Гендерный аспект стрессоустойчивости работников торговли

Оглавление

Введение

. Теоретический анализ научной литературы по проблеме стресса и стрессоустойчивости

1.1 Психология стресса и стрессоустойчивости

1.1.1 Понятие стресса в психологии

1.1.2 Виды стресса

1.1.3 Понятие стрессоустойчивости

1.2 Взаимосвязь стресса и физиологических свойств организма

.3 Гендерные аспекты профессиональной деятельности. Стрессоустойчивость мужчин и женщин

2. Характеристика методов и выборки исследования

.1 Характеристика методик исследования

.2 Характеристика выборки исследования

.3 Характеристика методов математической статистики

. Характеристика результатов исследования

.1 Характеристика стрессоустойчивости испытуемых женского пола

.2 Характеристика стрессоустойчивости испытуемых мужского пола

.3 Сравнительный анализ стрессоустойчивости мужчин и женщин

Выводы

Заключение

Список литературы

# Введение

Актуальность: Современная жизнь является крайне стрессогенной. Возможно, от того, что ритм стал более динамичным, возможно, люди стали амбициознее и стремятся успеть и достичь максимума. К этому давайте прибавим экологию, питание на бегу, излучения от различного рода техники и многое другое. К сожалению, генетический код человечества меняется не так быстро, как окружающая среда, и наиболее уязвима в такой обстановке - человеческая психика. Порой напряжение достигает такого уровня, что человек перестает с ним справляться. Грустная статистика. За последние годы, из окон МГУ выбросилось более 12 человек. В Бауманском университете за последние 20 лет - около 30 молодых людей. Происходит это, как правило, в период сессий. Проводимые исследования показали, что 64% людей подвергаются стрессу на работе, 56% стресс приводит к плохому сну, 26% заболевают на почве стресса. Около 17% различных аллергических реакций возникает на фоне стресса или им усугубляется. Зная о таких печальных последствиях стресса, мы просто вынуждены заниматься защитой своей психики от перегрева. В последние годы значительно возрос интерес к вопросам, связанным со стрессом и механизмами формирования стрессоустойчивости человека в различных профессиях (Березин Ф.Б., 1988; Запускалов С.В., Положий Б.С., 1993, Никифоров Г.С., 2000; Матулене Г., 2002; Абабков В.А, Перре М., 2004; Леонова А.Б., 2004, Vinokur V., 2003). Особенно интересным представляется изучение различий стрессоустойчивости у мужчин и женщин, так как в последние годы феминизм достигает своего апогея, все чаще выдуться споры и протесты в защиту женских прав, в цивилизованных странах женщины практически сравнялись с мужчинами на профессиональном поприще, однако, ряд профессий, в частности в нашей стране, остается недоступным для женщин. Этим летом на экранах страны в новостях гремела весть о том, что у нас в стране появилась первая женщина в СПЕЦНАЗе. Таким образом встает вопрос, а есть ли разница между мужчинами и женщинами в поведении в экстренных ситуациях.

Цель: Изучение взаимосвязи стрессоустойчивости с половой принадлежностью.

Предмет: стрессоустойчивость

Объект: 18 мужчин и 22 женщины в возрасте от 18 до 55 лет

Гипотеза: Показатели стрессоустойчивости у женщин ниже, чем у мужчин.

Задачи:

) Изучить общий уровень стрессоустойчивости у испытуемых женского пола.

) Изучить уровень стрессоустойчивости у испытуемых мужского пола

) Провести сравнительный анализ показателей стрессоустойчивости мужчин и женщин.

Методики исследования:

**1)** Опросник Айзенка EPQ-диагностика экстраверсии-интроверсии, нейротизма-психотизма;

**2)** Опросник УСК-диагностика уровня субъективного контроля поведения (Ио-общей интернальности)

**3)** Диагностика ригидности - лабильности мышления

**4)** Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге

# 1. Теоретический анализ научной литературы по проблеме стресса и стрессоустойчивости

.1 Психология стресса и стрессоустойчивости

.1.1 Понятие стресса в психологии

Впервые слово "стресс" встретилось в 1303 году в стихах поэта Роберта Маннинга: "…эта мука была манной небесной, которую господь послал людям, прибывавшим в пустыне сорок зим и находившимся в большом стрессе".

В переводе с английского языка "стресс" обозначает давление, натяжение, усилие, а также внешнее воздействие, создающее это состояние. Предполагается, что английское слово "stress" происходит от латинского "stringere" - затягивать Понятие "стресс" подвергалось со временем существенным изменениям и стало более широким. Слово "стрессор" стало обозначать не только физическое, но и чисто психологическое воздействие, а слово "стресс" - реакцию не только на физически вредные воздействия, но и на любые события, вызывающие отрицательные эмоции . Научные статьи о стрессе, как правило, начинается с жалоб на отсутствие четких определений, а в словарях дается не какое-то одно, а множество сосуществующих. В кратком Оксфордском словаре - пять определений стресса, среди них есть следующие: побуждающая и принуждающая сила; усилие или большая затрата энергии; силы, оказывающие воздействие на организм.[21,30]

В литературу по медицине и психологии слово "стресс" попало больше полувека назад. В 1936 году в журнале "Nature", в разделе "Письма к редактору", было опубликовано короткое сообщение канадского физиолога Ганса Селье (тогда еще никому неизвестного) под названием "Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами" [21,30].

Еще будучи студентом, Селье обратил внимание на тот факт, что различные инфекционные заболевания имеют сходное начало: общее недомогание, потеря аппетита, температура, озноб, ломота и боли в суставах. Селье предположил, что существует общая неспецифическая реакция организма на любую "вредность", направленная на мобилизацию защитных сил организма. Эту реакцию он назвал стрессом. Учение о стрессе в настоящее время получило достаточно широкую известность. Ещё исследования В. Кеннона (1927,1929) показали, что организм стремится обеспечить постоянство (гомеостазис) своей внутренней среды [23,30].

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

Селье выделил три стадии стресса. Первая - реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма. За ней наступает стадия сопротивления, когда организму удается (за счет предшествующей мобилизации) успешно справится с внешними воздействиями. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость. Если же действие вредоносных факторов долго не удается устранить и преодолеть, наступает третья стадия - истощение. Приспособительные возможности организма снижаются. В этот период он хуже сопротивляется новым "вредностям", увеличивается опасность заболевания [29].

Позднее Селье предложил различать два вида стресса дистресс (от английского слова distress - истощение, несчастье) и эустресс. Сам по себе эустресс Селье стал рассматривать как положительный фактор, источник повышения активности, радости от усилия и успешного преодоления. При эустрессе происходит активизации процессов самосознания, осмысления действительности, памяти. Дистресс же наступает лишь при очень частых и чрезмерных стрессах, в таких сочетаниях неблагоприятных факторов, когда преобладает не радость преодоления, а чувство беспомощности, безнадёжности, сознание чрезмерности, непосильности и нежелательности, "обидной несправедливости" требуемых усилий [29].

