ВВЕДЕНИЕ

В современном мире деятельность многих людей протекает в экстремальных условиях. Эффективность такой деятельности определяется не только профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и профессионально важными свойствами, в числе которых - стрессоустойчивость, являющаяся компонентом адаптивности личности [37]

В психологии стрессоустойчивость исследуется как свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве (В.А.Бодров). Чаще всего ее изучение строится на выявлении и дифференциации условий (внешних и внутренних), определении разноуровневых психологических факторов при воздействии различных лабораторных или реальных экстремальных (стрессовых) условий, которые задают высокую или низкую степень проявления стрессоустойчивости. В результате выявляются психологические характеристики человека, способствующие стрессоустойчивости. В значительной степени изучена и широко представлена в научной литературе роль психологических предпосылок в становлении устойчивости к стрессу. В ряде работ показана возможность целенаправленного ее формирования путем практического применения методов и приемов произвольной психической саморегуляции. При этом практически без внимания оставлена возможность развития стрессоустойчивости в процессе деятельности автомобилистов, с учетом осуществления целенаправленной психологической коррекции необходимых ее элементов.

В представленной работе совершена попытка теоретически обосновать и экспериментально доказать эту возможность на примере развития стрессоустойчивости автомобилистов посредством использования психологического тренинга.

Сущность проблемы состоит в противоречии, заключающемся в том, что, с одной стороны, человек вовлечен в экстремальное пространство и это требует от него проявления стрессоустойчивости, а с другой - развитию стрессоустойчивости в деятельности автомобилистов уделяется недостаточное внимание. Проблема стрессоустойчивости как результата целостного процесса саморегуляции субъектом своей деятельности в экстремальном пространстве изучены недостаточно. Особую актуальность проблема развития стрессоустойчивости приобретает в связи с социальной, экономической, политической и практической значимостью обеспечения должного уровня стрессоустойчивости в общественно необходимых экстремальных видах деятельности. От успешной разработки этой проблемы зависит общая ориентация практики в деятельности автомобилистов, способных продуктивно осуществлять деятельность в экстремальном пространстве, поддерживая при этом целесообразность поведения и сохраняя свое психическое благополучие.

Теоретико-методологической основой исследования явились системный подход П.К.Анохина, Н.А.Бернштейна, А.Н.Леонтьева, Б.Ф.Ломова и др., предполагающий изучение того или иного явления с позиции его включенности в систему всеобщей взаимосвязи, а также реализацию этого подхода в процессе изучения внутренних взаимосвязей, воплощенных в специфических психологических механизмах; положения субъектного подхода, сформулированные в работах Л.М.Аболина.

Цель дипломной работы стала изучение развития стрессоустойчивости автомобилистов посредством психологического тренинга.

Объектом исследования являются автомобилисты.

Предмет исследования - изменение стрессоустойчивости автомобилистов под влиянием психологического тренинга.

Гипотезой исследования стало предположение о том, что использование психологического тренинга влияет на повышение стрессоустойчивости автомобилистов.

Исходя из цели исследования, а также из формулировки гипотезы были поставлены следующие задачи:

− Сделать обзор литературных источников в области проблем стрессоустойчивости.

− Провести диагностику уровня стрессоустойчивости испытуемых автомобилистов.

− Разработать тренинговую программу по развитию стрессоустойчивости автомобилистов.

− Провести эксперементальное исследование эффективности тренинга

− Проанализировать результаты экспериментального исследования.

Были использованы следующие методики:

методика «Оценка стресса: «Прогноз»;

методика «Шкала профессионального стресса»;

Выборка исследования:24 мужчины в возрасте 20-50 лет.

Практическая значимость исследования. Данные, полученные в ходе исследования, могут быть использованы для составления программ психокоррекционной и консультационной работы с автомобилистами.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ АВТОМОБИЛИСТОВ ПО СРЕДСТВАМ ПСИХОЛОГИЕСКОГО ТРЕНИНГА.

.1 ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Проблема стресса и стрессоустойчивости в современном обществе имеет непреходящий характер, обусловленный социальным заказом. Особую актуальность проблема повышения стрессоустойчивости приобретает в связи с социальной, экономической, политической и практической значимостью обеспечения должного уровня стрессоустойчивости в общественно необходимых видах деятельности. Причина пристального внимания к проблеме стрессоустойчивости связана с особенностями перехода к информационному обществу, ростом научно-технического прогресса, повышением конкуренции и требований к профессиональной деятельности.

Как показал анализ литературы по проблеме, к настоящему времени, с одной стороны, накоплено значительное количество результатов многоплановых исследований, посвященных изучению стрессоустойчивости, с другой стороны - многие авторы отмечают сложность и во многом противоречивость и недостаточность концептуальных и методологических разработок данного психологического феномена.

Стрессоустойчивость как любой психологический феномен появляется не вдруг и не сразу, а имеет свое онтогенетическое происхождение, будучи и средством, и результатом психического развития личности. Однако в психологической литературе этот вопрос освещен фрагментарно, вне принципов развития и системности личности. В практическом содержании акцент делается на развитие отдельных качеств (поисковая активность, копинг-стратегии и копинг-ресурсы), на рекомендации по психокорекции людей, испытавших стрессовые ситуации, то есть речь, в основном, идет о свершившихся фактах и о реабилитации. В связи с этим разработка проблемы стрессоустойчивости в контексте онтогенетического развития личности является, на наш взгляд, актуальной проблемой психологии.

Исследователи связывают стрессоустойчивость со способностью быть эмоционально стабильным или психически устойчивым (Н.Д. Левитов; П.Б. Зильбер-ман; Я. Рейковский; В.Л. Марищук; В.Г. Норакидзе; К.К. Платонов; А.Г. Маклаков), с надситуативной активностью (В.А. Петровский), с поисковой активностью.

(В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский), с сопротивляемостью (C.S. Carver, A. Antonov-sky), со смыслопорождением (Ф.Е. Василюк), с творческим поведением, не привязанным к биологическим факторам (Ф.Е. Василюк, К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт, В.И. Кабрин и др.), с выносливостью (жизнестойкостью) (S. Kobasa, M.C. Pucetti, С. Мадди).

В психологической науке нет единого понимания содержания такого явления, как стрессоустойчивость, и, следовательно, нет единственного определения этого понятия.

Под термином «стрессоустойчивость» понимаются такие явления, как эмоциональная устойчивость, психологическая стойкость к стрессу, стресс-резистентость, фрустрационная толерантность и многие другие.

Как замечает В.А. Бодров, в настоящее время нет ясности в понимании сущности стрессоустойчивости, и большинство авторов в качестве синонима употребляют термин «эмоциональная устойчивость», механизмы и сущность которой изучены лучше [4].

Так, Л.М. Аболин определяет эмоциональную устойчивость как свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели [1]. Тем самым подчеркивается, что критерием эмоциональной устойчивости является достижение цели деятельности, что, на наш взгляд, неоправданно сужает смысловое поле рассматриваемого понятия.

В противоположность описанному подходу, ряд исследователей расширяет смысловое поле понятия «стрессоустойчивость» до таких пределов, что понятие становится размытым и общим, теряя свой описательный характер.

К примеру, Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации [5].

В.А. Бодров пишет, что стрессоустойчивость есть свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве [4].

Л.Г. Дикая определяет эмоциональную устойчивость как результат взаимодействия личности, состояния и среды [7].

На наш взгляд, действительно, при изучении факторов стрессоустойчивости необходимо уделять пристальное внимание особенностям взаимодействия личности с ситуацией, однако и само определение стрессоустойчивости должно быть более детализированным.

Так, Я. Рейковский рассматривает как основу стрессоустойчивости «чувствительность в эмоциогенных раздражителях» [15]. Этого же подхода придерживается К.К. Платонов, хоть и с некоторой оговоркой: он рассматривает стрессоустойчивость как взаимодействие эмоционально волевых качеств личности (степень волевого владения достаточно сильными эмоциями) в их отношении к характеру деятельности и пишет, что важна не сама по себе большая или более малая эмоциональная возбудимость, а ее влияние на навыки и на деятельность человека [12].

В.А. Плахтиенко, Н.И. Блудов сводят стрессоустойчивость к свойству темперамента, позволяющему надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии [13].

Согласимся, что психологические особенности человека влияют на возникновение и протекание стресса. Однако из этого не следует, что в экстремальных ситуациях эти механизмы срабатывают фатально, без возможности управления ими личностью. Оценка ситуации человеком, приписывание ей того или иного индивидуального смысла выполняет решающую роль в ее восприятии либо как стрессогенного фактора, либо как фактора, способствующего успешной адаптации.

Другие авторы (Л. Мерфи, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амирхан, Н. Сирота и др.) относят к стрессоустойчивости различные когнитивно обусловленные механизмы совладания со стрессом (копинг-механизмы) и механизмы психологической защиты (Н. Хаан). Копинг-механизмы проявляются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфере человека в виде разнообразных копинг-стратегий: противостоящего совладания, дистанцирования, самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, планового решения проблемы, позитивной переоценки (Р. Лазарус, С. Фолкман). Также это копинг-стратегии решения проблемы, поиска социальной поддержки, избегания проблемы (Д. Амирхан). На ко-пинг-стратегии влияет локус-контроль (Д. Роттер), этнический фактор (Л. Тауке-нова), тип ВНД (Л. Собчик), психические и соматические заболевания (Е. Чехла-тый, Н. Сирота, В. Ялтонский).

