья.

Оперативное мышление относится к характеристикам интеллектуальной сферы личности и представляет собой деятельность по решению практических задач в быстроменяющихся условиях, которая осуществляется на основе моделирования специалистом состояний объектов профессиональной деятельности и приводит к составлению плана действий по управлению реальными объектами и процессами в конкретной ситуации. От развитости оперативного мышления зависит скорость принятия взвешенного решения по преодолению препятствий и успешному выполнению поставленных задач.

В экстремальных условиях на специалиста влияют определенные социально – психологически ограничения. К ним можно отнести вынужденное пребывание в одиночестве либо в изоляции в составе группы, реальная угроза собственной жизни или жизни близких людей. Под изоляцией принято рассматривать оторванность человека или группы людей от широкого социального окружения. Выделяют добровольную и вынужденную изоляцию. Последняя, при прочих равных условиях, переносится тяжелее. При этом любая из указанных изоляций приводит к формированию состояния напряжения, раздражительности, эмоциональной неустойчивости, ухудшается умственная работоспособность [35, с.54-56]. В связи с этим, к профессионально важным качествам специалистов опасных типов профессий можно отнести интроверсию, так как экстраверты в отличие от интровертов в наибольшей степени переживают монотонность, подвержены усталости во время работы, когда ограничены внешние контакты и в работе наступает однообразие.

Кроме того, особого внимания заслуживает вопрос адаптации специалистов опасных типов профессий в условиях профессиональной деятельности. Проблема адаптации, как специалистов опасных типов профессий, так и личности в целом является актуальной для многих областей психологии, в том числе для психологии личности, психологии труда, психологии экстремальных ситуаций. Отсюда определяется и ее

значение в деятельности специалистов опасных типов профессий, которая связана с адаптацией в экстремальных условиях окружающей среды, а также с социальной адаптацией, обусловленной непосредственными контактами с потерпевшими, свидетелями происшествий и иными лицами, чьё психическое состояние выходит за общепринятой нормы.

В изучении вопроса адаптации существует несколько направлений . Одно из них опирается на психоаналитические концепции взаимодействия личности и социальной среды (L.Berkowitz, E.Erikson, Z.Freud и др.). В рамках данного направления адаптация трактуется как результат, выражающийся в гомеостатическом равновесии личности с требованиями внешнего окружения. Близкий к этому направлению подход раскрывается в синдроме общего адаптационного синдрома Г.Селье, в рамках которого конфликт рассматривается как следствие несоответствия потребностей личности ограничивающим требованиям социальной среды. Результатом указанного конфликта является актуализация состояния личностной тревожности, нарушение внутреннего гомеостаза, что мобилизует личностные ресурсы на преодоление конфликта, задействуются осознанные защитные реакции.

Представители гуманистическая психология (G.Allport, A.Maslow, C.Rodgers, V.Frankl) рассматривает поведение и деятельность человека в экстремальных, стрессовых ситуациях, в том числе как возможность самореализации, то есть переориентацию с негативных и проблемных аспектов на позитивные и сильные стороны человеческой личности, находящейся в ситуациях постоянной неустойчивости [35, с.79].

В когнитивной психологии (L.Festinger, R.Lazarus) проблема адаптации рассматривает на примере ситуации, когда в процессе информационного взаимодействия со средой личность сталкивается с информацией, противоречащей собственным установкам, возникает рассогласование между компонентами установки и реальной ситуацией. Этот когнитивный диссонанс переживается как состояние дискомфорта, угрозы. Такое

состояние стимулирует личность к поиску возможностей снятия или уменьшения когнитивного диссонанса. Активный поиск способов сокращения когнитивного диссонанса позволяет находить возможности преодоления дезадаптации.

Выдающийся отечественный ученый профессор А.А.Реан [36] под адаптацией понимает: 1) постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям среды; 2) результат этого процесса. Применительно к условиям деятельности специалистов опасных типов профессий данная позиция также является актуальной с небольшой поправкой на приспособление к условиям не только социальной, но и окружающей природной (чрезвычайной, техногенной и др.) среды, характеризующейся признаком экстремальности. Адаптационные процессы различаются в зависимости от вектора адаптационной активности на внешний и внутренний. Внешняя направленность выражается в активном влиянии личности на окружающую среду, приспособление её с учетом собственным потребностей. Внутренняя направленность адаптационного процесса связана с активным изменением личностью себя, собственных установок и стереотипов, поэтому она может рассматриваться как процесс личностного развития.

Обобщая вышеизложенные подходы к пониманию адаптации, можно прийти к выводу, что типы адаптации формируются в зависимости от структуры потребностей и мотивов, а также в зависимости от индивидуально – психологических особенностей личности. Отсюда следует, что успешная адаптация к экстремальным условиям профессиональной деятельности специалистов опасных типов профессий зависит от развитости профессионально значимых качеств.

Таким образом, профессионально значимые качества специалистов опасных типов профессий могут развиваться в процессе его профессиональной деятельности или компенсироваться другими свойствами с помощью специальных приемов и способов действий. При этом в

экстремальных условиях, в том числе при пожарах, требования к отдельным психическим свойствам резко возрастают, в то же время многие механизмы компенсации не срабатывают. И если специфика профессиональной деятельности предполагает частые экстремальные ситуации, появляется необходимость в проведении жесткого профессионального психологического отбора и отсеве лиц, не соответствующих по психологическим свойствам требованиям профессиональной деятельности.

### 1.2. Профессиональный стресс: понятие, факторы (причины) и этапы развития.

Общеизвестное учение Ч.Дарвина о естественном отборе и выживании организма благодаря адаптации к окружающей среде, К.Бернара о саморегуляции с целью сохранения основных жизненных констант оказали влияние на формирование научной гипотезы, объясняющей поведение живых систем с использованием биологических закономерностей. Указанные научные исследования повлияли и на разработку проблематики понимания стресса. В начале XX века психолог У.Кэннон впервые описал реакцию организма на стресс, как реакцию борьбы или бегства, которая сама по себе оценивалась позитивно, так как позволяла мобилизовать ресурсы организма. Однако последующие изучения данного вопроса (Дж.Гринберг, 2004) позволили прийти к выводу, что стресс реакции борьбы и бегства стали сами по себе угрозой для здоровья человека [См. 16, с.23].

Впервые, по аналогии с техническим значением, в качестве внешнего фактора, вызывающего негативные, в том числе патологические изменения термин «стресс» был употреблен в 1945 году (R.Grinker, J.P.Spiegel). В дальнейшем Г.Селье был введен термин «стресс» в физиологическую плоскость в понимании противоположном техническому, а именно: стресс как реакция на воздействие из вне, в то время как внешние стимулы, порождающие эти реакции, обозначались термином «стрессоры». Стресс понимался как стереотипный ответ организма, его приспособительная реакция (общий адаптационный синдром). В физиологическом понимании

стресс представляется двумя видами: положительные (эустресс) и отрицательный (дистресс).

Проблему различий в природе физиологического и психологического стрессов первым поставил Р.Лазарус. Им было предложено рассматривать психологический стресс как трансакционный процесс, то есть процесс взаимодействие между человеком и средой. Р.Лазарус отмечает, что определение неблагоприятности не может основываться только на характеристиках внешнего стимула, а должны быть учтены и характеристики структуры системы, которая взаимодействует с этим стимулом [23, с.179].

В современной психологической литературе встречается дифференциация стресса на психологический стресс, эмоциональный стресс и психическую напряженность. Однако исследователи не приводят четкого смыслового и феноменологического разграничения понятий психологический стресс, эмоциональный стресс и психическая напряженность, а используют их в связи с признанием особой значимости эмоциональных переживаний в состоянии психического напряжения [13].

Используя понимание значения эмоций, предложенное Клочко В.Е. [20, с.27], Т.Г.Бохан проводит связь между стрессом и культурно – историческим развитием человека, рассматривая его не с позиций отражательной природы психического, а с учетом принципа порождения психологической реальности: «С позиции культурно – исторического подхода стресс является системным феноменом амбивалентным по своей природе: он может переживаться как самодиагностика системы, обнаруживающей новые горизонты собственного развития и обладающей готовностью выхода к ним (модель «эустресса»), и как оценка начинающейся деструкции системы, которая не может удержать свою целостность в силу факторов, блокирующих возможность саморазвития и самореализации (модель «дистресса»), что создает угрозу её устойчивому существованию». Описывая эмоциональную напряженность человека в стрессе, Т.Г.Бохан отмечает наличие конфликта в

ценностно – смысловых полях жизненного мира человека, связанного со стремлением к стабильности, с одной стороны, и к изменениям, с другой. Наличие целей по преобразованию человеком себя и мира и мотивов на их достижение способствуют высокому вовлечению в экстремальную ситуацию и успешному её преодолению, что является обязательным условием развития профессионально значимых качеств. Таким образом, по мнению Т.Г.Бохан, существует онтогенетическая обусловленность детерминант стресса, которая способствует формированию определенных качеств личности.

Таким образом, современные представления о стрессе претерпели существенные изменения по сравнению с первоначальными представлениями. Тем не менее, на сегодняшний день не существует единого подхода к пониманию стресса. Понимание его природы, как правило, сводится к внешним объективным стрессорам или к внутренним субъективным стрессорам. Однако осознание онтогенетической обусловленности детерминант стресса (стресс является не состоянием, а результатом взаимодействия человека с миром, результатом личностного развития) позволяют перейти в его исследовании с проблем физиологии и психики на проблему человека.

В настоящее время всё больше растёт внимание к научным исследованиям, связанным с профессиональным стрессом. Формирование стресса на рабочем месте выделено как важная научная проблема в связи с его влиянием на работоспособность, производительность и общее состояние здоровья специалиста. Снижение работоспособности происходит в результате высокого эмоционального напряжения, которое, в свою очередь, влияет на снижение избирательности внимания. Специалист становится неспособным выделять из всего потока поступающей информации наиболее важные, значимые для него данные. Качественные показатели выполнения профессиональной деятельности, требующей большого психоэмоционального напряжения, достигают критической точки такого напряжения за более короткий срок, чем показатели относительно простой

деятельности. В связи с этим, деятельность специалистов опасных типов профессий заслуживает особого внимания. Это связано, в первую очередь, с условиями труда указанных специалистов, которые можно охарактеризовать как экстремальные. М.А.Одницова [30, с.97-98], описывая экстремальные ситуации, соглашается с М.Ш.Магомед-Эминовым [26], который выделяет двенадцать характеристик такой ситуации:

1) это новая реальность, принципиально отличающаяся от повседневной;

2) экстремальная ситуация ставит перед специалистом опасных типов профессий проблему экзистенциальной дилеммы жизни или смерти, влияет на его картину миру и переживание фундаментальной неуязвимости;

3) с одной стороны, экстремальная ситуация несет угрозу негативных последствий или сами негативные последствия, а, с другой стороны, призывает к стойкости, мужеству, представляя возможности для конструктивных изменений;

4) она разрывает целостность жизненного опыта, в результате чего мировоззрение становится фрагментарным: до, во время и после события;

5) происходит личностная трансформация, возможна фрагментация идентичности

6) в экстремальной ситуации затруднено понимание событий, которые отличаются непредсказуемостью и неопределенностью;

7) экстремальная ситуация ограничивает самореализацию личности и затрудняет возможности удовлетворения потребностей, однако способствует мобилизации всех ресурсов организма;

8) такая ситуация вовлекает человека в переживание утраты контроля и беспомощности, одновременно открывая возможности недоступные для специалиста в повседневной реальности;

9) экстремальная ситуация выступает в качестве стимула для поиска смысла в происходящем;

10) она сопровождается проявлением триады: «страдание – стойкость - трансгрессия»;

11) экстремальная ситуация предельно раскрывает сущность заботы (оказания поддержки и т.п.);

12) происходит трансформация структуры личности и её жизненного мира.

Соглашаясь с предложенными характеристиками, необходимо отметить, что первая характеристика экстремальной ситуации, согласно которой она предстает принципиально отличающейся от повседневной, не может быть полностью применена к специалистам опасных типов профессий, поскольку их обычная трудовая деятельность как раз таки связана с действиями в экстремальных условиях. При этом, безусловно, каждый конкретный случай имеет свои определенные особенности. Вместе с тем, считаю целесообразным дополнить указанный перечень характеристик экстремальной ситуации следующей характеристикой: экстремальная ситуация, как правило, сопровождается значительными потерями (здоровья, жизни или имущества).

Профессиональный стресс — многообразный феномен, выражающийся в реакциях психического и физического плана на критические ситуации в трудовой деятельности человека. Профессиональный стресс, на ряду с информационным стрессом, представляет собой одну из разновидностей личностного стресса, который связан с восприятием ситуации со стороны внутренних переживаний или условий окружающей среды, направленных на человека. Данный вид стресса имеет свои особенности в зависимости от рода профессиональной деятельности и в настоящее время выделен в отдельную рубрику в Международной классификации болезней 10 пересмотра.

Согласно определению, данному О.Н.Поляковой, под профессиональным стрессом понимается психологическое состояние человека, возникающее под влиянием специфической ситуации профессиональной деятельности [31]. Вместе с тем, профессиональный

стресс можно определить и как напряженное состояние работника, которое возникает у него под воздействием экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной функцией. При этом любое неожиданное проявление, изменяющее привычную жизнедеятельность человека, может оказаться стрессовым фактором. Профессиональному стрессу может способствовать ряд факторов как объективного, так и субъективного характера: информационный недостаток, негативный прогноз развития ситуации, возникшее чувство беспомощности в ситуации, когда сила стресса значительно превышает адаптационные возможности организма, длительное воздействие стресс - фактора, приводящее к истощению адаптационного ресурса.

Н.В.Самоукина выделяет такие виды профессионального стресса, как информационный, эмоциональный и коммуникативный [37].

Информационный стресс появляется в результате информационных перегрузок, когда профессионал не в состоянии справиться с поставленной перед ним задачей, не успевает взвешенно принять важное решение в условиях жесткого ограничения по времени. Также причинами возникновения информационного стресса может быть и обратная ситуация, дефицит информации, который приводит к неопределенности в ситуации. Если при этом принимаемое решение имеет высокую степень ответственности, то соответственно растет и психическая напряженность. В развитии информационного стресса значительную роль играет состояние мотивационной, эмоциональной и когнитивной сферы профессионала, которые обуславливают субъективную значимость экстремальной ситуации, наличие готовности и возможности к ее преодолению, способность выбора рациональной стратегии поведения в соответствующих условиях.

Эмоциональный стресс в профессиональной деятельности возникает при действительной или предполагаемой опасности, переживаниях чувства вины, гнева, обиды, конфликтных ситуациях в коллективе. Переживание эмоционального стресса особенно сильно воздействует на специалиста,

поскольку разрушаются глубинные установки и ценности, связанные с его профессиональной деятельностью. В конфликтных ситуациях происходит накопление негативных эмоций и резкое сокращение антистрессовых позитивных эмоций. На основе изменения химических свойств мозговых структур создаются условия перехода отрицательных эмоций в устойчивое мозговое возбуждение. В результате формируются такие психосоматические заболевания, как неврозы, психозы, артериальная гипертензия, стенокардия, иммунодефициты, гормональные нарушения, сахарный диабет, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта и прочие. Одним из проявлений эмоционального стресса является синдром эмоционального выгорания, в котором специалист ощущает себя истощенным морально, умственно, и физически. Ему становится сложнее просыпаться по утрам и начинать профессиональную деятельность, сложнее сосредоточиться на своих обязанностях и выполнять их надлежащим образом, портятся отношения с окружающими. Некоторые психологи рассматривают феномен эмоционального выгорания как механизм психологической защиты, при котором в ответ на воздействие определенных психотравмирующих факторов полностью или частично исключаются эмоции [15]. При этом эмоциональное выгорание рассматривается как динамический процесс, возникающий поэтапно в соответствии с развитием механизма стресса (напряжение, резистенция (сопротивление), истощение).

Коммуникативный стресс связан с проблемами делового общения в ходе профессиональной деятельности и проявляется, в том числе в раздражительности, нервозности, что может оказаться следствием неуверенности в себе, пониженной самооценки, «загнанности в клетку». Повышенная раздражительность может перейти в коммуникативную агрессию, которая проявляется в стремлении унизить другого человека, разрушить авторитет коллеги, желании исключить определенного человека из коммуникативных контактов. Коммуникативная агрессия может выступать в качестве способа самозащиты, средства нападения в ситуации

конфликта а также способом снятия психологического напряжения. Важными факторами, улучшающими психическую адаптацию в профессиональных группах и исключающими коммуникативный стресс, являются сплоченность коллектива, способность строить здоровые межличностные отношения, возможность открытой коммуникации.

Процесс протекания стрессового состояния в трудовой деятельности следует рассматривать с учетом трех этапов, определенных Г.Селье [38]:

1. Эмоциональная реакция тревоги: на данном этапе на организм впервые оказывается воздействие стресс – фактора, в результате чего возникает первая ответная реакция организма. Уровень сопротивляемости организма внешним раздражителям снижается, поведение изменяется на противоположное. Так, спокойный, сдержанный специалист становится импульсивным, агрессивным. Появляется психологическая напряжённость в деловом и межличностном общении, отчуждение в отношениях. Несмотря на то, что на первом этапе стресс еще не достиг разрушительного воздействия, а профессиональная деятельность ещё может оставаться успешной, все же постепенно у сотрудника ослабевает способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение;

2. Сопротивление и адаптация: на данном этапе организм максимально активизируется, сопротивление стресс – фактору становится наиболее сильным. Так как стресс - фактор имеет длительное воздействие, то организм постепенно приспосабливается к нему. Сопротивляемость организма на данном этапе значительно превышает сопротивляемость на этапе эмоциональной реакции тревоги. Именно на этой стадии человек способен проанализировать сложившуюся ситуацию и найти эффективное решение как справиться со стресс - фактором.

3. Истощение: при продолжительном воздействии стресс - фактора энергетические ресурсы специалиста исчерпываются, человек чувствует вялость, упадок сил, моральное опустошение. Системы адаптации индивида прекращают работу, вследствие чего процесс принимает патологический

характер и может завершиться болезнью и даже смертью индивида. Этот этап отражает нарушение деятельности механизмов регуляции и борьбы организма с чрезмерно длительным воздействием стресс - фактора.

В.А.Бодров разделяет причины развития профессионального стресса на непосредственные и главные [14]. Непосредственной причиной является событие, вследствие которого развивается психическая напряженность и стресс (задание, связанное с выполнением трудовой функции, и отличающееся сложностью или опасностью, проблемная ситуация, связанная с угрозой для здоровья и жизни, деятельность в условиях дефицита времени и т.п.). Такие причины профессионального стресса чаще всего бывают связаны с экстремальностью содержания и условий трудовой деятельности. Главными же причинами возникновения профессионального стресса являются индивидуальные особенности специалиста, то есть, психологические, физиологические, профессиональные. В некоторых исследованиях также выделяются дополнительные факторы, предрасполагающих к возникновению профессионального стресса и усугубляющих его проявления [19]. К дополнительным факторам профессионального стресса относятся:

1. Внешние факторы стресса, такие как социальные и экономические изменения, изменения в личной жизни специалиста, семейные кризисы. Иными словами, это факторы напрямую не связанные со сферой профессиональной деятельности;

2. Групповые факторы стресса, к которым относятся отсутствие групповой сплоченности, отсутствие взаимной поддержки, наличие межличностных внутригрупповых конфликтов, обусловленных противоречиями или несовместимостью отдельных свойств личности, ее ценностей, отношениями людей внутри группы;

3. Факторы стресса, связанные с организацией труда. В данную группу входят психосоциальные факторы, такие как несоответствие рабочей нагрузки в определённый период времени физическим способностям

(большой объем работы и ограниченное количество времени или же неполная занятость).

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что профессиональный стресс зависит от множества факторов, как связанных, так и не связанных с непосредственным осуществлением профессиональной деятельности. Профессиональный стресс способен оказать значительное негативное влияние на здоровье специалиста и как следствие на его профессиональную пригодность, что является особенно актуальным для специалистов опасных типов профессий, работающих в условиях экстремальной ситуации. При этом важную роль в сопротивлении (преодолении) профессиональному стрессу и его негативным последствиям играют индивидуальные особенности специалиста (психологические, физиологические, профессиональные), а также своевременные меры профилактики и восстановления. Вместе с тем, последствия профессионального стресса могут иметь и положительный эффект, который выражается в повышении уровня стрессоустойчивости.