В словаре приводиться следующее определение: "Стресс- состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, напр. во время космического полета, при подготовке к выпускному экзамену или перед началом спортивных соревнований." [6]

В соответствии с системным подходом, в наше время, стресс изучается с позиций физиологического, психологического, и поведенческого уровней. Одна из первых таких попыток была предпринята Р. Лазарусом. Стресс физиологической природы представляет собой, по мнению автора, непосредственную реакцию организма, сопровождающуюся выраженными физиологическими сдвигами на воздействие различных внешних и внутренних стимулов физико-химической природы. При этом величина физиологического стресса зависит от интенсивности воздействующего агента. Отличительные особенности психологического стресса заключаются в том, что он вызывается психическими стимулами, которые оцениваются как угрожающие. Именно Р. Лазарус, развивая учение о стрессе (1956, 1970), выдвинул концепцию, согласно которой разграничивается физиологический стресс и психический (эмоциональный) стресс [25,37].

Представители первого направления рассматривают стресс как порождение внешней ситуации или, как определяет Л.М. Аболин, эмоциональная ситуация отождествляется со стрессором. Иначе говоря, стресс воспринимается как реакция на какие-либо воздействия, или как сами эти воздействия [31].

Субъективисты обозначают свой подход как интеракционную проблему, и представитель данного направления Н. Эндлер (1989), рассуждая о любых проявлениях личности, в том числе о стрессе, отмечал в нем специфический способ взаимодействия субъекта с самим собой и с окружающей средой. Основоположником субъективистского подхода считается уже упоминавшийся нами ранее Р. Лазарус, который обусловливал стресс двумя личностными особенностями:

) представлениями о мире и себе и способностью брать на себя обязательства;

) представлением о своих способностях влиять на последствия (7, 39).

Похожие представления об эмоциональном стрессе можно найти и у В.Э. Мильмана (1980), который рассматривает стресс, как функцию двух факторов: величины потребности в достижении и субъективной оценки вероятности достижения [23].

Обобщая различные взгляды на природу стресса в современной научной литературе, можно сказать, что термин "стресс" используется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляются термины "стрессор", "стресс-фактор". Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. В-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие.

Известный исследователь стресса Г.Селье отмечает, что слово "стресс", так же как "успех", "неудача" и "счастье", имеет различное значение для разных людей. Поэтому дать его определение довольно трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь [20].

В 1979 г. была опубликована монография профессора Р.М. Баевского "Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии", которая рассматривает проблему стресса с точки зрения науки. Также заметно активизировались изучение и попытки систематизации переходных состояний психиатрами и психоневрологами (Н.Д. Лакосина, С.Б. Семитов, В.Я. Семке, Б.В. Шостакович).

Проблемой стресса занимаются так же спортивные психологи. Особенно интересны исследования тех психологов и психогигиенистов, которые по своей работе заняты наблюдением практически здоровых лиц, чья деятельность проходит в чрезвычайно напряжённых условиях с особо сложными требованиями к механизму приспособления организма. [33]

Недостатком большинства книг является отсутствие единой теоретической концепции, главного направления работы, нацеленной на практическую эффективность. Лишь В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов в книге "надежность в спорте" представляют материал с позиции теории надёжности, а Б.А. Вяткин в работе "Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях" - психического стресса. Отсутствие единой и сходной позиции приводит к таким различиям мнений, которые порой выглядят абсурдом. В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов наглядно демонстрируют это, показывая, что за период с 1977 по 1980 год разными авторами дано 14 определений такого кардинального для спорта понятия, как надёжность. И если такая путаница находится в исходной терминологии, то приходится ли удивляться, что даже основной смысл работы психолога в спортивной команде трактуется разными авторами по-разному. [22]

Л. Леви (1967) обнаружил положительную корреляцию между интенсивностью эмоционального возбуждения, выделением адреналина и норадреналина с мочой. Ф. Элмадьян и др. (1957) указывали на такие же результаты, сравнивая выделения катехоламинов во время напряженных ситуаций у хоккеистов и боксёров. В современных исследованиях, оценивая травмирующее воздействие различных неблагоприятных факторов, возникающих в экстремальных ситуациях, на психическую деятельность человека, выделяют непатологические психоэмоциональные реакции и патологические состояния (психогении) [37].

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

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

Из всего выше нами сказанного можно сделать вывод, что понятие стресса рассматривалось в разное время и в разных направлениях и науках, например, в спорте, медицине и в профессиональной деятельности человека. За рабочее определение мы возьмем следующее: Стресс - неспецифическая реакция организма на действие экстремальных факторов, какую-либо трудно разрешимую или угрожающую ситуацию

## 1.1.2 Виды стресса

За исключением традиционного разделения стресса на эустресс и дистресс предложенного Г. Селье, о котором упоминалось выше, существуют и другие классификации стресса.

В последние годы отмечают условность полного разделения физиологического и психического стресса. Физиологический стресс связан с реальным раздражителем. Психологический стресс характерен тем, что во время него человек оценивает предстоящую ситуацию на основе индивидуальных знаний и опыта, как угрожающую, трудную. [9]

В свою очередь психологический стресс делится на информационный и эмоциональный. Информационный стресс развивается тогда, когда возникает информационная перегрузка, т.е. человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности. Для этого вида стресса характерно ухудшение памяти, снижение концентрации внимания и усиление отвлекаемости. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.д., когда человек в течение длительного времени остаётся один на один со своими переживаниями. При этом отмечается рост напряжения, беспокойства, тревоги. Ухудшается сон. Аккуратные люди могут стать неряхами, а общительные - замкнутыми. Возможно как появление депрессии, беспомощности, так и эмоциональных взрывов. Этот вид стресса опасен тем, что в его проявлении возникают мысли и фразы, содержащие угрозу самоубийства [29].

Но какие бы определения не давали разные авторы, всегда в качестве центрального звена стресса предполагается та самая неспецифическая реакция организма, имеющая независимо от причины стресса, свои закономерности развития. Попробуем разобраться в этом центральном (физиологическом и биохимическом) звене стресса, чтобы понять каким образом психические переживания, эмоциональные реакции переходят в телесные расстройства: болезни всех органов или общее физическое недомогание. Возникающее при стрессе сложные физиологические и биохимические сдвиги - это проявление древней, сформировавшейся в ходе эволюции оборонительной реакции, или как её называют, "реакции борьбы и бегства". Эта реакция мгновенно включалась у наших предков при малейшей угрозе, обеспечивая с максимальной быстротой мобилизацию сил организма, необходимых для борьбы с врагом или бегства от него [26,30].

1.1.3 Понятие стрессоустойчивости

В словаре "Стрессоустойчивость - это набор личностных черт, определяющих устойчивость к различным видам стрессов. С. состоит из трех связанных между собой компонентов: 1) ощущение важности своего существования; 2) чувство независимости и способности влиять на собственную жизнь; 3) открытость и интерес к изменениям, отношение к ним не как к угрозе, а как к возможности развития." [32]

Стрессоустойчивость есть показатель интегральный, детерминируемый многими индивидуальными психофизиологическими особенностями человека: самооценка, ценностная система, ценностная ориентация, коммуникабельность, эмоциональная устойчивость, умение контролировать свое поведение, жизненный опыт, воля и целым рядом других нейропсихологическими особенностями. Исходя из сказанного выше, можно с уверенностью предположить, что показатель стрессоустойчивости человека есть индивидуальный показатель человека. Несомненно, что он определяется и показателем пола человека. Учитывая психофизиологические гендерные показатели, можно определить гипотезу исследования: стрессоустойчивость работников торговли выше у мужчин, чем у женщин.

Если говорить о стрессоустойчивости, то, прежде всего, определим это понятие. Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Он пишет, что стрессоустойчивость "...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности" [7].

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости обращает свое внимание П.Б. Зильберман, говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою и, на наш взгляд, одну из самых удачных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней "..интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке" [14].