Заметим, что овладение способами преодоления эмоционального напряжения и освоение механизмов психокоррекции занимают значительное место в формировании стрессоустойчивости личности. Однако, на наш взгляд, механизмы совладания со стрессом и явление стрессоустойчивости взаимосвязаны, но не тождественны.

Некоторые авторы рассматривают стрессоустойчивость как одну из подструктур готовности человека к деятельности в напряженных ситуациях. Так, М.И. Дьяченко с соавторами полагают, что среди факторов, от которых зависит уровень и успех деятельности специалистов в напряженных ситуациях, особое значение имеет готовность к ним [8]. Она способствует быстрому и правильному использованию знаний, опыта, личных качеств, сохранению самоконтроля и перестройке деятельности при появлении непредвиденных препятствий. К числу внешних и внутренних условий, обусловливающих готовность, данные исследователи относят: содержание поставленных задач, их трудность, новизну; обстановку деятельности, мотивацию, оценку вероятности достижения цели, самооценку, нервно-психическое состояние и, кроме того, эмоциональную устойчивость к стрессовой ситуации.

Л.М. Митина рассматривает стрессоустойчивость как фрустрационную толерантность [11].

Напомним, что фрустрация - это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи [6].

Таким образом, в явлении фрустрации ключевыми являются два момента: цель и помехи на пути ее достижения. Сопоставляя фрустрацию и стресс, отметим, что стресс может быть вызван фрустрацией, но не может ею исчерпываться. Например, ряд стрессоров вообще не имеет никакого отношения к целеполаганию и целедостижению (стихийное бедствие, развод родителей и др.) Поэтому мы не можем объявить фрустрационную толерантность и стрессоустойчивость синонимами.

В психологической литературе активно обсуждается понятие стрессоустойчивости в неразрывной связке с понятием стрессодоступности.

Стрессоустойчивость человека понимается как умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт [16].

Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

В свою очередь, стрессодоступность - это личностные качества, препятствующие преодолению эмоциональных нагрузок.

Однако мы не сторонники того, чтобы объемное явление стрессоустойчивости дробить на более мелкие понятия, отражающие уровень и качество эмоциональной реакции на стресс. На наш взгляд, более логично говорить об уровнях самой стрессоустойчивости - например, высокая, средняя и низкая стрессоустойчивость (таким образом, понятие «низкая стрессоустойчивость» поглощает понятие «стрессодоступность»).

В исследовании факторов стрессоустойчивости, проведенном А.А. Реан и А.А. Барановым, было определено, что стрессоустойчивость определяется трудовой мотивацией, социально-психологической толерантностью, высоким уровнем внутреннего локус-контроля и самооценки, а также истинной адаптацией конструктивного типа [2; 14].

Некоторые исследователи (Ю.А. Александровский, А.Д. Адо, А.В. Вальдман, В.И. Лебедев и др.) употребляют термины «стрессоустойчивость» и «адаптация к стрессу» как синонимы.

Термин «адаптация» широко и по-разному применяется в различных областях науки - социальных, медицинских, биологических, психологических и др. Он часто отождествляется с понятиями «защита», «акклиматизация», «устойчивость», «выносливость», «компенсация», «приспособление» и т.д.

Заметим, что существует три фазы стрессовой реакции: тревога - адаптация (сопротивление) - истощение [10]. Именно на второй стадии наблюдается повышение стрессоустойчивости. Из этого следует, что стрессоустойчивость как явление и определенная фаза стрессовой реакции не могут быть равнозначны по смыслу.

Наиболее полное определение стрессоустойчивости дает П.Б. Зильберман: стрессоустойчивость - «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [9].

Комплексный подход к анализируемому понятию демонстрирует и Н.И. Бережная, которая рассматривает стрессоустойчивость как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов [3]:

а) психофизиологического (тип, свойства нервной системы);

б) мотивационного.

Сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность. Изменяя мотивацию, можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость;

в) эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;

г) волевого, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации;

д) профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;

е) интеллектуального - оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий.

Суммируя вышеприведенные размышления о необходимости доработки понятия «стрессоустойчивость» и более четкой его формулировки.

Итак, на наш взгляд, стрессоустойчивость - это интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, которое в сложной эмотивной обстановке обеспечивает человеку способность руководить своими эмоциями, сохранять высокую профессиональную работоспособность, адекватное функционирование и определенную направленность своих действий.

1.2 СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И АВТОМОБИЛИСТЫ

В современных условиях происходит модификация иерархии личностных качеств автомобилистов и на первый план выходят не узкопрофессиональные особенности человека, а его способность быстро реагировать на изменения - творчество, инициативность и разносторонность. [1]. Поэтому мы посчитали необходимым исследовать личность автомобилистов в парадигме саморегулируемой психологической системы.

Установлено, что деятельность автомобилистов характеризуется высоким напряжением адаптационно-приспособительных механизмов психики, ригидизацией личности, снижением нервно-психической устойчивости, что впоследствии приводит к формированию у специалистов синдрома эмоционального выгорания, снижающего профессиональную эффективность и надежность деятельности [2]. Исследование психологического статуса автомобилистов позволяет прогнозировать изменения психологических состояний в процессе их «врастания» в эту деятельность.

Изучение проблемы профессиональной адаптации автомобилистов с точки зрения их нервно-психической устойчивости к постоянно присутствующей угрозе здоровью и жизни позволило выявить у них различные психические реакции - от состояния тревожности до развития неврозов и психоза. Например, по наблюдениям В.И. Лебедева [3], у автомобилистов вследствие сознания угрозы для жизни присутствует постоянная готовность к действиям, которая, однако, не всегда ими осознается. Такая готовность, сопровождаемая соответствующей психической напряженностью в адекватной форме, является закономерной реакцией на опасность.

Высокая степень готовности к действию подразумевает переадаптацию человека к обстановке, связанной с угрозой для жизни, способность поддерживать готовность к моментальному действию при возникновении различных неожиданностей, быструю перестройку психической деятельности на фоне возникшего эмоционального напряжения. В отличие от этого, неспособность находиться в постоянной готовности к экстренным действиям имеет следствием неадекватные реакции, которые нередко приводят к авариям и катастрофам.

Одним из условий успешной переадаптации к экстремальной ситуации является обладание в полной мере профессиональными навыками, конкретная информированность о характеристиках ситуации, уверенность в надежности технических средств и соратников (в том числе автомобилистов), стенический характер эмоций, активное мышление, целеустремленность и увлеченность к вождению автомобилем.

Необходимо четко представлять себе, что нагрузка на психику автомобилистов - это нагрузка на психику человека, которая у каждого имеют свой диапазон реактивности и предел работоспособности. При выходе за эти рамки может наступить этап неустойчивой психической деятельности.

Выделяются две формы психической неустойчивости в условиях угрозы здоровью и жизни: состояние ажитации и кратковременный ступор [1, 4]. При ажитированном состоянии в ответ на раздражители, сигнализирующие об опасности для жизни, на первый план выступает беспокойство, тревога. Возбуждение выражается главным образом в суетливости, в возможности осуществлять только простые автоматизированные акты под влиянием попавших в поле зрения случайных раздражителей. Мыслительные процессы при этом замедленны. Способность понимания сложных отношений между явлениями, требующая суждений и умозаключений, нарушается. У человека возникает чувство пустоты в голове, отмечается отсутствие мыслей. Появляются вегетативные нарушения в виде бледности, учащенного сердцебиения, поверхностного дыхания, потливости, дрожания рук и др. Состояние ажитации в условиях экстремальной ситуации у автомобилистов проявляется в виде растерянности, которая характеризуется трудностью анализа информации, совершением ошибочных действий, нарушением восприятия окружающей действительности, в частности нарушением оценки временных интервалов, что затрудняет понимание ситуации в целом.

В состоянии нервно-психической неустойчивости нарушаются процесс выбора действий, логичность и последовательность мышления. В результате создаются условия для «высвобождения» стереотипных, автоматизированных действий, не соответствующих сложившейся ситуации. Кратковременный ступор в условиях угрозы жизни характеризуется внезапным оцепенением, при этом сохраняется интеллектуальная деятельность.

Наличие экстремальных факторов является обязательным, но недостаточным условием для возникновения ажитации или кратковременного ступора. Так, одна и та же ситуация при равной неподготовленности людей или неожиданности для них у одного человека, в зависимости от особенностей психики, вызывает аффект, у другого - не нарушает психической деятельности. Еще недостаточно изучены факторы, предрасполагающие к аффектам, однако некоторые из этих факторов выявлены определенно и достоверно. К их числу в первую очередь следует отнести комплекс врожденных свойств нервной системы (тип высшей нервной деятельности) [5-7]. Люди, не обладающие достаточной силой процесса возбуждения, и люди с преобладанием тормозного процесса над процессом возбуждения, вероятнее всего, окажутся несостоятельными в ответственных и сложных ситуациях.