### 1.3. Стрессоустойчивость специалистов опасных типов профессий и её детерминанты.

Профессиональная деятельность специалистов опасных типов профессий характеризуется воздействием большого количества стрессогенных факторов.

Как же уже было сказано ранее, стресс имеет не только негативные последствия для специласта, но также и позитивные. Среди таких последствий следует выделить:

1. повышение уровня стрессоустойчивости. Так, побывав в стрессовой ситуации, человек приобретает навык по её преодолению, который в последующем помогает преодолевать другие стрессовые ситуации;

2. развитие индивидуально – психологических качеств. Как отмечают Т.Н.Гуренкова, И.Н.Елисеева, Т.Ю.Кузнецова и др.: «Приобретая опыт совладания с трудными жизненными ситуациями, человек может не только

повысить свою устойчивость к стрессу, но и открыть в себе качества, о которых ни он, ни окружающие просто не подозревали» [34, с.100-101].

3. стресс позволяет реализовать потребность в напряжении сил. Так, в условиях экстремальной ситуации специалисты опасных типов профессий мобилизует все личностные ресурсы благодаря сильному стрессу.

Несмотря на все положительные эффекты стресса, каждому человеку, в том числе специалисту опасных типов профессий свойственен свой предел устойчивости к стрессу, соответствующий определенной силе стресс – фактора.

Категория «устойчивость» пришла в психологию из технических наук. Основным показателем устойчивости системы в технических науках считается способность системы испытывать внешние воздействия без разрушения, то есть без перехода в такое состояние, когда система перестает быть сама собой.

В отечественной и зарубежной психологической литературе можно встретить множество определений устойчивости. Так, в отечественной психологии с конца 1980-х годов началось исследование понятия эмоциональной устойчивости (Л.М.Аболин, Л.А.Китаев-Смык, В.Л. Марищук, В.А. Пономаренко и др.), в основании определения которого лежал подход К.К.Платонова, утверждавшего, что устойчивость личности детерминирована темпераментом, который, в свою очередь, влияет на индивидуальные особенности психических процессов и проявляется относительно независимо от содержания деятельности индивида.

Л.М.Аболин, описывая эмоциональную устойчивость, указывал, что это «свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные процессы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели» [10, с. 36]. Иными словами в понятие эмоциональной устойчивости автор вкладывал системное качество, приобретаемое человеком и проявляющееся у него в напряженной профессиональной

деятельности. При этом к критериям эмоциональной устойчивости были отнесены успешность (результативность) деятельности, пространственно - временные параметры двигательных действий (скорость, точность т.п.), степень оптимальности эмоциональных переживаний, качество эмоций. В качестве интегративного критерия эмоциональной устойчивости был предложен результат деятельности. В дальнейшем Л.М.Аболиным были определены и сгруппированы на внешние и внутренние основные условия проявления эмоциональной устойчивости. К внешним условиям были отнесены экстремальные условия («чрезвычайные раздражители», «стрессоры», «фрустраторы», «конфликтные» ситуации), интенсивность воздействия того или иного раздражителя, информационная перегрузка, дефицит времени, социальная изоляция и другие, в случае несоответствия индивидуальных психо - физиологических особенностей человека требованиям окружающей среды и профессиональной деятельности. К внутренним же условиям эмоциональной устойчивости относились: эмоционально – физиологическая реактивность (возбудимость), свойства нервной системы, приобретенные в процессе жизни эмоциональные свойства.

В.Д.Небылицын [4, с.5-21], связывая понятие устойчивости со свойствами нервной системы, включил в него такие переменные как выносливость к экстренному перенапряжению, помехоустойчивость, низкий уровень спонтанной отвлекаемости, адекватную реакцию на непредвиденные раздражители, переключаемость, устойчивость к воздействию факторов окружающей среды. Таким образом, понимая под эмоциональной устойчивостью выраженность эмоциональных реакций, а также выделяя главный критерий данного явления – результативность деятельности, исследователи эмоциональной устойчивости пришли к мнению, что роль биологических предпосылок в становлении эмоциональной устойчивости преувеличена, а роль социально-детерминирующих факторов недооценена [9, с.77].

Б.Х.Варданян и С.В.Субботин рассматривают стрессоустойчивость с позиции двойственной природы данного психического свойства: как свойства, влияющего на результат деятельности (внешний компонент) и как характеристики, обеспечивающей гомеостаз личности (внутренний компонент) [40]. С этой позиции стрессоустойчивость можно рассматривать как показатель личностный и деятельностный.

В связи с изменившейся ролью информационного фактора большое значение приобрело изучение феноменов психологической устойчивости. Так, В.И.Медведевым [29, с.104] проблема психологической устойчивости была рассмотрена через призму проблемы адаптации и приспособления к увеличивающемуся объему информации. Акцент внимания был сосредоточен на изучении устойчивости с позиций уровневого подхода, в рамках которого выделялись три уровня иерархии механизмов психологической устойчивости: 1) отражает устойчивость через механизмы нейрогуморальной - гормональной регуляции процессов приспособления организма; 2) связан с изучением характера и особенностей физиологических реакций преимущественно на системном и межсистемном уровнях; 3) рассматривает причинно-следственные связи, обусловливающие стратегию приспособительных реакций.

Значительный вклад в разработку понятия «психологическая устойчивость» внесли также военные психологи. Так, П.А.Корчемный и А.П.Елисеев [22] считают, что психическая устойчивость – это целостное, интегральное качество личности и коллектива, проявляющееся в способности оптимально отражать действительность в сложных, в том числе экстремальных ситуациях. Иными словами, психологическая устойчивость понимается как готовность человека действовать в условиях экстремальной ситуации. К основным компонентам психологической устойчивости и готовности к деятельности в экстремальных ситуациях указанные авторы относят моторику, волю, интеллектуальные способности, когнитивные процессы, мотивацию, эмоциональную сферу личности. При этом, как

показали исследования П.А.Корчемного и А.П.Елисеева, наиболее важным выступает волевой компонент, так как воля способствует целеустремленности, концентрации внимания, систематичности мышления. Недостаток волевых качеств может проявиться в постановке легко достижимых жизненных целей и вялости, в том числе в трудовой деятельности.

Оживлению интереса к понятию психологической устойчивости в отечественной психологической науке способствовали и чрезвычайные ситуации (например, взрыв на Чернобыльской АЭС). При этом данное понятие рассматривалось в концепции безопасности как защищенности человека от внутренних и внешних воздействий, которые могут иметь негативные последствия как для человека, так и для окружающей среды. Так, М.Ф.Секач дал следующее определение психологической устойчивости: «Это способность предвидеть и предотвращать неприятные события жизни, а в случае их возникновения – без существенных потерь выходить из них» [8, с.36–41].

Следует также отметить позицию выдающегося отечественного ученого профессора А.А.Реана [36], который считает важным фактором социальной адаптации социально – психологическую терпимость личности. При этом он отмечает, что развитие социально – психологической терпимости предупреждает развитие когнитивного диссонанса, что будет способствовать повышению стрессоустойчивости. А уровень самооценки (уверенности в себе) и ее адекватность могут служить индикаторами и регуляторами стрессоустойчивости.

Исследование стрессоустойчивости специалистов опасных типов профессий на примере МЧС России, проведенное Т.И.Шевченко, Н.В.Макаровой и Т.Г.Бохан, показало, что снижение уровня стресоустойчивости указанных специалистов отрицательно коррелириует с их возрастом. Статистически значимой зависимости показателей стрессоустойчивости от стажа работы по специальности не обнаружено [9].

Вместе с тем, зарубежные ученые выделяют в качестве детерминант низкой стрессоустойчивости личностную тревожность (Spielberger), нейротизм (Gallagher), склонность к интрапунитивным реакциям (уход в себя, самообвинение) (Dornic, Ekehammar, Laaksonen), отсутствие уверенности в себе и низкая самооценка. А некоторые научные труды свидетельствуют о том, что повторяющиеся воздействия стрессоров могут привести к формированию выносливости, именуемой стрессоустойчивостью. Так, R.A.Dienstbier определил стрессоустойчивость как возрастающую способность реагирования на стресс дополнительным увеличением устойчивости к потенциальному психологическому воздействию, которое может продуцировать стресс. При этом повторяющиеся стресс - факторы могут вызвать и отрицательные состояния личности, в том числе психическое и физическое истощение, заболевания и смерть [См.18, с.13 – 15].

В свою очередь, отдельные зарубежные психологи рассматривают психологическую устойчивость через формулировку «hardiness» - «жизнестойкость», подчеркивая значимость личностного фактора. Так, психологи из США Кобаза, Мадди [51, 52] описывают жизнестойкость тремя показателями:

1) контроль, который выражается в убежденности в том, что сопротивление обстоятельствам позволяет повлиять на результат происходящего;

2) вовлеченность, которая представляет собой убежденность в том, что вовлечение в происходящие события позволяет найти нечто важное для человека;

3) принятие риска, которое представляет собой убеждение человека в том, что все то, что с ним происходит, способствует его личностному развитию.

Данные авторы считают, что человек, характеризующийся как психологически устойчивый (жизнестойкий), имеет достаточно ресурсов для противостояния различным стресс - факторам.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что стрессоустойчивость (жизнестойкость, психическая устойчивость) является интегральной психологической характеристикой человека, взаимосвязанной и взаимообусловленной с его индивидуальными психологическими свойствами, такими как уверенность в себе, самооценка, самоконтроль (социально – психологическая терпимость), гибкость, оперативность мышления, эмоциональная уравновешенность и другими. Целенаправленное развитие индивидуально – психологических качеств человека способно привести к росту уровня стрессоустойчивости. При этом стрессоуйстойчивость, с одной стороны, гармонизирует личностную структуру, а, с другой, лежит в основе успешности деятельности в условиях экстремальной ситуации. Именно поэтому стрессоустойчивость следует рассматривать как одно из профессионально значимых качеств специалистов опасных типов профессий.

## Глава 2. Исследование индивидуально – психологических особенностей во взаимосвязи со стрессоустойчивостью специалистов опасных типов профессий.

Исследованию взаимосвязи индивидуально - психологических особенностей со стрессоустойчивостью специалистов опасных типов профессий посвящены труды многих отечественных авторов.

Так, Т.Н.Гуренкова, И.Н.Елисеева, Т.Ю.Кузнецова и другие отмечают, что с приобретением опыта совладания с трудными жизненными ситуациями, человек может не только повысить свою устойчивость к стрессу, но и открыть в себе качества, о которых ни он, ни окружающие просто не подозревали» [34, с.100-101].

П.А.Корчемный и А.П.Елисеев [22] к основным компонентам психологической устойчивости и готовности к деятельности в экстремальных ситуациях относят моторику, волю, интеллектуальные способности, когнитивные процессы, мотивацию, эмоциональную сферу личности. При этом, как показали исследования указанных авторов, наиболее важным выступает волевой компонент, так как воля способствует целеустремленности, концентрации внимания, систематичности мышления. Недостаток волевых качеств может проявиться в постановке легко достижимых жизненных целей и вялости, в том числе в трудовой деятельности.

С.А.Иващенко [18], соглашаясь с позицией А.А.Реана [36], отмечает, что повышению уровня стрессоустойчивости способствует предупреждение развития когнитивного диссонанса, а уровень самооценки (уверенности в себе) и ее адекватность могут служить индикаторами и регуляторами стрессоустойчивости.

Исследование стрессоустойчивости специалистов опасных типов профессий на примере МЧС России, проведенное Т.И.Шевченко, Н.В.Макаровой и Т.Г.Бохан, показало, что снижение уровня

стресоустойчивости указанных специалистов отрицательно коррелириует с их возрастом [9].

Вместе с тем, зарубежные ученые выделяют в качестве детерминант низкой стрессоустойчивости личностную тревожность (Spielberger), нейротизм (Gallagher), склонность к интрапунитивным реакциям (уход в себя, самообвинение) (Dornic, Ekehammar, Laaksonen), отсутствие уверенности в себе и низкую самооценку.

В настоящей главе описываются материалы, методы и результаты, проведенного исследования индивидуально – психологических особенностей во взаимосвязи со стрессоустойчивостью специалистов опасных типов профессий, а также представлена программа профилактики стрессоустойчивости специалистов опасных типов профессий с обоснованием цели и задач психологической профилактики указанных специалистов.

### 2.1. Материалы и методы исследования.

С целью выявления индивидуально психологических особенностей специалистов опасных типов профессий было проведено эмпирическое исследование, участие в котором приняли две группы испытуемых: экспериментальная группа и контрольная. Экспериментальной группа представлена специалистами опасных типов профессий в количестве 38 человек, контрольная групп состоит из 33 человек работников органов исполнительной власти Томской области, чья деятельность не связана с риском для жизни и здоровья. Возраст всех участников исследования составил от 20 до 50 лет, стаж работы по специальности от 1 до 20 лет. Пол специалистов опасных типов профессий, принявших участие в исследовании, является мужским. Данный факт объясняется спецификой деятельности, связанной с повышенными физическими и психическими нагрузками. Представители контрольной группы представлены 11 мужчинами и 22 женщинами.

Опрос проводился в утреннее время с 10ч.00мин. по 12ч.00мин. с целью обеспечения наибольшей достоверности результатов исследования.

Указанная выборка соответствует цели, задачам диссертационного исследования, а также позволяет подтвердить или опровергнуть выдвинутые гипотезы. Приблизительно равное количество участников исследования в обеих группах даёт возможность утверждать о статистической значимости настоящего диссертационного исследования.

Для проведения диссертационного исследования были использованы следующие методики:

1) 16 – факторный личностный опросник Кеттелла.

Психодиагностическая методика разработана под руководством Реймонда Бернара Кеттелла - британского и американского психолога, внесшего значительный вклад в развитие дифференциальной психологии в областях черт личности, способностей и мотивации. 16 – факторный личностный опросник Кеттелла является одним из наиболее распространенных многофакторных анкетных методов оценки индивидуально-психологических особенностей личности как за рубежом, так и в России. Так, его широко используют для проведения профессионального отбора специалистов опасных типов профессий, в том числе специалистов опасных типов профессий России. Многофакторный опросник предназначен для описания психологического «портрета» личности, широкой сферы индивидуально-личностных отношений.

Отличительной чертой данного опросника является то, что он ориентирован на выявление относительно независимых 16 факторов (шкал, первичных черт) личности. Данное их качество было выявлено с помощью факторного анализа из наибольшего числа поверхностных черт личности, выделенных первоначально Р.Б.Кеттеллом. Каждый фактор образует несколько поверхностных черт, объединенных вокруг одной центральной черты.

Опросник Кеттелла включает в себя все виды измерений - и оценку, и решение теста, и отношение к какому-либо явлению.

Перед началом опроса испытуемым выдаются специальные бланки, на которых они должны будут делать определенные пометки по мере прочтения, дается соответствующая инструкция, содержащая информацию об алгоритме действий испытуемых. Контрольное время испытания 25-30 минут. В процессе ответов на вопросы экспериментатору рекомендовано контролировать время работы испытуемого и, если испытуемый отвечает медленно, предупреждать его об этом. Испытание может проводиться индивидуально и в группе в спокойной, деловой обстановке. При этом при проведении испытания в группе рекомендуется поддерживать примерно равный темп ответов испытуемых на вопросы в рамках заданного времени в 25-30 минут.

Для проведения исследования в рамках настоящей магистерской диссертации был использован сокращенный многофакторный личностный опросник Кеттелла 16PF (форма С), который состоит из 105 вопросов, позволяющих выяснить особенности характера испытуемых и построить профиль их личности. На каждый из 105 вопросов предлагается три варианта ответов (a, b, c). Испытуемый выбирает и фиксирует его в бланке ответов. В процессе работы испытуемый должен придерживаться следующих правил: не терять времени на обдумывание, а давать ответ, пришедший в голову первым; не давать неопределенных ответов; не пропускать вопросов; быть искренним.

Вопросы группируются по содержанию вокруг определенных черт, относящихся в конечном итоге к тем или иным факторам. При этом выделяются первичные и вторичные факторы. В дополнение к первичным личностным факторам опросника обычно подсчитываются два показателя, отражающих отношение к тестированию (шкалы валидности): 1) стремление выглядеть в благоприятном свете – шкала MD, 2) стремление выглядеть хуже, чем на самом деле – шкала FB. Для достоверности (надежности)

результатов рекомендуется подтвердить их с помощью других методик или с помощью другой формы этого же теста.

Результаты применения данной методики позволяют определить психологическое своеобразие основных составляющих темперамента и характера. Причем каждый фактор содержит не только качественную и количественную оценку внутренней природы человека, но и включает в себя ее характеристику со стороны межличностных отношений. Кроме того, отдельные факторы можно объединить в блоки по трем направлениям:

1) интеллектуальный блок: факторы: B – низкий интеллект / высокий интеллект; M – практичность / мечтательность; Q1 – консерватизм / радикализм;

2) эмоционально-волевой блок: факторы: C - эмоциональная нестабильность / эмоциональная стабильность; O – спокойствие / тревожность; Q3 – низкий самоконтроль / высокий самоконтроль; Q4 – расслабленность / напряженность; G – низкая нормативность / высокая нормативность.

3) коммуникативный блок: факторы: A – замкнутость / общительность; H – робость / смелость; L – доверчивость / подозрительность; E – подчиненность / самоутверждение; Q2 – конформизм / нонконформизм; N – прямолинейность / дипломатичность.

2) Тест жизнестойкости С.Мадди.

В ходе психологического исследования была использована сокращенная версия (24 вопроса) теста жизнестойкости Мадди в адаптации Е.Н.Осина и Е.И.Рассказовой. Впервые же указанная методика была адаптирована в 2006 году Д.А.Леоньтевым. В основу российской адаптации был положен опросник «Hardiness Survey», разработанный американским психологом Сальваторе Мадди. Понятие жизнестойкости, введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди (Kobasa, 1979; Maddi, Kobasa, 1984), находится на пересечении экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним. Прикладной аспект жизнестойкости

обусловлен тем значением, которая эта личностная переменная имеет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям, особенно в профессиональной деятельности. По данным исследований, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов, в том числе затянувшихся на соматическое и психологическое здоровье, а также на успешность деятельности [24, с.3]. В теоретическом отношении понятие жизнестойкости вписывается в систему понятий экзистенциальной теории личности (Мадди, 2005), выступая способом концептуального определения и измерения введенного экзистенционалистом П.Тиллихом (1995) понятия «отвага быть». Эта экзистенциальная «отвага быть» предполагает готовность действовать вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, ощущению «заброшенности» (М.Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустранимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестного), а не прошлого (неизменного) в ситуации экзистенциальной дилеммы (Мадди, 2005). Таким образом, изложенная концепция жизнестойкости, предлагает основанный на экзистенциальных воззрениях ответ на одну из наиболее актуальных проблем конца XX века (Maddi, 2004) - соотнесение исследований в области психологии стресса с экзистенциальными представлениями об онтологической тревоге и способах совладания с ней. При этом стоить отметить, что исследования жизнестойкости в концепции С.Мадди, одновременно послужившие проверкой валидности методики измерения жизнестойкости, можно разделить на три основных направления:

1) исследования связи жизнестойкости с психологическими переменными, отражающими разного рода проблемы и нарушения (конструктная валидность);

2) исследования связи жизнестойкости с другими позитивными характеристиками личности и обоснование их различия (дискриминантная валидность);

3) исследования связи жизнестойкости с клиническими и поведенческими переменными — здоровьем, эффективностью исполнения и др. (экологическая валидность).

С учетом вышеизложенного, термином «Жизнестойкость» (Hardiness) Д.А.Леонтьевым обозначается как система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность и уровень успешности деятельности [24, с.5]. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше преодолевает его.

Жизнестойкость включает в себя три относительно самостоятельных элемента: вовлеченность (commitment), контроль (control), принятие риска (challenge).

Вовлеченность представляет собой убежденность в том, что вовлечение (погруженность) в происходящее событие позволяет найти нечто важное и интересное для личности. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. И напротив, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне профессиональной деятельности», «вне жизни».

Контроль представляет собой убежденность в том, что сопротивление обстоятельствам позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не безгранично и успех не гарантирован. Противоположностью контроля выступает ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что он самостоятельно выбирает направление своей деятельности, свой путь.

Принятие риска представляет собой убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его личностному развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, в том числе негативного. Человеку с высоким уровнем принятия риска, присуще рассмотрение жизни как способа приобретения опыта, готовность действовать в отсутствие каких-либо

гарантий успеха, на свой страх и риск, отрицание простого комфорта и безопасности, как обедняющих жизнь личности элементам. Таким образом, в основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

3) Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С.Хобфолла.

Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Strategic Approach to Coping Scale, SACS) был разработан Стиваном Хобфоллом (Stevan E.Hobfoll) в 1994 году. Автор предложил многоосевую модель «поведения преодоления» и шкалу S ACS, построенную на ее основе. В отличие от предыдущих моделей преодоле вающее поведение рассматривается как стратегии (тенденции) поведения, а н е как отдельные типы поведения.

В рамках настоящего психологического исследования была использована его российская адаптация, выполненная Н.Водопьяновой и Е.Старченковой [17]. Методика позволяет определить девять моделей преодолевающего поведения: 1. ассертивные действия (активная модель), 2. вступление в социальный контакт (просоциальная1), 3. поиск социальной поддержки (просоциальная2), 4. осторожные действия (пассивная1), 5. импульсивные действия (прямая), 6. избегание (пассивная2), 7. манипулятивные действия (непрямая), 8. асоциальные действия (ассоциальная1), 9. агрессивные действия (ассоциальная2), а также вычислить общий индекс конструктивности испытуемого.

Предложенная модель имеет две основные оси: просоциальная - асоциальная, активная - пассивная и одну дополнительную ось: прямая - непрямая. Данные оси представляют собой измерения общих стратегий пре одоления.

Опросник состоит из 54 вопросов, испытуемым предлагаются 54 утверждения относительно поведения в стрессовых ситуациях и вариантами ответов: «нет, это совсем не так», «скорее нет, чем да», «затрудняюсь

ответить», «скорее да, чем нет», «да, совершенно верно».

4) Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко.

Эмоциональное выгорание представляет собой выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Другими словами это приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку нормировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные последствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на выполнении профессиональных обязанностей и отношениях с партнерами.

Эмоциональное выгорание является формой профессиональной деформации личности и приобретается в процессе её жизнедеятельности. Этим «выгорание» отличается от различных форм эмоциональной ригидности, которая определяется органическими причинами – свойствами нервной системы, степенью подвижности эмоций, психосоматическими нарушениями.

Эмоциональное выгорание – динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса. При эмоциональном выгорании наблюдаются все фазы стресса:

1) нервное напряжение – его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность во взаимодействии с клиентами (контингентом);

2) резистенция, то есть сопротивление, – человек пытается оградить себя от неприятных эмоций (впечатлений);

3) истощение – оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное

сопротивление оказалось неэффективным и ресурсы организма оказались истощены.

Соответственно каждому этапу, возникают отдельные признаки, или симптомы, нарастающего эмоционального выгорания, а именно:

1. Напряжение:

- переживание психотравмирующих обстоятельств;

- неудовлетворенность собой;

- «загнанность в клетку»;

- тревога и депрессия;

2. Резистенция (сопротивление):

- неадекватное избирательное эмоциональное реагирование;

- эмоционально-нравственная дезориентация;

- расширение сферы экономии эмоций;

- редукция профессиональных обязанностей;

3. Истощение:

- эмоциональный дефицит;

- эмоциональная отстраненность;

- личностная отстраненность (деперсонализация);

- психосоматические и психовегетативные нарушения.

Данная методика позволяет описать подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». А результаты диагностики с её использованием дают основу для выстраивания работы по снижению факторов риска эмоционального выгорания в ежедневной профессиональной деятельности.

В качестве инструкции испытуемым рекомендуется прочитать суждения и выбрать тот вариант ответа («нет», «да»), который в наибольшей степени отражает их мнение. Вместе с тем, уточняется, что в опроснике нет правильных или неправильных ответов, так как важно только мнение самого испытуемого.

**2.2 Результаты исследования индивидуально – психологических особенностей во взаимосвязи со стрессоустойчивостью специалистов опасных типов профессий.**

**2.2.1. Индивидуально – психологические особенности представителей экспериментальной и контрольной групп.**

Опираясь на теоретические представления об индивидуально – психологических особенностях специалистов опасных типов профессий и стрессоустойчивости Леонтьева Д.А. и Рассказовой Е.И. [24], Т.В.Рогачевой [35], Реана А.А. [36], можно сделать вывод, что при всем многообразии индивидуально – психологических особенностей специалистов опасных типов профессий можно выделить ряд из них, которые играют наиболее важную роль в противостоянии экстремальным условиям работы. К таким особенностям относятся: самоконтроль (саморегуляция), профессиональная самооценка (уверенность в себе), отношение к риску, оперативность мышления. Результаты обработки определенных нами показателей 16-факторного личностного опросника Кеттелла представлены в гистограмме 1 и приложении 5 к настоящей диссертации. Гистограмма представляет сравнение по данным показателям экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. Следует отметить, что согласно статистики наименьшему показателю ранга соответствует наиболее высокий показатель индивидуально-психологических особенностей (ИПО).

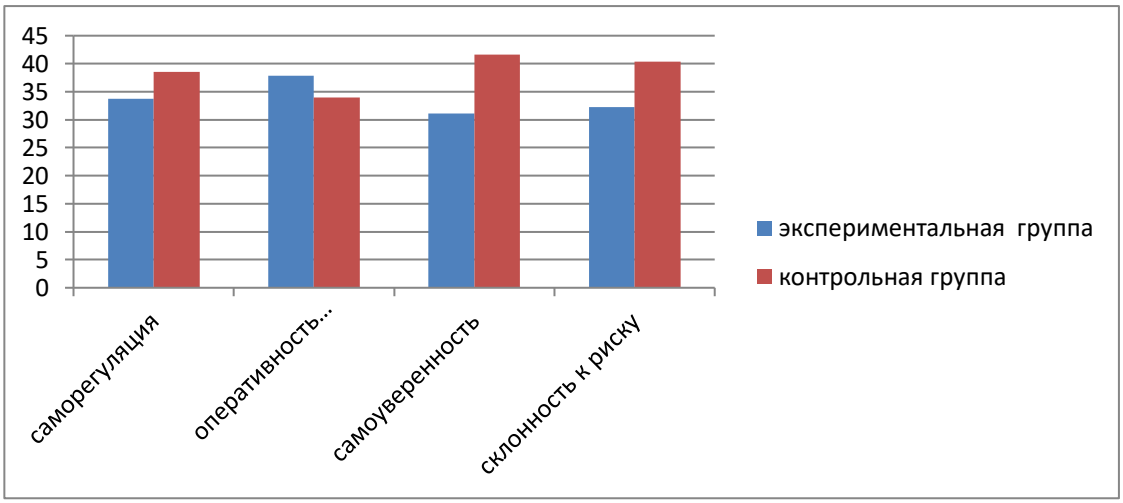


Рис. 1. Сравнение ранговых показателей ИПО ЭГ и КГ

Результаты проведенного исследования были обработаны с использованием компьютерной программы для статистической обработки данных SPSS Statistic 17.0. Для анализа имеющихся данных был выбран непараметрический U-критерий Манна – Уитни, так как производилось сравнение разных группирующих переменных (экспериментальная/контроля группа) по определенным признакам, предварительно сгруппированным в зависимости от уровня выраженности конкретного признаки на «высокий», «средний» и «низкий» уровни, то есть сравнивались не сырые данные, а порядковые шкалы. Кроме того, U-критерий Манна – Уитни позволяет выявлять различия в значении параметра между малыми выборками.

Согласно статистическому анализу следует, что между экспериментальной и контрольной группой существуют значимые различия по следующим переменным самоуверенность, склонность к риску. При этом на качественном уровне можно констатировать различия по уровню саморегуляции и оперативности мышления.

Данные из таблицы с рангами свидетельствуют о том, что контрольная группа характеризуется меньшей самоуверенностью, склонностью к риску, по сравнению с экспериментальной группой, которой свойственна более высокая самоуверенность и склонность к риску.

Кроме того, результаты статистики показали отсутствие значимых различий между женской и мужской выборками контрольной группы по показателям: оперативность мышления, склонность к риску, саморегуляция. При этом у представителей контрольной группы женского пола был выявлен на статистическом уровне более высокий показатель самоуверенности. Мы объясняем это тем обстоятельством, что женщины данной выборки имеют полноценные семейные отношения и чувствуют защищенность, в том числе и в профессиональной деятельности. Результаты сравнения мужской и женской выборок представлены в табл. 1 и в приложении 5 к настоящей диссертации. При этом в таблице 1 представлены ранговые показатели

средних значений, из чего следует, что меньшему значению среднего ранга соответствует более высокий показатель индивидуально-психологических особенностей (ИПО).

**Таблица 1.** Сравнение показателей ИПО мужской и женской выборки КГ

| Критерии | Мужской пол | Женский пол |
|---|---|---|
| Саморегуляция | 17,68 | 16,66 |
| Оперативность мышления | 15,27 | 17,86 |
| Самоуверенность | 21,73 | 14,46 |
| Склонность к риску | 19,64 | 15,68 |

Взаимосвязь ИПО и возраста представителей экспериментальной и контрольной групп по показателям: саморегуляция, оперативность мышления, самоуверенность, склонность к риску представлены в табл. 2.

Таблица 2. Взаимосвязь ИПО и возраста представителей экспериментальной и контрольной групп

| Критерии | Возраст (лет) | Экспериментальная группа (средний ранг) | Контрольная группа (средний ранг) |
|---|---|---|---|
| Саморегуляция | 20 – 30 | 17,00 | 18,39 |
| | 31 – 40 | 21,98 | 16,07 |
| | 41 и более | 15,10 | 14,69 |
| Оперативность мышления | 20 – 30 | 21,25 | 16,58 |
| | 31 – 40 | 18,36 | 18,64 |
| | 41 и более | 20,10 | 16,50 |
| Самоуверенность | 20 – 30 | 18,08 | 16,47 |
| | 31 – 40 | 19,19 | 18,71<br>16,69 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 41 и более | 24,20 | |
| | (лет) | (средний ранг) | (средний ранг) |
| Склонность к риску | 20 – 30 | 19,54 | 15,89 |
| | 31 – 40 | 19,12 | 20,64 |
| | 41 и более | 21,00 | 16,31 |

Для сравнения средних значений признаков по группирующей переменной возраст был использован критерий Краскела-Уоллиса, предназначенный для проверки равенства медиан нескольких выборок. Данный критерий является многомерным обобщением U-критерия Манна — Уитни. Критерий Краскела — Уоллиса является ранговым, поэтому он инвариантен (остаётся неизменным при определённых преобразованиях) по отношению к любому монотонному преобразованию шкалы измерения. Результат сравнения средних значений признаков по группирующей переменной возраст экспериментальной и контрольной групп не выявил статистически значимых различий. Однако на качественном уровне установлено, что чем выше возраст представителей как ЭГ, так и КГ, тем ниже показатели ИПО. Обработанные с использованием компьютерной программы для статистической обработки данных SPSS Statistic 17.0 результаты представлены в приложении 5 к настоящей диссертации.

Взаимосвязь ИПО и стажа профессиональной деятельности представителей экспериментальной и контрольной групп по показателям: саморегуляция, оперативность мышления, самоуверенность, склонность к риску представлены в табл. 3.

Для сравнения средних значений признаков по группирующей переменной стаж был использован критерий Краскела-Уоллиса, предназначенный для проверки равенства медиан нескольких выборок. Результат сравнения средних значений признаков по группирующей

переменной стаж экспериментальной и контрольной групп не выявил статистически значимых различий.

Таблица 3. Взаимосвязь ИПО и стажа профессиональной деятельности представителей экспериментальной и контрольной групп

| Критерии | стаж (лет) | Экспериментальная группа (средний ранг) | Контрольная группа (средний ранг) |
|---|---|---|---|
| Саморегуляция | 1 - 5 | 17,73 | 18,92 |
| | 6 – 10 | 17,00 | 18,39 |
| | 11 – 15 | 22,70 | 12,75 |
| | 16 и более | 21,07 | 14,3 |
| Оперативность мышления | 1 – 5 | 19,50 | 16,58 |
| | 6 – 10 | 23,25 | 18,17 |
| | 11 – 15 | 16,50 | 9,5 |
| | 16 и более | 19,50 | 17,95 |
| Самоуверенность | 1 – 5 | 19,65 | 18,92 |
| | 6 - 10 | 12,25 | 13,5 |
| | 11-15 | 20,85 | 19,75 |
| | 16 и более | 25,75 | 17,3 |
| Склонность к риску | 1 – 5 | 20,88 | 16,58 |
| | 6 – 10 | 16,63 | 16,06 |
| | 11 -15 | 20,85 | 21,75 |
| | 16 и более | 18,29 | 17,4 |

Однако в ЭГ в зависимости от стажа работы по специальности изменяется уровень самоуверенности. Наиболее высокий показатель самоуверенности характерен для представителей ЭГ со стажем работы от 6 до 10 лет. На качественном уровне установлено, что чем выше стаж профессиональной деятельности представителей ЭГ и КГ, тем ниже показатели ИПО.

Обработанные с использованием компьютерной программы для статистической обработки данных SPSS Statistic 17.0. результаты представлены в приложении 5 к настоящей диссертации.

### 2.2.2. Характеристики стрессоустойчивости и их взаимосвязь с индивидуально-психологическими особенностями специалистов опасных типов профессий.

Согласно представлениям S.R.Maddi и S.C.Kobasa [52, 53] стрессоустойчивость может быть описана через формулировку «hardiness» - «жизнестойкость». Дополнительно (Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченкова [17, 18], В.В.Бойко [15], Ю.В. Бессонова [40]) нами привлечены показатели указывающие на стрессоустойчивость – модели преодолевающего поведения и синдром эмоционального выгорания, сопряженного с профессиональными стерссами.

Результаты обработки показателей опросника жизнестойкости С.Мадди представлены в табл. 4, на рис.2 и приложении 5 к настоящей диссертации. Гистограмма представляет сравнение по показателям стрессоустойчивости экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. Следует отметить, что, согласно статистики, наименьшему показателю ранга соответствует наиболее высокий показатель стрессоустойчивости и её компонентов.

Таблица 4. Показатели стрессоустойчивости ЭГ И КГ

| Критерии | Экспериментальная группа (средний ранг) | Контрольная группа (средний ранг) |
|---|---|---|
| жизнестойкость | 30,11 | 42,79 |
| вовлеченность | 30,25 | 42,65 |
| контроль | 28,33 | 44,83 |
| принятие риска | 31,33 | 41,38 |

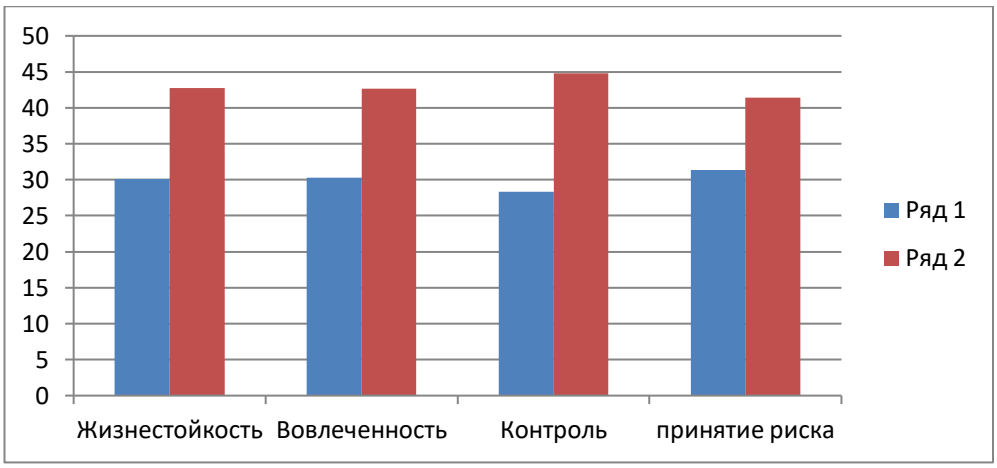


Рис.2 Сравнение ранговых показателей стрессоустойчивости ЭГ и КГ

Из табл. 4 и рис. 2 следует, что между экспериментальной и контрольной группами существуют статистически значимые различия по показателям стрессоустойчивости и её компонентам. Данные с рангами свидетельствуют о том, что экспериментальная группа характеризуется более высоким уровнем стрессоустойчивости по всем показателям: жизнестойкость, вовлеченность, контроль и принятие риска.

В дальнейшем для сравнения средних значений признаков по группирующих переменных возраста и стажа был использован критерий Краскела – Уоллиса, предназначенный для проверки равенства медиан нескольких выборок (см. приложение 5).

Результаты сравнения стрессоустойчивости и стажа профессиональной деятельности представителей экспериментальной и контрольной групп по показателям: жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска представлены в табл. 5.

Таблица 5. Взаимосвязь стрессоустойчивости и стажа профессиональной деятельности представителей ЭГ и КГ

| Критерии | стаж (лет) | Экспериментальная группа (средний ранг) | Контрольная группа (средний ранг) |
|---|---|---|---|
| жизнестойкость | 1 - 5 | 22,95 | 17,87 |
| | 6 – 10 | 18,41 | 13,17 |
| | 11 – 15 | 19,25 | 24,75 |
| | 16 и более | 17,22 | 16,45 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| вовлеченность | 1 – 5 | 18,75 | 17,43 |
| | 6 – 10 | 21,27 | 12,83 |
| | 11 – 15 | 18,75 | 24,25 |
| | 16 и более | 18,83 | 17,40 |
| контроль | 1 – 5 | 22,10 | 18,47 |
| | 6 - 10 | 16,05 | 14,92 |
| | 11-15 | 22,25 | 17,50 |
| | 16 и более | 20,17 | 15,95 |
| принятие риска | 1 – 5 | 22,60 | 17,20 |
| | 6 – 10 | 18,23 | 12,75 |
| | 11 -15 | 18,44 | 19,50 |
| | 16 и более | 18,56 | 18,75 |

Результат сравнения средних значений признаков по группирующей переменной стаж экспериментальной и контрольной групп не выявил статистически значимых различий.

Результаты сравнения стрессоустойчивости и возраста представителей экспериментальной и контрольной групп по показателям: жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска представлены в табл. 6.

Таблица 6. Взаимосвязь стрессоустойчивости и возраста представителей экспериментальной и контрольной групп

| Критерии | Возраст (лет) | Экспериментальная группа (средний ранг) | Контрольная группа (средний ранг) |
|---|---|---|---|
| жизнестойкость | 20 – 30 | 20,79 | 16,37 |
| | 31 – 40 | 19,69 | 18,00 |
| | 41 и более | 15,60 | 17,75 |
| вовлеченность | 20 – 30 | 17,21 | 15,97 |
| | 31 – 40 | 21,83 | 19,75 |
| | 41 и более | 15,20 | 17,38 |
| контроль | 20 – 30 | 20,25 | 17,45 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 31 – 40 | 18,93 | 17,50 |
| | 41 и более | 20,10 | 15,56 |
| принятие риска | 20 – 30 | 20,75 | 14,97 |
| | 31 – 40 | 19,43 | 19,08 |
| | 41 и более | 16,80 | 20,25 |

Результат сравнения средних значений признаков по группирующей переменной возраст экспериментальной и контрольной групп не выявил статистически значимых различий.

Учитывая что профессиональная деятельность специалистов опасных типов профессий сопряжена с высоким стрессогенным воздействием, в изучении стрессоустойчивости важным является определение ведущего копинг – ресурса (Мадди С., 2005, Рассказова Е.И., 2006, Горская Е.А., Чернова И.В., 2011), поскольку неадекватные копинг – стратегии истощают личностные ресурсы и снижают эффективность специалистов опасных типов профессий, как в профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни (Бухвостов А.В., 2004). С целью определения характера взаимосвязи стрессоустойчивости и копинг – стратегий нами использован опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С.Хобфолла.

По результатам исследования у специалистов опасных типов профессий наблюдается преобладание активной копинг – стратегии, которая характеризуется высокой ассертивностью действий в экстремальных ситуациях. Однако на ряду с этим, 21% указанных специалистов характеризуется пассивной стратегией преодоления стрессовых ситуаций, для которой характерен высокий уровень осторожности. При этом у них снижен самоконтроль, планирование решения и наиболее выражен поиск социальной поддержки. Испытуемые контрольной группы чаще прибегают к пассивной копинг - стратегии (64%). Результаты исследования копинг – стратегий экспериментальной и контрольной групп представлены в табл. 7.