Стрессоустойчивость как любой психологический феномен появляется не вдруг и не сразу, а имеет свое генетическое происхождение, будучи и средством, и результатом психического развития. Однако в психологической литературе этот вопрос освещен фрагментарно, вне принципов развития, системности, культурно-исторической обусловленности. В практическом содержании акцент делается на развитие отдельных качеств (поисковая активность, копинг-стратегии и копинг-ресурсы в подростковом и юношеском возрасте), рекомендации как помочь ребенку пережить горе и как проводить психокорекционную работу с детьми, которые испытали стрессовые ситуации, то есть речь идет о фактах уже что состоялись, о реабилитации. В связи с этим разработка проблемы стрессоустойчивости в контексте онтогенетического развития в современных культурно-исторических условиях есть, на наш взгляд, актуальной проблемой психологии и, отбивая ее междисциплинарный характер, отвечает задачам психологии развития, клинической психологии и социальной психологии.

В психологической науке стрессоустойчивость рассматривается как необходимая характеристика целостного процесса адаптации. Ориентируясь на современную трактовку процесса адаптации, в анализе содержатся понятия стрессоустойчивости, исследователи опираются на определение психической стойкости, подчеркивая ее активный характер. По мнению Генковской В.М. Стрессоустойчивость - это „... момент сопротивления, что обнаруживает данная система к внешним влияниям". С точки зрения системно структурного подхода, система допускает наличие признака стойкости, как способности хранить себя в условиях что изменяется, в некоторых границах, среды. Стойкость проявляется в том, что система переходит из одного состояния в другой, при этом хранит основные внутренние взаимосвязи. Живые системы способны в то же время до активного самосохранения своей организации и к самодвижению, к саморазвитию. Соответственно, стойкость не сводится только к поддержке определенных состояний, она охватывает процесс в целом. Ее можно рассматривать как процесс и как результат, она является неотъемлемой частью развития, стороной процесса адаптации. Стойкость, в широком содержании, необходимо, согласно Генковской В.М., рассматривать как функцию двух переменных - окружающей среды и внутренней структуры системы. Если система стойка, то она относительно инвариантна. Таким образом, стойкость определяется как особенная организация существования личности как системы, которая обеспечивает максимально эффективное ее функционирование. [10]

Баранов А.А. предлагает считать стрессоустойчивость частым случаем психической стойкости, которая оказывается при действии факторов стресса. В теории фиксированных форм поведения. Залевский Г.В. вводит понятие континуума ригидность-флексибильность, как свойства и состояния личности, которая показывает степень открытости-закрытости новому опыту. Как избыточная ригидность приводит систему к закрытости и, как следствие, нежизнеспособности, так и избыточная флексибильность-открытость не позволяет системе приобрести собственную стойкость. В исследованиях Галажинского Э.В. было показано, что одним из факторов эффективной адаптации есть оптимум психической ригидности. В психологической науке нет единственного понимания содержания „стрессоустойчивости", а, следовательно, нет единственного определения этого понятия. Под сроком „Стрессоустойчивость" понимают такие частицы его составляющие как эмоциональная стойкость, психологическая стойкость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность. [3]

Суботин С.В. отмечает, „что все эти наименования суть одного явления". Срок „эмоциональная стойкость" используется в значении некоторой стойкости уровня интенсивности и качественных особенностей эмоционального переживания. „Эмоциональная стойкость" - это способность быть эмоционально стабильным, то есть иметь незначительные сдвиги в величинах, которые характеризуют эмоциональные реакции в разнообразных условиях деятельности. [34]

Платонов К.К. и Марищук В.Л. вкладывают в это понятие способность руководить своими эмоциями, хранить высокую профессиональную работоспособность, осуществлять сложную или опасную деятельность без напряженности, невзирая на эмоциогенные влияния. Рейковский Я. под эмоциональной стойкостью понимает способность эмоционально возбужденного человека хранить определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над выражением эмоций. [39]

Таким образом, как следует из всех приведенных определений, Стрессоустойчивость рассматривается из функциональных позиций, как характеристика, которая влияет на производительность (успеваемость) деятельности, и как характеристика, которая обеспечивает гомеостаз личности, как системы, то есть как показатель деятельностный и личностный. Расширение и уточнение содержания понятия стрессоустойчивости обусловлено развитием современных представлений о стрессе, которые базируются на многообразии теорий и моделей стресса. В тоже время способность противостоять трудностям, как отмечают многие авторы (Томэ Г., Аммон Г., Мадди С.Р., Ейнсворт Г., Ротенберг В.С., В.В. Аршавский, Анциферова Л.И., Наенко Н.И., Конончук Н.В. и др.) формируется в процессе жизнедеятельности и теснейшим образом связанная, как пишет Л.М. Митина: „...с отображением собственных возможностей человека, опытом разрешения аналогичных ситуаций, с выбором способа преодоления препятствий в сложной ситуации", которая подтверждает актуальность изучения онтогенетических аспектов стрессоустойчивости.

## 1.2 Взаимосвязь стресса и физиологических свойств организма

Нервная система - это разветвлённая сложная сеть нервных клеток - нейронов и их отростков. Нейроны обеспечивают поступление сигналов от органов чувств в центр мозга, а от мозговых центров к мышцам и другим системам организма. Передачу возбуждения от одной клетке к другой обеспечивают специальные вещества, называемые медиаторами (посредниками).

Регуляцию работы внутренних органов процессов обмена, кровообращения, пищеварения, дыхания, выделения осуществляет вегетативная нервная система. Деятельность вегетативной нервной системы направлена на сохранение постоянство внутренней среды - гомеостаза. Стресс вызывает, прежде всего, активацию симпатической нервной системы. Такая активация происходит рефлекторно при любом эмоциональном возбуждении, необязательно отрицательном. Однако само по себе подобное возбуждение еще не оказывает болезнетворного действия, поскольку резервы медиаторов в нервных окончаниях при длительном раздражении быстро истощаются. Для развития стресса необходимо включение главного физиологического и биохимического звена стресса - "реакции борьбы или бегства". При такой реакции происходит рефлекторная активация коры надпочечников и "вторичные" мощный выброс в кровь адреналина и норадреналина. Состояние, возникающее при повышении уровня содержания этих веществ в крови сходно с состоянием возбуждения под влиянием внешних эмоциональных раздражителей: повышается артериальное давление, сужаются сосуды, учащается пульс и дыхание, повышается уровень холестерина. Частое повторение этих реакций может привести к развитию гипертонии, язвы желудка и другим поражением внутренних органов. При достаточно сильных и частых стрессах в реакцию дополнительно вовлекаются эндокринные системы, действие которых является еще более длительным и может влиять отрицательно на внутренние органы. Усиленный выброс адреналина и норадреналина в кровь и был необходим для быстрого развития мышечной активности (14,13). В наши дни стресс чаще всего вовсе не требует от человека энергичных физических действий - требует скорее подавление активности, чем её проявление, и в результате поражаются органы. Вредное действие стресса, однако, этим не ограничивается. Первоначальный выброс истощает запас гормонов в коре надпочечника: начинается их поспешная "заготовка", а через некоторое время после стресса достаточно даже слабого воздействия, чтобы началось их поспешное выделение. Этот биохимический механизм и обусловливает те всем хорошо известные ситуации, когда после трудного дня, после неприятности на работе возникают срывы по мелочам на близких. Если после каждого стресса - в самой стрессогенной ситуации или вскоре после неё - требовалась физическая активность, избыток адреналина и норадреналина был бы потрачен на её обеспечение и стресс мог бы не иметь вредных последствий [30,31].