Как показывают исследования [1, 3, 4], переутомление, нарушение ритма сна и бодрствования, астенизация способствуют возникновению аффекта. Таким образом, устойчивые индивидуально-психологические особенности личности (тип высшей нервной деятельности) и временные функциональные психофизиологические состояния (астенизация и др.) способствуют развитию аффективных реакций в условиях экстремальной ситуации. При неблагоприятных обстоятельствах кратковременные аффективные реакции могут приводить к глубоким психическим нарушениям, что означает переход в новое качество - болезнь.

.3 РОЛЬ ТРЕНИНГОВ В РАЗВИТИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Для того чтобы определить место тренинга стрессоустойчивости в системе психологических тренингов, рассмотрим одну из существующих классификаций тренингбв.

В. В. Никандров в книге «Антитренинг» предлагает группировать психологические тренинги по следующим критериям: ведущая цель; конкретные задачи; временной режим; тип руководства; состав и др.

Поскольку выбор методов и техник работы на тренинге зависит в первую очередь от его целей, рассмотрим первую из предлагаемых групп и определим место тренинга\* стрессоустойчивости среди них. По ведущей цели все тренинги условно можно разделить на две группы: методические и психокоррекционные (психотерапевтические, личностного развития, обучающие, организационные).. Методический тренинг «Антистрессовая программа» предполагает обучение специалистов проведению определенного вида тренинга и включает:

• теоретический материал: основные понятия (стресс, синдром эмоционального выгорания, фрустрация и др.), информация о специфике проведения данного вида тренинга для разных клиентских групп и др.;

• участие в работе психокоррекционной группы с целью иллюстрации рассматриваемого теоретического материала (с обязательным разбором и обсуждением, комментариями);

• наблюдение за работой тренера;

• самостоятельное проведение отдельных этапов работы, упражнений и игр под наблюдением профессионала;

• работу в малых группах по составлению сценария тренинга «Антистрессовая программа» для конкретных клиентских групп.

В зависимости от целевой аудитории и ее задач тренинг стрессоустойчивости может быть отнесен к различным видам тренингов.. Психокоррекционный тренинг. Тренинг стрессоустойчивости направлен на изменение психической сферы человека, на изменение его поведения, совершенствование самосознания. Он относится к типу психокоррекционных тренингов, которые включают в себя следующие аспекты.

. Психотерапевтический тренинг направлен на получение психотерапевтического эффекта. Безусловно, тренинг стрессоустойчивости способствует проявлению терапевтического эффекта, как и любой другой вид коррекционной работы. Наиболее эффективное средство коррекции в данном виде тренинга - эмоциональный фактор. Участие в играх, упражнениях помогает слушателям через соответствующие эмоциональные переживания понять себя, найти наиболее приемлемые решения существующих у них проблем. В тренинге стрессоустойчивости могут использоваться упражнения, заимствованные из психоанализа, гештальттерапии, психодрамы, арттерапии, музыкотерапии, танцевальной терапии, телесной терапии и других направлений психологической коррекции.

. Тренинг личностного развития - разновидность психокоррекционного тренинга - направлен на совершенствование личностных качеств участников. Задачи психотерапевтического тренинга и тренинга личностного роста близки.

Тренинг стрессоустойчивости реализует не только коррекционные задачи, но и задачи личностного развития: способствует повышению психологической компетентности и уверенности в себе участников.

. Обучающий тренинг - разновидность психокоррекционного тренинга - направлен на приобретение участниками новых знаний, умений, навыков в определенных областях социальной активности человека. И тренинг стрессоустойчивости призван дать участникам такие знания, умения и навыки, которые повысят их стрессоустойчивость, облегчат деструктивное состояние.

. Организационный тренинг - разновидность психокоррекционного тренинга - направлен на совершенствование совместной деятельности коллектива, на получение организационного эффекта.

Тренинг стрессоустойчивости может быть назван организационным, если проводится в рамках конкретной организации с целью достижения такого психологического климата и состояния сотрудников, которые будут способствовать повышению их стрессоустой-чивости.

Таким образом, в зависимости от особенностей клиентской группы, от целей и задач, решаемых с помощью тренинга стрессоустойчивости, он может в равной степени носить характер любого из перечисленных видов тренинга: методического, психотерапевтического, личностного развития, обучающего, организационного.

Так, если участники - психологи или менеджеры по персоналу, которые после обучения будут проводить подобные тренинги в своей организации, воспроизводя информацию, полученную в ходе занятий, ведущий уделяет основное внимание методике проведения тренинга, учит составлять программы, грамотно подбирать упражнения.

Участники, выполняя то или иное упражнение, в большей степени обращают внимание не на личностные изменения, происходящие с ними, а на организационные моменты.

В этом случае тренинг можно классифицировать как методический.

Если тренинг проводится с персоналом одной организации и его целью является улучшение работы команды, тренер включает упражнения и игры, которые способствуют формированию навыков конструктивного поведения в возможных стрессовых ситуациях. Этот тренинг можно назвать организационным, обучающим.

Если же участники тренинга пришли с целью решения личностных проблем, мешающих им стать эффективными, тренинг можно считать личностным.

Таблица 1. Тренинг стрессоустойчивости в общей системе тренингов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид тренинга | Цель | Содержание | Тренинг стрессоустойчивости |
| Психотерапевтический | Получение психотерапевтического эффекта (психические изменения, способствующие разрешению внутреннего конфликта и кризисных состояний) | Апелляция к аффективной сфере личности. |  |
| Рационализаторская и разьяснительная работа | Терапевтический эффект в процессе выполнения упражнений |  |  |
| Тренинг личностного развития | Совершенствование личностных качеств и самосознания человека с целью оптимизации его поведения и самореализации | Психотерапевтический эффект. Эффект обучения | Формирование уверенности в себе, повышение психологической компетентности |
| Обучающий тренинг | Приобретение индивидом новых ЗУНов в определенных областях социальной активности человека | Обучение общим эффективным приемам социального поведения (умения разбираться в людях, преподносить себя). Вооружение конкретными знаниями (в профессии, в семье и др.) | Обучение персонала навыкам работы, снижающим стрессоген-ность (реагирование на «трудных» клиентов, принятие критики, конструктивное разрешение конфликтов и ДР.) |
| Организационный | Совершенствование совместной деятельности коллективов и получение организационного эффекта | Улучшение психологического климата организации, повышение профессионального уровня и психологической компетентности сотрудников и др. | Совершенствование деятельности всей команды в результате сформированных в процессе тренинга ко-пинг-стратегий |

Интерактивные методы обучения детей и взрослых, и тренинги в их числе, заняли достойное место среди различных методов работы, применяемых как в образовании, так и в бизнесе. Однако, несмотря на широкое распространение тренингов (их в наши дни не проводит разве что ленивый), в настоящее время существует тенденция некоторого снижения качества работы тренера. Это может быть обусловлено как нынешней доступностью получения сертификата, дающего право на проведение тренингов, так и недостаточно серьезным отношением отдельных наших коллег-психологов к концептуализации этого вида деятельности.

К сожалению, довольно часто проведение тренингов сводится к выполнению ряда упражнений на заданную тему, их обсуждения, иногда - к формированию отдельных навыков у участников. И далеко не всегда тренер уделяет достойное внимание созданию теоретической базы. А между тем «концептуальная состоятельность» - обязательная составляющая тренинга. «Хороший тренинг обязательно должен и основываться на определенной концепции того феномена, которому он посвящен» [40, с. 12].

Созданная на основе определенной концепции модель тренинга должна включать различные интерактивные методы работы в группе, позволяющие участникам овладеть необходимыми им технологиями. Причем Е. Сидоренко отмечает, что, поскольку тренинг невозможно провести в полном соответствии с задуманным планом («интерактивность может привести к непредсказуемым результатам»), в тренинге могут появиться новые концепции.

Построение любого тренинга, и тренинг стрессоустойчивости не исключение, должно начинаться с выстраивания его концептуальной основы. Каков теоретический фундамент конкретной практической работы - тренинга, с какой целью будет он проводиться, какова предполагаемая целевая аудитория, специфика данного вида тренинга, его место в системе тренингов, насколько он необходим и будет востребован, имеются ли ресурсы для работы, - все эти вопросы тренер решает перед тем, как приступить к созданию тренинга. В противном случае работа будет сведена к подбору «подходящих-случаю-упражнений» и превратится либо в демонстрацию возможностей тренера, либо в «мероприятие для галочки».

Концептуальной базой тренинга стрессоустойчивости является подход к проблеме стресса с позиций психологии здоровья. При проведении тренингов по стресс-менеджменту мы считаем важным информировать участников об этой новой отрасли психологии и ее вкладе в разработку проблемы стрессоустойчивости. Характерная особенность изучения стресс-менеджмента в рамках психологии здоровья - стремление к системности. Становится очевидным, что личность может сохранить себя в условиях стресса только в том случае, если будет проведен системный анализ важнейших областей жизнедеятельности человека (физическое здоровье - семья - работа - духовные ценности), что позволит каждому разработать собственную систему управления стрессом.