Таблица 7. Средние значения копинг – стратегий экспериментальной и контрольной групп.

| Критерии | Экспериментальная группа (среднее значение) | Контрольная группа (среднее значение) |
|---|---|---|
| Активная | 22,2368 | 18,5758 |
| Просоциальная1 | 24,0789 | 23,4545 |
| Просоциальная2 | 23,5000 | 22,8485 |
| Пассивная1 | 23,1316 | 21,2727 |
| Прямая | 16,5526 | 17,8788 |
| Пассивная 2 | 14,0789 | 16,2424 |
| Непрямая | 17,6579 | 19,3333 |
| Ассоциальная 1 | 16,6053 | 14,8182 |
| Ассоциальная 2 | 12,4474 | 17,7273 |

Модели преодолевающего поведения (Хобфолл С.) характеризуют успешность преодоления профессиональных стрессов, влияют на сохранение здоровья и, как следствие, на стрессоустойчивость.

Результаты изучения взаимосвязи стрессоустойчивости и копинг – стратегий (статистически достоверные результаты) у специалистов опасных типов профессий и испытуемых контрольной группы представлены в табл. 8 и 9 соответственно.

Таблица 8. Показатели взаимосвязи стрессоустойчивости и моделей преодолевающего поведения ЭГ.

| 1* / 2** | жизнестойкость | вовлеченность | контроль | рискованность |
|---|---|---|---|---|
| просоциальная2 | | ,369 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | ,023 | | |
| пассивная2 | | | -,278<br>,091 | -,278<br>,091 |
| ассоциальная2 | -,409<br>,011 | -,368<br>,023 | -,399<br>,013 | -,399<br>,013 |

*1 – показатели стрессоустойчивости

*2 – модели преодолевающего поведения

Таблица 9. Показатели взаимосвязи стрессоустойчивости и моделей преодолевающего поведения КГ.

| 1*<br>2** | жизнестойкость | вовлеченность | контроль | рискованность |
|---|---|---|---|---|
| активная | -,394<br>,023 | -,383<br>0,28 | -,453<br>,008 | -,330<br>,060 |
| Пассивная 1 | | | ,502<br>,003 | |
| Пассивная 2 | | | ,354<br>0,43 | |
| Непрямая | ,361<br>,039 | | ,481<br>,005 | |
| Ассоциальная 2 | ,351<br>,045 | ,397<br>,022 | ,353<br>0,044 | |

*1 – показатели стрессоустойчивости

*2 – модели преодолевающего поведения

С целью определить возможные взаимосвязи между жизнестойкостью и моделями преодолевающего поведения был применён метод ранговой корреляции Спирмена. Статистический анализ выявил наличие значимых взаимосвязей между уровнем жизнестойкости и ее составляющих с одной стороны, и уровнем выраженности моделей преодолевающего поведения, с другой у ЭГ и КГ.

Так, для ЭК характерно следующее: высокой стрессоустойчивости соответствует низкая агрессия; высокой вовлеченности соответствует высокий поиск социальной поддержки и низкая агрессивность; высокому контролю соответствует низкое избегание и низкая агрессивность; высокой склонности к риску соответствует низкое избегание и низкая агрессивность.

Таким образом, представители экспериментальной группы с более высоким уровнем стрессоустойчивости менее склонны к агрессивному противостоянию стрессовой ситуации и избеганию стрессовой ситуации. При этом у них проявляться склонность к поиску социальной поддержки

Для КГ характерным является следующее: высокой жизнестойкости соответствует низкий уровень вступления в социальный контакт, высокая манипулятивность и высокий уровень агрессивности действий; высокой вовлеченности соответствует низкий уровень вступления в социальный контакт и высокая агрессивность действий; высокому контролю соответствует низкий уровень вступления в социальный контакт, высокая осторожность действий и избегание стрессовой ситуации, манипулятивные действия и высокая агрессивность; высокой склонности к риску соответствует низкая ассертивность действий.

Таким образом, представители контрольной группы с более высоким уровнем стрессоустойчивости склонны к агрессивному противостоянию стрессовой ситуации и чаще прибегают к тактике манипуляций. При этом высокой жизнестойкости соответствует низкий уровень задействования социальных контактов.

Стрессоустойчивость специалистов опасных типов профессий как профессионально значимое качество личности сопряжена с тем, что им необходимо в осуществлении деятельности опираться на ответственность, самоконтроль, последовательность действий. Многие специалисты (Бойко В.В. [15], Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. [17,18], Бессонова Ю.В. [40]) отмечают возможность в этих условиях возникновения тревожности, депрессии, эмоциональной регидности и эмоционального опустошения. Для

оценки особенностей стрессоустойчивости специалистов опасных типов профессий нами исследовались симптомы эмоционального выгорания. При этом сравнивались экспериментальная и контрольная группы, результаты представлены в табл. 10.

Таблица 10. Сравнение симптомов эмоционального выгорания ЭК и КГ.

| Симптомы эмоционального выгорания | группа | Средний ранг |
|---|---|---|
| Переживание обстоятельств | экспериментальная | 28,39 |
| | контрольная | 44,76 |
| Неудовлетворенность собой | экспериментальная | 26,86 |
| | контрольная | 46,53 |
| Загнанность в клетку | экспериментальная | 29,88 |
| | контрольная | 43,05 |
| Тревога и депрессия | экспериментальная | 26,97 |
| | контрольная | 46,39 |
| Неадекватное реагирование | экспериментальная | 24,83 |
| | контрольная | 48,86 |
| Эмоциональная дезориентация | экспериментальная | 30,92 |
| | контрольная | 41,85 |
| Расширение сферы экономии эмоций | экспериментальная | 27,62 |
| | контрольная | 45,65 |
| Редукция профессиональных обязанностей | экспериментальная | 27,95 |
| | контрольная | 45,27 |
| Эмоциональный дефицит | экспериментальная | 36,14 |
| | контрольная | 35,83 |
| Эмоциональная отстраненность | экспериментальная | 32,29 |
| | контрольная | 40,27 |
| Личностная | экспериментальная | 26,24 |

| | | |
|---|---|---|
| отстраненность | контрольная | 47,24 |
| Психосоматические нарушения | экспериментальная | 48,21 |
| | контрольная | 21,94 |

Данные из таблицы 10 свидетельствуют о том, что экспериментальная группа характеризуется формирующимися симптомами эмоционального выгорания – психосоматические нарушения, эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность и эмоциональная дезориентация. Однако общий синдром эмоционального выгорания менее выражен, чем в контрольной группе.

Поскольку эмоциональное выгорание является формой профессиональной деформации личности и приобретается в процессе ее жизнедеятельности, нами была изучена зависимость симптомов эмоционального выгорания от возраста и стажа обеих групп (см. приложение 5). На уровне статистической достоверности выявлены взаимосвязи:

- возраста и редукции профессиональных обязанностей в ЭГ (на уровне статистической значимости p=0,131);

- возраста и неудовлетворенностью собой в КГ (на уровне статистической значимости p=0,064);

- стажа профессиональной деятельности с тревогой и депрессией (на уровне статистической значимости p=0,101), а также личностной отстраненностью (на уровне статистической значимости p=0,170) в ЭГ;

- стажа профессиональной деятельности и неудовлетворенностью собой в КГ (на уровне статистической значимости p=0,06).

С целью определения возможных взаимосвязей между стрессоустойчивостью и индивидуально – психологическими особенностями был применён метод ранговой корреляции Спирмена (см. приложение 5).

Статистический анализ выявил взаимосвязь показателей индивидуально – психологических особенностей и стрессоустойчивости, в частности, высокий уровень саморегуляции коррелирует на уровне

статистической значимости (p‹0,05) с показателями жизнестойкостью и принятием риска.

На уровне статистической тенденции (0,05‹p‹0,1) выявлена положительная корреляционная связь:

- показателей оперативности мышления и контроля;

- показателей уверенности в себе, контроля и принятием риска;

- склонности к риску, жизнестойкости, вовлеченности и контроля.

В целом, специалисты опасных типов профессий имеют следующие характеристики, дающие возможность разработать программу профилактики стрессоустойчивости.

Таблица 11. Характеристика экспериментальной группы.

| **Экспериментальная группа** | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---|---|---|---|
| Саморегуляция | 37% | 63% | 0% |
| Оперативность мышления | 3% | 76% | 21% |
| Самоуверенность | 16% | 76% | 8% |
| Склонность к риску | 16% | 76% | 8% |
| Жизнестойкость | 50% | 47% | 3% |
| Вовлеченность | 47% | 50% | 3% |
| Контроль | 55% | 42% | 3% |
| Принятие риска | 55% | 42% | 3% |
| Активная | 50% | 39% | 11% |
| Просоциальная1 | 32% | 47% | 21% |
| Просоциальная2 | 45% | 34% | 21% |
| Пассивная1 | 39% | 61% | 0% |
| Прямая | 29% | 24% | 47% |
| Пассивная 2 | 16% | 37% | 47% |
| Непрямая | 5% | 55% | 40% |
| Ассоциальная 1 | 34% | 32% | 34% |
| Ассоциальная 2 | 5% | 37% | 58% |

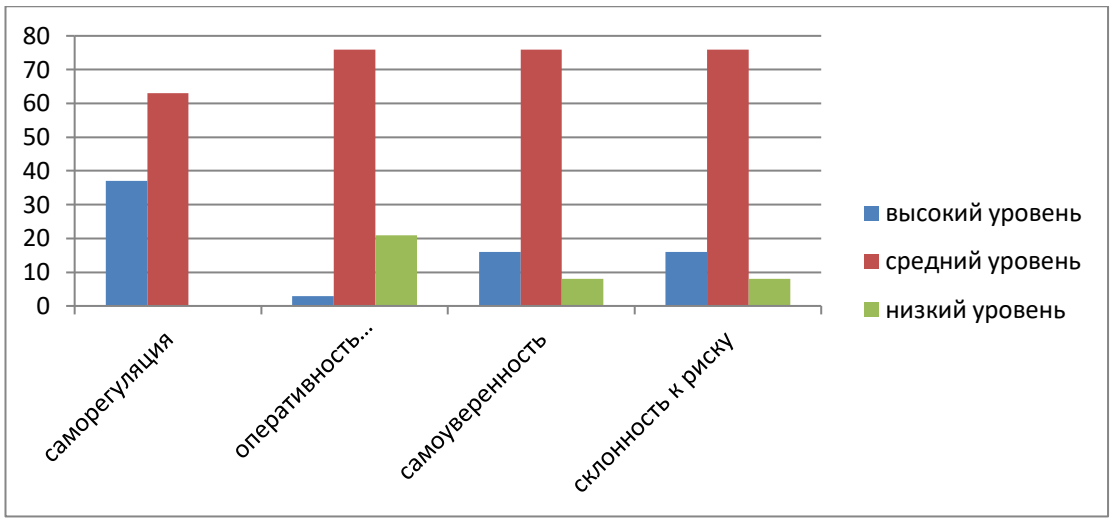


Рис. 3. Показатели индивидуально – психологических особенностей ЭГ в процентном соотношении.

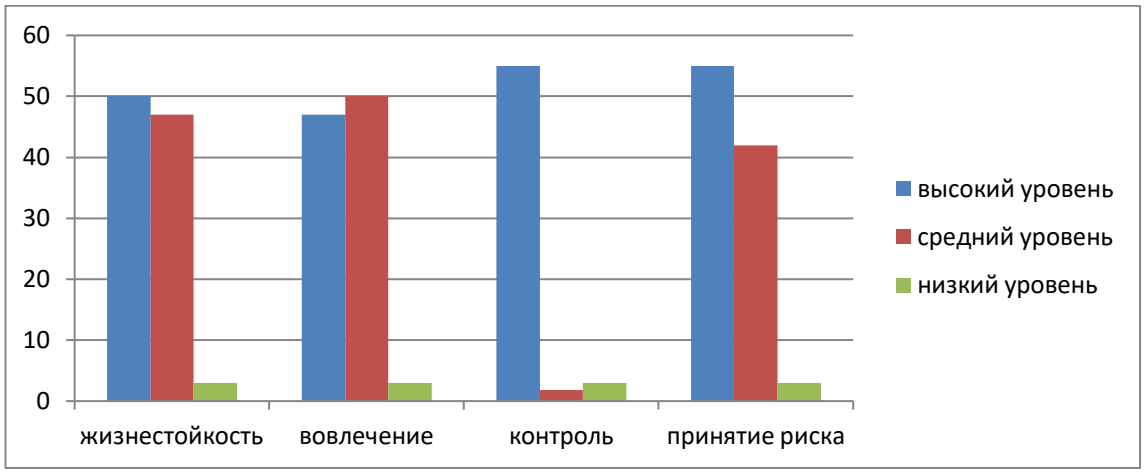


Рис. 4. Показатели стрессоустойчивости ЭГ в процентном соотношении.

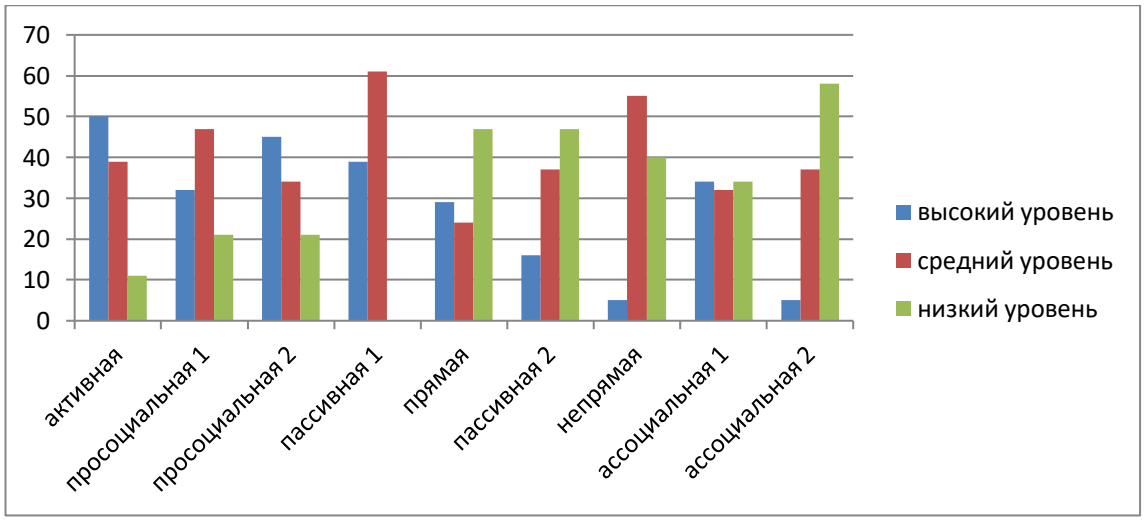


Рис. 5. Показатели моделей преодолевающего поведения ЭГ в процентном соотношении.

Таким образом, можно констатировать проблемные аспекты, характеризующие профессиональную деятельность специалистов опасных типов профессий для разработки программ профилактики стрессоустойчивости.

**2.3. Программа профилактики стрессоустойчивости специалистов опасных типов профессий.**

Результаты исследования особенностей индивидуально – психологических характеристик специалистов опасных типов профессий позволяют выделить «мишени» профилактики стрессоустойчивости:

- средний уровень саморегуляции (выявлено у 63% испытуемых ЭГ);

- средний и низкий уровни оперативного мышления (выявлено у 76% и 21% испытуемых ЭГ соответственно);

- средний и низкий уровни уверенности в себе (выявлено у 76% и 8% испытуемых ЭГ соответственно);

- средний и низкий уровни склонности к риску (выявлено у 76% и 8% испытуемых ЭГ соответственно);

- средний и низкий уровни жизнестойкости (выявлено у 47% и 3% испытуемых ЭГ соответственно);

- средний и низкий уровень вовлеченности (выявлено у 50% и 3% испытуемых ЭГ соответственно);

- средний и низкий уровень контроля (выявлено у 42% и 3% испытуемых ЭГ соответственно)

- средний и низкий уровень принятия риска (выявлено у 42% и 3% испытуемых ЭГ соответственно);

- средний и низкий уровень активной модели преодолевающего поведения (выявлено у 39% и 11% испытуемых ЭГ соответственно);

- высокий и средний уровень пассивная 1 модели преодолевающего поведения (выявлено у 47% и 21% испытуемых ЭГ соответственно);

- высокий и средний уровень просоциальной 2 модели преодолевающего поведения (выявлено у 34% и 21% испытуемых ЭГ соответственно);

- высокий и средний уровень пассивной 1 модели преодолевающего поведения (выявлено у 39% и 61% испытуемых ЭГ соответственно);

- высокий и средний уровень прямой модели преодолевающего поведения (выявлено у 29% и 24% испытуемых ЭГ соответственно);

- высокий и средний уровень пассивной 2 модели преодолевающего поведения (выявлено у 16% и 37% испытуемых ЭГ соответственно);

- высокий и средний уровень непрямой модели преодолевающего поведения (выявлено у 5% и 55% испытуемых ЭГ соответственно);

- высокий и средний уровень асоциальной 1 модели преодолевающего поведения (выявлено у 34% и 32% испытуемых ЭГ соответственно);

- высокий и средний уровень асоциальной 2 модели преодолевающего поведения (выявлено у 5% и 37% испытуемых ЭГ соответственно).

Теоретико – методологическими основаниями разработанной программы профилактики является концепция профессионального здоровья (Никифорова Г.С., 2003, Заварзина О.В., 2017, Жолудева С.В., Науменко М.В., Панкратова И.А., 2013) , практические подходы психологии стресса (Китаев – Смык Л.А., 1983, Одинцова М.А., Захарова Н.Л., 2016) и влияние индивидуально – психологических особенностей на возникновение профессиональных стрессов.

Разработка программы профилактики стрессоуйстойчивости специалистов опасных типов профессий обуславливает практическую значимость настоящего диссертационного исследования. Её применение позволит сохранить профессиональное здоровье специалистов опасных типов профессий и повысит шансы на успешное выполнение профессиональных задач в условиях экстремальной ситуации.

Психологическая профилактика представляет собой комплекс мероприятий, обеспечивающих сохранение профессионального здоровья

специалистов опасных типов профессий, и является одним из направлений деятельности специалистов психологической службы МЧС России, входящим в единую систему психологического сопровождения деятельности личного состава МЧС России [45].

К целям психологической профилактики специалистов опасных типов профессий относятся:

1) формирование мотивации на здоровый образ жизни;

2) профилактика личностных и профессиональных кризисов;

3) предупреждение возникновения и распространения нервно-психических заболеваний;

4) повышение психофизиологической устойчивости к воздействию профессиональных стресс-факторов.

Задачами психологической профилактики являются:

1) проведение мероприятий по формированию и развитию у специалистов психологических качеств, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности, способствующих преодолению трудных ситуаций, предупреждению развития негативных состояний;

2) повышение эмоциональной устойчивости и способности к самоуправлению, саморегуляции собственного эмоционального состояния и поведения, тренировка психофизиологических функций организма;

3) проведение психопрофилактических мероприятий по изучению и оптимизации внешних факторов профессиональной среды, направленных на предупреждение негативных последствий психологических перегрузок специалистов.

Выделяются несколько направления психологической профилактики: групповая психологическая профилактика; индивидуальная консультация; краткосрочная (однодневная) программа оперативного восстановления работоспособности.

В рамках данного исследования предложена программа групповой профилактики стрессоустойчивости направленная, в первую очередь, на

рефлексию личного отношения к профессиональной деятельности, анализ степени влияния стресса на сферы жизнедеятельности, осознание своих сильных сторон, актуализацию межличностных отношений (оказание и принятие поддержки) и достижение расслабленного состояния посредством использования дыхательной техники.

Цель программы – осознание, актуализация личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Задачи:

1) формирование представлений о ресурсах стрессоустойчивости;

2) анализ собственных ресурсов в различных сферах жизни;

3) актуализация внутренних и внешних ресурсов;

4) формирование навыков саморегуляции.

Этапы:

1) вводный этап, предполагающий введение участников в общую коммуникативную ситуацию, понимание целей занятий;

2) основной этап, представляющий собой подэтапы:

- актуализации межличностных отношений;

- этап осознания своих сильных сторон;

- этап рефлексии личного отношения к профессиональной деятельности;

- этап анализа степени влияния стресса на сферы жизни;

- снятие напряжения посредством использования дыхательной техники.

3) заключительный этап - сбор обратной связи в форме совместного подведения итогов и результатов проделанной работы.

Проект программы в приложении 4.

**Заключение**

Повседневная деятельность специалистов опасных типов профессий, как правило, проходит в условиях экстремальной ситуации, связанной с рисками для здоровья и жизни, как людей (пострадавших, очевидцев и иных), так и самих специалистов. Под влиянием специфической ситуации профессиональной деятельности специалисты опасных типов профессий испытывают эмоциональный, информационный и коммуникативный стресс, который способен оказать значительное негативное влияние на здоровье специалиста и на его профессиональную пригодность. Важную роль в сопротивлении профессиональному стрессу и преодолении его негативных последствий играют индивидуально – психологические свойства специалиста, стрессоустойивость.

