

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Алтайский государственный университет»

Факультет психологии и педагогики
Кафедра общей и прикладной психологии

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
СТРЕССА У СОТРУДНИКОВ МЧС С РАЗЛИЧНОЙ
ВЫРАЖЕННОСТЬЮ СЕМЕЙНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ
(дипломная работа)

Выполнил студент
6 курса, группы 1801зПЛ
Андрей Александрович Григорьев

(подпись)

Научный руководитель:
Дмитрий Валерьевич Каширский
д-р психол. наук, зав. кафедрой
общей и прикладной психологии

(подпись)

Допустить к защите
Зав. кафедрой ОПП
Дмитрий Валерьевич Каширский
д-р психол. наук, доц.

(подпись)
« ____ » _____ 2016 г.

Работа защищена
« ____ » _____ 2016 г.

Оценка _____

Председатель ГЭК
Людмила Степановна Колмогорова
д-р психол. наук, проф.

(подпись)

Барнаул 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СОТРУДНИКОВ МЧС С РАЗЛИЧНОЙ ВЫРАЖЕННОСТЬЮ СЕМЕЙНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ	6
1.1 Профессиональный стресс и общие закономерности его проявления	6
1.2 Семейная тревожность как психологический феномен	16
1.3 Психологические особенности сотрудников МЧС	28
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СОТРУДНИКОВ МЧС С РАЗЛИЧНОЙ ВЫРАЖЕННОСТЬЮ СЕМЕЙНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ	34
2.1. Организация и обоснование методов исследования.	34
2.2. Результаты исследования.....	35
Заключение	39
Список литературы	42
Приложение 1	48
Приложение 2	52
Приложение 3	54
Приложение 4	55
Приложение 5	56

Введение

Актуальность исследования. Служба в ГПС МЧС России предъявляет к сотрудникам высокие требования, связанные с социальной ответственностью и необходимостью действовать в непредсказуемых ситуациях. Воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды в сочетании с сильными психогенными раздражителями, дефицитом информации и времени на обдумывание и принятие адекватного решения, постоянно сопровождают их труд. Это снижает эффективность деятельности, является причиной ошибок в работе при чрезвычайных происшествиях, вызывает переутомление сотрудников, нервно-психические расстройства, сильный эмоциональный стресс.

Такие негативные факторы снижают готовность личного состава, его профессиональное долголетие, порождают неудовлетворенность профессией, текучесть кадров, нервно-психическую напряженность, поэтому тема профессионального стресса у сотрудников МЧС и сегодня не теряет своей актуальности.

Как известно, семья в жизни человека имеет важное значение. К сожалению, в настоящее время институт семьи переживает глубокий кризис. Множество факторов обусловили ослабление семьи как социального института общества, понизили её ценность в ориентациях человека, что имеет негативное влияние на психологический климат в семье, приводит к возникновению семейной тревожности, напряженности в отношениях, а это в свою очередь сказывается на психологическом здоровье человека, его работоспособности.

Степень изученности проблемы. Проблемой стресса занимались такие ученые, как Г. Селье, Р. Лазарус, Ч.Д. Спилбергер, В.В. Бойко, Л.А. Китаев-Смык, В.Д. Небылицын, В.А. Петровский, Н.В. Самоукина и многие другие, проблемами семьи: М. Боуэн, А.И. Антонов, В.Г. Бочарова, А.Г. Вишневский, В.В. Елизаров, О.А. Карabanова, Г.И. Климантова,

В.М. Медков, М.М. Плоткин и др.; вопросы тревожности интересовали Б.Г. Ананьева, А.М. Прихожан, В. А. Пинчук, Н. А. Аминова, К. Е. Изарда, Н. Д. Левитова, Ю. Л. Ханина и др.

Объект исследования: профессиональный стресс.

Предмет исследования: профессиональный стресс сотрудников МЧС с различной выраженностью семейной тревожности.

Цель исследования: выявление особенностей переживания профессионального стресса у сотрудников МЧС с различной выраженностью семейной тревожности.

Основные задачи исследования:

1. Проанализировать научные представления и основные исследовательские подходы по проблеме профессионального стресса и семейной тревожности.

2. Рассмотреть психологические особенности деятельности сотрудников МЧС и факторы, вызывающие стресс в данной профессии.

3. Подобрать психодиагностические методики, направленные на изучение выраженности профессионального стресса и семейной тревожности.

4. Провести эмпирическое исследование для выявления взаимосвязи профессионального стресса и семейной тревожности у сотрудников МЧС.

5. Провести анализ полученных результатов и сделать обобщающие выводы по работе.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь уровня профессионального стресса и уровня семейной тревожности у сотрудников МЧС. В частности, высокий уровень профессионального стресса сотрудников МЧС сопровождается высокой степенью переживания семейной тревожности.

Теоретико-методологическим основанием исследования являются работы В.А. Бодрова и Н.В. Самоукиной, посвященные проблемам профессионального стресса и концепция тревожности А.М. Прихожан.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературы по проблеме исследования;
2. Эмпирические методы – тестирование с помощью следующих методик: 8-факторный личностный опросник «Тест на стресс и депрессию» (Ч.Д. Спилбергер, в адаптации О. Радюка); методика «Анализ семейной тревоги» (Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис).
3. Методы математико-статистической обработки данных: корреляционный анализ по критерию К. Пирсона. Обработка результатов производилась в программе SPSS 16.0.

Выборку составили 30 человек, сотрудники ГПС МЧС г. Барнаула.

Практическая значимость исследования. Полученные данные могут быть использованы при проведении диагностических и реабилитационных мероприятий по профилактике стрессовых расстройств среди сотрудников ГПС МЧС, а также при разработке учебных курсов «Психология труда», «Психология саморегуляции», «Психология экстремальных ситуаций».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СОТРУДНИКОВ МЧС С РАЗЛИЧНОЙ ВЫРАЖЕННОСТЬЮ СЕМЕЙНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

1.1 Профессиональный стресс и общие закономерности его проявления

Понятие «стресс» давно перешло из разряда научных терминов в понятие общего обихода. Стресс является неотъемлемой частью жизни людей, более того — необходимой, так как жизнь без стрессовых ситуаций кажется скучной и однообразной. Незначительные стрессы в профессиональной сфере также необходимы, потому как они мобилизуют организм сотрудника для быстрого принятия решений и позволяют добиваться поставленных задач, несмотря на трудности.

Тем не менее, в нынешнее быстротечное время профессиональный стресс всё чаще признается проблемой. ВОЗ считает стресс на рабочем месте «чумой XXI века», а, согласно статистике, треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно по причине стрессов на работе.

Профессиональный стресс можно определить как напряженное состояние работника, которое возникает у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью.

Профессиональный стресс — многообразный феномен, выражающийся в реакциях психического и физического плана на критические ситуации в трудовой деятельности человека. В настоящее время он выделен в отдельную рубрику в Международной классификации болезней (МКБ10). В течение последних лет всё более растёт внимание к исследованиям, каким либо образом, 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.

Само по себе понятие стресса впервые появилось в физиологии для определения неспецифической генерализованной реакции организма — общего адаптационного синдрома в ответ на любое негативное влияние извне.

Классическое определение, данное автором теории Гансом Селье: стресс — это комплекс неспецифических адаптационных реакций организма на любые предъявленные ему требования вследствие воздействия факторов— стрессоров, повлекших нарушение его гомеостаза [58]. Неспецифические реакции — приспособленческие действия, направленные на восстановление исходного состояния организма, производимые специфические эффекты на конкретные раздражители. Любое неожиданное проявление, изменяющее привычную жизнедеятельность индивида, может оказаться стрессовым фактором.

Г. Селье было выделено две формы стресса: полезный — *эустресс* ("тонизирует" работу организма и способствует мобилизации защитных сил, включая иммунную систему) и вредоносный — *дистресс*. Дистресс оказывает отрицательное влияние на соматическое и психическое здоровье человека и может дать стимул к развитию серьезных заболеваний.

На принятие стрессом той или иной формы влияют определенные условия. Эустресс проявляется при наличии следующих условий:

- положительный эмоциональный фон;
- в прошлом у человека уже имеется опыт решения подобных ситуаций, исходя из которого, он строит позитивный прогноз на будущее;
- человек предполагает одобрение своих действий со стороны социальной среды;
- у человека имеются достаточные ресурсы, которые позволяют преодолеть стресс [59].

Если же такие условия отсутствуют или отрицательное воздействие на организм имеет значительную силу, то первичный стресс переходит в его поврежденную форму — дистресс. Этому может способствовать ряд факторов как объективного, так и субъективного характера:

- недостаток необходимой информации;
- прогноз развития ситуации в худшую сторону;
- возникшее чувство беспомощности;
- сила стресса значительно превышает адаптационные возможности организма;
- длительное воздействие фактора стресса, приводящее к истощению адаптационного ресурса.

Диапазон реакции на стрессовое событие включает разнообразные состояния возбуждения и торможения, в том числе состояния, именуемые аффективными. Процесс протекания стрессового состояния состоит из трех этапов [58].

1. Эмоциональная реакция тревоги.

Здесь на организм впервые оказывается воздействие некоего возмущающего фактора среды и возникает первая ответная реакция организма. Уровень сопротивляемости организма внешним раздражителям снижается, поведение изменяется на полностью противоположное (например, спокойный, выдержанный человек 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 человек теряет самообладание. У сотрудника ослабевает способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение. Продолжительность данной фазы строго индивидуальна: у некоторых людей напряжение нарастает за пару минут, у других накопление тревоги может происходить в течение нескольких недель.

2. Сопротивление и адаптация.

На данном этапе организм максимально активизируется, сопротивление раздражителю усиливается. Так как стрессовый фактор имеет длительное воздействие, то организм постепенно приспосабливается к нему. Сопротивляемость организма значительно превышает норму. Именно на этой стадии человек способен проанализировать сложившуюся ситуацию и найти эффективное решение как справиться со стрессором. Продолжительность второго этапа, так же как и первого, строго индивидуальна: от нескольких минут и часов, до нескольких дней и недель.

3. Истощение.

При продолжительном воздействии стрессора имеющиеся энергетические ресурсы 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. Эта стадия отражает нарушение деятельности механизмов регуляции и борьбы организма с чрезмерно длительным воздействием стрессора.

Исходя из вида стрессора и характера его влияния определяют различные виды стресса, в наиболее общей классификации — физиологический стресс и психологический стресс. Физиологический стресс — это физиологическая реакция организма на действие стрессоров (факторов).

В отличие от физиологического, психологический стресс имеет ряд характерных особенностей, в числе которых обычно выделяется несколько важных. В частности, для запуска психологического стресса необязательны только реально действующие события. Это могут быть и события вероятностного характера, которые еще не произошли, но наступления которых субъект боится [70].

Другая особенность — оценка степени своего участия в активном воздействии на стрессовую ситуацию с целью ее нейтрализации имеет

большое значение [8]. Это связано с тем, что активная жизненная позиция или хотя бы осознание возможности влиять на стрессорный фактор приводит к активации, преимущественно, симпатического отдела вегетативной нервной системы, в то время как пассивная роль субъекта в создавшейся ситуации обуславливает преобладание парасимпатических реакций [61].