Таким образом, физическая активность - необходимое и действенная защита против возникновения дистресса. Другое, столь же необходимое средство защиты, направленное против истощения возбуждаемых при стрессе нейроэндокринных систем, на усиление восстановительных процессов, на снижение общей чувствительности к стрессам, - это расслабление. Если же защитные меры не принимаются или оказываются недостаточными, а стрессы повторяются, приводя к чувству беспомощности, отчаяния, то возникает дистресс - так называемые психосоматические заболевания (поражение отдельных органов или систем) или общее недомогание, плохое настроение и т.д. [30,31]

В возникновении и течении стресса обнаруживаются три взаимодействующих звена: 1) оценка стрессогенного события, в которой нередко сталкиваются эмоции и рассудок; 2) физиологические и биохимические реакции на само событие и на его оценку; 3) действие, поведенческие реакции, направленные на устранение причин и последствий стресса и имеющие целью избежать его в будущем. Сердечно - сосудистые заболевания (гипертония, ишемическая болезнь), а также сосудистые (мигрень, болезнь Рейно) чаще всего рассматривают как следствие повторных сосудосуживающих симпатических реакций при стрессе. Влияет стресс и на возникновение аллергических заболеваний. Напряжение мышц, связанное со стрессом, вызывает различные патологические симптомы: головные боли, боли в пояснице, мышцах шеи. Типичной "мишенью" стресса является кожа. Не проявляясь в каком-то конкретном заболевании, хронические стрессы могут приводить к постоянному подавленному настроению. Плохая работоспособность, вялость, пассивность, бессонница - все это следы деятельности дистресса. Такое состояние Авиценна характеризовал, как "не здоровое, но и не больное". Трудное засыпание и еще более мучительное пробуждение…Нередко - чувство "тупой щемящей тоски, которая нападает на человека в предчувствии загадочной и ничем не мотивируемой угрозы, тоски беспредметной, самой себя питающей, почти осязаемой". В итоге возникает ощущение, что жизнь в тягость [35]. Из всего выше сказанного следует, что стресс - это реакция физического происхождения. Имеет последствия не только психологического характера. Стресс может "уничтожить" человека изнутри.

.3 Гендерные аспекты профессиональной деятельности. Стрессоустойчивость мужчин и женщин

В законодательных актах Российской Федерации имеется список профессий, запрещенных для женщин. В соответствии с ним женщин, как правило, не берут на тяжелую и опасную работу. Не рекомендуется брать их и в некоторые виды операторской деятельности, в частности - водителями общественного транспорта (шофером автобуса, машинистом тепловоза, пилотом пассажирского самолета). Это объясняется не наличием у них меньших способностей к вождению (необходимые для этого способности как раз выше у женщин; так, у них больше поле зрения, они лучше определяют расстояние до объекта и скорость его движения, лучше согласовывают движения с получаемой зрительной информацией, но все это проявляется лишь при лабораторном исследовании), а тем, что у женщин легче возникает стресс при неожиданных ситуациях, с которым они справляются хуже, чем мужчины. Следовательно, повышается риск травмирования и гибели других людей, если водителем общественного транспорта является женщина. И все же, несмотря на то, что в последние десятилетия половое разделение труда потеряло свою былую жесткость и количество исключительно мужских и исключительно женских занятий резко уменьшилось, превалирование мужчин или женщин в ряде профессий остается, и на то имеются, очевидно, основательные причины. В качестве этих причин одни авторы видят только социальные факторы, другие - как социальные, так и биологические. [15]

Феномен наличия "мужских" и "женских" профессий свидетельствует о наличии гендерной составляющей профессиональных стереотипов. Понятие "мужская" профессия включает в себя следующие категории: профессионализм, трудность, наличие высшего образования и оценивается более значимо по сравнению с "женской": понятие "женская" профессия включает в себя следующие категории: второстепенная, биологически свойственная, не требующая высшего образования. При сравнении со статистикой, свидетельствующей о реальном распределении работников в различных областях занятости, явно просматривается тенденция занижения респондентами доли мужчин, занятых в неквалифицированных и низкостатусных областях, а также занижение доли женщин, работающих в технических областях.

Существуют стереотипы в обществе, содержание которых наделяет мужчин умением быстро принимать решения и управлять людьми. Причем различий между возрастными группами, мужской и женской выборками обнаружено не было, что может говорить об однородности и стабильном воспроизводстве подобных стереотипов из поколения в поколение.

От мужчин более, чем от женщин, ожидается достижение успеха, и в то же время женщины менее, чем мужчины, склонны оценивать успех как значимую ценность. Женщины склонны оценивать себя как неспособных быстро принимать решения, не умеющих действовать в условиях конкуренции и не способных достигнуть успеха.

Как правило, женщины больше жалуются на стрессы, чем мужчины. Результаты исследования, проведенного с участием 211 женщин-разнорабочих, занятых в строительной индустрии (т. е. занимающихся трудом, который традиционно считался мужским), свидетельствуют о положительной корреляции таких стрессоров, как сексуальные домогательства и дискриминация по половому признаку, с психологическими и физическими проявлениями нездоровья [15]

Результаты других исследований говорят о том, что работающие женщины чаще, чем их коллеги-мужчины, страдают от таких последствий стресса, как головные боли, нервозность, депрессия, нарушения сна и аппетита. Женщины также говорят о том, что производственные стрессы заставляют их больше курить, пить и употреблять наркотики. У женщин, занятых на производствах, уровень стресса на которых велик, чаще происходят выкидыши и более короткий менструальный цикл, чем у тех, кто работает в более спокойной обстановке. Однако у женщин есть и одно преимущество: они гораздо чаще, чем мужчины, для борьбы с последствиями стрессов прибегают к социальной поддержке (Nelson, Burke, 2000).доброта, а у мужчин - ответственность и чувство долга. [15]

У женщин меньше, чем у мужчин, придается значение сдержанности. Таким образом, профиль личностных качеств женщин выглядит более гуманистическим, а профиль мужчин - более волевым. Обращает на себя внимание, что у женщин на первых местах стоят такие качества, как гуманизм и женщины в большей степени, чем мужчины, заинтересованы в санитарно-гигиенических условиях труда, в улучшении организации работы (Э. Ранник, 1978). Они, как отмечает Н. Н. Обозов (1997), больше ориентированы на оценки их труда другими участниками совместной деятельности, поэтому похвала или негативная оценка являются основными регуляторами их трудовой активности. Женщины больше всего чувствительны к отношениям, складывающимся на производстве (М. А. Куцыре-ва, 2004), поэтому они предпочтут работу, где у них сложились хорошие отношения, даже в ущерб заработной плате. Ориентация на личные, комфортные отношения может компенсировать их неудовлетворенность в семейно-брачных отношениях. Женщины чаще, чем мужчины, пассивны в планировании деловой карьеры, больше живут сегодняшним днем и меньше заглядывают в завтрашний. По данным В. Г. Горчаковой (2000), лишь 20% женщин в нашей стране имеют устойчивую тенденцию к профессиональной карьере. [16]