Теоретический анализ и проведенное исследование позволяют сделать следующие выводы:

1) специалисты опасных типов профессий характеризуются следующими индивидуально – психологическими особенностями, обуславливающими успешность в профессиональной деятельности: саморегуляцией, склонностью к риску (как к неотъемлемому компоненту деятельности), интровертированностью, оперативностью мышления. При этом индивидуально – психологические особенности специалистов опасных типов профессий имеют статистически значимые различия по отношению к контрольной группе;

2) индивидуально – психологические особенности, обеспечивающие стрессоустойчивость как профессионально значимое качество, зависят от стажа профессиональной деятельности: наивысший уровень стрессоустойчивости свойственен специалистам опасных типов профессий с профессиональным стажем от 6 до 10 лет, в общей тенденции наблюдается снижение уровня стрессоустойчивости с увеличением стажа профессиональной деятельности;

3) статистически значимых отличий стрессоустойчивости специалистов опасных типов профессий в зависимости от возраста не обнаружено, качественный анализ полученных данных позволяет выявить возрастную тенденцию снижения стрессоустойчивости;

4) стрессоустойчивость является интегральной психологической характеристикой, взаимосвязанной с индивидуально – психологическими особенностями, такими как саморегуляция, склонность к риску. При этом доказано влияние стрессоустойчивости на выбор модели преодолевающего поведения. Так, специалисты опасных типов профессий, характеризующиеся высоким уровнем стрессоустойчивости, менее склонны к агрессивному противостоянию стрессовой ситуации и её избеганию. В тоже время у них проявляться склонность к поиску социальной поддержки и высокая ассертивность действий, саморегуляция и независимость от внешних факторов, что повышает шансы на успешное выполнение поставленных профессиональных задач.

5) результаты настоящего диссертационного исследования являются основанием программы профилактики стрессоустойчивости специалистов опасных типов профессий, позволяющей повысить качество профессиональной деятельности указанных специалистов и сохранить их здоровье.

Таким образом, задачи диссертационного исследования являются выполненными, а цель достигнутой.

Перспективами дальнейшего развития данного научного исследования является увеличение массива научных данных о взаимосвязи стрессоустойчивости и индивидуально – психологических особенностей, внедрение программы профилактики и доказательство ее результативности.

**Список использованных источников и литературы**

1. Заяц С.В., Филипович В.И. Взаимосвязь жизнестойкости и копинг – стратегий сотрудников МЧС. Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.- практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г.: в 2 т.; отв. ред.: Т.Л.Крюкова, Е.В.Куфтяк, М.В.Сапоровская, С.А.Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. - Т. 2. - С.94 – 96.

2. Леонова А.Б. Изменение когнитивных стратегий в условиях возрастания эмоциональной напряженности у людей с разной индивидуальной устойчивостью к стрессу / А.Б.Леонова, М.С.Капица, И.В.Блинникова: Четвертая международная конференция по когнитивной науке, 22-26 июня 2010 г., Томск, Россия Т. 2: тезисы докладов / Том. гос. ун-т, Межрегион. ассоц. когнитивных исслед., Центр развития межлич. коммуникаций [и др.; редкол.: Т.В. Черниговская (предс.) и др.]. - Томск : Том. гос. ун-т , 2010. – С.385 – 387;

3. Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: сб. науч. ст. международной научно – практической конференции / под ред. Р.В.Кадырова. - Владивосток: Мор.гос.ун-т им. адм. Г.И.Невельского, 2011. - 373 с.;

4. Небылицын В.Д. Избранные психологические труды / В.Д.Небылицын; под ред. Б.Ф.Ломова; [Сост. и авт. коммент. Т.Ф.Базылевич; Вступ. ст. Т.Ф.Базылевича, Б.Ф. Ломова, с. 5-21]; АПН СССР.- М.: Педагогика, 1990. – 403 с.;

5. Психологические аспекты личности в чрезвычайных ситуациях: психологическая безопасность личности в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: сб. науч. ст. V Международной научно – практической конференции / под ред. Р.В.Кадырова. - Владивосток: Мор.гос.ун-т, 2015. - 596 с.;

6. Разработка концепции иммунопсихологической защитно-адаптивной системы стрессоустойчивости/стрессоуязвимости /Т.П.Ветлугина [и др.]; Актуальные вопросы психиатрии и наркологии Вып. 17 : сборник тезисов : XVII научная отчетная сессия НИИ психического здоровья (Томск,

6 октября 2015 г.), II Российско-китайская научно-практическая конференция "Актуальные вопросы биопсихосоциальной реабилитации пациентов с аффективными расстройствами" (Томск, 7 октября 2015 г.) / под ред. Н.А. Бохана. - Томск: Иван Федоров, 2015. - Вып. 17. С. 24-26;

7. Секач М.Ф. Психическая устойчивость человека // Прикладная психология и психоанализ. 1997. № 2. С.36–41;

8. Стратегии поведения в ситуации болезни и средства, способствующие улучшению состояния у лиц с психическими расстройствами с коморбидным синдромом депрессии / Е.Д. Счастный [и др.] // Сибирский психологический журнал. 2017. № 64. С. 120-133;

9. Шевченко Т.И. Стрессоустойчиовость специалистов опасных профессий МЧС России / Т.И.Шевченко, Н.В.Макарова, Т.Г.Бохан // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 369. С. 164-167;

10. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека: монография / Л.М. Аболин. – Казань : Издательство Казанского университета, 1987. – 264 с.;

11. Анцупов А.Я. Как избавиться от стресса / А.Я. Анцупов. - Москва : Проспект , 2015. – 219 с.;

12. Апчел В.Я Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – Спб, 1999. – 86с.;

13. Бодров В.А. Информационный стресс / В.А.Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2000.- 352 с.;

14. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.;

15. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В.В. Бойко. — М.: Наука, 1996. — 154 с.;

16. Бохан Т.Г. Культурно – исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости: дис. ... д-ра психол. наук / Т.Г.Бохан. - Томск, 2008.- 387 с.;

17. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: [диагностика и профилактика] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова СПб.: Питер, 2008. – 336с.;

18. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.;

19. Иващенко С.А. Изучение индивидуально – психологических особенностей спасателей МЧС России: дис. ... канд. психол. наук / С.А.Иващенко. - Санкт-Петербург, 2003.- 192 с.;

20. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. — М.: Академический Проект, 2009. — 943с.;

21. Клочко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансспективный анализ) / В.Е.Клочко.-Томск: Изд-во Том. ун-та, 2005.-172 с.;

22. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / А. И. Копытин. - Москва: Когито-Центр, 2014. – 201 с.;

23. Корчемный П.А. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях / П.А.Корчемный, А.П.Елисеев: курс лекций: в 3 ч. Новогорск: Академия гражданской защиты, 2000. – Ч. 1-3;

24. Лазарус Р., Теория стресса и психофизиологические исследования / Р.Лазарус; под ред. Л.Леви.-Л.: Медицина, 1970.- 328 с.;

25. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости.— М.: Смысл, 2006. — 63 с.

26. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. Личностный потенциал: структура и диагностика /Д.А.Леонтьев [и др.]; под ред. Д.А.Леонтьева.- М.: Смысл, 2011. 680 с.;

27. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. 2-е изд. М.: Психоаналитическая ассоциация, 2008.- 218 с.;

28. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / К.Макгонигал; [ред. Юлия Быстрова; пер. с англ. Мария Кульнева]. - Москва: Альпина Паблишер , 2017. – 303 с.;

29. Марютина Т.М. Психофизиология: общая, возрастная, дифференциальная, клиническая: учебник / Т.М.Марютина. - М.: ИНФРА-М, 2016. – 436 с.;

30. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / В.И.Медведев. - Л.: Наука,1982. - 104 с.;

31. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие / М.А.Одинцова.-М.: ФЛИНТА: Наука, 2015.-296с.;

32. Полякова О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О.Н.Полякова; под ред. А.С.Батуева.-Спб.:Речь,2008.-144 с.;

33. Психические заболевания в России: что происходит [Электронный ресурс] // Медпортал / сост.: Ю.Бондарь. – Электрон. дан. – [Б.м.], 2017. – URL: https://medportal.ru/mednovosti/news/2017/06/15/682psycho/ (дата обращения: 17.12.2017);

34. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: теория и практика / Е.А.Столярчук [и др.]; под ред. Г. С.Никифорова. - Санкт-Петербург: Речь , 2010.- 816 с.;

35. Психология экстремальных ситуаций: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Т.Н.Гуренкова [и др.]; под общ. ред. Ю.С.Шойгу. - М.: Смысл; Издательский центр Академия, 2009.- 320 с.;

36. Рогачева Т.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учеб. пособие / Т.В.Рогачева, Г.В.Залевский , Т.Е.Левицкая . - Томск: Издательский Дом ТГУ, 2015.-276 с.

37. Реан А.А. Психология личности / А.А.Реан.- Спб.:Питер, 2017. - 288 с.;

38. Самоукина Н.В. Экстремальная психология / Н.В. Самоукина. — М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ». Издательство ЭКМОС, 2000. — 288 с.;

39. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. — М.: МЕДГИЗ, 1960. — 254с.;

40. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю.В. Бессонова [и др.]; под ред. А.Л. Журавлева, Е.А.Сергиенко; Российская акад. наук, Ин-т психологии. - Москва: Институт психологии РАН, 2011. – 511 с.;

41. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс / Л.Ю.Субботина. - Харьков: Гуманитарный центр, 2013. – 298 с.;

42. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.;

43. Щербатых Ю.В. Стресс и счастье на одну букву / Ю. В. Щербатых. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 250 с.;

44. Методическое руководство по психодиагностическому обеспечению в Министерстве Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий / Т.Н.Гуренкова [и др.]; под руководством Ю.С.Шойгу. - М.,2011.- 44 с.;

45. Талалаева Г.В. Оценка и оперативная самокоррекция адаптивного состояния курсантов МЧС: Методические рекомендации / Г.В.Талалаева, В.К.Симанович. – Екатеринбург, 2008, 39 с.;

46. Широченкова С.А. Методическое руководство по проведению психологической профилактики и коррекции в Министерстве Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий / С.А.Широченкова, Г.Ю.Аликбаева. – М., 2016. – 15 с. ;

47. Шойгу Ю.С. Методическое руководство по проведению профессионального психологического отбора в Министерстве Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и

ликвидации последствий стихийных бедствий/ Ю.С.Шойгу. — ФГБУ Объединенная редакция МЧС России г.Рязань, 2014.- 59 с.;

48. Asle M. Sandvik et.al. Psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress // Psychology, Health & Medicine. 2013. Volume 18, Issue 6. P.705 – 713;

49. Catherine Potard et.al.. Relationships between hardiness, exposure to traumatic events and PTSD symptoms among French police officers // European Journal of Trauma & Dissociation. 2017. Volume 1. Issue 4. P.217-226;

50. Enrique Merino-Tejedor et.al. Hardiness as a moderator variable between the Big-Five Model and work effort // Personality and Individual Differences. 2015. Volume 85. P.105-110;

51. Gideon Van Dyk. Hardiness as predictor of work readiness: a preliminary exploratory study // Journal of Psychology in Africa. 2015 Volume 25. Issue 1. P.80-82;

52. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness / S.C.Kobasa // Journal of Personality and Social Psychology. - 1979. - №37. – P. 1–11;

53. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses / S.R.Maddi // The Journal of Positive Psychology. – 2006. - №1. – P. 1–9;

54. Maike E. Debus et.al. Examining the effects of negative affectivity on self- and supervisor ratings of job stressors: the role of stressor observability // Work & Stress. 2015. Volume 29. Issue 4. P.341 – 361;

55. Salvatore Lo Bue et.al. Hardiness Promotes Work Engagement, Prevents Burnout, and Moderates Their Relationship // Military Psychology. 2013. Volume 25. Issue 2. P.105-115;

56. Yousaf Jamal. Coping Strategies as a Mediator of Hardiness and Stress among Rescue Workers // Studies on Ethno-Medicine. 2017. Volume 11. 2017. Issue 3. P.201 – 208.

**Приложение 1**

16 –факторный личностный опросник Кеттелла (Форма С)

| № | а | б | в |
|---|---|---|---|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |
| 13 | | | |
| 14 | | | |
| 15 | | | |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | | | |
| 20 | | | |
| 21 | | | |

| 22 | | | |
|---|---|---|---|
| 23 | | | |
| 24 | | | |
| 25 | | | |
| 26 | | | |
| 27 | | | |
| 28 | | | |
| 29 | | | |
| 30 | | | |
| 31 | | | |
| 32 | | | |
| 33 | | | |
| 34 | | | |
| 35 | | | |
| 36 | | | |
| 37 | | | |
| 38 | | | |
| 39 | | | |
| 40 | | | |
| 41 | | | |
| 42 | | | |
| 43 | | | |

| 44 | | | |
|---|---|---|---|
| 45 | | | |
| 46 | | | |
| 47 | | | |
| 48 | | | |
| 49 | | | |
| 50 | | | |
| 51 | | | |
| 52 | | | |
| 53 | | | |
| 54 | | | |
| 55 | | | |
| 56 | | | |
| 57 | | | |
| 58 | | | |
| 59 | | | |
| 60 | | | |
| 61 | | | |
| 62 | | | |
| 63 | | | |
| 64 | | | |
| 65 | | | |

| 66 | | | |
|---|---|---|---|
| 67 | | | |
| 68 | | | |
| 69 | | | |
| 70 | | | |
| 71 | | | |
| 72 | | | |
| 73 | | | |
| 74 | | | |
| 75 | | | |
| 76 | | | |
| 77 | | | |
| 78 | | | |
| 79 | | | |
| 80 | | | |
| 81 | | | |
| 82 | | | |
| 83 | | | |
| 84 | | | |
| 85 | | | |
| 86 | | | |
| 87 | | | |

| 88 | | | |
|---|---|---|---|
| 89 | | | |
| 90 | | | |
| 91 | | | |
| 92 | | | |
| 93 | | | |
| 94 | | | |
| 95 | | | |
| 96 | | | |
| 97 | | | |
| 98 | | | |
| 99 | | | |
| 100 | | | |
| 101 | | | |
| 102 | | | |
| 103 | | | |
| 104 | | | |
| 105 | | | |

**Приложение 2**

Опросник: «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С.Хобфолла

| № / Вариант ответа | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Нет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Скорее нет, чем да** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Затрудняюсь ответить** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Скорее да, чем нет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **да** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № / Вариант ответа | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Нет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Скорее нет, чем да** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Затрудняюсь ответить** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Скорее да, чем нет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **да** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Приложение 3**

ФИО_____

Возраст_____

Стаж профессиональной деятельности_____

Опросник жизнестойкости С.Мадди (сокращенный)

| **№ / Вариант ответа** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Нет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Скорее нет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Скорее да** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **да** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Приложение 4**

«Программа профилактики стрессоустойчивости специалистов опасных типов профессий»

В основе теоретико методологические основания исследования, а также программа концепции профессионального здоровья (посмотреть авторов и о чем они пишут)

методологические принципы Т.В.Рогачева, Г.В.Залевский , Т.Е.Левицкая .

Цель: осознание и актуализация личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Задачи:

1) формирование представлений о ресурсах стрессоустойчивости;

2) анализ собственных ресурсов в различных сферах жизни;

3) актуализация внутренних и внешних ресурсов;

4) формирование навыков саморегуляции.

Этапы: вводный, основной, целью которого является актуализация межличностных отношений, осознание своих сильных сторон, рефлексия личного отношения к профессиональной деятельности, анализ степени влияния стресса на сферы жизни, снятие напряжения посредством использования дыхательной техники и заключительный этап (рефлексия подведение итогов).

| **Вводный этап группового занятия** | | |
|---|---|---|
| Алгоритм действий при проведении занятия с группой | | |
| Действия | Речь ведущего | Комментарии |
| Ведущий представляет себя (краткая информация о себе). | Здравствуйте, меня зовут _____ , я психолог _____ со стажем работы более _____ лет. | Энергичное приветствие, установление контакта визуального с |

| | | |
|---|---|---|
| | | каждым участником. |
| Ведущий предоставляет группе общую информацию о цели профилактического занятия и его содержании. | За время профессиональной деятельности у вас накопился большой опыт работы в экстремальных условиях и в режиме ожидания. Однако профессиональная деятельность такого рода может негативно влиять как на физическое, так и на психологическое здоровье, что зачастую оказывает влияние на все сферы жизнедеятельности. Поэтому занятия будут направлены на то, чтобы понять, откуда можно черпать ресурсы и силы для выполнения поставленных задач, а также на то, чтобы выработать наиболее оптимальные для вас алгоритмы работы со стрессовыми нагрузками – так, чтобы они подходили каждому из вас. | |
| Знакомство с участниками группы. | Для начала нашей совместной работы необходимо познакомиться. Я предлагаю вам сделать это следующим образом: назовите свое имя, коротко представьте информацию о себе (если считаете необходимым) и охарактеризуйте себя одним словом.<br><br>Вы озвучили свои качества, личностные особенности, которые возможно помогают вам справляться с повышенными предъявляемыми требованиями, как в профессиональной среде, так и личной сфере. Очень приятно познакомиться с вами. | Упражнение «Охарактеризуй себя»<br>Цели:<br>- знакомство;<br>- создание атмосферы доверия и безопасности;<br>- повышение готовности участников группы к совместной работе в рамках темы занятия.<br><br>Продолжительность: 10 минут |
| Ведущий проговаривает организационные аспекты занятия (время начала и длительность занятия, место проведения, перерывы). | У нас с вами состоится ___ занятий, которые будут начинаться в _____. Продолжительность каждого занятия – 2-3 часа с перерывом на 10 минут. Занятия будут проводиться в данном классе. | Для достижения желаемого эффекта следует провести 2 – 3 занятия. |
| Ведущий узнаёт ожидания участников от профилактических занятий. | Сейчас каждому я раздам листы и ручки. Возьмите, пожалуйста, эти листочки и в течение 5 минут напишите:<br>– Что вы ожидаете от этих занятий?<br>– О чем бы вы хотели узнать? | Продолжительность задания: 10 минут (запись ожиданий и обсуждение) |

| | | |
|---|---|---|
| | Я заинтересован в максимально честных ответах, опираясь на которые, мы вместе сможем сделать занятия максимально интересными и информативными для вас. | Стимульный материал: необходимо заготовить листы бумаги (достаточно четверти листа А4), скотч**.**<br>Действия ведущего: заполненные листочки ведущий наклеивает на доску (или раскладывает на парте). Ведущему необходимо прокомментировать все ожидания – что будет на занятии, какие вопросы будут раскрыты и какие можно будет обсудить в перерыве, какие вопросы не будут представлены, так как выходят за рамки целей данных занятий т.д. |
| Ведущий информирует группу о цели занятия. | Сегодня на занятии у каждого из вас будет возможность обратиться к рефлексии личного отношения к профессиональной деятельности, провести анализ степени влияния стресса на сферы жизнедеятельности, осознать свои сильные стороны, обсудить проблему межличностных отношений | |
| **Основной этап группового профилактического занятия** | | |
| Действия | Речь ведущего | Комментарии |
| Первый этап актуализации межличностных отношений | Помимо физической сферы источником ресурсов могут являться отношения с другими людьми.<br>Прежде чем мы перейдём к обсуждению социальной сферы, предлагаю выполнить упражнение.<br>Распределитесь на пары. Встаньте спиной к спине. Ощутите контакт в области лопаток. Устройтесь максимально удобно, ориентируйтесь только на свое ощущение комфорта, найдите максимально удобное для вас положение тела. Попробуйте зафиксировать это максимально удобное положение тела, полностью | Упражнение «Спина к спине»<br><br>Цель: актуализация одного из аспектов межличностных отношений (оказание и принятие поддержки; чувство баланса).<br><br>Продолжительность упражнения: 10 минут. |