Психологический стресс подразделяется на информационный и эмоциональный. Первый возникает в условиях ограничения времени, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за принятые решения. Второй появляется в ситуации угрозы, опасности, обиды и т.д. Психологические стрессы оказывают наиболее разрушительное воздействие на организм.

Причины, по которым возникает психологический стресс, делятся на объективные (условия жизнедеятельности, политические и экономические факторы, межличностные отношения, непредвиденные события) и субъективные (неправильная коммуникация, невозможность реализации актуальной потребности, неадекватные установки и убеждения личности, несоответствие генетических программ современным условиям).

В.А. Бодров разделяет причины развития профессионального стресса на непосредственные и главные [8].

Непосредственной причиной является событие, вследствие которого развивается психическая напряженность и стресс. Например, это может быть рабочее задание, отличающееся сложностью или опасностью, проблемная ситуация, связанная с угрозой для здоровья и жизни, деятельность в условиях дефицита времени, конфликт с руководством и др. Непосредственные причины стресса чаще всего бывают связаны с экстремальностью содержания и условий трудовой деятельности.

Главной причиной возникновения стресса выступают индивидуальные особенности субъекта труда, то есть, психологические, физиологические, профессиональные. Исследователи также выделяют группу дополнительных

факторов, предрасполагающих к возникновению профессионального стресса и усугубляющих его проявления [30].

Дополнительные факторы, вызывающие стресс и воздействующие на сотрудников, включают:

1. Факторы стресса вне организации.

Стресс на работе не может ограничиваться только теми событиями и условиями, которые имеют место конкретно на рабочем месте. Любая организация — это открытая социальная система, а работники — ее элементы, поэтому естественно, что на них оказывают влияние внешние факторы, такие как изменения в обществе, состояние экономики и финансов, изменения в их личной жизни (проблемы в семье, болезни, смерть близкого родственника, рождение ребенка и т.п.).

Так, например, слабая материальная обеспеченность может побуждать людей к работе по совместительству, что приводит к уменьшению времени отдыха и усиливает стресс. Серьезное влияние на выполнение работы оказывают семейные кризисы.

2. Групповые факторы стресса.

К ним относятся следующие:

- *отсутствие групповой сплоченности* — если работник не чувствует себя членом коллектива вследствие специфики рабочего места, указаний руководителя или действий группы, то это может явиться для него серьезным источником стресса;

- *отсутствие взаимной поддержки* — работники чувствуют себя гораздо лучше и комфортнее, если они могут поделиться своими радостями и горестями с другими; при лишении подобной социальной поддержки положение работника может привести также к серьезному стрессу;

- *наличие внутриличностных, межличностных и внутригрупповых конфликтов* — конфликт обычно обусловлен наличием серьезных противоречий или несовместимостью отдельных свойств личности, ее целей,

нужд и ценностей, отношениями людей внутри группы и между ними, что также оказывает стрессовое воздействие на работников.

3. Факторы стресса, связанные с организацией.

Кроме физических факторов в эту группу входят психосоциальные факторы, такие как:

— *несоответствие рабочей нагрузки в определённый период времени.*

Если работнику поручается большой объем работы и ограниченное количество времени, то в таких случаях, как правило, возникает беспокойство, фрустрация (чувство крушения), а также чувство безнадежности и материальных потерь. Однако при неполной занятости могут возникать те же чувства. Сотрудник, который не занят деятельностью отвечающей его потенциалу, обычно чувствует фрустрацию, волнение насчёт своей значимости и статуса в социальной структуре организации и ощущает себя явно вознагражденным.

— *конфликт ролей.*

Конфликт ролей возникает, когда в ходе своей деятельности сотруднику приходится следовать двойственным запросам со стороны организационной среды. При специфичной организационной структуре, например, матричной, может быть нарушен принцип единоначалия, в результате чего сотрудник вынужден подчиняться двум и более руководителям. Здесь также на лицо конфликт ролей, который является источником стресса.

Возникновение конфликта ролей может также произойти при расхождении норм неформальной группы и требованиями формальной организации. В таком случае сотрудник может почувствовать напряжение и тревогу, потому что, с одной стороны, у него есть желание войти в коллектив, а с другой, ему необходимо выполнять требования руководства.

— *неопределенность ролей.*

Неопределенность ролей возникает в случае, если сотрудник не уверен в том, что от него ожидают. Если при конфликте ролей требования

противоречивы, то здесь этого нет, однако они не имеют точной направленности. Люди, как правило, хотят иметь правильное представление об ожиданиях руководства — что и как они должны делать и как их после этого будут оценивать.

— *нейнтересная работа.*

Некоторыми исследованиями было определено, что люди, которые заняты интересным для них делом, менее беспокойны и реже подвержены физическим недомоганиям, чем те, чья работа не так занимательна. При этом здесь существует некоторая сложность — взгляд на то, что является интересной работой, у людей различен: то, что кажется интересным или скучным для одного, для другого может оказаться совсем наоборот.

Существуют также и другие факторы. Стресс может возникнуть в результате плохих физических условий, например, неподходящий температурный режим в помещении, недостаточная освещённость или сильный шум. Это также могут быть неадекватные соотношения между полномочиями и ответственностью, слабые каналы связи в организации и необоснованные требования сотрудников друг к другу. Всё это в разной степени, но влияет на возникновение стресса.

В ходе выполнения профессиональных обязанностей стрессовые ситуации могут создаваться изменчивостью и скоротечностью событий, требованием быстрого принятия решения, несовпадением индивидуальных особенностей сотрудников, ритмом и характером деятельности. Факторами, которые содействуют возникновению эмоционального стресса в этих ситуациях, могут быть недостаточная, недостоверная или противоречивая информация, слишком сильное разнообразие или монотонность деятельности, оценка работы как превышающей возможности индивидуума по объёму или степени сложности, противоречивые или неопределённые требования, критические обстоятельства или риск при принятии решения.

Все вышеперечисленные условия не являются факторами, вызывающими стресс автоматически. Это потенциальные стрессоры, реакции

на которые достаточно индивидуальны. На чувствительность (сензитивность) или стрессоустойчивость (толерантность) влияет ряд ситуативных и личностных переменных.

Н.В. Самоукина определяет такие виды профессионального стресса, как информационный, эмоциональный и коммуникативный [57].

Информационный стресс появляется в результате информационных перегрузок, когда сотрудник не в состоянии справиться с поставленной перед ним задачей и не успевает принимать важное решение в условиях жесткого ограничения во времени. Также причинами его возникновения может быть и дефицит информации, приводящий к неопределенности в ситуации, слишком частое или неожиданное изменение информационных параметров профессиональной деятельности. Если при этом принимаемое решение имеет высокую степень ответственности, то вероятно усиление напряженности.

В развитии информационного стресса играет большую роль состояние мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой и когнитивной сферы субъекта деятельности, которые обуславливают субъективную, личностную значимость экстремальной ситуации, наличие готовности и возможности к ее преодолению, способность выбора рациональной стратегии поведения в этих условиях и т.д.

Эмоциональный стресс в профессиональной деятельности возникает при действительной или предполагаемой опасности, переживаниях унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или разрыва деловых отношений с коллегами по работе или конфликте с руководством. Переживание эмоционального стресса особенно сильно воздействует на человека, поскольку разрушаются глубинные установки и ценности, связанные с его профессией.

С точки зрения теории функциональных систем формирование эмоционального стресса происходит в условиях длительных и непрерывных конфликтных ситуаций, в которых субъекты трудовой деятельности лишены

возможности удовлетворять свои ведущие потребности, т.е. достигать полезных для них приспособительных результатов [28].

В конфликтных ситуациях происходит нарастание и суммирование негативных эмоций и резкое сокращение антистрессорных позитивных эмоций. На основе изменения химических свойств мозговых структур создаются условия перехода отрицательных эмоций в устойчивое стационарное возбуждение мозга. В результате формируются такие психосоматические заболевания, как неврозы, психозы, артериальная гипертензия, стенокардия, иммунодефициты, гормональные нарушения, диабет, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта и т.д.

Одним из проявлений эмоционального стресса может являться синдром эмоционального выгорания. В этом состоянии человек ощущает себя истощенным морально, умственно, и физически. Становится труднее просыпаться по утрам и начинать трудовую деятельность, сложнее сосредоточиться на своих обязанностях и выполнять их своевременно. Рушится привычный уклад жизни, портятся отношения с окружающими.

Многие психологи рассматривают феномен эмоционального выгорания как механизм психологической защиты, при котором в ответ на воздействие определенных психотравмирующих факторов полностью или частично исключаются эмоции [13]. Синдром выгорания рассматривается как динамический процесс, возникающий поэтапно в соответствии с развитием механизма стресса (фазы тревоги, резистенции, истощения).

Коммуникативный стресс связан с реальными проблемами делового общения в ходе профессиональной деятельности и может проявляться в раздражительности, разговоре на повышенных тонах, что, в свою очередь, может оказаться следствием неуверенности в себе, пониженной самооценки. Повышенная раздражительность легко может перейти в коммуникативную агрессию. Она проявляется в стремлении унижить и подавить другого человека, разрушить статус и авторитет какого-либо сотрудника, желании исключить определенного человека из коммуникативных контактов.

Коммуникативная агрессия может быть как способом защиты, так и средством нападения в ситуации конфликта, либо же способом снять психологическое напряжение.

Коммуникативный стресс часто является причиной неблагоприятного психологического климата в трудовом коллективе, его низкой сплоченности [56].

Важными факторами, улучшающими психическую адаптацию в профессиональных группах, являются социальная сплоченность, способность строить межличностные отношения, возможность открытой коммуникации.

1.2 Семейная тревожность как психологический феномен

Семья занимает существенное место в жизни человека. Во всех цивилизациях семья являлась одним из наиболее важных элементов развития человечества. Идеология важности семьи, ее постоянная ценность для жизни и развития человека и общества закреплена во многих международных нормативных актах. Главнейшее значение в этих документах отводится мерам, способствующим более прочному положению и защите института семьи, проведению национальной семейной политики на уровне государства.

В настоящее время вопросам семьи и демографии в нашей стране уделено значительное внимание со стороны социальной государственной политики, их обсуждают в обществе, их изучает наука. Вопросами, связанными с тенденциями и перспективами развития института семьи и семейной политики России и мира, занимаются такие учёные как А.И. Антонов, А.Г. Асмолов, М.М. Плоткин и др.

Можно сказать, что семья является базовым фундаментальным условием функционирования российского общества. Однако этот важнейший социальный институт в настоящее время находится в глубоком кризисе.

Можно назвать множество причин этого кризиса. Это и общие глобальные социальные изменения; и более свободное и быстрое перемещение населения, как внутри страны, так на планете в целом; процессы урбанизации и культурных изменений, которые ведут за собой расшатывание «семейных устоев». Множество факторов обусловили ослабление семьи как социального института общества, понизили её ценность в ориентациях человека. Исчезают устои, утрачиваются семейные ценности, слабеют связи между поколениями и внутри самой семьи, снижается значение родственных отношений.