Одна из аксиом психологии здоровья гласит, что каждый человек может быть здоров при определенных, подходящих именно для него особенностях и условиях жизни и работы [Никифоров, 2002]. Понять и осознать данные факторы может лишь сама личность. Таким образом, учет индивидуально-психологических особенностей личности - важное концептуальное положение при разработке программы антистрессового тренинга.

При разработке концепции антистрессового тренинга мы также опираемся на теорию эмоционального интеллекта Д. Гоулмана. Эмоциональный интеллект - это способность человека управлять самим собой и другими людьми. Он включает самосознание, контроль импульсивности, настойчивость, уверенность, самомотивацию, эмпатию и социальную ловкость [40]. В связи с тем, что стресс всегда сопровождается негативными эмоциями, развитие эмоциональной компетентности, несомненно, повышает стрессоустойчивость личности.

Концептуальной основой нашего тренинга мы считаем и теорию сохранения ресурсов (С. Хобфолл, Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, И. Н. Калинаускас и др.). Согласно данной теории, каждый из нас обладает достаточно обширным набором внешних и внутренних ресурсов. В связи с этим одна из задач тренинга - развитие ресурсов стрессоустойчивости участников группы.

В сценарии антистрессового тренинга необходимо реализовать следующие обучающие задачи. Первая задача тренера - информировать участников о влиянии стресса на тело и психику человека. В связи с этим мы знакомим участников с такими важнейшими понятиями теории стресса, как стрессор, адаптивный синдром, психосоматические заболевания. После предоставления тренером данной информации содержание каждого из этих понятий обсуждается в ходе упражнений или в форме групповых тематических дискуссий. Вторая задача - научить участников группы отслеживать признаки стресса и его последствий у себя и других людей. Практика показывает, что многие наши реакции на стрессоры не осознаются как таковые и вытесняются. Часто игнорируется влияние стрессора, который запускает стрессовое поведение, исполняя роль своеобразного триггера. Это может быть какое-то слово, негативная мысль, высказывания значимых людей, особенности ситуации или поведения собеседника. Поэтому третья задача тренера - научить участников осознавать влияние данных стрессоров, с тем чтобы в дальнейшем контролировать собственное поведение в ситуации стресса.

На тренингах, как правило, бывает много вопросов о том, как реагировать на слова и действия разгневанного партнера, неуравновешенного начальника, родителя или ребенка, переживающих семейный кризис, как справиться с собственными сильными эмоциями. В связи с этим еще одна важная задача тренинга - обучение участников методам самопомощи и саморегуляции, которые могут быть использованы в ситуациях, если давление стресса максимальное или длительное. Эти практические навыки особенно важны для представителей коммуникативных профессий, так как им часто приходится сталкиваться с сильными эмоциями других людей (клиентов, родителей, учеников, коллег, членов семей). В подобных ситуациях стандарты сервиса часто запрещают работникам проявление собственных негативных эмоций. Методы саморегуляции могут быть эффективны и для снятия постстрессового напряжения. Для специалистов сферы «человек-человек» сегодня также важно знать техники помощи другим людям, регулировать собственное эмоциональное состояние.

В тренинг включена информация об эмоциональном интеллекте, развитие которого сегодня является важным компонентом профессиональной успешности во многих сферах деятельности. Мы также даем группе информацию о воздействии негативных состояний на восприятие событий нашей жизни. Например, мы подробно рассматриваем «кривую гнева» и способы коррекции этого состояния.

Сегодня для нас важно знать, как помочь себе и другим, и тренинг «Антистрессовая программа» помогает не только получить такие знания, но и приобрести навыки конструктивного реагирования на травмирующие ситуации.

В связи с тем, что наибольшее количество стрессовых ситуаций у работников коммуникативных профессий связано с общением, одной из задач тренинга является отработка техник, повышающих коммуникативную компетентность персонала. Мы считаем целесообразным включение в программу тренинга техник ассертивности, эффективной критики, техник аргументации и аттракции. Данные техники традиционно относятся к арсеналу социально-психологических тренингов, однако в нашем случае при проведении этих техник больше внимания уделяется обсуждению биологической обратной связи (БОС). Давая инструкцию участникам ролевой игры, мы также просим их отслеживать изменения дыхания, возникающие в теле напряжения, болевые ощущения и любые другие соматические изменения. Поэтому при обсуждении результатов той или иной ролевой игры или упражнения мы анализируем не только результаты коммуникации, но и результаты БОС

Содержание антистрессовых тренингов зависит от многих факторов:

.Цель тренинга, поставленная компанией-заказчиком.

. Цели участников тренинга (которые могут расходиться с целями, определенными руководством компании).

. Состав тренинговой группы (число участников, уровень подготовки участников, возраст), степень ее гомогенности.

. Специфика профессиональной деятельности участников группы, их опыт и навыки поведения в стрессе; насколько они адаптивны или дезадаптивны (так как именно профессиональная деятельность определяет специфику стрессовых факторов, влияющих на работников). Очевидно, что системные администраторы, крупье или кассиры крупных гипермаркетов будут испытывать разные профессиональные стрессы.

. Психологические характеристики группы - мотивация, конфликтность, опыт (например, если в группе высока степень доверия и открытости, то участники легко переходят к обсуждению причин стресса, связанных с особенностями собственной личности, - «Я как причина стресса»); если группа закрыта, то тренинг становится формой освоения техник саморегуляции, релаксации, визуализации и т. д.

. Уровень организационной культуры компании-заказчика, то есть насколько данный тренинг вписывается в направления работы с персоналом, насколько организационная культура склонна провоцировать стрессы или, наоборот, защищать от них сотрудников. При проведении одного из тренингов HR-менеджер так отреагировала на пассивно участвующего в тренинге сотрудника: «Ничего, скоро аттестация, нам будет что вспомнить». Сказано это было, увы, с нескрываемым злорадством в голосе.

. Степень глубины отработки личностных проблем участниками группы. Так, одно из первых упражнений тренинга - «Рисунок „Я и стресс" - в одной группе может глубоко затронуть участников и затянуться на длительное время, а в другой его проведение будет иметь поверхностный характер, поскольку участники оказались не готовы к анализу собственных проблем, связанных с переживанием стресса.

. Профессиональная подготовка тренера, сфера его психологических предпочтений, его взгляд на проблему стресса. Подготовка тренера в области арт-терапии, телесной терапии, НЛП, навыки психологического консультирования окажут влияние на выбор техник и методик, используемых ведущим. Навыки организационного консультирования позволят тренеру обсуждать во время тренинга вопросы, связанные с влиянием организационной культуры и организационного поведения на протекание профессиональных стрессов.

Опыт работы показал, что тренинги для отдельных категорий слушателей включают как общие вопросы, так и специфические, являющиеся болевыми точками для конкретной аудитории. По результатам наших исследований, запросы слушателей связаны в первую очередь с потребностью освоить практические техники саморегуляции (80%), 72% выразили желание в равной степени получить знания о механизмах протекания стресса и навыки совладения со стрессом, 70% пришли на тренинг, ощущая необходимость формирования навыков уверенного поведения (теоретические основы данной проблемы пожелали освоить только 45%), проблема разрешения конфликтов и тайм-менеджмента (и теория, и практика) интересует 57% участников.

Выбор форм работы на тренинге стрессоустойчивости обусловлен многими факторами: спецификой клиентской группы, остротой стоящих перед участниками проблем, целями и задачами тренинговой работы. Поэтому, прежде чем выстраивать тренинг, необходимо ответить на три вопроса:

) для кого проводится тренинг (клиентская группа);

) насколько остро стоит вопрос об оказании психологической помощи участникам;

) какого результата необходимо добиться с помощью тренинга.

Тренинг стрессоустойчивости для психологов в большей степени будет ориентирован на передачу методических умений для проведения психологами в дальнейшем подобной работы. Поэтому данный тренинг должен включать различные формы работы, чтобы слушатели имели возможность лично принять участие в каждом из них и выбрать приемлемые. Исключением могут стать тренинги для психологов, заявивших личностные проблемы, а не методические умения.

Работа на тренинге стрессоустойчивости с персоналом, представителями профессиональной сферы «человек-человек» в первую очередь будет включать упражнения по выявлению уже имеющихся у них успешных копинг-стратегий, расширению поведенческого репертуара, снижению эмоционального напряжения, поиску ресурсов, которые в дальнейшем помогут справиться с травмирующими ситуациями.

Общие принципы построения сценария тренинга стрессоустойчивости:

. Учет специфики конкретной аудитории: состава группы, целей обучения на тренинге участников группы, уровня мотивации обучения и т. д.

Данный принцип обусловливает необходимость выявления специфики клиентской группы, а при возможности - предварительной диагностики участников (уровень мотивации обучения, острота состояния отдельных участников, степень проработанности проблемы и т. д.).

Если участники тренинга - сотрудники одной организации (завода, магазина, школы и др.), психолог может предварительно провести анкетирование. В Приложении 2 мы приводим один из вариантов анкеты, с помощью которой психолог может получить необходимую для построения программы тренинга информацию.