| | | |
|---|---|---|
| | расслабиться в этом положении. Ваша задача – простоять в этом положении не менее 5 минут. Если вы вместе с партнером нашли действительно удобное положение, то таким образом вы можете простоять довольно долго. Побудьте в этом состоянии. Отследите свои ощущения в теле, эмоциональное состояние.<br>А сейчас осторожно, медленно расходитесь, чтобы у каждого была возможность спокойно найти равновесие.<br>Давайте обсудим, предлагаю высказаться каждой паре участников:<br>- Удалось ли найти комфортное положение?<br>- Изменились ли как-то ваши ощущения? Как бы вы описали свои ощущения сейчас?<br>- Почувствовали ли вы опору и поддержку? Было ли это переживание ценным? | |
| Второй этап актуализации межличностных отношений | В данном упражнении мы смогли увидеть и почувствовать только такой аспект человеческих отношений, как чувство поддержки и опоры.<br>- Вообще важно ли для вас ощущать поддержку в человеческих отношениях?<br>- А что ещё могут давать отношения с другими людьми? Чем ценны отношения?<br>- Как вам кажется, все ли отношения дают чувство радости, удовлетворения? Может быть так, что отношения, напротив, делают человека несчастным, забирают силы?<br>- От чего зависит, будут ли отношения давать радость и счастье, или нет?<br>- Как можно сделать отношения более наполненными, тёплыми?<br>- Как вы считаете, могут ли быть ресурсными отношения в коллективе? Что они могут давать? | Обсуждение, обратная связь |

| | | |
|---|---|---|
| | - Можете привести примеры, в которых вы чувствовали, что в команде вам легче, комфортнее, чем в одиночку? Примеры того, когда удавалось вместе чего-то достичь? | |
| Третий этап актуализации межличностных отношений | Во время общения люди устанавливают между собой контакт, благодаря которому могут обмениваться информацией, мыслями, чувствами, эмоциями. В зависимости от того, насколько налажен контакт между людьми, общение может оказывать различное воздействие на состояние человека.<br>Условно межличностные отношения можно разделить на два типа:<br>Первый тип – «экологичные» отношения, наполненные эмоциональной близостью и открытостью, взаимным интересом и принятием друг друга, непринужденным и спонтанным общением. В таких отношениях человек может получать и отдавать другому человеку любовь, заботу, поддержку и иные ресурсы, которые делают жизнь более наполненной и счастливой.<br>Второй тип отношений – «токсичные» отношения, то есть такие, которые ухудшают самочувствие и настроение, негативно воздействуют на самооценку. Это отношения, в которых человек может испытывать опустошенность или напряженность, необходимость соответствовать ожиданиям партнера в ущерб собственным актуальным потребностям и ценностям.<br>Если удаётся установить по-настоящему близкие и открытые отношения с другим человеком, то общение заряжает, наполняет энергией, дают силу и поддержку. Причём ресурсное состояние можно переживать не только при получении тепла и поддержки от другого человека, но и когда мы сами проявляем теплоту и заботу по отношению к другому. | Выводы, подитоживание |

| | | |
|---|---|---|
| Первый этап осознания своих сильных сторон | Ещё одной важной сферой в жизни человека является сфера деятельности, и это не только профессиональная деятельность. К данной сфере относятся те действия, которые мы совершаем, чтобы достигнуть поставленных перед собой целей.<br>В течение жизни человек ставит перед собой различные цели, прилагает усилия для их достижения, получает положительный или отрицательный результат, который в любом случае становится определённым жизненным опытом человека.<br>Сейчас давайте выполним упражнение. Я вам раздам листы бумаги, на которых написаны незаконченные предложения. Вы читаете предложение и пишите его окончание. Если у вас будет несколько вариантов завершения предложения, я прошу вас написать все.<br>Список незаконченных предложений:<br>-У меня лучше всего получается…<br>- Я помог другим тем, что…<br>- Мое самое лучшее решение, которое я когда-либо принял…<br>- Если я хочу, то могу…<br>- Окружающие считают, что у меня хорошо получается…<br>- Я недавно научился делать…<br>- Момент, вызывающий у меня наибольшую гордость…<br>- Самое сложное дело, которое я сделал…<br>- Мое самое любимое занятие… | Упражнение «Незаконченные предложения»<br>Цель:<br>- осознание своих сильных сторон, проявляющихся в деятельности;<br>- повышение самооценки.<br>Продолжительность упражнения:10 минут.<br>Стимульный материал: список незаконченных предложений на листах формата А4, ручки. |
| Второй этап осознания своих сильных сторон | Давайте обсудим:<br>- Были ли сложности при выполнении данного упражнения?<br>- Какие предложения завершить было легко, а какие сложнее? | Обсуждение |

| | | |
|---|---|---|
| | - Многие предложения были связаны с теми или иными достижениями в вашей жизни. Как вы считаете, что помогало вам достигать те или иные цели?<br>- Что для вас было особенно важным достижением в жизни?<br>- Чем вы гордитесь?<br>- В каких случаях достигнутая цель вызывает у вас чувство радости и гордости?<br>- На что вы полагаетесь при решении различных задач вашей жизни?<br>- Что является вашими сильными сторонами? | |
| Третий этап осознания своих сильных сторон | Вы выполнили упражнение, которые помогло осознать ваш личный опыт, какие способности и таланты скрыты в вас, чем достигнутым вы уже можете гордиться, что поможет вам преуспеть в следующих начинаниях и делах.<br>К этим способностям могут относиться личностные качества (сила воли, общительность, доброта и т.д.), умения и навыки, а также умение правильно ставить перед собой цели, и достигать их. Знание своих сильных сторон, своих возможностей даёт человеку силы и ресурсы для того, чтобы браться за новые задачи. | |
| Четвертый этап осознания своих сильных сторон | Сейчас предлагаю выбрать одну из достигнутых вами целей, которая принесла вам ощущение удовлетворения. Постарайтесь снова прочувствовать момент достижения цели: чувства удовлетворения и удовольствия, свои эмоции и ощущения в теле. Побудьте в этом состоянии, запомните его. Это состояние станет для вас хорошим ресурсом, к которому можно обращаться в разных жизненных ситуациях. | |
| Первый этап рефлексии личного | Профессиональная деятельность – одна из основных | Обсуждение |

| | | |
|---|---|---|
| отношения к профессиональной деятельности | сфер нашей жизни, которая требует достаточно большого количества нашего времени и сил. При этом у каждой профессии есть своя специфика, как по содержанию, так и по тем требованиям, которые она предъявляет к специалистам.<br>Давайте обсудим:<br>- Какие особенности есть в вашей профессии?<br>- Каковы основные цели вашей профессиональной деятельности?<br>- Какие есть направления в рамках этой деятельности?<br>- Какие конкретные действия вам приходится совершать?<br>- Какие требования предъявляет ваша профессия? | |
| Второй этап рефлексии личного отношения к профессиональной деятельности | Мы с вами обсудили содержание вашей деятельности, выявили некоторые общие представления о ней. Однако каждый человек по-своему переживает те или иные условия или требования профессии.<br>Сейчас выполним небольшое упражнение, которое позволит лучше проанализировать свою профессиональную деятельность.<br>Для выполнения этого упражнения вам понадобятся листы и ручки (*ведущий раздаёт стимульный материал*).<br>Сейчас вам необходимо разделить лист бумаги на две части. В одной части листа напишите, в чём для вас заключаются положительные стороны профессиональной деятельности, что вам в ней нравится, что вы считаете важным и нужным.<br>А на другой части листа напишите те стороны деятельности, которые вызывают у вас негативные чувства, чувство неудовлетворения, создают сложности. На выполнение этого упражнения у вас есть 5-7 минут. | Упражнение «Плюсы и минусы профессии»<br>Цель: рефлексия личного отношения к профессиональной деятельности<br>Продолжительность упражнения: 15 минут. Стимульный материал: листы бумаги формата А4, ручки. |

| | | |
|---|---|---|
| | Далее начинается обсуждение итогов упражнения.<br>- Удалось ли создать оба списка?<br>- Какой список вызвал у вас больше сложностей при написании?<br>- Хотите ли вы поделиться и обсудить ваши списки?<br>- Как вы считаете, трудности в профессиональной деятельности, которые вы указали, оказывают ли какое-то влияние на вас и на вашу жизнь? | |
| Третий этап рефлексии личного отношения к профессиональной деятельности - теория, которая озвучивается ведущим по итогам тематической групповой дискуссии | Действительно, трудности, с которыми каждый человек сталкивается в профессиональной деятельности, влияют на него и на его состояние, на его взаимоотношения с другими людьми.<br>С одной стороны, преодоление этих трудностей может закалять характер, повышать самооценку и способствовать профессиональному развитию. С другой, бывают такие трудности, которые постоянно сопутствуют осуществлению профессиональной деятельности и не поддаются изменению в зависимости от нас и наших действий. В любом случае, сталкиваясь с этими сложностями, человек испытывает стресс. | Ведущий знакомит участников группы с основными понятиями в рамках изучаемой темы и привязывает полученный опыт к ключевой идее и теоретическому блоку занятия. |
| Первый этап анализа степени влияния стресса на сферы жизни | Сейчас я предлагаю на листе бумаги нарисовать круг и разделить его на четыре равные части, каждая из которых соответствует одной из перечисленных нами жизненных сфер: физическая сфера, социальная сфера, сфера деятельности и духовная сфера.<br>Отметьте красным цветом ту сферу, которая при стрессе больше всего у вас страдает, зелёным цветом ту, которая наименее подвержена воздействию стресса.<br>Рядом со сферой, выделенной красным, напишите, пожалуйста, по каким конкретным проявлениям вы замечаете, что эта сфера больше подвержена стрессу. | Упражнение «Сферы жизни»<br>Цель: анализ степени влияния стресса на сферы жизни.<br>Продолжительность упражнения: 5 минут.<br>Стимульный материал: листы бумаги формата А4, цветные карандаши. |

| | | |
|---|---|---|
| Второй этап анализа степени влияния стресса на сферы жизни | Предлагаю вам проанализировать полученные результаты:<br>- Как вы оцениваете соотношение основных сфер в вашей жизни?<br>- Все ли события, которые вы указывали, являются положительными? Если есть отрицательные, то к какой сфере они преимущественно относятся? Возможно, этой сфере сейчас нужно уделить больше внимания в вашей жизни?<br>- Какая сфера значительно развита?<br>- Какая сфера развита минимально или совсем отсутствует?<br>- Устраивает ли вас такое соотношение? И если нет, то, что нужно сделать, чтобы изменить это соотношение? | Тематическая групповая дискуссия. |
| Третий этап анализа степени влияния стресса на сферы жизни | Важно отметить, что все сферы, которые мы обсуждали сегодня, взаимосвязаны между собой, их невозможно абсолютно отделить друг от друга.<br>Очень важно, чтобы каждая из этих сфер была полноценно развита в нашей жизни, поскольку полное отсутствие той или иной, или даже нескольких сфер, ведёт к нарушению жизненного баланса, и лишает точки опоры, которая необходима для преодоления стрессовых ситуаций. Чем больше внимания уделяется каждой из сфер, тем выше психологическая устойчивость и общая удовлетворенность жизнью. | Выводы ведущего по итогам тематической групповой дискуссии. |
| Снятия напряжения посредством использования дыхательной техники | Сейчас предлагаю выполнить еще одно небольшое упражнение. Оно называется «Огненное дыхание».<br>Данная техника позволяет снять накопившееся напряжение. Мы будем делать вдох, чуть глубже обычного, а затем резкий выдох. На выдохе может произноситься звук. Повторите это упражнение 3-5 раз.<br>Вопросы для обсуждения:<br>- Удалось ли вам ощутить эффект от этого | Упражнение «Огненное дыхание»<br>Цель: снятие напряжения посредством использования дыхательной техники.<br>Продолжительность упражнения: 1-2 минуты.<br><br>Обсуждение |

| | | |
|---|---|---|
| | упражнения?<br>- Как бы вы описали свое состояние после выполнения этого упражнения?<br><br>Следующее упражнение называется «Антистрессовое дыхание». Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на 1-2 секунды задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения.<br>Вопросы для обсуждения:<br>- Удалось ли вам ощутить эффект от этого упражнения?<br>- Как бы вы описали свое состояние после выполнения этого упражнения?<br>- Сравните ваши ощущения после этих двух упражнений. Поделитесь впечатлениями. | Упражнение «Антистрессовое дыхание»<br>Цель: достижение расслабленного состояния посредством использования дыхательной техники.<br>Продолжительность упражнения: 3-5 минут.<br><br>Обсуждение |
| **Заключительный этап группового профилактического занятия (подведение итогов)** | | |
| Действия | Речь ведущего | Комментарии |
| Сбор обратной связи в форме совместного подведения итогов и результатов проделанной работы. | Наше занятие подходит к концу и мне бы хотелось получить от вас обратную связь по прошедшему занятию.<br>- Чем было полезно данное занятие?<br>- Что нового узнали, освоили, приобрели?<br>- Какие дальнейшие действия, изменения это может повлечь?<br>- Какие из полученных знаний вы можете применять в вашей работе?<br>- Каковы ваши ожидания от последующих занятий?<br>- Есть ли у вас еще вопросы? | На заключительном профилактическом занятии важно подвести общий итог и получить обратную связь по всем проведенным занятиям. |
| Завершение занятия. | Наше занятие завершено. Благодарю вас за работу и | |

| | | |
|---|---|---|
| | встречу. До свидания. | |

Приложение 5

Сравнение экспериментальной и контрольной группы по показателям: саморегуляция, оперативность мышления, самоуверенность, склонность к риску

Ранги

| | группа | N | Средний ранг | Сумма рангов |
|---|---|---|---|---|
| саморегуляция | экспериментальная | 38 | 33,79 | 1284,00 |
| | контрольная | 33 | 38,55 | 1272,00 |
| | Всего | 71 | | |
| мышление | экспериментальная | 38 | 37,82 | 1437,00 |
| | контрольная | 33 | 33,91 | 1119,00 |
| | Всего | 71 | | |
| самоуверенность | экспериментальная | 38 | 31,07 | 1180,50 |
| | контрольная | 33 | 41,68 | 1375,50 |
| | Всего | 71 | | |
| рискованность | экспериментальная | 38 | 32,25 | 1225,50 |
| | контрольная | 33 | 40,32 | 1330,50 |
| | Всего | 71 | | |

Статистики критерия[a]

| | саморегуляция | мышление | самоуверенность | рискованность |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Статистика U Манна-Уитни | 543,000 | 558,000 | 439,500 | 484,500 |
| Статистика W Уилкоксона | 1284,000 | 1119,000 | 1180,500 | 1225,500 |
| Z | -1,162 | -1,027 | -2,528 | -2,117 |
| Асимпт. знч. (двухсторонняя) | ,245 | ,305 | ,011 | ,034 |

а. Группирующая переменная: группа

Статистическая значимость по переменным самоуверенность, склонность к риску и экстра/интроверсия ≤0,05 следовательно между экспериментальной и контрольной группой существуют статистически значимые различия по переменным самоуверенность, склонность к риску.

Данные из таблицы с рангами свидетельствуют о том, что контрольная группа характеризуется меньшей самоуверенностью, склонностью к риску по сравнению с экспериментальной группой, которой свойственна более высокая самоуверенность и склонность к риску.

Сравнение по группирующей переменной пол (мужской/женский) контрольной группы

Ранги

| | пол | N | Средний ранг | Сумма рангов |
|---|---|---|---|---|
| саморегуляция | мужской | 11 | 17,68 | 194,50 |
| | женский | 22 | 16,66 | 366,50 |
| | Всего | 33 | | |
| мышление | мужской | 11 | 15,27 | 168,00 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | женский | 22 | 17,86 | 393,00 |
| | Всего | 33 | | |
| самоуверенность | мужской | 11 | 21,73 | 239,00 |
| | женский | 22 | 14,64 | 322,00 |
| | Всего | 33 | | |
| рискованность | мужской | 11 | 19,64 | 216,00 |
| | женский | 22 | 15,68 | 345,00 |
| | Всего | 33 | | |

Статистики критерия[b]

| | саморегуляция | мышление | самоуверенность | рискованность | экстраверсия | интроверсия |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Статистика U Манна-Уитни | 113,500 | 102,000 | 69,000 | 92,000 | 82,500 | 82,500 |
| Статистика W Уилкоксона | 366,500 | 168,000 | 322,000 | 345,000 | 335,500 | 148,500 |
| Z | -,346 | -,929 | -2,188 | -1,376 | -1,698 | -1,698 |
| Асимпт. знч. (двухсторонняя) | ,729 | ,353 | ,029 | ,169 | ,090 | ,090 |
| Точная знч. [2*(1-сторонняя Знач.)] | ,778[a] | ,486[a] | ,048[a] | ,281[a] | ,143[a] | ,143[a] |

a. Не скорректировано на наличие связей.

Статистическая значимость результатов составляет › 0,05 по всем показателям, за исключением самоуверенности из чего следует, что между группами мужчин и женщин нет статистически значимых различий по таким проверяемым переменным: оперативность мышления, склонность к риску, саморегуляция.

Сравнение по группирующей переменной возраст экспериментальной группы

Ранги

| | возраст | N | Средний ранг |
|---|---|---|---|
| саморегуляция | 20-30 лет | 12 | 17,00 |
| | 31-40 лет | 21 | 21,98 |
| | 41 и более лет | 5 | 15,10 |
| | Всего | 38 | |
| мышление | 20-30 лет | 12 | 21,25 |
| | 31-40 лет | 21 | 18,36 |
| | 41 и более лет | 5 | 20,10 |
| | Всего | 38 | |
| самоуверенность | 20-30 лет | 12 | 18,08 |
| | 31-40 лет | 21 | 19,19 |
| | 41 и более лет | 5 | 24,20 |
| | Всего | 38 | |
| рискованность | 20-30 лет | 12 | 19,54 |
| | 31-40 лет | 21 | 19,12 |
| | 41 и более лет | 5 | 21,00 |
| | Всего | 38 | |

Статистики критерия[a,b]

| | саморегуляция | мышление | самоуверенность | рискованность | экстраверсия | интроверсия |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Хи-квадрат | 3,484 | ,904 | 2,005 | ,210 | ,717 | ,717 |
| ст.св. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Асимпт. знч. | ,175 | ,636 | ,367 | ,900 | ,699 | ,699 |

a. Критерий Краскела-Уоллеса

b. Группирующая переменная: возраст

Статистическая значимость ›0,05, а, следовательно, между возрастными группами нет статистически значимых различий.

Сравнение по группирующей переменной возраст  контрольной группы

Ранги

| | возраст | N | Средний ранг |
|---|---|---|---|
| саморегуляция | 20-30 лет | 18 | 18,39 |
| | 31-40 лет | 7 | 16,07 |
| | 41 и более лет | 8 | 14,69 |
| | Всего | 33 | |
| мышление | 20-30 лет | 18 | 16,58 |
| | 31-40 лет | 7 | 18,64 |
| | 41 и более лет | 8 | 16,50 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Всего | 33 | |
| самоуверенность | 20-30 лет | 18 | 16,47 |
| | 31-40 лет | 7 | 18,71 |
| | 41 и более лет | 8 | 16,69 |
| | Всего | 33 | |
| рискованность | 20-30 лет | 18 | 15,89 |
| | 31-40 лет | 7 | 20,64 |
| | 41 и более лет | 8 | 16,31 |
| | Всего | 33 | |

Статистики критерия[a,b]

| | саморегуляция | мышление | самоуверенность | рискованность | экстраверсия | интроверсия |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Хи-квадрат | 1,307 | ,421 | ,342 | 1,964 | ,810 | ,810 |
| ст.св. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Асимпт. знч. | ,520 | ,810 | ,843 | ,375 | ,667 | ,667 |

a. Критерий Краскела-Уоллеса

b. Группирующая переменная: возраст

## Сравнение по группирующей переменной стаж экспериментальной группы

Ранги

| стаж | N | Средний ранг |
|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| саморегуляция | 1 - 5 лет | 13 | 17,73 |
| | 6 - 10 лет | 8 | 17,00 |
| | 11 - 15 лет | 10 | 22,70 |
| | 16 и более лет | 7 | 21,07 |
| | Всего | 38 | |
| мышление | 1 - 5 лет | 13 | 19,50 |
| | 6 - 10 лет | 8 | 23,25 |
| | 11 - 15 лет | 10 | 16,50 |
| | 16 и более лет | 7 | 19,50 |
| | Всего | 38 | |
| самоуверенность | 1 - 5 лет | 13 | 19,65 |
| | 6 - 10 лет | 8 | 12,25 |
| | 11 - 15 лет | 10 | 20,85 |
| | 16 и более лет | 7 | 25,57 |
| | Всего | 38 | |
| рискованность | 1 - 5 лет | 13 | 20,88 |
| | 6 - 10 лет | 8 | 16,63 |
| | 11 - 15 лет | 10 | 20,85 |
| | 16 и более лет | 7 | 18,29 |
| | Всего | 38 | |

Статистики критерия[a,b]

| | саморегуляция | мышление | самоуверенность | рискованность | экстраверсия | интроверсия |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Хи-квадрат | 2,439 | 2,775 | 10,235 | 1,756 | 3,049 | 3,049 |
| ст.св. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Асимпт. знч. | ,486 | ,428 | ,017 | ,625 | ,384 | ,384 |

a. Критерий Краскела-Уоллеса

b. Группирующая переменная: стаж

Статистическая значимость по всем шкалам, кроме самоуверенности ›0,05, а, следовательно, между специалистами опасных типов профессий с разным стажем нет статистически значимых различий по указанным шкалам. При этом в экспериментальной группе в зависимости от стажа работы по специальности изменяется уровень самоуверенности. При этом наименьшей самоуверенностью характеризуется группа с самым большим стажем работы. Наиболее высокий показатель самоуверенности характерен для группы со стажем работы от 6 до 10 лет.