Современная российская семья значительно отличается от традиционной семьи своей структурой: увеличилось число неполных семей, сократилось количество многопоколенных семей, возросла доля однодетных семей. Частыми явлениями стали взаимное отдаление супругов и рост числа разводов, гражданский брак — сожительство без официальной регистрации отношений и рост числа детей, рожденных вне брака.

Практически в любой семье, независимо от числа её членов, огромную роль играет внутренний психологический климат. На нём отражаются индивидуальные особенности ролевых и межличностных отношений членов семьи, их взаимодействия. Психологический климат, в свою очередь, оказывает влияние на внутренние личные отношения между членами семьи, на их мироощущение, самооценку, на жизнедеятельность каждого из членов семьи и семейного коллектива в целом. Он влияет на психологическое и физическое здоровье членов семьи и их продолжительность жизни. Психологический климат в семье определяет стабильность внутрисемейных отношений, оказывает определяющее влияние на развитие и младших, и взрослых членов семьи. Он не является чем-то неизменным. Его совместно создают члены семейства, и от направленности и количества их усилий зависит, каким будет внутрисемейный климат и продолжительность брака.

Можно выделить две группы семей — с благоприятным и неблагоприятным психологическим климатом.

Первый характеризуют следующие признаки: сплоченность, единство, доброжелательные взаимоотношения, и вместе с тем повышенная высокая требовательность членов семьи друг к другу, ответственность, ощущение защищенности и эмоциональной удовлетворенности в семье, возможность полного разностороннего развития личности каждого члена такой семьи, гордость за принадлежность к своей семье. При благоприятном психологическом климате каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением, заботой и доверием. Важными индикаторами благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов к совместному времяпрепровождению, выполнению домашних дел, к доверительному общению, поддержке и взаимопониманию. Такие отношения содействуют внутренней гармонии человека, снижению конфликтности, ослаблению стрессовых состояний, росту оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи

Начальной основой положительного климата семьи являются отношения между супругами. Совместная жизнь требует от них умения идти на компромисс, на взаимные уступки, умения считаться с потребностями партнера, воспитывать в себе такие качества, как взаимное уважение, доверие, взаимопонимание. Полное или частичное отсутствие таких показателей наблюдаются у супругов, испытывающих некоторое напряжение.

Для семей с неблагоприятным психологическим климатом характерны, прежде всего, напряженность или даже конфликтность в межличностных отношениях. Члены семьи ощущают тревожность, эмоциональный дискомфорт, отчуждение. Это мешает выполнению семьей одной из главных своих функций — психотерапевтической, а также приводит к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту в положительных эмоциях. Если члены семьи не хотят изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

Позитивный эмоциональный фон в семье обязательно способствует психологическому здоровью ее членов. Это относится, прежде всего, к тому, с чем ассоциируется для человека досуг, проведение времени в кругу семьи, на одной территории с родственниками. Если возвращаясь домой после трудного дня, человек попадает в атмосферу любви, поддержки, понимания, то семья способствует отдыху, расслаблению, снятию стресса. При благоприятном эмоциональном состоянии, ощущая любовь и поддержку близких людей, уверенность в себе, люди имеют больше энергии для достижений и самореализации.

Если же дома нет положительных эмоций и покоя, то время, проведенное в кругу семьи, будет являться продолжением дневного стресса, что рано или поздно приведет человека к состоянию депрессии.

На психическое и соматическое состояние здоровья человека особенно негативно влияют такие обусловленные семьей факторы, как:

- общая семейная неудовлетворенность, фрустрация из-за дисбаланса между ожиданием индивида и реальными условиями жизни в семье; при этом характер влияния неудовлетворенности в значительной степени зависит от уровня понимания такого состояния. Если неудовлетворенность семьей осознается, то она выражается в открытых конфликтах супругов, взаимном проявлении агрессии. Если неудовлетворенность не осознается, а супруги считают, что в семье всё хорошо, находя объяснение климата в семье только внешними объективными факторами, это часто служит причиной неврозов, депрессии, алкоголизма и прочих отрицательных проявлений;

- ощущение чувства вины, связанное с семьей, когда человек ощущает себя (осознанно или неосознанно) виноватым в семейных неурядицах и через особенности своего характера склонен видеть поведение других членов семьи как обвинительное, хотя на самом деле это не так;

- повышенное нервно-психическое напряжение, связанное с большими препятствиями относительно удовлетворения потребностей семьи, когда даже значительные усилия индивида не приводят к желательным

результатам, а напротив — создают внутренний конфликт, который становится особенно ощутимым, когда семья выдвигает к этому члену семьи противоречивые требования и обязывает к их соблюдению;

- семейная тревожность, которая проявляется как повышенный страх за здоровье, как определенные особенности межличностного общения и поведения членов семьи, как переживание ощущения беспомощности, невозможности предотвратить плохой ход событий.

Тревожность — одно из психологических явлений, значимость которых оценивается в одно и то же время и очень высоко, и, вместе с тем, несколько узко, даже функционально.

В настоящее время в психологии тревожность определяют как эмоциональное состояние и как психическое свойство, детерминированное генетически, онтогенетически или ситуационно, как индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги [68].

В русском языке это обычно обозначается соответственно в терминах «тревога» и «тревожность», причем второй термин используется и для обозначения явления в целом.

Свои определения понятию «тревога» давали В.М. Астапов, Р. Лазарус, А.М. Прихожан, Ч.Д. Спилбергер, Р. Мартенс и другие [34, 50, 60].

Термин «тревога» используется психологами в различных значениях, что приводит к многозначности в понимании тревоги как психического явления. Это и временное психическое состояние, которое возникает под воздействием стрессовых ситуаций; и первичный показатель неблагополучия, когда организм не имеет возможности естественным образом реализовывать потребности; и свойства личности, которые даются через описание внешних и внутренних характеристик при помощи родственных понятий; и реакция на представленную угрозу.

Тревога определяется как эмоциональное состояние острого внутреннего беспокойства, возникающего в сознании индивида в связи с

предположением об опасности[51]. Тревога анализируется в психологии как негативное по своей эмоциональной сути состояние или внутреннее условие, основными характеристиками которого являются субъективные ощущения напряжения, волнения, пессимистичных предчувствий. По мнению Ч.Д. Спилбергера, она представляет собой генерализованный, диффузный или беспредметный страх, источник которого может оставаться неосознанным [60].

Ю.Л. Ханин рассматривает тревогу как негативное состояние, связывая ее с переживаниями стресса[68]. Он отмечает, что тревога как состояние — это реакция на различные (чаще всего социально-психологические) стрессоры, которая характеризуется различной силой проявления, изменчивостью во времени, наличием осознаваемых неприятных переживаний напряженности, озабоченности, беспокойства и сопровождается выраженной активизацией вегетативной нервной системы. Состояние тревоги может отличаться по интенсивности и меняться во времени как функция величины стресса, воздействующего на человека, но переживание тревоги свойственно любому индивиду в соответствующих ситуациях.

Понятие «тревога» было введено в психологию З. Фрейдом, который разделял страх как таковой, конкретный страх и неопределенный, безотчетный страх — тревогу, носящую глубинный, иррациональный, внутренний характер [66].

В отличие от страха как реакции на угрозу, когда опасность угрожает жизни или здоровью человека, тревога всегда связана с социальной стороной. Она представляет собой переживание, возникающее при угрозе человеку как социальному объекту, когда опасности подвергаются его положение в обществе: его ценности, представления о себе, потребности, затрагивающие основы личности. Тревога всегда тесно связана с ожиданием неудач в социальных отношениях. И в этом случае ее можно определить как эмоциональное состояние, связанное с возможностью фрустрации

социальных потребностей. В современной психологии тревогу как психическое состояние часто называют ситуативной или реактивной тревожностью, так как она связана с какой либо определенной внешней ситуацией.

Причины, которые вызывают тревогу и влияют на изменение ее уровня, разнообразны и могут находиться во всех сферах жизнедеятельности людей. Условно их делят на субъективные и объективные. К субъективным можно отнести причины информационного характера, связанные с неправильным представлением об исходе будущего события, и причины психологического характера, приводящие к завышению субъективной значимости будущего события. Среди объективных причин, которые вызывают тревогу, выделяют экстремальные условия, предъявляющие повышенные запросы к психике человека и связанные с неопределенностью завершения ситуации; усталость; волнение по поводу здоровья; воздействие лекарственных средств и других препаратов, которые могут оказывать влияние на психическое состояние.

Состояние тревоги, как и любое другое психическое состояние, находит свое выражение на разных уровнях человеческой организации [8]:

- *на физиологическом уровне* — признаками тревоги являются учащенное сердцебиение и дыхание, увеличение такого показателя, как минутный объем циркуляции крови, повышение артериального давления, увеличение общей возбудимости, снижение порогов чувствительности, появление сухости во рту, слабости в ногах и т.д.;
- *на эмоционально-когнитивном уровне* — характеризуется ощущением беспомощности, бессилия, невозможности влияния на ситуацию, отсутствием чувства защищенности, двойственностью чувств, порождающей затруднения в принятии решений и определении целей;
- *на поведенческом уровне* — бесцельное хождение по помещению, обкусывание ногтей, раскачивание на стуле, постукивание пальцами по поверхностям, перебирание волос, кручение в руках разных предметов и т.д.

Необходимо отметить, что, хотя на уровне субъективного переживания тревога скорее является отрицательным состоянием, ее влияние на поведение и занятия человека неоднозначно. В связи с этим в современной психологии тревогу разделяют на два вида: мобилизующую и расслабляющую (дезорганизирующую). Мобилизующая тревога создает дополнительный толчок к деятельности, в то время как расслабляющая тревога снижает ее результативность вплоть до полного прекращения и общей дезорганизации деятельности [4].

Исследования наглядно демонстрируют, что состояние тревоги может различаться по интенсивности и изменяться во временных отрезках как функция степени стресса, которому подвергается человек. Тревоге наименьшей интенсивности соответствует чувство внутренней напряженности, которое выражается в ощущениях напряженности, настороженности, дискомфорта. Оно не содержит в себе признаков угрозы, а является сигналом приближения выраженных в большей степени тревожных проявлений. Эта степень тревоги имеет наибольшее адаптивное значение. Наиболее интенсивное проявление тревоги — тревожно-боязливое возбуждение — проявляется в потребности в двигательной разрядке, поиске поддержки, помощи, что в большой степени приводит к дезорганизации поведения человека [7]. Таким образом, тревога до определенного уровня может служить стимулом деятельности, но, преодолев границу «зоны оптимального функционирования» индивида, начинает вносить дезорганизирующий эффект [67]. Дезорганизирующим эффектом обладает только сильно выраженная тревога. У психологов именно она вызывает наибольший интерес, так как этот вид тревоги в личном опыте человека является «проблемным». Интенсивная тревога, которая оказывает дезорганизирующее влияние на деятельность, — это очень неблагоприятное для индивида состояние, требующее преодоления или изменения.