Во-вторых, было также установлено, что в большинстве случаев у деловых женщин выражены страх перед распадом семьи, других значимых отношений, избегание лидерства в важных отношениях, неудовлетворенность своей женственностью, недооценка своих профессиональных достижений и т. п. Но даже у тех женщин, которые, как и мужчины, достигли профессиональной зрелости к 30 годам, происходило переключение интереса с достижения профессионального успеха на получение удовлетворения от личных отношений. В этом состоит отличие женщин от мужчин, так как для последних карьера остается основной задачей и после 30 лет (D.Adams, 1983). . [16]

Мешает карьере женщин имеющийся у многих страх перед успехом (точнее было бы сказать - боязнь успеха). Ученица Дж. Аткинсона М. Хорнер (М. Horner, 1968) ввела в двухфакторную модель своего учителя (мотивацию достижения успеха - избегания неудачи) третий фактор - мотивацию избегания успеха. По ее представлениям, успех вызывает у женщин тревогу, так как ассоциируется с нежелательными последствиями - утратой женственности, потерей значимых отношений с социальным окружением. Кроме того, женщина, испытывая вину перед детьми и мужем, подсознательно стремится отказаться от карьеры, тем более что культурные традиции не одобряют жен, добившихся большего успеха по сравнению со своими мужьями. Этот феномен получил название "конфликта боязни успеха". Успех в сферах профессиональных и значимых отношений представляется для женщины взаимоисключающим. Поэтому, отдавая предпочтение значимым отношениям, она начинает бояться успеха в профессиональной деятельности. [15]

Н. Ф. Наумова и М. А. Слюсарянский (1970) отмечают, что для мужчин более важны содержание и общественная значимость работы, ее разнообразие, творческий характер, результаты труда; для женщин важнее взаимоотношения в коллективе, условия труда и размер заработной платы. С этим согласуются и данные других исследователей. Так, А. А. Козлова (2002) отмечает, что беспокойство, связанное с перспективами оплаты будущего труда, более выражено у девочек, чем у мальчиков.

Э. А. Грин (1989) изучил удовлетворенность трудовой деятельностью молодых рабочих мужского и женского пола; выявлено, что женщины реже, чем мужчины, считают, что их труд правильно оценивается руководством предприятия, и чаще считают, что их труд оценивается неправильно. Женщины в 4 раза чаще, чем мужчины, увольняются после одного года работы по причине несоответствия личных наклонностей и возможностей.

Во многих профессиях, в которых специалистам приходится общаться и взаимодействовать с большим количеством людей, вырабатывается стереотипность используемых приемов как механизм экономизации затрачиваемых усилий.

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

На незначительность гендерных различий в эмоциональной сфере указывает Ш. Берн. [5] Напротив, Г. Орме приводит данные о том, что, несмотря на отсутствие различий между мужчинами и женщинами по общему уровню коэффициента эмоциональности, женщины обнаруживают более высокий уровень по межличностным показателям эмоционального интеллекта (эмоциональности, межличностным отношениям, социальной ответственности). У мужчин преобладают внутриличностные показатели (самоутверждение, способность отстаивать свои права), способности к управлению стрессом (стрессоустойчивость, контроль импульсивности) и адаптируемость (определение правдоподобности, решение проблем). Интересно, что у девушек общий уровень эмоционального интеллекта связан с когнитивными процессами понимания и осмысления эмоций, у юношей - в большей мере с качеством межличностных связей, особенно в период раннего онтогенеза

Данные о проявлении свойств нервной системы в реакциях на интенсивные стимулы согласуются с представлениями некоторых авторов о более низкой устойчивости к стрессу женщин по сравнению с мужчинами. По мнению Д.А. Жукова, особенно эти различия проявляются при высоком уровне стресса, когда мужчины демонстрируют лучшую способность к принятию решений. Автор объясняет биологические механизмы низкой стрессоустойчивости женщин, исходя из данных о более медленном возвращении некоторых физиологических параметров к норме у женщин после стрессорных изменений. В частности, после стрессорного воздействия женщинам требуется больше времени, чем мужчинам, для снижения секреции кортизола (гормона надпочечников) до исходного уровня. Наряду с этим скорость мобилизации регуляторных систем в условиях эмоционального стресса у женщин выше, чем у мужчин. Это выражается в более интенсивном нарастании уровня возбуждения, быстрой общей эмоциональной активации женского организма.[13]

Мужчины и женщины с различной интенсивностью и различными способами выражают свои эмоции. Различия в интенсивности выражения эмоций могут быть связаны с тем, что у женщин лицевая активность в целом выше, чем у мужчин. Следует учитывать и тот факт, что мужчины в рамках своей традиционной половой роли склонны к "ограничительной эмоциональности" - минимизации эмоциональной экспрессии. Мужчинам свойственно "забивать" свои чувства, тем самым уровень стресса у них значительно увеличен. Осознанная регуляция эмоций связана в основном с их подавлением. Мужчины в целом более сдержанны в проявлении симпатии, печали и дистресса, женщины - в проявлениях сексуальности, гнева, а также агрессии. Одним из наиболее распространённых в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Поэтому важным фактором качественной жизнедеятельности является стрессоустойчивость.

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

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

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

Стрессоустойчивость часто определяют или сравнивают с собственно адаптацией к стрессовой ситуации. Основная индивидуальная характеристика содержания стресса - адаптация (стрессоустойчивость). По мнению психиатров [2] - это барьер психической адаптации. Психологи [12, 24] основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, который состоит из определенных звеньев и стилистически разнообразная.

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

Стрессоустойчивость - это совокупность индивидуальных психологических свойств, которые выступают в качестве базовых психологических механизмов коррекции стрессовых состояний. [38]

По мнению многих авторов женщины менее стрессоустойчивы поскольку более эмоциональны.

# 2. Характеристика методов и выборки исследования

## 2.1 Характеристика методик исследования

Для проверки нашей гипотезы использовались следующие методики:

**1)** Опросник Айзенка EPQ-диагностика экстраверсии-интроверсии, нейротизма-психотизма;

**2)** Опросник УСК-диагностика уровня субъективного контроля поведения (Ио-общей интернальности)

**3)** Диагностика ригидности - лабильности мышления

**4)** Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге

Личностный опросник (EPQ Г. Айзенк).

Методика предназначена для диагностики двух наиболее обобщенных личностных факторов и является реализацией типологического подхода к изучению личности.

Изучение работ К.Юнга, Р.Вудвортса, И.П. Павлова, Э.Кречмера и других известных психологов, психиатров и физиологов позволило Г.Айзенку предположить существование трех базисных измерений личности:

. Экстраверсия - интроверсия.

Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт - это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок.

Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

. Нейротизм.

Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы.

Эмоциональная устойчивость - черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности.

Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиться невроз.

. Психотизм.

Эта шкала говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию.

Согласно Айзенку, высокие показатели по экстраверсии и нейротизму соответствуют психиатрическому диагнозу истерии, а высокие показатели по интроверсии и нейротизму - состоянию тревоги или реактивной депрессии. Нейротизм и психотизм в случае выраженности этих показателей понимаются в качестве "предрасположенности" к соответствующим видам патологии. При высоких показателях по шкале психотизма можно говорить о предрасположенности к психическим отклонениям.

Высокие оценки по шкале экстраверсии-интроверсии соответствуют экстравертированному типу, низкие - интровертированному.

Средние показатели по шкале экстра-, интроверсии: 7-15 баллов.

Средние показатели по шкале нейротизма: 8-16.

Средние значения по шкале психотизма: 5-12.