Сравнение по группирующей переменной стаж  контрольной группы

Ранги

| | стаж | N | Средний ранг |
|---|---|---|---|
| саморегуляция | 1 - 5 лет | 12 | 18,92 |
| | 6 - 10 лет | 9 | 18,39 |
| | 11 - 15 лет | 2 | 12,75 |
| | 16 и более лет | 10 | 14,3 |
| | Всего | 33 | |
| мышление | 1 - 5 лет | 12 | 16,58 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 6 - 10 лет | 9 | 18,17 |
| | 11 - 15 лет | 2 | 9,5 |
| | 16 и более лет | 10 | 17,95 |
| | Всего | 33 | |
| самоуверенность | 1 - 5 лет | 12 | 18,92 |
| | 6 - 10 лет | 9 | 13,5 |
| | 11 - 15 лет | 2 | 19,75 |
| | 16 и более лет | 10 | 17,3 |
| | Всего | 33 | |
| рискованность | 1 - 5 лет | 12 | 16,58 |
| | 6 - 10 лет | 9 | 16,06 |
| | 11 - 15 лет | 2 | 21,75 |
| | 16 и более лет | 10 | 17,4 |
| | Всего | 33 | |

Статистики критерия[a,b]

| | саморегуляция | мышление | самоуверенность | рискованность | экстраверсия | интроверсия |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Хи-квадрат | 2,666 | 2,380 | 2,212 | ,939 | 4,349 | 4,349 |
| ст.св. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Асимпт. знч. | ,446 | ,497 | ,530 | ,816 | ,226 | ,226 |

а. Критерий Краскела-Уоллеса

Статистики критерия[a,b]

| | саморегуляция | мышление | самоуверенность | рискованность | экстраверсия | интроверсия |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Хи-квадрат | 2,666 | 2,380 | 2,212 | ,939 | 4,349 | 4,349 |
| ст.св. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Асимпт. знч. | ,446 | ,497 | ,530 | ,816 | ,226 | ,226 |

a. Критерий Краскела-Уоллеса

b. Группирующая переменная: стаж

Статистическая значимость ›0,05, а, следовательно, между стажем и уровнем выраженности указанных критериев нет статистически значимых различий.

Сравнение стрессоустойчивости по группирующей переменной группа (экспериментальная/контрольная)

Ранги

| | группа | N | Средний ранг | Сумма рангов |
|---|---|---|---|---|
| жизнестойкость | экспериментальная | 38 | 30,11 | 1144,00 |
| | контрольная | 33 | 42,79 | 1412,00 |
| | Всего | 71 | | |
| вовлеченность | экспериментальная | 38 | 30,22 | 1148,50 |
| | контрольная | 33 | 42,65 | 1407,50 |
| | Всего | 71 | | |
| контроль | экспериментальная | 38 | 28,33 | 1076,50 |
| | контрольная | 33 | 44,83 | 1479,50 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Всего | 71 | | |
| рискованность | экспериментальная | 38 | 31,33 | 1190,50 |
| | контрольная | 33 | 41,38 | 1365,50 |
| | Всего | 71 | | |

Статистики критерия[a]

| | жизнестойкость | вовлеченность | контроль | рискованность |
|---|---|---|---|---|
| Статистика U Манна-Уитни | 403,000 | 407,500 | 335,500 | 449,500 |
| Статистика W Уилкоксона | 1144,000 | 1148,500 | 1076,500 | 1190,500 |
| Z | -2,955 | -2,887 | -3,951 | -2,265 |
| Асимпт. знч. (двухсторонняя) | ,003 | ,004 | ,000 | ,024 |

a. Группирующая переменная: группа

Статистическая значимость по переменным жизнестойкость, вовлеченность, контроль и склонность к риску ≤0,05 следовательно между экспериментальной и контрольной группой существуют статистически значимые различия по указанным переменным.

Данные из таблицы с рангами свидетельствуют о том, что экспериментальная группа характеризуется более высоким уровнем жизнестойкости, причем по всем показателям: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Сравнение по группирующей переменной возраст экспериментальной группы

Ранги

| возраст | N | Средний ранг |
|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| жизнестойкость | 20 - 30 лет | 12 | 20,79 |
| | 31 - 40 лет | 21 | 19,69 |
| | 41 и более лет | 5 | 15,60 |
| | Всего | 38 | |
| вовлеченность | 20 - 30 лет | 12 | 17,21 |
| | 31 - 40 лет | 21 | 21,83 |
| | 41 и более лет | 5 | 15,20 |
| | Всего | 38 | |
| контроль | 20 - 30 лет | 12 | 20,25 |
| | 31 - 40 лет | 21 | 18,93 |
| | 41 и более лет | 5 | 20,10 |
| | Всего | 38 | |
| рискованность | 20 - 30 лет | 12 | 20,75 |
| | 31 - 40 лет | 21 | 19,43 |
| | 41 и более лет | 5 | 16,80 |
| | Всего | 38 | |

Статистики критерия[a,b]

| | жизнестойкость | вовлеченность | контроль | рискованность |
|---|---|---|---|---|
| Хи-квадрат | 1,019 | 2,840 | ,165 | ,601 |
| ст.св. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Асимпт. знч. | ,601 | ,242 | ,921 | ,740 |

a. Критерий Краскела-Уоллеса

b. Группирующая переменная: возраст

Статистическая значимость ›0,05, а, следовательно, между возрастными группами нет статистически значимых различий.

Сравнение по группирующей переменной стаж экспериментальной группы

Ранги

| | стаж | N | Средний ранг |
|---|---|---|---|
| жизнестойкость | 1 - 5 лет | 10 | 22,95 |
| | 6 - 10 лет | 11 | 18,41 |
| | 11 - 15 лет | 8 | 19,25 |
| | 15 и более лет | 9 | 17,22 |
| | Всего | 38 | |
| вовлеченность | 1 - 5 лет | 10 | 18,75 |
| | 6 - 10 лет | 11 | 21,27 |
| | 11 - 15 лет | 8 | 18,75 |
| | 15 и более лет | 9 | 18,83 |
| | Всего | 38 | |
| контроль | 1 - 5 лет | 10 | 22,10 |
| | 6 - 10 лет | 11 | 16,05 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 11 - 15 лет | 8 | 20,25 |
| | 15 и более лет | 9 | 20,17 |
| | Всего | 38 | |
| рискованность | 1 - 5 лет | 10 | 22,60 |
| | 6 - 10 лет | 11 | 18,23 |
| | 11 - 15 лет | 8 | 18,44 |
| | 15 и более лет | 9 | 18,56 |
| | Всего | 38 | |

Статистики критерия[a,b]

| | жизнестойкость | вовлеченность | контроль | рискованность |
|---|---|---|---|---|
| Хи-квадрат | 1,887 | ,513 | 2,218 | 1,424 |
| ст.св. | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Асимпт. знч. | ,596 | ,916 | ,528 | ,700 |

a. Критерий Краскела-Уоллеса

b. Группирующая переменная: стаж

Статистическая значимость ›0,05, а, следовательно, между возрастными группами нет статистически значимых различий.

При помощи метода одновыборочного t-критерия были вычислены средние значения моделей преодолевающего поведения в стрессовой ситуации у экспериментальной группы.

Статистики для одновыборочного t-критерия

| | N | Среднее | Стд. отклонение | Стд. ошибка среднего |
|---|---|---|---|---|
| активная | 38 | 22,2368 | 3,16599 | ,51359 |
| просоциальная1 | 38 | 24,0789 | 3,35617 | ,54444 |
| просоциальная2 | 38 | 23,5000 | 4,05203 | ,65733 |
| пассивная1 | 38 | 23,1316 | 2,86801 | ,46525 |
| прямая | 38 | 16,5526 | 3,62944 | ,58877 |
| пассивная2 | 38 | 14,0789 | 4,25779 | ,69070 |
| непрямая | 38 | 17,6579 | 4,03549 | ,65464 |
| ассоциальная1 | 38 | 16,6053 | 4,79042 | ,77711 |
| ассоциальная2 | 38 | 12,4474 | 3,56937 | ,57903 |

Одновыборочный t-критерий

| | Проверяемое значение = 0 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 95% доверительный интервал разности средних | |
| | t | ст.св. | Значимость (2-сторонняя) | Разность средних | Нижняя граница | Верхняя граница |
| активная | 43,297 | 37 | ,000 | 22,23684 | 21,1962 | 23,2775 |
| просоциальная1 | 44,227 | 37 | ,000 | 24,07895 | 22,9758 | 25,1821 |
| просоциальная2 | 35,751 | 37 | ,000 | 23,50000 | 22,1681 | 24,8319 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| пассивная1 | 49,718 | 37 | ,000 | 23,13158 | 22,1889 | 24,0743 |
| прямая | 28,114 | 37 | ,000 | 16,55263 | 15,3597 | 17,7456 |
| пассивная2 | 20,383 | 37 | ,000 | 14,07895 | 12,6794 | 15,4784 |
| непрямая | 26,973 | 37 | ,000 | 17,65789 | 16,3315 | 18,9843 |
| ассоциальная1 | 21,368 | 37 | ,000 | 16,60526 | 15,0307 | 18,1798 |
| ассоциальная2 | 21,497 | 37 | ,000 | 12,44737 | 11,2741 | 13,6206 |

Из анализа полученных данных следует, что экспериментальная группа характеризуется высоким уровнем ассертивности действий (активная модель), высоким уровнем осторожности (пассивная модель), а также низким уровнем агрессивности действий (ассоциальная модель).

Анализ результатов также может проводиться на основании сопоставления данных конкретного человека по каждой из субшкал со средними значениями моделей преодоления в исследуемой (профессиональной, возрастной и др.) группе. В результате сравнения индивидуальных и среднегрупповых показателей делается заключение о сходстве или различиях преодолевающего поведения данного индивида относительно исследуемой категории людей.

Аналогичным образом при помощи метода одновыборочного t-критерия были вычислены средние значения моделей преодолевающего поведения в стрессовой ситуации у контрольной группы.

Статистики для одновыборочного t-критерия

| | N | Среднее | Стд. отклонение | Стд. ошибка среднего |
|---|---|---|---|---|
| активная | 33 | 18,5758 | 3,31691 | ,57740 |
| просоциальная1 | 33 | 23,4545 | 3,72568 | ,64856 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| просоциальная2 | 33 | 22,8485 | 4,76393 | ,82929 |
| пассивная1 | 33 | 21,2727 | 4,33209 | ,75412 |
| прямая | 33 | 17,8788 | 3,87909 | ,67526 |
| пассивная2 | 33 | 16,2424 | 4,71719 | ,82116 |
| непрямая | 33 | 19,3333 | 4,50463 | ,78415 |
| ассоциальная1 | 33 | 14,8182 | 5,43975 | ,94694 |
| ассоциальная2 | 33 | 17,7273 | 5,68041 | ,98883 |

Одновыборочный t-критерий

| | Проверяемое значение = 0 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 95% доверительный интервал разности средних | |
| | t | ст.св. | Значимость (2-сторонняя) | Разность средних | Нижняя граница | Верхняя граница |
| активная | 32,171 | 32 | ,000 | 18,57576 | 17,3996 | 19,7519 |
| просоциальная1 | 36,164 | 32 | ,000 | 23,45455 | 22,1335 | 24,7756 |
| просоциальная2 | 27,552 | 32 | ,000 | 22,84848 | 21,1593 | 24,5377 |
| пассивная1 | 28,209 | 32 | ,000 | 21,27273 | 19,7366 | 22,8088 |
| прямая | 26,477 | 32 | ,000 | 17,87879 | 16,5033 | 19,2543 |
| пассивная2 | 19,780 | 32 | ,000 | 16,24242 | 14,5698 | 17,9151 |
| непрямая | 24,655 | 32 | ,000 | 19,33333 | 17,7361 | 20,9306 |
| ассоциальная1 | 15,649 | 32 | ,000 | 14,81818 | 12,8893 | 16,7470 |

Одновыборочный t-критерий

| | Проверяемое значение = 0 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 95% доверительный интервал разности средних | |
| | t | ст.св. | Значимость (2-сторонняя) | Разность средних | Нижняя граница | Верхняя граница |
| активная | 32,171 | 32 | ,000 | 18,57576 | 17,3996 | 19,7519 |
| просоциальная1 | 36,164 | 32 | ,000 | 23,45455 | 22,1335 | 24,7756 |
| просоциальная2 | 27,552 | 32 | ,000 | 22,84848 | 21,1593 | 24,5377 |
| пассивная1 | 28,209 | 32 | ,000 | 21,27273 | 19,7366 | 22,8088 |
| прямая | 26,477 | 32 | ,000 | 17,87879 | 16,5033 | 19,2543 |
| пассивная2 | 19,780 | 32 | ,000 | 16,24242 | 14,5698 | 17,9151 |
| непрямая | 24,655 | 32 | ,000 | 19,33333 | 17,7361 | 20,9306 |
| ассоциальная1 | 15,649 | 32 | ,000 | 14,81818 | 12,8893 | 16,7470 |
| ассоциальная2 | 17,927 | 32 | ,000 | 17,72727 | 15,7131 | 19,7415 |

Из анализа полученных данных следует, что контрольная группа характеризуется средним уровнем всех моделей преодолевающего поведения в стрессовой ситуации. При этом как показал анализ полученных данных, исследованных с помощью метода ранговой.

Результаты использования методики диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко.

Обработка результатов была осуществлена с использованием компьютерной программы для статистической обработки данных SPSS Statistic 17.0. Для анализа имеющихся данных был выбран непараметрический U-критерий Манна – Уитни.

Сравнение по группирующей переменной группа (экспериментальная/контрольная)

Ранги

| | группа | N | Средний ранг | Сумма рангов |
|---|---|---|---|---|
| Переживание обстоятельств | экспериментальная | 38 | 28,39 | 1079,00 |
| | контрольная | 33 | 44,76 | 1477,00 |
| | Всего | 71 | | |
| Неудовлетворенность собой | экспериментальная | 38 | 26,86 | 1020,50 |
| | контрольная | 33 | 46,53 | 1535,50 |
| | Всего | 71 | | |
| Загнанность в клетку | экспериментальная | 38 | 29,88 | 1135,50 |
| | контрольная | 33 | 43,05 | 1420,50 |
| | Всего | 71 | | |
| Тревога и депрессия | экспериментальная | 38 | 26,97 | 1025,00 |
| | контрольная | 33 | 46,39 | 1531,00 |
| | Всего | 71 | | |
| Неадекватное реагирование | экспериментальная | 38 | 24,83 | 943,50 |
| | контрольная | 33 | 48,86 | 1612,50 |
| | Всего | 71 | | |
| Эмоциональная дезориентация | экспериментальная | 38 | 30,92 | 1175,00 |
| | контрольная | 33 | 41,85 | 1381,00 |
| | Всего | 71 | | |
| Расширение сферы | экспериментальная | 38 | 27,62 | 1049,50 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| экономии эмоций | контрольная | 33 | 45,65 | 1506,50 |
| | Всего | 71 | | |
| Редуция профессиональных обязанностей | экспериментальная | 38 | 27,95 | 1062,00 |
| | контрольная | 33 | 45,27 | 1494,00 |
| | Всего | 71 | | |
| Эмоциональный дефицит | экспериментальная | 38 | *36,14* | 1373,50 |
| | контрольная | 33 | *35,83* | 1182,50 |
| | Всего | 71 | | |
| Эмоциональная отстраненность | экспериментальная | 38 | 32,29 | 1227,00 |
| | контрольная | 33 | 40,27 | 1329,00 |
| | Всего | 71 | | |
| Личностная отстраненность | экспериментальная | 38 | 26,24 | 997,00 |
| | контрольная | 33 | 47,24 | 1559,00 |
| | Всего | 71 | | |
| Психосоматические нарушения | экспериментальная | 38 | *48,21* | 1832,00 |
| | контрольная | 33 | *21,94* | 724,00 |
| | Всего | 71 | | |

Статистики критерия[a]

| | Переживание обстоятельств | Неудовлетворенность собой | Загнанность в клетку | Тревога и депрессия | Неадекватное реагирование | Эмоциональная дезориентация | Расширение сферы экономии эмоций | Редуция профессиональных обязанностей | Эмоциональный дефицит | Эмоциональная отстраненность | Личностная отстраненность | Психосоматические нарушения |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| истика анна- и | 338,000 | 279,500 | 394,500 | 284,000 | 202,500 | 434,000 | 308,500 | 321,000 | 621,500 | 486,000 | 256,000 | 163,000 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| истика | 1079,000 | 1020,500 | 1135,500 | 1025,000 | 943,500 | 1175,000 | 1049,500 | 1062,000 | 1182,500 | 1227,000 | 997,000 | 724,000 |
| оксона | -3,545 | -4,469 | -2,930 | -4,426 | -5,157 | -2,336 | -3,991 | -3,647 | -,068 | -1,702 | -4,881 | -6,052 |
| мпт. знч. | ,000 | ,000 | ,003 | ,000 | ,000 | ,019 | ,000 | ,000 | ,946 | ,089 | ,000 | ,000 |
| ксторон | | | | | | | | | | | | |

уппирующая переменная: группа

Статистическая значимость по всем симптомам эмоционального выгорания, за исключением «эмоционального дефицита» и «эмоциональной отстраненности» <0,05 следовательно между экспериментальной и контрольной группой существуют статистически значимые различия по соответствующим симптомам.

Данные из таблицы с рангами свидетельствуют о том, что экспериментальная группа характеризуется более низким уровнем выраженности симптомов эмоционального выгорания, чем контрольная группа, исключение составляет эмоциональный дефицит (почти одинаковый) и психосоматические нарушения.

Вместе с тем, для экспериментальной группы наиболее характерными симптомами эмоционального выгорания являются: психосоматические нарушения, эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность и эмоциональная дезориентация.

В дальнейшем для сравнения значений признаков по группирующей переменной возраст и стаж был использован критерий Краскела — Уоллиса, предназначенный для проверки равенства медиан нескольких выборок. Данный критерий является многомерным обобщением U-критерия Манна — Уитни. Критерий Краскела — Уоллиса является ранговым, поэтому он инвариантен (остаётся неизменным при определённых преобразованиях) по отношению к любому монотонному преобразованию шкалы измерения.