В отличие от тревоги, тревожность в современной психологии понимается как психическое свойство, индивидуальная психологическая

особенность, которая проявляется в том, что человек склонен переживать тревогу [8]. Личностная тревожность является устойчивым образованием, которое проявляется в разлитом, постоянном переживании соматического и психического напряжения, в наклонности к раздраженному состоянию и волнению даже по малозначительным поводам, в постоянном чувстве внутренней скованности и нетерпеливости [31]. Тревожность как свойство личности показывает частоту переживаний человеком состояния тревоги. Высокотревожные люди ощущают чувство тревоги чаще и интенсивней, чем низкотревожные. Таким образом, термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных детерминаций в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность не проявляется явно в поведении, но ее величину можно определить, исходя из того, с какой частотой и интенсивностью у человека ощущения тревоги.

Традиционно в психологии тревожность рассматривается как проявление неблагополучия, обусловленное нервно-психическими и тяжелыми соматическими расстройствами, либо представляющее из себя следствие перенесенной психической травмы.

В современной российской психологии взгляд на явление тревожности значительно изменился и точки зрения на эту личностную особенность становятся не столько категоричными, а напротив, более многообразными. Современный подход к явлению тревожности базируется на том, что ее не следует воспринимать как изначально отрицательную черту личности; она является сигналом неадекватности структуры деятельности человека по отношению к ситуации. Для каждого индивида присущ свой собственный оптимальный показатель тревожности, так называемая полезная тревожность, который можно воспринимать как необходимое условие развития личности.

На данный момент механизмы появления и образования тревожности так же остаются неясны. Остается незавершенным, спорным вопрос: является

ли тревожность врожденной, генетически обусловленной чертой, или формируется на основе определенного личного опыта.

Так, А.М. Прихожан разделяет тревожность на следующие типы:

- беспредметную тревожность, когда человек не в состоянии сопоставить возникающие у него ощущения с конкретными объектами;
- тревожность как стремление к ожиданию неблагоприятного исхода в разных видах деятельности и обобщения [50].

Первый из этих двух вариантов тревожности определен особенностями нервной системы, то есть нейрофизиологическими качествами организма, и является генетически обусловленным (врожденным), в то время как второй связан с наличием опыта, полученного индивидом в течение жизни. В общем, можно считать, что, скорее всего, у части людей есть врожденные предпосылки к развитию тревожности, а у других данное психическое качество является приобретенным под влиянием различных жизненных обстоятельств.

В психологии принято выделять несколько типов тревожности, их них в большей степени изучены и чаще встречаются следующие:

Социальная тревожность. Под воздействием этого вида тревожности человек ощущает дискомфорт во время нахождения среди значительного количества людей, например, в школе, на работе и т.д. По этой причине люди осознанно стараются избегать некоторых видов деятельности: не знакомятся с людьми, под различными предлогами уклоняются от общественных мероприятий;

Публичная тревожность. При нарушении такого типа ощущение тревоги особо остро выражается на любых массовых мероприятиях, таких как экзамены, собрания, публичные обсуждения, конференции и т.д. Этот вид тревоги основывается на неуверенности индивида в том, что ему удастся выполнить поставленную задачу, переживании за вероятность оказаться в неловкой ситуации. Как следствие, внимание сосредотачивается не на главной задаче, а на потенциально возможных неприятностях;

Тревога, которая появляется в случае необходимости совершить какой-либо выбор. При необходимости выбора какого-либо решения, тревога может брать свое начало в сомнении в правильности выбора, боязни ответственности за решение, а также чувстве своей беспомощности;

Посттравматическая тревожность. Достаточно часто состояние устойчивой тревоги возникает как следствие пережитой психологической травмы. Человек ощущает беспокойство без видимой причины, находится в ожидании опасности, характерны нарушения сна, ночные пробуждения, при этом индивид не понимает причин своих страхов;

Экзистенциальная тревога. В принципе, это понимание человеком того факта, что когда-то он может умереть. Такая тревога имеет три основных проявления: страх перед смертью, страх осуждения и несоответствия ожиданиям прочих людей, а также боязнь того, что жизнь проходит зря;

Разделенное тревожное расстройство. При этом нарушении человек переживает сильный приступ тревоги и даже паники, если оказывается за пределами какого-либо места или удаленным от конкретного человека;

Обсессивно-компульсивное расстройство. Иррациональные, навязчивые тревожные размышления можно назвать существенным и главным признаком этого тревожного расстройства, при этом больной всегда понимает болезненность своего собственного состояния, но не может собственными силами устранить свои повторяющиеся волнения и мысли;

Соматогенная тревога. Состояние тревожности, которое является признаком какого-либо соматического заболевания.

Помимо разнообразных типов тревожности исследования А.М. Прихожан [51] показали, что есть ещё разные виды тревожности, то есть особенные формы ее переживания, понимания, вербализации и устранения. Среди них можно выделить две основные: *открытую* и *закрытую*. Открытая тревога переживается человеком сознательно, при этом такое состояние может быть либо острым и не регулируется индивидом, либо

компенсируемым и контролируемым. Осознаваемую и значимую для конкретного человека тревожность принято определять как «насаждаемую» или «культивируемую». В этом проявлении тревога является своеобразным регулятором активности человека. Скрытое тревожное расстройство намного более редкое явление, чем открытое. Тревога такого вида бывает разного уровня неосознаваемой и может проявляться в поведении человека, излишнем внешнем спокойствии и т.д. Подобное состояние в психологии иногда принято называть «неадекватным спокойствием».

Характерная особенность тревожности как свойства личности состоит в том, что тревожность имеет свою побудительную силу, является мотивом, имеющим достаточно стабильные, привычные формы его проявления в поведении, что является специфической особенностью сложных психологических новообразований аффективно-потребностной сферы [51].

В экспериментах последнего времени акцент чаще делается не столько на какой-либо отдельной черте, сколько на особенностях ситуации и взаимодействии личности с ситуацией. Например, выделяют либо общую нехарактерную личностную тревожность, либо специфическую для отдельного вида ситуаций [31].

Ситуация представляет собой совокупность внешних по отношению к человеку факторов, мотивирующих и опосредующих его активную деятельность. Она диктует индивиду определенные требования, выполнение которых создает основания к ее изменению или преодолению. Тревожность обуславливают только те ситуации, которые субъективно значимы для индивида, отвечают его насущным потребностям. В этом случае начавшаяся тревожность может оказывать как мобилизующее действие, так и вызывать дезорганизацию поведения в рамках данных обстоятельств по принципу «выученной беспомощности» [30].

Таким образом, можно сделать вывод, что тревожность является фактором, опосредующим поведение субъекта в каких либо конкретных или неопределенных ситуациях. Несмотря на то, что наличие феномена

тревожности у психологов не вызывает сомнений, ее проявление в поведении выявить бывает довольно непросто. Это можно объяснить тем, что тревожность часто похожа на характерные поведенческие признаки каких-либо других проблем, например, таких как агрессивность, зависимость и склонность к подчинению, лживость, лень как результат «выученной беспомощности», ложная гиперактивность, уход в болезнь и т.д. [51].

1.3 Психологические особенности сотрудников МЧС

Работа сотрудников пожарных частей происходит в условиях чрезвычайной ситуации и является одним из видов деятельности людей, обладающих характерными, специфическими особенностями. Чрезвычайные ситуации — это такие ситуации, которые ставят перед человеком очень трудные для выполнения задачи, зачастую требующие предельного напряжения сил и возможностей. Если посмотреть с психологической точки зрения, работа пожарного объединяет обучающие элементы и элементы труда, спортивных и боевых действий, проходит в экстремальных условиях и заключается в спасении людей, тушении пожаров, ликвидации аварий на объектах промышленности, в других чрезвычайных ситуациях. Такая работа требует от пожарного-профессионала успешных действий в критические моменты и готовности рисковать своей жизнью. Вероятность успеха в таких экстремальных условиях прямо зависит от профессиональной подготовки [10], которая включает в себя следующие компоненты:

- экстремальная осведомленность;
- морально-психологическая подготовленность к действиям в экстремальных ситуациях;
- экстремальная обученность;
- надежность профессиональных навыков и умений;

- уровень сформированности навыков командной работы и умений действовать в группе, в том числе с интернациональным составом;
- экстремально-психологические знания;
- экстремально развитые познавательные качества (наблюдательность, мышление, бдительность, воля и др.);
- степень подготовленности к обеспечению личной безопасности.

Работа пожарного опасна и требует, чтобы отношения в команде были построены на доверии. Одно ошибочное решение или неправильное поведение могут поставить под угрозу здоровье, жизнь или имущество самого пожарного, или же здоровье, жизнь или имущество других людей [40].

В современных условиях работа пожарных стала гораздо труднее, интенсивнее и опасней, так как повсеместно связана с применением различных технических средств, вооружения и специальной техники. Работа пожарных частей неразрывно соединена с большими физическими и нервно-психическими нагрузками, обусловленными значительной степенью личного риска, ответственностью за людей и сохранность материальных ценностей, с необходимостью быстрого принятия решения в условиях дефицита времени. При этом деятельность пожарных происходит в крайне сложных и неблагоприятных условиях, которые характеризуются высокой температурой окружающей среды, наличием в ней токсичных веществ, что обуславливает применения средств индивидуальной защиты. А постоянные круглосуточные дежурства не соответствуют нормальному режиму сна и бодрствования, нарушают его, что является благоприятным фактором для развития патологических процессов. Эти условия содействуют не только выработыванию усталости, отрицательных функциональных состояний, но и могут быть причиной болезней и травматизма [52].

Работа пожарных связана с негативным воздействием физических, химических, психологических и других патогенных факторов, которые могут провоцировать выраженный физиологический и психоэмоциональный стресс

[21]. Для экстремальных условий характерны сильные травмирующие воздействия событий и обстоятельств на психику сотрудника. Это влияние может быть сильным и однократным, с угрозой жизни и здоровью, например, при обвалах, взрывах, обрушениях зданий и т.п., или многократным, требующим привыкания к часто действующим источникам стресса. Оно характеризуется различным уровнем неожиданности, масштабности, может служить источником как объективно, так и субъективно определенного стресса.

Характерным стрессогенным фактором в работе пожарных является режим тревожного ожидания при выполнении суточного боевого дежурства. У некоторых сотрудников пожарной службы беспокойство, связанное с ожиданием вызова, сопряжено с реакцией, которая может быть больше реакции, возникающей во время действий в боевой обстановке. Во время дежурства пожарный-спасатель должен быть в состоянии постоянной готовности, чтобы при наличии кризисной ситуации срочно прибыть на место чрезвычайного происшествия для ее решения.

Работа пожарных-спасателей также сопряжена со значительными физическими нагрузками, которые обусловлены высокой скоростью действий при эвакуации потерпевших, разборе конструкций и оборудования, проведению рукавных линий, работе с пожарно-техническим оборудованием, эвакуации материальных ресурсов и т. д.