Если по шкале искренности количество баллов превышает 10, то результаты обследования считаются недостоверными и испытуемому следует отвечать на вопросы более откровенно.

Привлекая данные из физиологии высшей нервной деятельности, Айзенк высказывает гипотезу о том, что сильный и слабый типы, по Павлову, очень близки к экстравертированному и интровертированному типам личности. Природа интро- и экстраверсии усматривается во врожденных свойствах центральной нервной системы, которые обеспечивают уравновешенность процессов возбуждения и торможения. Таким образом, используя данные обследования по шкалам экстра-, интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента.

Павлов описал четыре классических типа: сангвиник (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный); холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный); флегматик (сильный, уравновешенный, инертный); меланхолик (слабый,неуравновешенный, инертный).

Как правило, следует говорить о преобладании тех или иных черт темперамента, поскольку в жизни в чистом виде они встречаются редко.

"Чистый" сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Холерик отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты.

Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный "труженик жизни", он редко выходит из себя, несклонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться "положительными" чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик. У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Личностные измерения, предложенные Г.Айзенком следует рассматривать как некоторые поведенческие характеристики, значение которых определяется их отношением к достаточно широкому кругу жизненных ситуаций.

Методика EPQ предназначена для диагностики трех наиболее обобщенных личностных факторов: интроверсии - экстраверсии, стабильности - нейротизма, психотизма.

Тест имеет шкалу достоверности информации, выявляющей тенденцию обследуемого представлять себя в "лучшем виде".

Вопросник состоит из 101 утверждения.

Примерное время тестирования 30-40 минут. [1]

Опросник "Уровень субъективного контроля"

Методика УСК (уровень субъективного контроля) получила наибольшее распространение в нашей стране, авторами которой являются Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд.

В основе данной методики лежит концепция локуса контроля Дж. Роттера. Однако у Роттера локус контроля считается универсальным по отношению к любым типам ситуаций: локус контроля одинаков и в сфере достижений, и в сфере неудач. При разработке методики УСК авторы исходили из того, что иногда возможны не только однонаправленные сочетания локуса контроля в различных по типу ситуациях. Это положение имеет и эмпирические подтверждения. В связи с этим разработчики теста предложили выделить в методике диагностики локуса контроля субшкалы: контроль в ситуациях достижения, в ситуациях неудачи, в области производственных и семейных отношений, в области здоровья.

Всего опросник УСК состоит из 44 пунктов.

В целях повышения достоверности результатов опросник сбалансирован по следующим параметрам:

) по интернальности-экстернальности - половина из пунктов опросника сформулирована таким образом, что положительный ответ на них дадут люди с интернальным УСК, а другая половина сформулирована так, что положительный ответ на нее дадут люди с экстернальным УСК;

) по эмоциональному знаку - равное количество пунктов опросника описывают эмоционально позитивные и эмоционально негативные ситуации;

) по направлению атрибуций - равное количество пунктов сформулировано в первом и третьем лице.

В отличие от шкалы Роттера в опросник включены пункты, измеряющие интернальность-экстернальность в межличностных и семейных отношениях. Для медико-психологических исследований в него включены пункты, измеряющие УСК. в отношении болезни и здоровья.

Для увеличения спектра возможных применений опросника он сконструирован в двух вариантах, различающихся форматом ответов испытуемых.

Вариант А, предназначенный для исследовательских целей, требует ответа по 6-балльной шкале "-3, -2, -1, +1, +2, +3", в которой ответ "+3" означает "полностью согласен", "-3" - "совершенно не согласен" с данным пунктом.

Вариант Б, предназначенный для клинической психодиагностики, требует ответов по бинарной шкале "согласен - не согласен".

Как показали исследования, проведенные на нормальных испытуемых - студентах, ответы на все пункты опросника имеют достаточный разброс: ни одна из половин шкалы не выбиралась реже, чем на 15% случаев. Результаты заполнения опросника отдельным испытуемым преобразуются в стандартную систему единиц-стенов и могут быть наглядно представлены в виде профиля субъективного контроля.

Показатели опросника УСК организованы в соответствии с принципом иерархической структуры системы регуляции деятельности таким образом, что включают в себя обобщенный показатель индивидуального УСК, инвариантный к частым ситуациям деятельности, два показателя среднего уровня общности, дифференцированные по эмоциональному знаку этих ситуаций, и ряд ситуационно-специфических показателей.

Обработка результатов проводится в несколько этапов:

. С помощью ключа подсчитываются "сырые" баллы по каждой шкале:

Цифра, соответствующая выбору, определяет количество баллов, полученных за каждый ответ. При этом баллы за ответы на вопросы со знаком "+" суммируются со своим знаком, а на вопросы со знаком "-" - с обратным знаком.

."Сырые" баллы переводятся (Σ) в стены.

. Полученные оценки в стенах заносятся в таблицу:

Результаты также могут быть представлены в виде графика или в виде профиля.

Описание шкал

Шкала общей интернальности (Ио).

+Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями: интернальный контроль, интернальная личность. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Обобщение различных экспериментальных данных позволяет говорить об интерналах как о более уверенных в себе, более спокойных и благожелательных, более популярных в сравнении с экстерналами. Их отличает более позитивная система отношений к миру и большая осознанность смысла и целей жизни.

Низкий показатель по этой шкале соответствует низкому уровню субъективного контроля: экстернальный контроль, экстернальная личность. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие. Они полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей. Обобщение различных экспериментальных данных позволяет говорить об экстерналах как о людях с повышенной тревожностью, обеспокоенностью. Их отличает конформность, меньшая терпимость к другим и повышенная агрессивность, меньшая популярность в сравнении с интерналами.

Шкала интернальности в области достижений (Ид).

+Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем.

Низкие показатели по шкале свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам - везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

Школа интернальности в области неудач (Ин).

+Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях.

Низкие показатели свидетельствуют о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис).

+ Высокие показатели означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни.

 Низкие указывают на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

Шкала интернальности в области производственных отношении (Ип).

+ Высокие показатели свидетельствует и том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, складывающихся отношении в коллективе, своего продвижения и т.д.

Низкие указывают на то, что человек склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам - руководству, товарищам по работе, везению-невезению.

Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).

+Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек считает именно себя ответственным за построение межличностных отношений с окружающими.

Низкие указывают на то, что человек склонен приписывать более важное значение в этом процессе обстоятельствам, случаю или окружающим его людям.

Шкала интернильности в отношении здоровья и болезни (Из).

+Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий.

Человек с низкими показателями по этой шкале считает болезнь и здоровье результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Для профессиональной диагностики наиболее информативными являются результаты по шкале интернальности в производственных отношениях (Ип). Результаты по другим шкалам дают возможность построить многомерный профиль. Поскольку большинству людей свойственна более или менее широкая вариабельность поведения в зависимости от конкретных социальных ситуаций, то и особенности субъективного контроля также могут изменяться у человека в зависимости от того, представляется ему ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т.д.

Уровень субъективного контроля повышается в результате проведения психологической коррекции. При этом следует помнить, что интерналы предпочитают недирективные методы психологической коррекции; а экстерналы как личности с повышенной тревожностью, подверженные депрессиям, субъективно более удовлетворены поведенческими методами.[28]

Методика исследования ригидности-лабильности мышления.

Методика предназначена для диагностики ригидности. Ригидность является чертой личности, единодушно относимой психологами к числу наиболее важных Она представляет собой затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной человеком программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Или, иначе говоря, ригидность - тенденция к сохранению своих установок, стереотипов, способов мышления, неспособность изменить личную точку зрения

Методика представляет собой перечень утверждений, с которыми испытуемый может согласиться или нет.