Сравнение по группирующей переменной возраст экспериментальной группы

Ранги

| | возраст | N | Средний ранг |
|---|---|---|---|
| Переживание обстоятельств | 20 - 30 лет | 13 | 18,88 |
| | 31 - 40 лет | 20 | 20,30 |
| | 41 и более лет | 5 | 17,90 |
| | Всего | 38 | |
| Неудовлетворенность собой | 20 - 30 лет | 13 | 19,65 |
| | 31 - 40 лет | 20 | 19,13 |
| | 41 и более лет | 5 | 20,60 |
| | Всего | 38 | |
| Загнанность в клетку | 20 - 30 лет | 13 | 21,19 |
| | 31 - 40 лет | 20 | 18,70 |
| | 41 и более лет | 5 | 18,30 |
| | Всего | 38 | |
| Тревога и депрессия | 20 - 30 лет | 13 | 19,04 |
| | 31 - 40 лет | 20 | 18,70 |
| | 41 и более лет | 5 | 23,90 |
| | Всего | 38 | |
| Неадекватное реагирование | 20 - 30 лет | 13 | 19,31 |
| | 31 - 40 лет | 20 | 18,85 |
| | 41 и более лет | 5 | 22,60 |
| | Всего | 38 | |
| Эмоциональная | 20 - 30 лет | 13 | 21,73 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| дезориентация | 31 - 40 лет | 20 | 19,20 |
| | 41 и более лет | 5 | 14,90 |
| | Всего | 38 | |
| Расширение сферы экономии эмоций | 20 - 30 лет | 13 | 21,12 |
| | 31 - 40 лет | 20 | 18,63 |
| | 41 и более лет | 5 | 18,80 |
| | Всего | 38 | |
| Редуция профессиональных обязанностей | 20 - 30 лет | 13 | 19,58 |
| | 31 - 40 лет | 20 | 17,35 |
| | 41 и более лет | 5 | 27,90 |
| | Всего | 38 | |
| Эмоциональный дефицит | 20 - 30 лет | 13 | 17,88 |
| | 31 - 40 лет | 20 | 21,80 |
| | 41 и более лет | 5 | 14,50 |
| | Всего | 38 | |
| Эмоциональная отстраненность | 20 - 30 лет | 13 | 20,42 |
| | 31 - 40 лет | 20 | 19,15 |
| | 41 и более лет | 5 | 18,50 |
| | Всего | 38 | |
| Личностная отстраненность | 20 - 30 лет | 13 | 17,00 |
| | 31 - 40 лет | 20 | 20,70 |
| | 41 и более лет | 5 | 21,20 |
| | Всего | 38 | |
| Психосоматические нарушения | 20 - 30 лет | 13 | 18,50 |
| | 31 - 40 лет | 20 | 19,43 |
| | 41 и более лет | 5 | 22,40 |
| | Всего | 38 | |

| | Переживание обстоятельств | Неудовлетворенность собой | Загнанность В клетку | Тревога и депрессия | Неадекватное реагирование | Эмоциональная дезориентация | Расширение сферы экономии эмоций | Редуция профессиональных обязанностей | Эмоциональный дефицит | Эмоциональная отстраненность | Личностная отстраненность | Психосоматические нарушения |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Хи-квадрат | ,348 | ,185 | ,688 | 2,000 | ,518 | 1,531 | ,662 | 4,067 | 2,797 | ,168 | 2,929 | 2,982 |
| ст.св. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Асимпт. знч. | ,840 | ,912 | ,709 | ,368 | ,772 | ,465 | ,718 | ,131 | ,247 | ,920 | ,231 | ,225 |

Статистическая значимость по всем симптомам эмоционального выгорания > 0,05, а, следовательно, между возрастными группами нет статистически значимых различий.

Сравнение по группирующей переменной стаж экспериментальной группы

Ранги

| | стаж | N | Средний ранг |
|---|---|---|---|
| Переживание | 1 - 5 лет | 11 | 21,86 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| обстоятельств | 6 - 10 лет | 10 | 16,65 |
| | 11- 15 лет | 8 | 19,50 |
| | 15 и более лет | 9 | 19,78 |
| | Всего | 38 | |
| Неудовлетворенность собой | 1 - 5 лет | 11 | 20,23 |
| | 6 - 10 лет | 10 | 18,35 |
| | 11- 15 лет | 8 | 16,50 |
| | 15 и более лет | 9 | 22,56 |
| | Всего | 38 | |
| Загнанность в клетку | 1 - 5 лет | 11 | 19,59 |
| | 6 - 10 лет | 10 | 18,95 |
| | 11- 15 лет | 8 | 17,63 |
| | 15 и более лет | 9 | 21,67 |
| | Всего | 38 | |
| Тревога и депрессия | 1 - 5 лет | 11 | 19,59 |
| | 6 - 10 лет | 10 | 16,00 |
| | 11- 15 лет | 8 | 18,25 |
| | 15 и более лет | 9 | 24,39 |
| | Всего | 38 | |
| Неадекватное реагирование | 1 - 5 лет | 11 | 20,64 |
| | 6 - 10 лет | 10 | 18,95 |
| | 11- 15 лет | 8 | 17,25 |
| | 15 и более лет | 9 | 20,72 |
| | Всего | 38 | |
| Эмоциональная дезориентация | 1 - 5 лет | 11 | 21,23 |
| | 6 - 10 лет | 10 | 21,50 |
| | 11- 15 лет | 8 | 16,25 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 15 и более лет | 9 | 18,06 |
| | Всего | 38 | |
| Расширение сферы экономии эмоций | 1 - 5 лет | 11 | 20,82 |
| | 6 - 10 лет | 10 | 17,50 |
| | 11- 15 лет | 8 | 16,81 |
| | 15 и более лет | 9 | 22,50 |
| | Всего | 38 | |
| Редуция профессиональных обязанностей | 1 - 5 лет | 11 | 17,82 |
| | 6 - 10 лет | 10 | 18,70 |
| | 11- 15 лет | 8 | 15,75 |
| | 15 и более лет | 9 | 25,78 |
| | Всего | 38 | |
| Эмоциональный дефицит | 1 - 5 лет | 11 | 19,86 |
| | 6 - 10 лет | 10 | 21,80 |
| | 11- 15 лет | 8 | 18,56 |
| | 15 и более лет | 9 | 17,33 |
| | Всего | 38 | |
| Эмоциональная отстраненность | 1 - 5 лет | 11 | 24,77 |
| | 6 - 10 лет | 10 | 15,90 |
| | 11- 15 лет | 8 | 16,63 |
| | 15 и более лет | 9 | 19,61 |
| | Всего | 38 | |
| Личностная отстраненность | 1 - 5 лет | 11 | 17,00 |
| | 6 - 10 лет | 10 | 18,85 |
| | 11- 15 лет | 8 | 19,31 |
| | 15 и более лет | 9 | 23,44 |
| | Всего | 38 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Психосоматические нарушения | 1 - 5 лет | 11 | 18,50 |
| | 6 - 10 лет | 10 | 18,50 |
| | 11- 15 лет | 8 | 20,81 |
| | 15 и более лет | 9 | 20,67 |
| | Всего | 38 | |

Статистики критерия[a,b]

| | Переживание обстоятельств | Неудовлетворенность собой | Загнанность в клетку | Тревога и депрессия | Неадекватное реагирование | Эмоциональная дезориентация | Расширение сферы экономии эмоций | Редуция профессиональных обязанностей | Эмоциональный дефицит | Эмоциональная отстраненность | Личностная отстраненность | Психосоматические нарушения |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Хи-квадрат | 1,637 | 3,522 | ,884 | 6,233 | ,647 | 1,565 | 2,534 | 4,609 | 1,095 | 4,544 | 5,018 | 2,542 |
| ст.св. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Асимпт. знч. | ,651 | ,318 | ,829 | ,101 | ,885 | ,667 | ,469 | ,203 | ,778 | ,208 | ,170 | ,468 |

a. Критерий Краскела-Уоллеса

b. Группирующая переменная: стаж

Статистическая значимость по всем симптомам эмоционального выгорания ›0,05, а, следовательно, между специалистами опасных типов профессий с разным стажем работы нет статистически значимых различий.

Сравнение по переменной пол контрольной группы

Обработка результатов была осуществлена с использованием компьютерной программы для статистической обработки данных SPSS Statistic 17.0. Для анализа имеющихся данных был выбран непараметрический U-критерий Манна – Уитни, поскольку проводился анализ порядковых шкал.

Ранги

| | пол | N | Средний ранг | Сумма рангов |
|---|---|---|---|---|
| переживаниеобстоятельств | мужской | 11 | 17,14 | 188,50 |
| | женский | 22 | 16,93 | 372,50 |
| | Всего | 33 | | |
| неудовлетворенностьсобой | мужской | 11 | 17,59 | 193,50 |
| | женский | 22 | 16,70 | 367,50 |
| | Всего | 33 | | |
| загнанностьвклетку | мужской | 11 | 17,41 | 191,50 |
| | женский | 22 | 16,80 | 369,50 |
| | Всего | 33 | | |
| тревогаидепрессия | мужской | 11 | 15,95 | 175,50 |
| | женский | 22 | 17,52 | 385,50 |
| | Всего | 33 | | |
| неадекватноереагирование | мужской | 11 | 18,36 | 202,00 |
| | женский | 22 | 16,32 | 359,00 |
| | Всего | 33 | | |
| эмоциональнаядезориентация | мужской | 11 | 16,86 | 185,50 |
| | женский | 22 | 17,07 | 375,50 |
| | Всего | 33 | | |
| расширениесферыэономии | мужской | 11 | 18,41 | 202,50 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| эмоций | женский | 22 | 16,30 | 358,50 |
| | Всего | 33 | | |
| редукцияпрофессиональных обязанностей | мужской | 11 | 19,73 | 217,00 |
| | женский | 22 | 15,64 | 344,00 |
| | Всего | 33 | | |
| эмоциональныйдефицит | мужской | 11 | 18,14 | 199,50 |
| | женский | 22 | 16,43 | 361,50 |
| | Всего | 33 | | |
| эмоциональнаяотстраненность | мужской | 11 | 20,14 | 221,50 |
| | женский | 22 | 15,43 | 339,50 |
| | Всего | 33 | | |
| личностнаяотстраненность | мужской | 11 | 19,73 | 217,00 |
| | женский | 22 | 15,64 | 344,00 |
| | Всего | 33 | | |
| психосоматическиенарушения | мужской | 11 | 18,00 | 198,00 |
| | женский | 22 | 16,50 | 363,00 |
| | Всего | 33 | | |

Статистики критерия[b]

| | Переживание обстоятельств | Неудовлетворенность собой | Загнанность в клетку | Тревога и депрессия | Неадекватное реагирование | Эмоциональная дезориентация | Расширение сферы экономии эмоций | Редуция профессиональных обязанностей | Эмоциональный дефицит | Эмоциональная отстраненность | Личностная отстраненность | Психосоматические нарушения |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| истика U на-Уитни | 119,500 | 114,500 | 116,500 | 109,500 | 106,000 | 119,500 | 105,500 | 91,000 | 108,500 | 86,500 | 91,000 | 110,000 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| истика W коксона | 372,500 | 367,500 | 369,500 | 175,500 | 359,000 | 185,500 | 358,500 | 344,000 | 361,500 | 339,500 | 344,000 | 363,000 |
| | -,061 | -,267 | -,181 | -,468 | -,734 | -,062 | -,619 | -1,205 | -,499 | -1,390 | -1,192 | -1,414 |
| мпт. знч. ксторонн | ,951 | ,790 | ,857 | ,640 | ,463 | ,951 | ,536 | ,228 | ,618 | ,164 | ,233 | ,157 |
| ная знч. - онняя .)] | ,955[a] | ,807[a] | ,866[a] | ,665[a] | ,585[a] | ,955[a] | ,560[a] | ,264[a] | ,638[a] | ,191[a] | ,264[a] | ,693[a] |

е скорректировано на наличие связей.

уппирующая переменная: пол

Статистическая значимость по всем переменным ≥0,05 следовательно между мужчинами и женщинами отсутствуют статистически значимые различия по всем симптомам эмоционального выгорания.

В дальнейшем для сравнения значений признаков по группирующей переменной возраст и стаж был использован критерий Краскела — Уоллиса.

Сравнение по группирующей переменной возраст контрольной группы

Ранги

| | возраст | N | Средний ранг |
|---|---|---|---|
| переживаниеобстоятельств | 20 - 30 лет | 18 | 16,86 |
| | 31 - 40 лет | 7 | 15,14 |
| | 41 и более лет | 8 | 18,94 |
| | Всего | 33 | |
| неудовлетворенностьсобой | 20 - 30 лет | 18 | 19,00 |
| | 31 - 40 лет | 7 | 19,29 |
| | 41 и более лет | 8 | 10,50 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Всего | 33 | |
| загнанностьвклетку | 20 - 30 лет | 18 | 16,17 |
| | 31 - 40 лет | 7 | 21,57 |
| | 41 и более лет | 8 | 14,88 |
| | Всего | 33 | |
| тревогаидепрессия | 20 - 30 лет | 18 | 16,39 |
| | 31 - 40 лет | 7 | 18,14 |
| | 41 и более лет | 8 | 17,38 |
| | Всего | 33 | |
| неадекватноереагирование | 20 - 30 лет | 18 | 16,83 |
| | 31 - 40 лет | 7 | 18,71 |
| | 41 и более лет | 8 | 15,88 |
| | Всего | 33 | |
| эмоциональнаядезориентация | 20 - 30 лет | 18 | 14,53 |
| | 31 - 40 лет | 7 | 20,71 |
| | 41 и более лет | 8 | 19,31 |
| | Всего | 33 | |
| расширениесферыэкономии эмоций | 20 - 30 лет | 18 | 16,92 |
| | 31 - 40 лет | 7 | 20,43 |
| | 41 и более лет | 8 | 14,19 |
| | Всего | 33 | |
| редукцияпрофессиональных обязанностей | 20 - 30 лет | 18 | 17,00 |
| | 31 - 40 лет | 7 | 19,86 |
| | 41 и более лет | 8 | 14,50 |
| | Всего | 33 | |
| эмоциональныйдефицит | 20 - 30 лет | 18 | 17,36 |
| | 31 - 40 лет | 7 | 20,07 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 41 и более лет | 8 | 13,50 |
| | Всего | 33 | |
| эмоциональнаяотстраненность | 20 - 30 лет | 18 | 19,08 |
| | 31 - 40 лет | 7 | 13,57 |
| | 41 и более лет | 8 | 15,31 |
| | Всего | 33 | |
| личностнаяотстраненность | 20 - 30 лет | 18 | 16,58 |
| | 31 - 40 лет | 7 | 16,71 |
| | 41 и более лет | 8 | 18,19 |
| | Всего | 33 | |
| психосоматическиенарушения | 20 - 30 лет | 18 | 17,42 |
| | 31 - 40 лет | 7 | 16,50 |
| | 41 и более лет | 8 | 16,50 |
| | Всего | 33 | |

Статистики критерия[a,b]

| | Переживание обстоятельств | Неудовлетворенность собой | Загнанность в клетку | Тревога и депрессия | Неадекватное реагирование | Эмоциональная дезориентация | Расширение сферы экономии эмоций | Редуция профессиональных обязанностей | Эмоциональный дефицит | Эмоциональная отстраненность | Личностная отстраненность | Психосоматические нарушения |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Хи-квадрат | ,671 | 5,507 | 2,302 | ,206 | ,548 | 3,088 | 1,703 | 1,267 | 1,942 | 2,182 | ,174 | ,833 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ст.св. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Асимпт. знч. | ,715 | *,064* | ,316 | ,902 | ,760 | ,214 | ,427 | ,531 | ,379 | ,336 | ,917 | ,659 |

a. Критерий Краскела-Уоллеса

b. Группирующая переменная: возраст

Статистическая значимость по всем симптомам эмоционального выгорания > 0,05, а, следовательно, между возрастными группами нет статистически значимых различий.

Сравнение по группирующей переменной стаж контрольной группы

Ранги

| | стаж | N | Средний ранг |
|---|---|---|---|
| переживаниеобстоятельств | 1 - 5 лет | 14 | 18,39 |
| | 6 - 10 лет | 7 | 15,00 |
| | 11- 15 лет | 2 | 9,00 |
| | 15 и более лет | 10 | 18,05 |
| | Всего | 33 | |
| неудовлетворенностьсобой | 1 - 5 лет | 14 | 21,32 |
| | 6 - 10 лет | 7 | 16,29 |
| | 11- 15 лет | 2 | 10,50 |
| | 15 и более лет | 10 | 12,75 |
| | Всего | 33 | |
| загнанностьвклетку | 1 - 5 лет | 14 | 18,32 |
| | 6 - 10 лет | 7 | 17,07 |
| | 11- 15 лет | 2 | 18,00 |
| | 15 и более лет | 10 | 14,90 |
| | Всего | 33 | |
| тревогаидепрессия | 1 - 5 лет | 14 | 16,36 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 6 - 10 лет | 7 | 18,14 |
| | 11- 15 лет | 2 | 16,00 |
| | 15 и более лет | 10 | 17,30 |
| | Всего | 33 | |
| неадекватноереагирование | 1 - 5 лет | 14 | 16,89 |
| | 6 - 10 лет | 7 | 18,71 |
| | 11- 15 лет | 2 | 11,75 |
| | 15 и более лет | 10 | 17,00 |
| | Всего | 33 | |
| эмоциональнаядезориентация | 1 - 5 лет | 14 | 14,25 |
| | 6 - 10 лет | 7 | 19,50 |
| | 11- 15 лет | 2 | 15,50 |
| | 15 и более лет | 10 | 19,40 |
| | Всего | 33 | |
| расширениесферыэкономии эмоций | 1 - 5 лет | 14 | 17,71 |
| | 6 - 10 лет | 7 | 18,43 |
| | 11- 15 лет | 2 | 16,75 |
| | 15 и более лет | 10 | 15,05 |
| | Всего | 33 | |
| редукцияпрофессиональных обязанностей | 1 - 5 лет | 14 | 16,71 |
| | 6 - 10 лет | 7 | 19,07 |
| | 11- 15 лет | 2 | 11,75 |
| | 15 и более лет | 10 | 17,00 |
| | Всего | 33 | |
| эмоциональныйдефицит | 1 - 5 лет | 14 | 19,04 |
| | 6 - 10 лет | 7 | 17,43 |
| | 11- 15 лет | 2 | 8,75 |
| | 15 и более лет | 10 | 15,50 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Всего | 33 | |
| эмоциональнаяотстраненность | 1 - 5 лет | 14 | 17,96 |
| | 6 - 10 лет | 7 | 21,07 |
| | 11- 15 лет | 2 | 18,50 |
| | 15 и более лет | 10 | 12,50 |
| | Всего | 33 | |
| личностнаяотстраненность | 1 - 5 лет | 14 | 18,36 |
| | 6 - 10 лет | 7 | 13,93 |
| | 11- 15 лет | 2 | 18,50 |
| | 15 и более лет | 10 | 16,95 |
| | Всего | 33 | |
| психосоматическиенарушения | 1 - 5 лет | 14 | 17,68 |
| | 6 - 10 лет | 7 | 16,50 |
| | 11- 15 лет | 2 | 16,50 |
| | 15 и более лет | 10 | 16,50 |
| | Всего | 33 | |

Статистики критерия[a,b]

| | Переживание обстоятельств | Неудовлетворенность собой | Загнанность в клетку | Тревога и депрессия | Неадекватное реагирование | Эмоциональная дезориентация | Расширение сферы экономии эмоций | Редуция профессиональных обязанностей | Эмоциональный дефицит | Эмоциональная отстраненность | Личностная отстраненность | Психосоматические нарушения |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| рат | 2,389 | 6,537 | ,834 | ,216 | 1,332 | 2,621 | ,696 | 1,021 | 2,543 | 4,003 | 1,116 | 1,357 |
| . | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| мпт. | ,496 | ,088 | ,841 | ,975 | ,722 | ,454 | ,874 | ,796 | ,468 | ,261 | ,773 | ,716 |

итерий Краскела-Уоллеса

уппирующая переменная: стаж

Статистическая значимость по всем симптомам эмоционального выгорания ›0,05, а, следовательно, между представителями контрольной группы с разным стажем работы нет статистически значимых различий.

# Отчет о проверке на заимствования №1

**Автор:** anastasiya.vladimirovna.beck@mail.ru / ID: 4176594
**Проверяющий:** (anastasiya.vladimirovna.beck@mail.ru / ID: 4176594)

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»- http://www.antiplagiat.ru

## ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 34
Начало загрузки: 13.02.2018 19:39:21
Длительность загрузки: 00:00:04
Имя исходного файла: Магистерская диссертация
Размер текста: 1865 кБ
Символов в тексте: 161747
Слов в тексте: 17414
Число предложений: 1474

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 13.02.2018 19:39:27
Длительность проверки: 00:00:03
Комментарии: не указано
Модули поиска:

| ЗАИМСТВОВАНИЯ | ЦИТИРОВАНИЯ | ОРИГИНАЛЬНОСТЬ |
|---|---|---|
| 13,38% | 0% | 86,62% |

| № | Доля в отчете | Доля в тексте | Источник | Ссылка | Актуален на | Модуль поиска | Блоков в отчете | Блоков в тексте |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| [01] | 1,88% | 1,97% | Читать —> | http://medpsy.ru | 12 Дек 2016 | Модуль поиска Интернет | 36 | 38 |
| [02] | 0,35% | 1,85% | Основные подходы к определению психологической... | https://psyera.ru | 22 Ноя 2017 | Модуль поиска Интернет | 6 | 34 |
| [03] | 1,08% | 1,8% | Скачать/Леонтьев - Тест жизнестойкости.doc | http://e-reading.org.ua | раньше 2011 | Модуль поиска Интернет | 18 | 39 |