А.В. Осипов приводит следующую статистику: вследствие того, что пожарным приходится работать в условиях повышенной экстремальности, данные проведенных экспериментов показали, что после дежурств с тушениями пожаров работоспособность сотрудников была снижена до 76%. При этом показатели оценки усталости после суточных дежурств с тушениями пожаров колеблются от 54 до 68 отн. ед., что соответствует пятой и шестой категориям тяжести труда. Показатели динамики работоспособности и степени усталости личного состава пожарной охраны с учетом особенностей оперативно-служебной деятельности свидетельствуют

о том, что работа сотрудника пожарной охраны по критериям нагрузки можно квалифицировать как категорию тяжелого и очень тяжелого труда [37].

Все это и обуславливает развитие повышенных требований к профессионально существенным качествам сотрудников пожарной охраны.

Психологические отличия между людьми могут быть настолько велики, что некоторые сотрудники, несмотря на хорошее здоровье и сильное желание овладеть определенной деятельностью, на самом деле не способны добиться требуемого минимума профессиональной подготовки. Практика показывает, что пожарные-спасатели, не имеющие нужных способностей к пожарной службе, не только существенно дольше других по времени обучаются этому виду деятельности, но и работают с худшими, чем у других, результатами, чаще делают критичные ошибки, обладают меньшей надежностью в работе [64].

Эмоциональная стабильность позволяет более действенно справляться со стрессом, уверенно и спокойно применять изученные навыки, принимать адекватные решения в условиях дефицита времени. Сотрудники, устойчивые к стрессу, обладают такими чертами характера, как активность, отсутствие импульсивности, настойчивость в решении трудных задач.

Высокотревожные лица более подвержены эмоциональному стрессу, сложно справляются с этим состоянием, у них часто наблюдаются эмоциональные срывы невротического характера. Тревожность прямо связана с риском заболевания неврозом. Психологическая устойчивость в значительной степени присутствует у лиц, которые меньше подвержены тревоге. Эти индивиды по характеру обладают большей рациональностью и с более низким эмоциональным напряжением могут справляться с стрессовой ситуацией. Для них свойственны более высокий уровень подвижности психических процессов, что свидетельствует о более широких возможностях адаптации. Для людей, тревожных, наоборот, характерны ригидность личностных свойств и психических функций, сложности с

социальными контактами, что создает проблемы для реализации рациональной и адекватной программы психической адаптации [21].

Особенности нейродинамики и некоторые свойства темперамента также являются существенными во многих видах профессиональной деятельности. Выявлено, что сотрудники с сильной нервной системой со стороны возбуждения более склонны к интенсивной деятельности, чем люди с неустойчивой нервной системой, которых характеризует более высокий уровень тревожности и низкая самооценка [23].

Профессионально значимыми для пожарных-спасателей качествами являются также интроверсия и экстраверсия. По сравнению с интровертами экстраверты в целом хуже переносят однообразие в работе и склонны к утомлению, когда количество внешних контактов ограничено [40].

Психограмма сотрудников противопожарной службы состоит из ведущих групп, в которые входят такие психологические качества:

- смелость;
- способность брать на себя ответственность в непростых ситуациях;
- уверенность в себе и в своих силах;
- способность генерировать и выбирать верное решение при дефиците нужной информации, при недостатке времени на ее осмысление;
- умение давать объективную оценку своим силам и возможностям;
- способность к долгому сохранению большой активности;
- умение работать в условиях многозадачности;
- выдержанность, самообладание при конфликтных ситуациях;
- способность к коммуникации, быстрому налаживанию контактов с новыми людьми;
- способность располагать к себе людей, вызывать у них чувство доверия, симпатии;
- умение подобрать нужный тон, правильную форму общения в зависимости от психологического состояния и личных особенностей собеседника;

- склонность к риску.

Данные качества проявляются в зависимости от направленности и специфики выполняемых задач и связаны с уровнем успешности профессиональной деятельности [57].

Труд пожарных-спасателей можно отнести к тем видам деятельности, которые характеризуются такой отличительной особенностью, как часто возникающее столкновение с риском и опасностью. Экстремальные ситуации и чрезвычайные обстоятельства, которые являются неотъемлемой составляющей профессионального опыта пожарных, создают и экстремальные условия их деятельности в связи с опасностью для собственной жизни, физического и психического здоровья коллег, а также с угрозой жизни и здоровью окружающих.

Тип и форма ответных реакций на стресс обуславливается воздействием ряда факторов: интенсивность стресса, социальная ситуация, в которой он действует, индивидуальные особенности человека. Однако основа причин стресса находится не только в рабочей обстановке; личная жизнь индивида также достаточно в значительной степени определяет основания для неблагоприятного эмоционального самочувствия. Так основанием депрессии, одного из симптомов переживаемого личностью стресса, может явиться болезнь или смерть близкого человека, развод, негативный эмоциональный фон в семье.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СОТРУДНИКОВ МЧС С РАЗЛИЧНОЙ ВЫРАЖЕННОСТЬЮ СЕМЕЙНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

2.1. Организация и обоснование методов исследования.

В исследовании приняли участие 30 человек мужского пола из числа сотрудников МЧС г. Барнаула, в возрасте 25-35 лет.

Были использованы следующие методики:

1. Тест на стресс и депрессию. 8-факторный личностный опросник Ч.Д. Спилбергера, в адаптации О. Радюка. Данная методика состоит из 80 вопросов и позволяет оценить выраженность стресса по трём осям (тревога, агрессия, депрессия), и 8 параметров: интерес, тревогу, агрессию, депрессию, любознательность, тревожность, агрессивность и депрессивность.

Интерес (эмоциональное состояние во время тестирования) и любознательность (как черта характера) характеризуют «нормальное» состояние, устойчивость человека к стрессу. Тревога, агрессия и депрессия характеризуют выраженность стресса на момент обследования. Тревожность, агрессивность и депрессивность характеризуют уровень стресса в целом (см. приложение 1).

2. Методика «Анализ семейной тревоги» — представляет собой самоопросник, предназначенный для измерения личной тревоги члена семьи. Методика разработана Э.Г. Эйдемиллером и В. Юстицкисом. Опросник состоит из 21 пункта-утверждения, группирующихся в три шкалы: «Вина», «Тревожность» и «Напряжённость» (см. приложение 2).

2.2. Результаты исследования

Результаты, полученные при проведении теста на стресс и депрессию, занесены в таблицу 1, и рассчитаны средние показатели по группе (см. приложение 3). В соответствии с нормативными показателями (см. приложение 1) значения шкал относящихся к первой части теста, то есть состояние в данный момент, должны быть ниже, чем значения, относящиеся ко второй части — обычное состояние. По рис. 1 можно увидеть, что на момент обследования, то есть во время несения службы, к нормативным снижениям относятся шкалы «интенсивность любознательности» и «интенсивность агрессии», в то время как значения шкал интенсивности тревоги и депрессии повышены, что говорит о наличии у сотрудников стрессирующих факторов в данный момент.

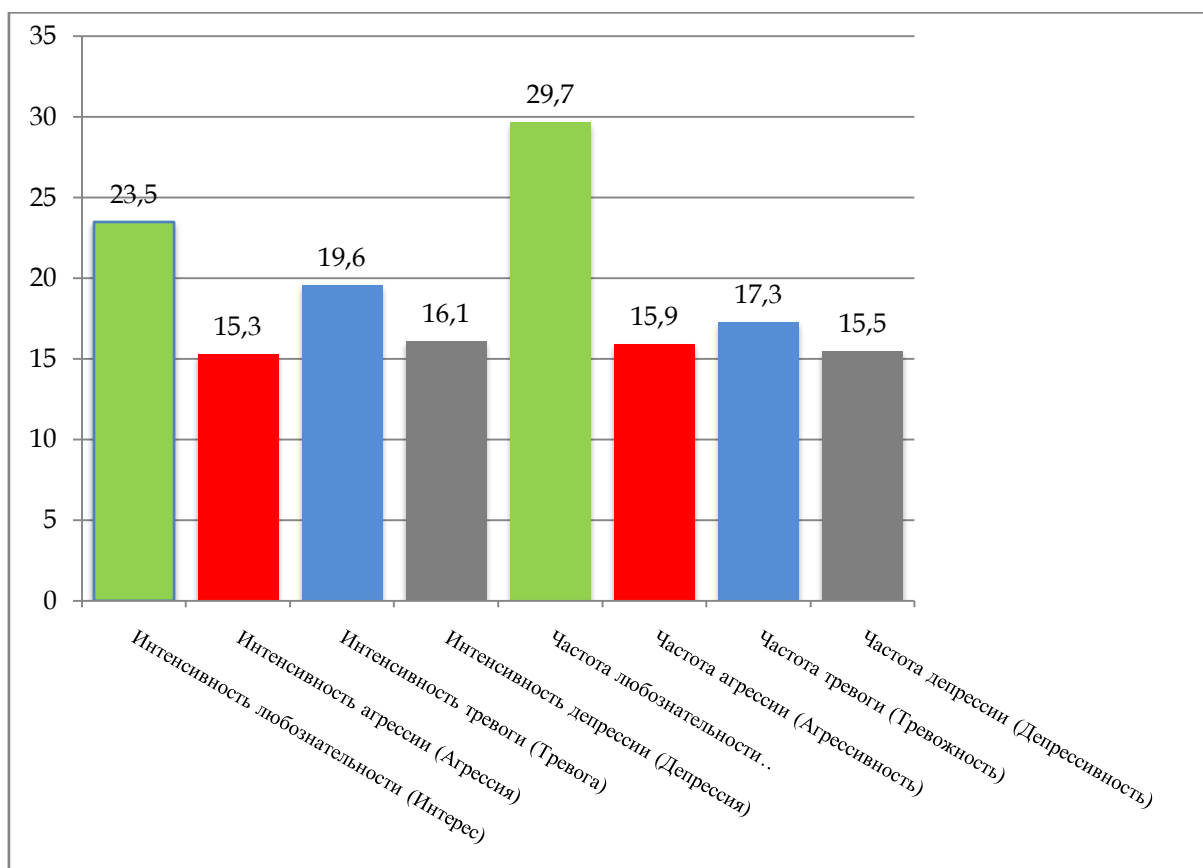


Рис. 1. Выраженность средних значений шкал теста на стресс и депрессию по группе в целом

По результатам теста «Анализ семейной тревоги» (см. прил. 4) составлена диаграмма распределения семейной тревоги по субшкалам «вина», «тревожность» и «напряженность». Проблема считается диагностированной, если по шкале набрано 5-7 баллов. Таким образом, семейная вина у обследуемых не выявлена, семейная тревожность выражена у 4 человек, напряженность в семье испытывают 7 человек. В среднем в группе распределение выглядит следующим образом: «семейная вина — 25,17%, «семейная тревожность» — 31,79%, «семейная напряженность» — 43,05% (см. рис. 2)