. Чередование теоретического и практического материала. Как и любая другая форма обучения взрослых, тренинг стрессоустойчивости предполагает, что аудитория состоит из слушателей разного уровня подготовленности, многие из которых имеют достаточно богатый опыт обучения. Кроме того, данный вид тренинга отличается практической направленностью, поскольку многие участники стремятся получить конкретные навыки. Все это диктует необходимость создания такой программы тренинга, которая бы состояла из небольших теоретических блоков, подкрепленных проработкой теории в конкретных упражнениях. Даже если существует запрос слушателей на получение теоретических знаний, желательно сократить знакомство аудитории с теорией, дополнив этот блок грамотно составленными раздаточными материалами, глоссарием, списком рекомендуемой литературы.

. Учет жизненного опыта участников группы в работе тренера. Игнорирование опыта участников может стать причиной неэффективности проведенной на тренинге работы, так как не позволит индивидуализировать процесс обучения взрослых.

. Обмен опытом участников группы между собой. Данный принцип построения программы обусловлен предыдущим принципом. Успешность его реализации зависит не только от желания участников, от наличия времени, но и от мастерства самого тренера. Некоторые члены группы охотно делятся в общем кругу своим опытом. Отдельные участники проявляют не просто активность, а гиперактивность, что может подавить неуверенных в себе, малоактивных слушателей. Задача ведущего (заранее ознакомившись с анкетами и запросами) - включить в обсуждение малоактивных членов группы, предложив им прокомментировать пример или ситуацию из собственной жизни. Кроме того, необходимо создание доверительной атмосферы в группе, которая позволит каждому высказываться, не опасаясь насильственного включения в дискуссию или критики от ведущего или членов группы. Реализации данного принципа будет способствовать включение в программу обсуждений в малых подгруппах.

. Выбор форм работы обусловлен особенностями клиентской группы тренинга стрессоустойчивости (острота состояния отдельных участников, степень проработанности проблемы, уровень напряженности и др.). Целесообразно на первых этапах работы группы планировать такие формы работы, которые позволят участникам почувствовать себя в безопасности. Это могут быть мозговой штурм, групповые дискуссии, работа в малых группах и другие формы, исключающие необходимость принятия каждым отдельным членом индивидуальной ответственности за выполнение того или иного задания тренера. Не рекомендуется на первых этапах предлагать игры с закрытыми глазами и некоторые другие виды игр, повышающие тревожность игроков. Упражнения должны быть простыми, не должны затрагивать самооценку и область «слепого пятна» (Окно «Джохари») участников группы.

. Включение в тренинг упражнений и процедур, направленных на решение личностных проблем участников. Мы считаем это одним из важных принципов тренинга. Исследования психоаналитиков показали, что в ситуациях преодоления стресса мы склонны использовать (сознательно или бессознательно) одни и те же модели поведения и защиты. Если, например, участник привык к роли Жертвы, то «расставаться» со своей жалостью к себе он не намерен и использовать техники, предлагаемые на тренинге, тоже. А участник тренинга, привыкший к роли Преследователя, будет убежден, что испытывает «праведный гнев», объясняя «глупому покупателю» пятый раз, почему данная модель холодильника лучше. Поэтому мы считаем, что эффективность антистресс-тренингов выше, если они опираются на работу с личностью участников. Тогда применение методов и антистрессовых техник будет более осознанным и долгосрочным. Однако упражнения, затрагивающие личность слушателей, нежелательно использовать в первые часы работы. Целесообразно проводить их, когда в группе уже установится атмосфера доверия и безопасности. Одним из острых вопросов, встающих перед организацией, решившей провести антистрессовый тренинг, будет вопрос о его эффективности. Сложность этого вопроса признается в наши дни и теоретиками, и практиками. Такое положение вещей проявляется часто в том, что во многих изданиях, посвященных тренинговому обучению, вопрос эффективности вообще не ставится. Трудность при оценке эффективности каждого конкретного тренинга связана с тем, что влияние тренинга на личность измерить очень сложно. В психотерапии хорошо известен факт, что изменения, произошедшие в клиенте после успешной сессии психотерапии, не могут быть измерены при помощи тестов и опросников.

При оценке эффективности тренингов обычно используют объективные и субъективные показатели. К объективным показателям относят те показатели, которые могут быть точно измерены, - увеличение производительности, снижение уровня брака, снижение жалоб со стороны клиентов, повышение уровня продаж, иногда - уменьшение количества больничных листов, снижение уровня конфликтности в коллективе и др. Субъективные показатели - эмоциональная оценка тренинга участниками (понравилось - не понравилось (тренинг, тренер, упражнения и т. д.)). На эффективность тренинга также большое влияние оказывает уровень мотивированности группы.

Несмотря на заявленную сложность данной проблемы, антистрессовый тренинг можно попытаться оценить с точки зрения его эффективности. Такая оценка должна проводиться со стороны компании-заказчика, со стороны самих участников, со стороны тренера.

Со стороны компании:

• традиционные показатели эффективности тренингов (повышение производительности труда работников, увеличение прибыли) здесь могут выступать только как сопутствующие, поскольку они связаны с влиянием различных организационных факторов;

• уменьшение количества жалоб клиентов;

• результаты тестирования или анкетирования (до тренинга и после его завершения);

• количество предложений участников группы по улучшению и оптимизации каких-либо внутриорганизационных процессов (изменение перерывов для отдыха, коммуникаций внутри организации, оформления своего рабочего места и т. п.). Со стороны участников тренинга:

• эмоциональная оценка (понравилось - не понравилось);

• степень полезности для профессиональной деятельности и в жизни;

• большая сплоченность группы в конце тренинга по сравнению с его началом. Со стороны тренера:

• степень выполнения программы;

• степень включенности всех участников в тренинг;

• отсроченная обратная связь (звонки, переписка по электронной почте с участниками тренинга).

При оценке результативности тренинга важно помнить, что эффект любой психологической и психотерапевтической работы, в том числе и тренинга, часто является отсроченным. Поэтому судить об эффективности тренинга следует по прошествии определенного времени или в процессе посттренингового сопровождения.

Вывод: Стрессоустойчивость - это интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, которое в сложной эмотивной обстановке обеспечивает человеку способность руководить своими эмоциями, сохранять высокую профессиональную работоспособность, адекватное функционирование и определенную направленность своих действий.

Следует отметить, что индивидуально-психологические особенности личности и временные функциональные психофизиологические состояния (астенизация и др.) способствуют развитию аффективных реакций в условиях экстремальной ситуации. При неблагоприятных обстоятельствах кратковременные аффективные реакции могут приводить к глубоким психическим нарушениям, что означает переход в новое качество - болезнь.

Выбор форм работы на тренинге стрессоустойчивости обусловлен многими факторами: спецификой клиентской группы, остротой стоящих перед участниками проблем, целями и задачами тренинговой работы.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У АВТОМОБИЛИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИНГОВ

.1 ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель дипломной работы стала изучение развития стрессоустойчивости автомобилистов посредством психологического тренинга.

Объектом исследования являются автомобилисты.

Предмет исследования - изменение стрессоустойчивости автомобилистов под влиянием психологического тренинга.

Гипотезой исследования стало предположение о том, что использование психологического тренинга влияет на повышение стрессоустойчивости автомобилистов.

Исходя из цели исследования, а также из формулировки гипотезы была поставлены следующие задачи:

− Сделать обзор литературных источников в области проблем стрессоустойчивости.

− Провести диагностику уровня стрессоустойчивости испытуемых автомобилистов.

− Разработать тренинговую программу по развитию стрессоустойчивости автомобилистов.

− Провести эксперементальное исследование эффективности тренинга

− Проанализировать результаты экспериментального исследования.

Были использованы следующие методики:

методика «Оценка стресса: «Прогноз»;

методика «Шкала профессионального стресса»;

Выборка исследования:24 мужчины в возрасте 20-50 лет.

Для изучения уровня стресса испытуемых нами использована методика «Оценка стресса: «Прогноз».

и более баллов - высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медицинское обследование психиатра, невропатолога.

-28 баллов - нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности к работе, требующей повышенной устойчивости.

и менее баллов- нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной устойчивости.

Методика «Шкала профессионального стресса»

Шкала профессионального стресса

Назначение методики

Опросник предназначен для оценки как наличия стрессовых состояний и даже неврозов, так и прогнозирования их возникновения в деятельности автомобилистов (Приложение Б).

Проведение диагностики

Опросник состоит из 22 утверждений, на каждое из которых необходимо выбрать один из прилагаемых ответов. Тестирование продолжается 15-30 мин.

Обработка и оценка результатов.

Оценка результатов производится путем подсчета суммарной оценки по всем утверждениям в соответствии с ключом.

Интерпретация результатов.

-50 баллов - очень высокий уровень стресса;

-40 баллов - высокий уровень;

-25 - средний уровень (с тенденцией к высокому);

-15 - средний уровень (с тенденцией к низкому);

-5 баллов - низкий уровень стресса .

Для участия в лабораторных экспериментах привлекались автомобилисты различного стажа вождения автомобиля.

Необходимо выполнить 1 исследовательский заезд на тренажере с фиксацией ошибок испытуемого в условиях стандартной обстановки движения и 1 заезд в условиях сложной обстановки движения. Имитация стрессового состояния в процессе опытов достигается с помощью : усилителя звуковой частоты (УЗЧ), звукового сигнала и генератора световых импульсов. [3]. Диагностику появления ошибки необходимо проводить следующим образом: задается тестовое задание, то есть маршрут (прямолинейна трасса не менее 1 км ), который необходимо пройти с заданной скоростью (60 и 90 км / ч ) и минимальным количеством ошибок.