Инструкция. Оцените утверждения с позиции "согласия - несогласия"

Обработка и интерпретация данных

Совпадение с ключом оценивается в 1 балл.

- 13 баллов - свидетельствуют о мобильности испытуемого;

- 27 баллов - испытуемый проявляет черты ригидности;

- 40 баллов - позволяют говорить о ригидности. [4]

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге

Доктора Холмс и Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что 151 психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

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

Обработка

Посчитать баллы в соответствии с ниже приведенной таблицей. Если какая-либо ситуация возникала чаще одного раза, то количество баллов следует умножить на указанное испытуемым количество раз.

Интерпретация.

Итоговая сумма определяет одновременно и степень вашей сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов - это сигнал тревоги, предупреждающий об опасности. Следовательно, испытуемому необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно значение - она выражает (в цифрах) степень стрессовой нагрузки.

Для наглядности приводим сравнительную таблицу стрессовых характеристик.

Общая сумма баллов Степень сопротивляемости стрессу

Меньше 150 Достаточно большая

-199 Высокая

-299 Пороговая

и более Низкая (ранимость)

Если, к примеру, сумма баллов - свыше 300, это означает реальную опасность, т. е. испытуемому грозит психосоматическое заболевание, поскольку он близок к фазе нервного истощения.

Достаточно большая степень сопротивляемости стрессу.

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

Высокая степень сопротивляемости стрессу

Для Вас характерна низкая степень стрессовой нагрузки. Вы выявляете высокую степень стрессоустойчивости. Ваши энергию и ресурсы Вы не тратите на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая Ваша деятельность, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет стрессогенный характер. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

Пороговая (средняя) степень сопротивляемости стресса

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

Низкая степень сопротивляемости стресса Для Вас характерна высокая степень стрессовой нагрузки. Вы выявляете низкую степень стрессоустойчивости (ранимость). Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, в которой до минимума снижен стрессогенный характер. Большое количество баллов (больше 300) - это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Если сумма баллов свыше 300, то вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения. Религиозный человек, как правило, более стрессоустойчив, благодаря своей внутренней способности к духовному самоограничению и смирению.[27]

## 2.2 Характеристика выборки исследования

В исследовании приняли участие 40 работника крупного магазина (22 женщин в возрасте от 18 до 55лет и 18 мужчин в возрасте от 23 до 52 лет).

## 2.3 Характеристика методов математической статистики

Для анализа полученных данных использовались методы математико-статистической обработки данных:

ѕ первичные статистики (параметры распределения значений показателей - среднее значение, стандартное отклонение, стандартная ошибка и т.д.).

ѕ Т-критерий Стьюдента

ѕ Критерий линейной корреляции Пирсона.

ѕ U- критерий Манна-Уитни автоматический расчет параметра в интернет ресурсе [41].

При расчетах использовались электронные таблицы Excel пакета программ Microsoft Office.

гендерный профессиональный стрессоустойчивость адаптация

# 3. Характеристика результатов исследования

## 3.1 Характеристика стрессоустойчивости испытуемых женского пола

В ходе изучения собранных данных о стрессоустойчивости были посчитаны средние оценки по всем изучаемым параметрам, а так же проведен количественный анализ распределения испытуемых по всем методикам согласно уровню изучаемого показателя.

Общие данные, полученные по подгруппе женского пола, представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1. Описательная статистик по подгруппе женского пола.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | M | m | Q | Min | Max |
| Ригидность мышления | 26,09 | 0,76 | 3,58 | 19 | 32 |
| Айзенк  | Нейротизм | 14,73 | 0,88 | 4,11 | 8 | 23 |
|  | Психотизм | 5,77 | 0,70 | 3,28 | 1 | 13 |
| Интернальность общая | 26,23 | 1,07 | 5,04 | 15 | 36 |
| Холмс -Раге | 321,98 | 42,11 | 197,50 | 20 | 714 |

Как видно из представленной таблицы, по методике изучающей ригидность мышления средний показатель равен 26,09 баллам, что говорит о том, что в группе женщин наблюдается уровень ригидности мышления на границе среднего.

Частотный анализ распределения испытуемых согласно их уровню ригидности мышления представлен на рисунке 3.1., на котором видно в группе женщин наибольшее количество испытуемых (68%) находятся на среднем уровне, то есть их мышление нельзя назвать лабильным или ригидным, в раной степени представлены оба типа. 32% испытуемых находятся на уровне ригидности мышления, то есть у них наблюдается инертность, негибкость мышления, когда необходимо переключиться на новый способ решения задачи.

Важным моментом является тот факт, что в подгруппе женщин не обнаружено испытуемых с лабильным мышлением, так же отметим, что минимальный показатель по данной методике 19 баллов, тогда как лабильное мышление диагностируется при максимальном значении в 13 баллов, то есть в данной подгруппе нет испытуемых даже с приблизительно высоким значением лабильности мышления. Все это свидетельствует о том, что скорее всего в экстренной ситуации, при быстро сменяющихся обстоятельствах, данная подгруппа испытуемых будет плохо справляться с задачами, будет потеряна и дезориентирована, что напрямую взаимосвязано со стрессоустойчивостью личности.



Рисунок 3.1. Распределение испытуемых женщин по показателю ригидности мышления.

По методике Айзенка было обнаружено, что средние показатель нейротизма и психотизма находится на среднем уровне, при этом психотизм занижен в пределах нормы. На рисунке 3.2-3 представлено количественное соотношение испытуемых с разным уровнями выраженности обеих шкал.

В подгруппе женщин по шкале Нейротизм, не обнаружено испытуемых с низкими значениями, наибольший процент испытуемых находятся на среднем уровне нейротизма, 27% облазают высокими показателями по этой шкале. То есть 27% обследуемых женщин обладают высокой невротичностью, что проявляется в таких чертах как эмоциональная неустойчивость, тревога, низкий уровень самоконтроля - все это является признаками низкой стрессоустойчивости.

Важен тот факт, что в подгруппе женщин не оказалось испытуемых с низкой невротичностью - которая говорит о высокой эмоциональной устойчивости



Рисунок 3.2. Распределение испытуемых с разными уровнями нейротизма по методике Айзенка

По шкале психотизма наибольшее количество испытуемых так же обладают средним уровнем проявления данного показателя - 59% обследуемых. 36% испытуемых находятся на низком уровне, но есть им абсолютно не типичны такие поведенческие реакции которые наблюдаются в состоянии психоза. 5% испытуемых получили высокие значения по данной шкале, что свидетельствует об их предрасположенности к психозу.



Рисунок 3.3. Распределение испытуемых с разными уровнями психотизма по методике Айзенка

По методике УСК по шкале общей интернальности, в группе обнаружен средний показатель 26 баллов, что является среднестатистической нормой. При этом необходимо отметить, что все испытуемые обладают средними значениями по данной шкале.

По методике Холмса - Раге средний балл по группе равен 322 балла - что является высоким показателем и свидетельствует о ранимости испытуемых, то есть для них характерна высокая степень стрессовой нагрузки, так же о низкой степени стрессоустойчивости.

На рисунке 3.4. представлено количественное распределение испытуемых по уровням стрессоустойчивости по методике Холмса-Раге.