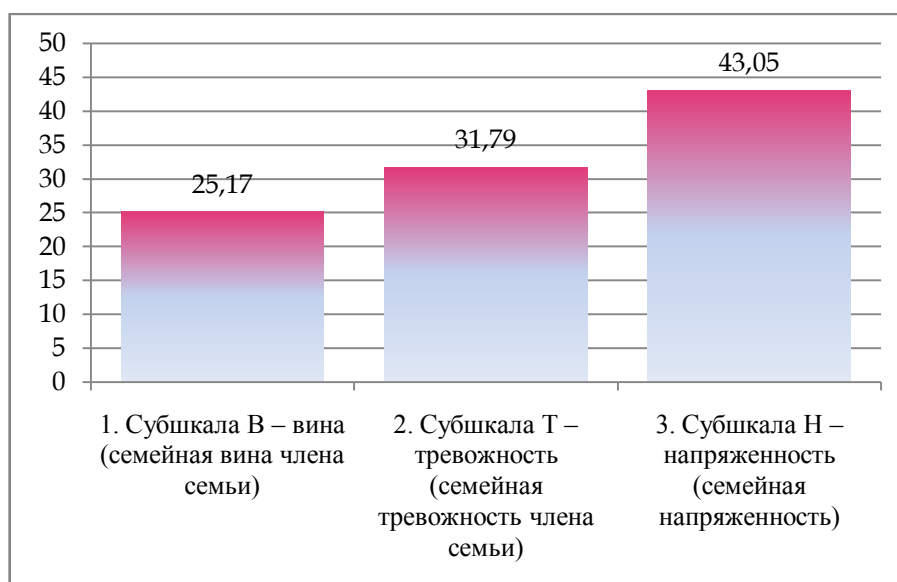


Рис. 2. Распределение семейной тревожности по субшкалам

При проведении корреляционного анализа по критерию Пирсона (см. прил. 5) были выявлены следующие корреляционные связи.

Интенсивность любознательности у сотрудников МЧС имеет обратную корреляцию с семейной виной ($r=-0,437$; $p=0,05$), семейной тревожностью ($r=-0,866$; $p=0,01$), семейной напряженностью ($r=-0,786$, $p=0,01$) и с общим уровнем семейной тревожности ($r=-0,764$; $p=0,01$). Показатель любознательности падает при наличии стрессирующих факторов, поэтому в данном случае можно предположить, что проблемы в семье являются для

человека стрессом, и чем они сильнее, тем меньше человек проявляет себя в познавательной деятельности.

Интенсивность агрессии имеет прямую связь с семейной виной ($r=0,473$; $p=0,01$), семейной тревожностью ($r=0,857$; $p=0,01$), семейной напряженностью ($r=0,799$; $p=0,01$) и с общим уровнем семейной тревожности ($r=0,776$; $p=0,01$). Здесь нельзя однозначно сказать, что является первопричиной, но можно утверждать, что чем выше один показатель, тем выше другой. Можно предположить, что семейные проблемы, как фактор стресса, приводят к возникновению агрессии, либо же агрессивные проявления находят выход в семье, что, конечно, может только усугубить ситуацию.

Интенсивность тревоги по тесту на стресс и депрессию имеет прямую связь с семейной тревожностью ($r=0,709$; $p=0,01$), семейной напряженностью ($r=0,633$; $p=0,01$) и с общим уровнем семейной тревожности ($r=0,600$; $p=0,01$), что вполне логично, так как то и другое имеет общее психическое проявление.

Интенсивность депрессии имеет прямую связь с семейной виной ($r=0,446$; $p=0,05$), семейной тревожностью ($r=0,812$; $p=0,01$), семейной напряженностью ($r=0,765$; $p=0,01$) и с общим уровнем семейной тревожности ($r=0,738$; $p=0,01$). Усиление чувства вины, тревожности и напряжения может привести к усилению депрессии, и наоборот, депрессия может усиливать чувство вины перед семьей, способствовать накоплению тревожности и напряжения в семье. Здесь может образоваться замкнутый круг, из которого может оказаться непросто выйти.

Частота тревоги имеет обратную связь с семейной тревожностью ($r=-0,514$; $p=0,01$), семейной напряженностью ($r=-0,539$; $p=0,01$) и с общим уровнем семейной тревожности ($r=-0,501$; $p=0,01$). Шкала частоты тревоги показывает её уровень в обычном состоянии, поэтому в данном случае можно предположить, что при накоплении тревоги в обычном состоянии, человек ищет в семье отдушину, место, где он может забыть о тревоге.

Уровень стресса в целом имеет прямую связь с уровнем семейной вины ($r=0,420$; $p=0,05$), семейной тревожностью ($r=0,842$; $p=0,01$), семейной напряженностью ($r=0,774$; $p=0,01$) и с общим уровнем семейной тревожности ($r=0,746$; $p=0,01$). Это говорит о том, что при увеличении уровня стресса на работе, увеличивается семейная тревожность, и наоборот — увеличение семейной тревожности приводит к увеличению стресса.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что сотрудники МЧС с высокими показателями уровня профессионального стресса проявляют высокую степень переживания семейной тревожности, что доказывает гипотезу об их взаимосвязи.

Заключение

В ходе данной работы были рассмотрены теоретические аспекты проблемы профессионального стресса. В настоящее время профессиональный стресс оказывает сильное влияние на нашу жизнь и его практически невозможно избежать, поэтому он вызывает повышенный интерес исследователей. Статус родоначальника теории стресса принадлежит Гансу Селье. Он определил стресс как комплекс неспецифических адаптационных реакций организма на любые предъявленные ему требования вследствие воздействия факторов–стрессоров, повлекших нарушение его гомеостаза, и выделил две его формы: положительную — эустресс, и отрицательную — дистресс. Также им были выделены три стадии стресса: эмоциональная реакция тревоги, сопротивление и адаптация, и истощение.

В.А. Бодров проводил изучение особенностей профессионального стресса. Он провёл разделение причин его развития на непосредственные и главные, которые затем были дополнены.

Н.В. Самоукиной были определены виды профессионального стресса, такие как информационный, эмоциональный и коммуникативный и выявлены их особенности.

Далее в нашей работе была рассмотрена концепция тревожности А.М. Прихожан, феномен семейной тревожности и особенности психологического климата в семье. Так, были определены характерные признаки благоприятного и неблагоприятного психологического климата, их влияние на психическое и соматическое здоровье человека. В частности, рассмотрено негативное влияние таких факторов, как ощущение чувства вины, связанное с семьей, повышенное нервно-психическое напряжение, общая семейная неудовлетворенность и семейная тревожность.

Затем мы рассмотрели психологические особенности сотрудников пожарной службы МЧС. Деятельность пожарных связана с экстремальными условиями, для которых характерны сильные травмирующие воздействия

событий и обстоятельств на психику сотрудника, что обуславливает повышенные требования к профессиональным качествам сотрудников пожарной охраны.

В эмпирической части работы было проведено исследование взаимосвязи профессионального стресса и семейной тревожности у сотрудников МЧС. С помощью корреляционного анализа, проведенного по критерию К. Пирсона, такая взаимосвязь была выявлена, что доказало нашу гипотезу: высокий уровень профессионального стресса сотрудников МЧС сопровождается высокой степенью переживания семейной тревожности.

В настоящее время в психологической службе МЧС большое внимание уделяется профилактическим мерам, способствующим стрессоустойчивости. В основном детально проработана профилактика и коррекция посттравматического стресса и острых стрессовых расстройств. Однако, как было показано, осложняют жизнь не только экстремальные события. Это также могут быть личностно-семейные конфликты, возникающие на основе индивидуально-психологических особенностей и негативного характера межличностных взаимоотношений сотрудников и их ближайших родственников. Неумение конструктивно решать возникающие проблемы, ведет к их накоплению, приводя к нервным срывам, болезням, деструктивному поведению и даже суицидам. Поэтому при профилактической работе по предупреждению стрессовых расстройств следует уделять больше внимания умению сотрудников противостоять ежедневным стрессам, связанным с проблемами в общении, неудовлетворенностью жизнью, конфликтами внутренними и внешними, семейными проблемами.

Необходимо помнить, что психологические нарушения отдельного человека и его личностный склад могут быть поняты, только при рассмотрении человека в системе его основных социальных связей, и, прежде всего семьи. И здесь может помочь семейная терапия. Системно-

ориентированная семейная терапия является эффективным средством экспресс-терапии выведения семьи, а значит и человека, из кризиса.

Список литературы

1. Абабков В.А. Защитные психологические механизмы и копинги: анализ взаимоотношений / В.А Абабков. — СПб.: Речь, 2004. — 158 с.
2. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека: монография / Л.М. Аболин. — Казань: Издательство Казанского университета, 1987. — 264 с.
3. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация / А.Ю. Александровский. — М.: Медицина, 1996. — 235с.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова. // Психологический журнал. — 1994. — №1. — С.3-19.
5. Барабанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома выгорания / М.В. Барабанова. // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. — 1995. — № 1. — С. 54.
6. Бассин Ф.В. Проблема бессознательного в неосознаваемых формах высшей нервной деятельности / Ф.В. Бассин. — М.: Медицина, 1968. — 468с.
7. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. — Л.: Наука, 1988. — 270 с.
8. Бодров В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. — М.: ПЕР СЭ, 2000,— 352 с.
9. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. — М.: Институт психологии РАН, 1995. — 136 с.
10. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности / В.А. Бодров. — М.: ПЕР СЭ, 2001. — 511 с.
11. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. М.: Издательство «Институт практической психологии», 1995. — 145 с.

12. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения: Методическое пособие / В.В. Бойко. - СПб.: Питер, 1997. - 172 с.
13. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В.В. Бойко. — М.: Наука, 1996. — 154 с.
14. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс; пер. А. Боричев и др. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. — 352с.
15. Бусовикова О.П. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности социальных работников / О.П. Бусовикова, Т.Н. Мартышова // Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов. — Вып. 2. — Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003. — 410 с.
16. Вайллант Д. Адаптированность к жизни / Д. Вайллант. — М.: Медицина, 1977. — 396 с.
17. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М.,1983.
18. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — СПб.: Питер, 2005. — 336 с.
19. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. — 7-е изд. — СПб.: Питер, 2002. — 496 с.
20. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности. СПб.: Изд-во Спб. ун-та, 1997. — С. 143-156.
21. Диагностика, профилактика и корреляция стрессовых расстройств среди сотрудников противопожарной службы МЧС России: метод. рекомендации. — Изд. 2-е. — М.: ВНИИПО, 2001. — 256 с.
22. Дикая Л.Г. Проблемы современной психологии труда / Л.Г. Дикая. // Психологический Журнал. — 1992. — № 3. — С.24-41.