Ошибки испытуемого предлагается отслеживать в виде : 1) съезд с проезжей части. 2 ) нарушение ПДД.

.2 РАЗРАБОТКА И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГА

Организационный момент.

Первая задача тренера - информировать участников о влиянии стресса на тело и психику человека. В связи с этим мы знакомим участников с такими важнейшими понятиями теории стресса, как стрессор, адаптивный синдром, психосоматические заболевания.

Стрессор - фактор, вызывающий состояние стресса - (синоним стресс-фактор, стресс-ситуация) - чрезвычайный или патологический раздражитель, значительное по силе и продолжительности неблагоприятное воздействие, вызывающие стресс.

Синдром адаптации - неспецифическая реакция защиты, вызываемая воздействием разнообразных внешних раздражителей, стрессоров.

Психосоматические заболевания - группа болезненных состояний, появляющихся в результате взаимодействия психических и физиологических факторов. Представляют собой психические расстройства, проявляющиеся на физиологическом уровне, физиологические расстройства, проявляющиеся на психическом уровне.

Знакомство с целью, задачами тренингового занятия.

Основные упражнения для стрессоустойчивости, с помощью которых можно диагностировать уровень стрессоустойчивости каждого, представляют собой идеомоторные приемы, например, разведения, сведения и подъема рук:

. Прием «Полет»: Встаньте, опустив руки вдоль корпуса, и закройте глаза. Мысленно сосредотачивайтесь на своих руках и «заставляйте» их подняться вверх, но без малейшего напряжения. Представляйте, что вы парите в воздухе.

. Прием «Левитация рук»: Встаньте с опущенными руками и настройтесь на ваши руки. Чувствуйте их легкость, которая заставляет руки словно «всплывать», подниматься выше.

Есть и другие упражнения, которые помогают человеку прийти в определенное психоэмоциональное состояние. Нужно подобрать оптимальное упражнение для себя. Основным моментом в этих упражнениях являются ментальные процессы, приводящие сознание в спокойное состояние. Когда вам удастся выполнить эти упражнения и действительно достичь нужного результата, вы сможете контролировать свои эмоции в сложных ситуациях, просто вернувшись в прошлое спокойное состояние путем выполнения тех же действий.

. Упражнение «Мыльные пузыри»

Цель: формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные; повышение самоуважения.

Инструкция. Возьмите карандаш и бумагу. Проанализируйте свои мысли о том, что вас беспокоит. Сравните, как слова соотносятся с вашими чувствами. Если вы скажете: «Я себя плохо чувствую», - вы действительно себя почувствуете плохо. Скажите себе: «Я вздремну и буду чувствовать себя лучше».

На чистом листе бумаги нарисуйте голову, из которой вылетают мыльные пузыри ваших мыслей вправо и влево. На пузырях слева напишите ваши негативные мысли, а на пузырях справа - позитивные.

Это будет выглядеть так:

Таблица 4 - Карточка для упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| Слева | Справа |
| Я не могу это сделать | Я это сделаю |
| Я не буду, это слишком сложно | Я попробую это сделать |
| Я никогда не сделаю этого хорошо, зачем пытаться | Я все понимаю, поэтому сделаю это хорошо |
| Я не могу это сделать, когда... | Я ... чтобы сосредоточиться, когда… |

. Упражнение «Шаги к успеху»

Цель: овладение методом устранения напряжения, вызванного подготовкой к открытому мероприятию; отработка навыка решения проблемы.

Инструкция

. На левой стороне листа нарисуйте лестницу. На каждой ступеньке напишите действие, которое приведет вас к успеху (на вершину лестницы). Например, ваша цель - подготовка к открытому занятию, тогда пять шагов будут какими?

Пример:

• выбор темы,

• составление необходимых этапов занятия,

• составление плана занятия,

• написание работы по плану,

• редактирование окончательного варианта.

. Закройте глаза и представьте себе каждый шаг. Вы увидите слова и образы, которые им соответствуют, например: «пишу за столом». Не открывайте глаза, пока отчетливо не увидите каждый шаг.

. Составьте список всего, что вам мешает. Например, вас отвлекают мысли о телевизионной программе или о чьих-то неприятных словах; страх и волнение. Глубоко вдохните и «выдохните» отвлекающие мысли.

. Упражнение «Радуга»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция

. Закройте глаза. Представьте, что перед вами находится экран. На экране вы видите радугу - цвета, которые вам нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Вы видите то, что описываю я, или то, что захотите сами.

. Первый цвет - голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает вас, как купание в озере. Что вы видите, когда думаете о голубом?

. Следующий цвет - красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. Что вы думаете, когда смотрите на красный цвет?

. Желтый цвет приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что вы думаете, когда смотрите на желтый цвет?

. Зеленый - цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что вы думаете, когда смотрите на него?

Замечаете ли вы, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуйте также увидеть другие цвета.

Анализ

• Каковы были ваши ощущения во время выполнения этого упражнения?

• Какой цвет наиболее эффективно повлиял на ваше самочувствие и настроение?

. Упражнение «Вредные советы»

Цель: осознание собственных стереотипных деструктивных способов провокации стрессовых ситуаций.

Инструкция. Участники делятся на две команды и сообща готовят «советы» команде соперников на тему: «Преодоление стресса наоборот».

Анализ

• Какие из предложенных «советов» вы переживали в своей жизни?

• Каковы были последствия?

Примеры «советов»

. Жить только работой. Завидовать лошади, что она может спать стоя. Спит стоя - значит, голова все время работает.

. Ни на минуту не расслабляться. Делать все с предельным напряжением. Это позволит скорее дойти до предела.

. Отгонять любую мысль о чем-нибудь приятном. Все, что доставляет удовольствие, стараться закончить как можно быстрее. Выражение лица должно быть постоянно печальным, скорбным или угрюмым, как можно реже поднимать голову; направление взгляда - только в землю.

. Упражнение «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: обмен позитивным опытом регуляции нервно-психического состояния.

Инструкция. Мы все разные, и способы снятия напряжения у нас у всех разные. Вспомните и расскажите коллегам о своем способе выхода из стресса.

Анализ

• Чей способ вам показался наиболее необычным и интересным?

• Какой из способов вы хотели бы взять на вооружение?

. Упражнение «Снежки»

Цель: знакомство с методами снятия напряжения, активизация.

Инструкция. Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите бумагу, скомкайте ее как можно плотнее. У вас есть возможность «закидать снежками» команду соперников. Не переходите разделительную черту. Начинаем и заканчиваем по сигналу. Выигрывают те, на чьей половине окажется по завершении меньше «снежков».

(После завершающего сигнала участники, как правило, не останавливаются и продолжают «перекидывать снежки».)

Запомните с каким воодушевлением вы сражались до последнего. Пусть этот боевой задор сопровождает вас все время.

Анализ

• Какие ваши ощущения до и после упражнения?

• Можно ли таким образом расстаться с напряжением?

. Упражнение «Подарок»

Участники по кругу, поворачиваясь к своему соседу справа, изображают при помощи мимики и жестов какой-либо подарок. «адресат» должен догадаться, что ему хотят подарить.

. Упражнение «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы.

• Что принес вам сегодняшний день?

• Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

• Какие открытия вы сделали для себя?

• Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе мы рассмотрели проблему стресса и стрессоустойчивости. Выяснили, что стресс - это часть нашей жизни, с ним надо уметь справляться, но не избегать его. Здравый смысл и житейские наблюдения также подтверждают, что постоянный «уход» от стресса - это не выход, не панацея от болезней. Каждый без труда вспомнит среди своих знакомых тех, кто сохраняет хорошее здоровье, жизнерадостность и отзывчивость, несмотря на беспрерывные, многочисленные стрессы. А другие - болезненны и недоверчивы, хотя стрессов избегают и живут вроде бы без напряжения.

Необходимо помнить, что стресс может «повредить» не только психическое здоровье человека, но и физическую сторону нашего организма.

стрессоустойчивость автомобилист адаптация психический

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань : Изд-во КазГУ, 2007.

. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И.Н. Андреева / / Вопросы психологии. - 2006. - № 3. - С. 78-85.

. Базилевський А.Г. Психофизиологические функции студентов разных факультетов и вузов в процессе приспособления к учебной деятельности / А.Г. Базилевський, И.Д. Глазырин / / Физиологический журнал. - 2006, Т. 52. № 2. - С. 71.

. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога. - Ижевск, 2007

. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 г. В 8 т. СПб., 2003. - Т. 1.

. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы.- М.: Институт психологии РАН, 2005.

. Бодров В.А. Информационный стресс. - М., 2010.

. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М.,2003.

. Величковский Б.Б. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние - устойчивая черта» / Б.Б. Величковский, М.И. Марьин / / Вестн. Моск. ун-та. - 2007. - № 2. - С. 34-47.

. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Л.: Изд-во ЛГУ,2004 175с.