23. Дикая Л.Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности / Л.Г. Дикая // Принцип системности в психологических исследованиях. М.: Наука, 1990. — С.103-114.
24. Додонов Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов. — М.: Политиздат, 1978. — 272 с.
25. Дружилов С.А. Профессиональное здоровье трудящихся и психологические аспекты профессиональной адаптации / С.А. Дружилов // Успехи современного естествознания. — 2013. — № 6. — С.34-37.
26. Дружилов С.А. Психология профессионализма человека: интегративный подход / С.А. Дружилов // Журнал прикладной психологии. — 2003. — № 4-5. — С. 35–42.
27. Ильин Е.П. Оптимальные состояния человека как психофизиологическая проблема / Е.П. Ильин. // Психологический журнал. — 1981. — Том 2. — № 5. — С.35-42.
28. Ильин Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния / Е.П. Ильин, под ред. Б.Ф. Ломова // Теория функциональных систем в физиологии и психологии. — М., 1978. — С.325-346.
29. Касаткин В.Н., Бочавер А.А. Актуальные проблемы психологии здоровья [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2010. № 5. URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2010/n5/Kasatkin_Bochaver.shtml
30. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. — М.: Академический Проект, 2009. — 943 с.
31. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности / Л.М. Костина. — СПб.: Речь, 2005. — 200 с.
32. Куликов Л.В. Психологические исследования: Методические рекомендации по проведению / Л.В. Куликов. — СПб.: Речь, 2001. — 184 с.
33. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг-процессы / Р. Лазарус. — М.: Медицина, 1966. — 466 с.

34. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг / Р. Лазарус. — М.: Медицина, 1984. — 218 с.
35. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус. // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. — Л.: Медицина, 1970. — С.178-208.
36. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А. Б. Леонова. // Вестник МГУ. – Сер.14, Психология. – 2000, № 3.
37. Леонова А.Б. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия / Сост. А.Б. Леонова, О.Н. Чернышева. — М.: Радикс, 1995. — 448с.
38. Лешукова Е.Г. Синдром сгорания. Защитные механизмы. Меры профилактики / Е.Г. Лешукова // Вестник РАТЭПП, 1995. — №1. — С.36-47.
39. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика / Н. Мак-Вильямс. — М.: Класс, 1998. — 474 с.
40. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова — М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. — 312 с.
41. Машин В.А. Психическая нагрузка, психическое напряжение и функциональное состояние операторов систем управления / В.А. Машин // Вопросы психологии. – 2007. — № 6. – С. 86–96.
42. Мотков О.И. О парадоксах процесса самоактуализации личности / О.И. Мотков // Магистр. — 1995 — № 6. — С. 84-95.
43. Наенко Н.И. Психическая напряженность / Н.И. Наенко. – М.: Издательство Московского университета, 1976. – 112 с.
44. Ньюстром Дж. Организационное поведение / Дж. Ньюстром, К. Дэвис, пер. с англ. под ред. Ю.Н. Каптуревского. – Спб: Изд. «Питер», 2000. – 448 с.
45. Орёл В.Е. Феномен «психического выгорания»: теория, проблемы диагностика: автореф. ... д-ра пс. н. / В. Е. Орел; Ярославль, 2005. — 51 с.
46. Орёл В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование / В.Е. Орел // Психологический журнал. – М.: Наука, 2001. – Т. 20. – № 1. – С. 16–21.

47. Пашук Н.С. Личностные черты как детерминанты возникновения и развития феномена «психического выгорания» у преподавателей вузов / Н.С. Пашук // Психологический журнал. — 2008. — № 1. — С.19-24.
48. Плутчик Р. Общая психоэволюционная теория эмоций / Р. Плутчик. — М.: Медицина, 1980. — 114 с.
49. Пономаренко В.А. Психология жизни и труда летчика / В.А. Пономаренко. — М.: Воениздат, 1992. — 224 с.
50. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304с.
51. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности / А.М. Прихожан. // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. В.М. Астапов. — СПб.: Пер Сэ, 2008. — С. 138-150.
52. Пряжников Н.С. Психология труда и человеческого достоинства / Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. — М.: Академия, 2001. — 480 с.
53. Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2006. — 607 с.
54. Райкова Е. Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий / Е. Ю. Райкова // Молодой ученый. — 2011. — № 5. Т.2. — С. 92-97.
55. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская // Психологический журнал, 2002. - том 23. - № 3. - С. 19-24.
56. Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. — М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ». Издательство ЭКМОС, 1999. — 351 с.
57. Самоукина Н.В. Экстремальная психология / Н.В. Самоукина. — М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ». Издательство ЭКМОС, 2000. — 288 с.

58. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. — М.: МЕДГИЗ, 1960. — 254с.
59. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — М.: Прогресс, 1979. - 123 с.
60. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер. // Тревога и тревожность : хрестоматия / сост. В.М. Астапов. – СПб.: Пер Сэ, 2008. – С. 85-99.
61. Суворова В. В. Психофизиология стресса / В.В. Суворова. — М.: Педагогика, 1975. — 208с
62. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса / К. В. Судаков М.: Медицина, 1981. — 228с.
63. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика / пер. с англ.- М.: Когнито-Центр, 2012. - 496 с.
64. Толочек В. А. Современная психология труда / В.А. Толочек. — СПб.: Питер, 2005.– 479 с.
65. Фонтана Д. Как справиться со стрессом / Д. Фонтана, Г. Пери, А. Брум, Х. Джелико. – М.: Педагогика-Пресс, 1995. – 352 с.
66. Фрейд З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. Лекции. — М.: Владос, 1999. — 256с.
67. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы личностной и реактивной тревожности / Ю.Л. Ханин. – Л., 1976. — 18с.
68. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. – М., 1980. — 209с.
69. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
70. Щербатых Ю. В. Экзамен и здоровье студентов / Ю.В. Щербатых. // Высшее образование в России. — 2000. — № 3. — С.111-115.

**Тест на стресс и депрессию. 8-факторный личностный опросник
Методика Спилбергера-Радюка**

Вопросы к тесту, часть I.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и выберите соответствующий ответ в зависимости от того, как Вы себя чувствуете В ДАННЫЙ МОМЕНТ.

Нет, это не так – 1 балл

Пожалуй, это так – 2 балла

Верно – 3 балла

Совершенно верно - 4 балла

1. У меня подвижный ум
2. Мне хочется дать кому-нибудь пинка
3. Я встревожен
4. Я чувствую безразличие
5. У меня живой ум
6. Я обеспокоен
7. Мне хочется кого-нибудь толкнуть
8. Я чувствую равнодушие
9. Мне хочется кого-нибудь ударить
10. У меня бодрый ум
11. Я чувствую тоску
12. Я переживаю
13. Я расслаблен
14. Я чувствую себя умственно активным
15. Я рассержен
16. Мне грустно
17. Я хочу многое узнать
18. Я чувствую уныние
19. Мне беспокойно
20. Я в агрессивном настроении
21. Мне интересен мир вокруг меня
22. Мне скучно
23. Я готов взорваться
24. Я нервничаю
25. Я чувствую обречённость
26. Мне хочется знать, что происходит вокруг
27. Я в гневе
28. Я озабочен
29. У меня пытливый ум

30. Я чувствую печаль
31. Я чувствую нервозность
32. Я в ярости
33. Я хочу о многом спросить
34. Я в отчаянии
35. Мне хочется связаться
36. Я чувствую недостаток уверенности в себе
37. У меня придирчивое настроение
38. Я с пессимизмом думаю о будущем
39. Я спокоен
40. Я полон энергии

Вопросы к тесту, часть II.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и выберите соответствующий ответ в зависимости от того, как Вы себя чувствуете ОБЫЧНО.

- Нет, это не так – 1 балл
Пожалуй, это так – 2 балла
Верно – 3 балла
Совершенно верно - 4 балла

41. Я хочу многое узнать
42. Я чувствую опасность
43. Я вспыльчив
44. Я чувствую тоску
45. Мне интересен мир вокруг меня
46. В сердцах я могу нагрубить
47. Я чувствую угрозу
48. У меня на душе горестно
49. Я тревожусь из-за того, что может произойти что-то плохое
50. Я подавлен
51. Я любознателен
52. У меня взрывной характер
53. Мне интересно
54. Я испытываю панику
55. Сгоряча я могу наговорить грубостей
56. У меня мрачное настроение
57. Мне любопытно
58. Мне плохо
59. Я чувствую смятение
60. Мне хочется сорвать злость на ком-нибудь
61. Мне хочется кого-нибудь толкнуть
62. Я чувствую грусть

63. У меня подвижный ум
64. Я нервничаю
65. Я стремлюсь к умственной деятельности
66. Я чувствую обречённость
67. Я придираюсь к другим
68. Мне неуютно
69. Я чувствую себя умственно активным
70. Я чувствую себя уязвимым
71. Я ссорюсь
72. Я вижу будущее беспросветным
73. Я равнодушен ко всему
74. Когда я раздражён, мне хочется кого-нибудь ударить
75. Я бываю растерянным
76. Я уверен в будущем
77. Я спокоен
78. Мне хочется дать кому-нибудь пинка
79. Я ничем не интересуюсь
80. Я испытываю радость

Ключ к тесту Спилбергера, расчет значений:

Часть I.

Интенсивность любознательности (Интерес)

$$ИЛ = v_1 + v_5 + v_{10} + v_{14} + v_{17} + v_{21} + v_{26} + v_{29} + v_{33} + v_{40}$$

Интенсивность агрессии (Агрессия)

$$ИА = v_2 + v_7 + v_9 + v_{15} + v_{20} + v_{23} + v_{27} + v_{32} + v_{35} + v_{37}$$

Интенсивность тревоги (Тревога)

$$ИТ = v_3 + v_6 + v_{12} + v_{19} + v_{24} + v_{28} + v_{31} + v_{36} - (v_{13} + v_{39}) + 10 \text{ (прибавить к сумме вопросов число десять)}$$

Интенсивность депрессии (Депрессия)

$$ИД = v_4 + v_8 + v_{11} + v_{16} + v_{18} + v_{22} + v_{25} + v_{30} + v_{34} + v_{38}$$

Часть II.

Частота любознательности (Любознательность)

$$ЧЛ = v_{41} + v_{45} + v_{51} + v_{53} + v_{57} + v_{63} + v_{65} + v_{69} - (v_{73} + v_{79}) + 10 \text{ (прибавить к сумме вопросов число десять)}$$

Частота агрессии (Агрессивность) ЧА =

$$v_{43} + v_{46} + v_{52} + v_{55} + v_{60} + v_{61} + v_{67} + v_{71} + v_{74} + v_{78}$$

Частота тревоги (Тревожность) ЧТ =
 $v_{42}+v_{47}+v_{49}+v_{54}+v_{59}+v_{64}+v_{68}+v_{70}+v_{75} - v_{77} +5$ (прибавить к сумме
вопросов число пять)

Частота депрессии (Депрессивность)
ЧД = $v_{44}+v_{48}+v_{50}+v_{56}+v_{58}+v_{62}+v_{66}+v_{72} - (v_{76}+v_{80}) +10$ (прибавить к
сумме вопросов число десять)

Интерпретация результатов теста Спилбергера:

Нормальные значения шкалы Спилбергера.