. Ганзен В.А., Юрченко В.Н. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека Психические состояния /Под ред. А.А.Крылова.-Л., 2001 (Экспериментальная и прикладная психология. Вып. 10).

. Гурьева В.А. Психогенные расстройства у детей и подростков. - М., 2006. [

. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка. В 4-х т. М., 1978-2000.

. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности. М., 2009.

. Диагностика, профилактика и корреляция стрес-совых расстройств среди сотрудников противопожарной службы МВД России: Метод.пос.-М.:ВНИИПО, 2009,-187 с.

. Дикая Л.Г. Итоги и перспективные направления исследований в психологии труда в XXI веке // Психологический журнал. - 2012. - Т. 23. - № 6.

. Дикая Л.Г. Проблемы современной психологии труда // Психологический Журнал.-2002.-том 13.-№ 3.-С.24-41.

. Дикая Л.Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности //Принципы системности в психологических исследованиях /Под ред. Д.Н.Завалишиной, ВА.Барабанщикова.-М.,2000

. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. - 2010. - № 1.

. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора. // Очерки психологии труда оператора.- М.: Наука, 1974.

. Ильин Е.П. Общность механизмов развития состояний монотонии и психического пресыщения при разных видах деятельности // Психические состояния. Л., 2000.

. Ильин Е.П. Оптимальные состояния человека как психофизиологическая проблема //Психологический журнал. 2001.Т.2 N 5.С.35-42.

. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. - СПб: Издательство "Питер", 2005. - 412с.

. Ильин Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния // Теория функциональных систем в физиологии и психологии / Под ред. Б.Ф. Ломова. М., 1978.

. Кассиль Г.Н. Внутренняя среда организма.-М.: Наука, 2003.

. Кауфхолд Дж.А. Анализ навыков эмоционального интеллекта и области потенциальных проблем учителей начальной школы / Дж.А. Кауфхолд, Л.Р. Джонсон / / Психология обучения. - 2006. - № 9. - С. 17-20.

. Каширина Л.В. Основные проблемы в исследовании и оценке функционального состояния напряженности //Проблемы инженерной психологии: Тезисы У1 Всесоюз. Конф. По инженерной психологии «Психологические и психофизиологические характеристики операторской деятельности» Вып.2.-Л., 2004.

. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса.- М.:Наука, 2003.- 536 с.

. Конопкин О.А. Участие эмоций в осознанное регуляции целенаправленной активности человека / О.А. Коноплин / / Вопросы психологии. - 2006. - № 3. - С. 38-39.

. Кордялис К.К. Взаимосвязь между показателями психосоциального здоровья и мотивации к учебе / К.К. Кордялис, Е.Н. Эйдимтайте / / Вопросы психологии. - 2006. - № 2. - С. 24 - 30.

. Лабунская В.А. Невербальное поведение. - Р. - 2006.

. Лазарус Р. Эмоциональный стресс, М., 1970.

. Леонова А.Б. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений / А.Б. Леонова, И.А. Мотовилина / / Психологический журнал. - 2006, т.27. - № 2. - С. 79-92.

. Либин А.В. Дифференциальная психология / А.В. Либин. - М.: Эксмо, 2006. - 544с.

. Линдеман X. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности. - М. - 2000.

. Майерс Д. Социальная психология. - С.-П. - 2009.

. Мануйлов Г.М. Психологическое управление в рыночных условиях. - М; РАН 2007.

. Менделевич В. Клиническая медицинская психология. - М. - 1960.

. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. - М., 2009.

. Столяренко Л. Основы психологии. - Р.н/Д. - 2007.

. Стресс жизни. составители Л.Попова, В. М.Соколов. - 2006.

. Судаков К. Системные механизмы эмоционального стресса. - М.

. Теплов Проблемы индивидуальных различий. - С-П. 2006.

. Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы. - С.-П.-2006.

. Тобиас Л. Психологическое консультирование и менеджмент. - М. «Класс» 2007.

. Трошин В.Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. - М., 2007.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

МЕТОДИКА «ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ: «ПРОГНОЗ»

Методика разработана в ЛВМА им. С.М.Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека.

Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

Инструкция к тесту

Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать - отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

Тест

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

. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).

. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.

. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.

. У меня часто болит голова.

. Иногда я говорю неправду.

. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.

. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.

. Бывает, что я сержусь.

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

. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.

. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.

. Самая трудная борьба для меня - борьба с самим собой.

. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).

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

. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.

. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.

. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая. как у большинства моих знакомых.

. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.

. В игре я предпочитаю выигрывать.

. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.

. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).

. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.

. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.

. С моим рассудком творится что-то неладное.

. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.

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

. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.

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

. Думаю, что я человек обреченный.

. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.

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

. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.

. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.

. Моя внешность меня в общем устраивает.

. Я вполне уверен в себе.

. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.

. Кто-то управляет моими мыслями.

. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.

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

. Счастливее всего я бываю, когда я один.

. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

. Я люблю сказки Андерсена.

. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.

. Меня злит, когда меня торопят.

. Меня легко привести в замешательство.

. Я легко теряю терпение с людьми.

. Часто мне хочется умереть.

. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.

. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.

. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.

. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.

. У меня были очень необычные мистические переживания.

. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.

. Я человек нервный и легковозбудимый.

. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).

. Все у меня получается плохо, не так, как надо.

. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.

. Большую часть времени я чувствую себя усталым.

. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.

. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.

. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.

. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.

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

. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.

. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.

. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.

. На меня обращают внимание чаще, чем на других.

. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.

. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.

. Мне трудно проснуться в назначенный час.

. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.

. В детстве я был капризным и раздражительным.

. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.

. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.

. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.

. У меня были приводы в милицию.

. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Шкала искренности Шкала нервно-психической устойчивости

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

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

Интерпретация результатов теста

Характеристика уровней НПУ по данным анкеты «Прогноз»

и более - высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога.

-28 - нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.

и менее - нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ.

Перевод сырых баллов в 10-ти бальную оценку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка по10-балльной шкале | Сумма ответов по шкале НПУ | Группа НПУ | Прогноз |
| 10 | 5 и менее | высокая НПУ | Благоприятный |
| 9 | 6 | высокая НПУ | Благоприятный |
| 8 | 7-8 | хорошая НПУ | Благоприятный |
| 7 | 9-10 | хорошая НПУ | Благоприятный |
| 6 | 11-13 | хорошая НПУ | Благоприятный |
| 5 | 14-17 | удовлетворительная НПУ | Благоприятный |
| 4 | 18-22 | удовлетворительная НПУ | Благоприятный |
| 3 | 23-28 | удовлетворительная НПУ | Благоприятный |
| 2 | 29-32 | неудовлетворительная НПУ | Неблагоприятный |
| 1 | 33 и более | неудовлетворительная НПУ | Неблагоприятный |

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ШКАЛА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Инструкция к тесту: «Ответьте на вопросы теста».

Тест

. Два человека, хорошо Вас знающие, обсуждают Вас (Х - это вы). Какие из следующих утверждений они вероятнее всего стали бы использовать?. X - очень замкнутый человек. Кажется, что ничего сильно его (ее) не беспокоит.

б. X - великолепный человек, но Вы должны быть осторожны, когда говорите ему (ей) что-то время от времени.

в. Кажется, что в жизни X все всегда происходит не так, как надо.

г. Я неизменно нахожу X очень скучным и непредсказуемым.

д. Чем меньше я вижу X, тем лучше.

. Присущи ли Вам в жизни некоторые из следующих, наиболее распространенных особенностей (отвечайте «да» или «нет»)?

чувство, что Вам редко удается что-либо сделать правильно;

чувство, что Вас преследуют, загоняют в угол или в ловушку;

плохое пищеварение;

плохой аппетит;

бессонница по ночам;

кратковременные головокружения и учащенные сердцебиения;

чрезмерная потливость в отсутствие физических нагрузок и жары;

панические ощущения в толпе или в закрытом помещении;

усталость и недостаток энергии;

чувство безнадежности (какая польза во всем этом?)

слабость или тошнота без каких-либо внешних причин;

очень сильное раздражение по поводу мелких событий;

неспособность расслабиться по вечерам;

регулярные пробуждения среди ночи или ранним утром;

трудности в принятии решений;

невозможность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня;

слезливость;

убеждение, что Вы ни с чем толком не можете справиться;

недостаток энтузиазма даже по отношению к наиболее значимым и важным жизненным делам;

нежелание встречаться с новыми людьми и осваивать новый опыт;

неспособность сказать «нет», когда Вас просят что-то сделать;

ответственность большая, чем та, с которой Вы можете справиться.

. Насколько Вы оптимистичны в настоящее время?

а. больше, чем обычно;

б. меньше, чем обычно;

в. как обычно.

. Нравится ли Вам смотреть спортивные состязания?

а. да;

б. нет.

. Можете ли Вы позволить себе подольше понежиться в постели в выходные дни, не испытывая при этом чувства вины?

а. да;

б. нет.

. Можете ли Вы в разумных пределах (профессионально и личностно) говорить откровенно (ответить на каждый пункт вопроса)?

а. с начальником;

б. с коллегами;

в. с членами семьи.

. Кто обычно несет ответственность за наиболее важные решения в Вашей жизни?