Интерес (интенсивность любознательности) $25,74 \pm 6,02$

Агрессия (интенсивность агрессии) $13,28 \pm 4,89$

Тревога (интенсивность тревоги) $18,46 \pm 6,72$

Депрессия (интенсивность депрессии) $15,09 \pm 6,15$

Любознательность (частота любознательности) $31,80 \pm 4,99$

Агрессивность (частота агрессии) $18,35 \pm 4,68$

Тревожность (частота тревоги) $18,11 \pm 5,14$

Депрессивность (частота депрессии) $17,63 \pm 5,07$

Опросник «Анализ семейной тревоги»

Инструкция

Уважаемый(ая)...! Предлагаемый вам опросник содержит утверждения о вашем самочувствии дома, в семье. Утверждения пронумерованы. Читайте по очереди утверждения опросника. Если вы в общем согласны с ними, то на бланке обведите кружком номер утверждения. Если вы в общем не согласны – зачеркните этот же номер. Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак. Старайтесь, чтобы таких ответов было не больше трех. Помните, вы характеризуете свое самочувствие в семье. В опроснике нет «правильных» и «неправильных» утверждений. Отвечайте так, как чувствуете.

1. Знаю, что члены моей семьи часто бывают недовольны мною.
2. Чувствую, что, как бы я ни поступил(а), все равно будет не так.
3. Многого не успеваю сделать.
4. Так получается, что именно я чаще всего оказываюсь виноват(а) во всем, что случается в нашей семье.
5. Часто чувствую себя беспомощным (беспомощной).
6. Дома мне часто приходится нервничать.
7. Когда попадаю домой, чувствую себя неуклюжим (неуклюжей) и неловким (неловкой).
8. Некоторые члены семьи считают меня бестолковым (бестолковой).
9. Когда я дома, то все время из-за чего-нибудь переживаю.
10. Часто чувствую на себе критические взгляды членов моей семьи.
11. Иду домой и с тревогой думаю, что еще случилось в мое отсутствие.
12. Дома у меня постоянно ощущение, что надо еще очень многое сделать.
13. Нередко чувствую себя лишним (лишней) дома. 38
14. Дома у меня такое положение, что просто опускаются руки.
15. Дома мне постоянно приходится сдерживаться.
16. Мне кажется, если бы я вдруг исчез (исчезла), то никто бы этого не заметил.
17. Идешь домой, думаешь, что будешь делать одно, но, как правило, приходится делать совсем другое.
18. Как подумаю о своих семейных делах, начинаю волноваться.
19. Некоторым членам моей семьи бывает неудобно из-за меня перед друзьями и знакомыми.
20. Часто бывает так: хочу сделать хорошо, но оказывается, вышло плохо.
21. Мне многое у нас не нравится, но я этого стараюсь не показывать.

Интерпретация

1. Субшкала В – вина (семейная вина члена семьи)
 - Ответы «Да»: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 (от 0 до 7 баллов)

2. Субшкала Т – тревожность (семейная тревожность члена семьи)
 - Ответы «Да»: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 (от 0 до 7 баллов)
3. Субшкала Н – напряженность (семейная напряженность)
 - Ответы «Да»: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 (от 0 до 7 баллов)
4. Общий уровень семейной тревожности:
 - Сумма значений субшкал вины, тревожности и напряжённости (от 0 до 21 балла)

Если ответ «Не знаю» получен на три и более утверждения, опросник не подлежит интерпретации.

Проблема в той или иной семейной области считается диагностированной, если по соответствующей шкале набрано 5 и более баллов (от 5 до 7 положительных ответов).

Приложение 3

Таблица 1.

Результаты теста на стресс и депрессию Ч.Д. Спилбергера

	Интенсивность любознательности (Интерес)	Интенсивность агрессии (Агрессия)	Интенсивность тревоги (Тревога)	Интенсивность депрессии (Депрессия)	Частота любознательности и (Любознательность)	Частота агрессии (Агрессивность)	Частота тревоги (Тревожность)	Частота депрессии (Депрессивность)	Уровень стресса (агрессия+тревога+депрессия)
1	13	24	25	25	27	16	15	16	57
2	28	12	18	13	32	13	19	16	34
3	25	14	18	15	29	15	14	13	37
4	13	21	22	18	27	15	16	14	49
5	28	13	18	15	31	14	20	17	36
6	11	28	30	27	28	17	15	18	67
7	26	15	16	13	29	17	17	17	35
8	29	15	16	14	29	18	17	14	36
9	27	10	20	16	31	17	21	17	35
10	27	14	16	13	28	18	15	13	34
11	26	12	18	13	31	15	19	15	34
12	13	23	23	26	29	18	15	17	55
13	26	14	18	12	30	17	18	14	36
14	27	13	20	11	31	17	18	14	37
15	25	14	17	14	30	16	17	18	36
16	16	22	24	23	30	15	14	15	54
17	27	13	17	13	29	14	15	14	34
18	26	15	18	13	28	18	15	13	37
19	27	10	20	16	31	17	21	17	35
20	24	14	16	14	29	18	16	17	35
21	18	20	21	22	31	14	13	14	48
22	27	11	16	15	30	14	18	15	32
23	27	12	20	13	30	15	17	15	36
24	28	11	19	12	32	14	22	14	34
25	15	24	25	21	29	16	14	14	56
26	28	10	19	16	32	13	21	17	34
27	25	13	17	14	29	15	16	18	35
28	25	11	18	13	31	14	21	17	33
29	23	18	24	20	28	20	22	17	49
30	26	12	18	13	30	16	18	16	34
Ср.значени е	23,5	15,3	19,6	16,1	29,7	15,9	17,3	15,5	

Таблица 2.

Результаты теста «Анализ семейной тревоги»

	1. Субшкала В – вина (семейная вина члена семьи)	2. Субшкала Т – тревожность (семейная тревожность члена семьи)	3. Субшкала Н – напряженность (семейная напряженность)	4. Общий уровень семейной тревожности:
1	4	6	7	17
2	3	2	4	9
3	2	1	4	7
4	3	5	6	14
5	4	2	3	9
6	1	5	6	12
7	3	1	3	7
8	2	2	3	7
9	2	2	2	6
10	0	1	2	3
11	1	1	1	3
12	2	5	6	13
13	2	1	0	3
14	0	1	1	2
15	0	1	0	1
16	3	4	6	13
17	0	0	0	0
18	0	0	0	0
19	0	0	1	1
20	0	0	0	0
21	4	4	5	13
22	0	0	0	0
23	0	0	0	0
24	0	0	0	0
25	2	4	5	11
26	0	0	0	0
27	0	0	0	0
28	0	0	0	0
29	0	0	0	0
30	0	0	0	0
Ср.значение	38	48	65	151
в %	25,17	31,79	43,05	100

Приложение 5

Таблица 3.

Корреляционный анализ уровней стресса и семейной тревожности

		Интенсивность любопытности	Интенсивность агрессии	Интенсивность тревоги	Интенсивность депрессии	Частота_любопытности	Частота_агрессии	Частота_тревоги	Частота_депрессии	Уровень_стресса_в_целом	Субшкала_вина	Субшкала_тревожность	Субшкала_напряженность	Общий_уровень_семейной_тревожности
Интенсивность_любопытности	Корреляция Пирсона	1	-,937**	-,821**	-,888**	,537**	-,135	,552**	-,090	-,938**	-,437*	-,866**	-,786**	-,764**
	Знч.(2-сторон)		,000	,000	,000	,002	,478	,002	,636	,000	,016	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Интенсивность_агрессии	Корреляция Пирсона	-,937**	1	,807**	,867**	-,615**	,270	-,624**	-,001	,965**	,473**	,857**	,799**	,776**
	Знч.(2-сторон)	,000		,000	,000	,000	,150	,000	,995	,000	,008	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Интенсивность_тревоги	Корреляция Пирсона	-,821**	,807**	1	,852**	-,301	,164	-,205	,162	,927**	,283	,709**	,633**	,600**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000		,000	,105	,386	,277	,393	,000	,130	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Интенсивность_депрессии	Корреляция Пирсона	-,888**	,867**	,852**	1	-,389*	,159	-,400*	,241	,930**	,446*	,812**	,765**	,738**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000		,034	,403	,029	,200	,000	,013	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Частота_любопытности	Корреляция Пирсона	,537**	-,615**	-,301	-,389*	1	-,543**	,568**	,131	-,501**	-,093	-,357	-,354	-,305
	Знч.(2-сторон)	,002	,000	,105	,034		,002	,001	,490	,005	,624	,053	,055	,101
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Частота_агрессии	Корреляция Пирсона	-,135	,270	,164	,159	-,543**	1	-,080	,050	,237	-,174	,035	-,011	-,040
	Знч.(2-сторон)	,478	,150	,386	,403	,002		,673	,794	,207	,358	,854	,955	,834
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Частота_тревоги	Корреляция Пирсона	,552**	-,624**	-,205	-,400*	,568**	-,080	1	,369*	-,470**	-,316	-,514**	-,539**	-,501**
	Знч.(2-сторон)	,002	,000	,277	,029	,001	,673		,045	,009	,088	,004	,002	,005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Частота_депрессии	Корреляция Пирсона	-,090	-,001	,162	,241	,131	,050	,369*	1	,102	-,076	-,012	-,066	-,054
	Знч.(2-сторон)	,636	,995	,393	,200	,490	,794	,045		,593	,689	,949	,727	,775
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Уровень_стресса_в_целом	Корреляция Пирсона	-,938**	,965**	,927**	,930**	-,501**	,237	-,470**	,102	1	,420*	,842**	,774**	,746**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000	,005	,207	,009	,593		,021	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Субшкала_ви на	Корреляция Пирсона	-,437*	,473**	,283	,446*	-,093	-,174	-,316	-,076	,420*	1	,728**	,791**	,871**
	Знч.(2- сторон)	,016	,008	,130	,013	,624	,358	,088	,689	,021		,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Субшкала_тр евожность	Корреляция Пирсона	-,866**	,857**	,709**	,812**	-,357	,035	-,514**	-,012	,842**	,728**	1	,944**	,958**
	Знч.(2- сторон)	,000	,000	,000	,000	,053	,854	,004	,949	,000	,000		,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Субшкала_на пряженность	Корреляция Пирсона	-,786**	,799**	,633**	,765**	-,354	-,011	-,539**	-,066	,774**	,791**	,944**	1	,982**
	Знч.(2- сторон)	,000	,000	,000	,000	,055	,955	,002	,727	,000	,000	,000		,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Общий_уров ень_семейно й_тревожнос ти	Корреляция Пирсона	-,764**	,776**	,600**	,738**	-,305	-,040	-,501**	-,054	,746**	,871**	,958**	,982**	1
	Знч.(2- сторон)	,000	,000	,000	,000	,101	,834	,005	,775	,000	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Корреляция значима на уровне
0.01 (2-сторон.).

* . Корреляция значима на уровне
0.05 (2-сторон.).

ПОСЛЕДНИЙ ЛИСТ ВКР

Выпускная квалификационная работа выполнена мной совершенно самостоятельно. Все использованные в работе материалы и концепции из опубликованной научной литературы и других источников имеют ссылки на них.

« ____ » _____ ____ г.

(подпись)

(Ф.И.О.)