а. Вы сами;

б. кто-то другой.

. Когда Вас критикуют на работе руководители, как Вы обычно чувствуете себя?

а. сильно огорченным;

б. умеренно огорченным;

в. слабо огорченным.

. Вы заканчиваете рабочий день с чувством удовлетворения от достигнутого?

а. часто;

б. иногда;

в. только изредка.

. Испытываете ли Вы большую часть времени чувство, что у Вас есть неулаженные конфликты с коллегами?

а. да;

б. нет.

. Объем выполняемой Вами работы превышает отведенное для этого время?

а. постоянно;

б. иногда;

. Четко ли Вы представляете себе, какие у Вас профессиональные перспективы?

а. как правило;

б. иногда;

в. лишь изредка.

. Могли бы Вы сказать, что обычно достаточно времени, которое Вы тратите на себя?

а. да;

б. нет.

. Если Вы хотите обсудить с кем-либо свои проблемы, легко ли Вам обычно найти слушателя?

а. да;

б. нет.

. Находитесь ли Вы на пути, более или менее обеспечивающем достижение Ваших главных жизненных целей?

а. да;

б. нет.

. Вы скучаете на работе?

а. часто;

б. иногда;

в. очень редко.

. Вы с удовольствием собираетесь на работу?

а. в большинстве случаев;

б. в некоторые дни;

в. лишь изредка.

. Чувствуете ли Вы, что на работе по достоинству ценят Ваши способности и дела?

а. да;

б. нет.

. Чувствуете ли Вы себя по достоинству вознагражденным на работе за Ваши способности и дела (имея в виду статус и продвижение по службе)?

а. да;

б. нет.

. Есть ли у Вас чувство, что Ваши руководители:

а. активно мешают вам работать;

б. активно помогают вам в работе?

. Если бы десять лет назад Вы имели возможность увидеть себя таким профессионалом, каким Вы являетесь в настоящий момент, Вы бы сочли себя:

а. превзошедшим собственные ожидания;

б. соответствующим собственным ожиданиям;

в. не достигшим собственных ожиданий?

. Если бы Вы должны были оценить в баллах чувство симпатии к самому себе по шкале от 5 (максимальная) до 1 (минимальная), какой балл Вы бы себе выставили?

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

. а - 0 баллов

б - 1 балл

в -2 балла

г - 3 балла

д - 4 балла

. 1 балл за каждый ответ «да».

. а - 0 баллов

б - 1 балл

в - 2 балла

. а - 0 баллов

б - 1 балл

. а - 0 баллов

б - 1 балл

. За каждый ответ «Да» - 0 баллов; «Нет» - 1 балл.

. а - 2 балла

б - 0 баллов

. а - 0 баллов

б - 1 балл

в - 1 балл

. а - 0 баллов

б - 1 балл

в - 2 балла

. а - 1 балл

б - 0 баллов

. а - 1 балл

б - 0 баллов

. а - 0 баллов

б - 1 балл

в - 2 балла

. а - 0 баллов

б - 1 балл

. а - 0 баллов

б - 1 балл

. а - 0 баллов

б - 1 балл

. а - 2 балла

б - 1 балл

в - 0 баллов

. а - 0 баллов

б - 1 балл

в - 2 балла

. а - 0 баллов

б - 1 балл

. а - 0 баллов

б - 1 балл

. а - 0 баллов

б - 1 балл

. а - 0 баллов

б - 1 балл

в - 2 балла

. 0 баллов за ответ «5», 1 балл за ответ «4», 2 балла за ответ «3», 3 балла за ответ «2», 4 балла за ответ «1».

Интерпретация результатов теста

-15 баллов - стресс не является проблемой в Вашей жизни. Сказанное отнюдь не означает, что Ваш уровень не позволяет сохранять состояние занятости и удовлетворенности. Данная шкала предназначена только для того, чтобы оценить нежелательные ответы на стресс.

-30 баллов - умеренный уровень стресса для занятого и много работающего профессионала. Следует проанализировать ситуацию и посмотреть, как можно разумно уменьшить стресс.

-45 баллов - стресс представляет безусловную проблему. Очевидна необходимость коррекционных действий. Чем дольше Вы будете работать при таком уровне стресса, тем тяжелее что-либо сделать с ним. Это серьезный повод для тщательного анализа Вашей профессиональной жизни.

-60 баллов - на этом уровне стресс представляет собой главную проблему и что-то должно быть сделано немедленно. Вы можете оказаться очень близки к стадии истощения. Напряжение должно быть ослаблено.

Приложение В

Результаты заездов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемый | | | | номер | | | Ошибки в стрессовой обстановке движения по заездам | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Наличие стресса | | | |
| 1 | | | | 2 | | | 3 | | | | 4 | | | 5 | | | 6 | | | 7 | | | | 8 | | | 9 | | | | 10 | | | |
| Скорость 60 км / ч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| А.И. | | | 01 | | | 12 | | | 11 | | 6 | | 7 | | | 3 | | | 4 | | 5 | | 3 | | | 6 | | 12 | | | | + | |
| Б.Д. | | | 02 | | | 3 | | | 6 | | 1 | | 5 | | | 20 | | | 9 | | 8 | | 15 | | | 38 | | 16 | | | | + | |
| И.А. | | | 03 | | | 15 | | | 0 | | 3 | | 1 | | | 2 | | | 2 | | 0 | | 5 | | | 0 | | 0 | | | | + | |
| Л.Я. | | | 04 | | | 0 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 0 | | | 1 | | 0 | | 0 | | | 2 | | 0 | | | | + | |
| М.А. | | | 05 | | | 0 | | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | | 0 | | 2 | | 1 | | | 0 | | 8 | | | | + | |
| С.А. | | | 06 | | | 8 | | | 9 | | 12 | | 2 | | | 2 | | | 5 | | 9 | | 10 | | | 0 | | 0 | | | | + | |
| С.Д. | | | 07 | | | 4 | | | 0 | | 6 | | 4 | | | 2 | | | 2 | | 2 | | 2 | | | 3 | | 1 | | | | + | |
| К.А. | | | 08 | | | 4 | | | 0 | | 0 | | 0 | | | 5 | | | 7 | | 3 | | 3 | | | 3 | | 6 | | | | + | |
| Х.В. | | | 09 | | | 2 | | | 1 | | 2 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | 1 | | 2 | | | 2 | | 4 | | | | + | |
| Ц.Д. | | | 10 | | | 1 | | | 0 | | 0 | | 2 | | | 3 | | | 1 | | 1 | | 2 | | | 2 | | 1 | | | | + | |
| Ч.О. | | | 11 | | | 6 | | | 6 | | 12 | | 18 | | | 14 | | | 18 | | 24 | | 12 | | | 15 | | 8 | | | | + | |
| Ш.О. | | | 12 | | | 1 | | | 2 | | 1 | | 0 | | | 0 | | | 3 | | 1 | | 4 | | | 4 | | 2 | | | | + | |
| Скорость 90 км / ч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| А.И. | 01 | 8 | | | 8 | | | 1 | | 7 | | 1 | | | 1 | | | 2 | | | | 1 | | | 1 | | | | 2 | | | | + |
| Б.Д. | 02 | 8 | | | 3 | | | 4 | | 2 | | 3 | | | 2 | | | 2 | | | | 1 | | | 4 | | | | 1 | | | | + |
| И.А. | 03 | 5 | | | 0 | | | 2 | | 4 | | 0 | | | 1 | | | 1 | | | | 10 | | | 3 | | | | 5 | | | | + |
| Л.Я. | 04 | 1 | | | 5 | | | 4 | | 2 | | 0 | | | 2 | | | 1 | | | | 4 | | | 1 | | | | 1 | | | | + |
| М.А. | 05 | 0 | | | 2 | | | 6 | | 5 | | 4 | | | 3 | | | 7 | | | | 4 | | | 4 | | | | 6 | | | | + |
| С.А. | 06 | 2 | | | 4 | | | 1 | | 0 | | 0 | | | 3 | | | 0 | | | | 1 | | | 0 | | | | 8 | | | | + |
| С.Д. | 07 | 4 | | | 2 | | | 1 | | 1 | | 2 | | | 6 | | | 9 | | | | 2 | | | 6 | | | | 1 | | | | + |
| К.А. | 08 | 13 | | | 3 | | | 8 | | 3 | | 2 | | | 5 | | | 3 | | | | 7 | | | 0 | | | | 2 | | | | + |
| Х.В. | 09 | 0 | | | 3 | | | 1 | | 8 | | 1 | | | 1 | | | 3 | | | | 6 | | | 1 | | | | 1 | | | | + |
| Ц.Д. | 10 | 0 | | | 7 | | | 4 | | 2 | | 8 | | | 4 | | | 6 | | | | 4 | | | 4 | | | | 3 | | | | + |
| Ч.О. | 11 | 1 | | | 4 | | | 5 | | 8 | | 9 | | | 7 | | | 1 | | | | 5 | | | 3 | | | | 2 | | | | + |
| Ш.О. | 12 | 3 | | | 8 | | | 8 | | 3 | | 4 | | | 2 | | | 5 | | | | 10 | | | 3 | | | | 3 | | | | + |