Рисунок 3.4. Распределение испытуемых с разными уровнями стрессоустойчивости по методике Холмса - Раге.

Исходя из представленных данных, мы можем сказать, что в группе испытуемых женщин 55% находятся на низком уровне стрессоустойчивости, то есть у более половины испытуемых наблюдается состояние риска. Пороговая стрессоустойчивость наблюдается у 9 % испытуемых, 18% - высокая степень стрессоустойчивости, 18% - Достаточно большая стрессоустойчивость. Необходимо отметить, что максимальный показатель по данной методике 714 баллов, что является очень высоким значением превышающим порог в два раза. Таким образом, можно сказать, что в группе испытуемых по всем методикам, за исключением УСК, обнаружены показатели свидетельствующие о низком уровне стрессоустойчивости.

Нами так же был проведён корреляционный анализ по показателям группы женщин, была обнаружена обна достоверная взаимосвязь (обратная с уровнем достоверности выше 95%, см таб. 3.2.)

Таблица3.2. Результат корреляционного анализа показателей внутри подгруппы женщин.

|  |  |
| --- | --- |
|   | Нейротизм |
| Общая интернальность  | -0,45 |
|  P< |  0,05 |

Данная взаимосвязь свидетельствует о том, что чем ниже показатель общей интернальности, тем выше уровень нейротизма. То есть, чем ниже уровень субъективного контроля, тем выше эмоциональная неустойчивость, тревога, проблемы с самоконтролем и самообладанием.

## 3.2 Характеристика стрессоустойчивости испытуемых мужского пола

В ходе интерпретации данных в подгруппе мужчин был проведен аналогичный анализ, результаты которого представлены в таблицах 3.3-4 и на рисунках 3.5-7.

Таблица 3.3. Описательная статистика по подгруппе мужского пола.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| М | M | m | Q | Min | Max |
| Ригидность мышления | 14,56 | 1,53 | 6,49 | 7 | 25 |
| Нейротизм | 13,56 | 0,56 | 2,38 | 9 | 16 |
| Психотизм | 5,78 | 0,82 | 3,49 | 1 | 11 |
| Общая интернальность | 28,78 | 2,49 | 10,55 | 8 | 43 |
| Холмс - Раге | 222,56 | 32,82 | 139,23 | 20 | 508 |

Как видно из представленной таблицы, по методике изучающей ригидность мышления средний показатель равен 14,56 балла, что говорит о том, что в группе мужчин наблюдается мышление в большей степени соответствующее лабильному, с некоторыми признаками ригидности.

Частотный анализ распределения испытуемых согласно их уровню ригидности мышления представлен на рисунке 3.5., на котором видно в группе мужчин наибольшее количество испытуемых (56%) обладают лабильным мышлением, что говорит о высоком уровне приспособленности мышления к переключению на новые задачи, легкости в восприятии новой информации а так же включении в новую деятельность . 44% испытуемых находятся на среднем уровне ригидности-лабильности мышления. Интересен тот факт что в подгруппе мужчин нет испытуемых с ригидным мышлением (0%). Мы уже можем сказать, что данное распределение говорит о том что группы мужчин и женщин кардинально различны, так как в подгруппе женщин не обнаружено испытуемых с лабильным мышлением.



Рисунок 3.5 . Распределение испытуемых мужчин по показателю ригидности мышления.

По методике Айзенка было обнаружено, что средние значения нейротизма и психотизма находится на среднестатистическом уровне, при этом психотизм так же как в подгруппе женщин занижен в пределах нормы. На рисунке 3.6 представлено количественное соотношение испытуемых с разными уровнями выраженности психотизма. Показатель нейротизма у все испытуемых в мужской подгруппе находится в пределах нормы.



Рисунок 3.6. Распределение испытуемых с разными уровнями психотизма по методике Айзенка

По шкале психотизма наибольшее количество обладают средним уровнем - 67% обследуемых. 33% испытуемых находятся на низком уровне. Так же в отличии от подгруппы женщин, в мужской выборке отсутствуют испытуемые с высокими значениями по данной шкале.

По методике УСК по шкале общей интернальности, в группе обнаружен средний показатель 28,78 баллов, что является среднестатистической нормой. При этом так же как и в подгруппе женщин все испытуемые обладают средними значениями по данной шкале.

По методике Холмса - Раге средний балл по группе равен 222,56 балла - что является пороговым значением, близким к высокому уровню стрессоустойчивости. Данный показатель значительно отличается от показателя женской подгруппы, так же важно отметить что максимальное значение в данной подгруппе мужчин по этой методике значительно ниже чем у женщин (508) однако оно все равно предельно высокое.

На рисунке 3.7. представлено количественное распределение испытуемых мужчин по уровням стрессоустойчивости по методике Холмса-Раге.



Рисунок 3.7. Распределение испытуемых мужчин с разными уровнями стрессоустойчивости по методике Холмса - Раге.

Исходя из представленных данных, мы можем сказать, что в группе мужчин 22% находятся на низком уровне стрессоустойчивости, пороговая стрессоустойчивость наблюдается у 22 % испытуемых, 34% - высокая степень стрессоустойчивости, 22% - Достаточно большая стрессоустойчивость.

Таким образом, можно сказать, что в группе испытуемых мужчин по всем методикам, данные в большей степени соответствуют нормальному уровню стрессоустойчивости.

Нами так же был проведён корреляционный анализ по показателям группы мужчин, были обнаружены четыре достоверных взаимосвязи (см таб. 3.4.)

Таблица3.4. Результат корреляционного анализа показателей внутри подгруппы мужчин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | Возраст | Ригидность мышления | Психотизм |
| Нейротизм | 0,49 | -0,19 |   |
|  P< |  0,05 |   |   |
| Психотизм | -0,51 | 0,34 | 1,00 |
|  P< |  0,05 |   |   |
| Холмс -Раге | -0,06 | 0,76 | 0,60 |
| P< |  | 0,001 | 0,01 |

Обнаружены две достоверные взаимосвязи показателей по методике Айзенка с возрастом испытуемого: нейротизм связь прямая с достоверностью 95%, Психотизм связь обратная с достоверностью 95%. То есть, чем старше испытуемый тем в большей степени у него проявляются такие черты как эмоциональная нестабильность, тревожность и тем меньше у него проявляется риск психотических проявлений.

Так же психотизм достоверно прямо коррелирует с показателем стрессоустойчивости по Холмсу - Раге, то есть чем выше проявление уязвимости перед стрессом, тем выше появление психотизма( достоверность выше 99%).

Ригидность мышления достоверно коррелирует со стрессоустойчивостью по Холмсу -Раге, связь прямая с достоверностью 99,9% , то есть уязвимость к стрессу у мужчин повышается с уровенм ригидности мышления.

## 3.3 Сравнительный анализ стрессоустойчивости мужчин и женщин

Для изучения достоверных различий между выборками мужчин и женщин нами был проведен сравнительный анализ с помощью двух критериев: Т-критерия Стьюдента и U-критерия Манна - Уитни, для исключения вероятности ошибки. Оба анализа дали одинаковые результаты.

Таблица 3.5. Сравнительный анализ показателей стрессоустойчивости мужчин и женщин с помощью Т-критерия Стьюдента .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| показатель | женщины | мужчины |  Т-критерий Стьюдента |  P< |
|  | M | m | Q | M | m | Q |  |  |
| Ригидность мышления | 26,09 | 0,76 | 3,58 | 14,56 | 1,53 | 6,49 | 6,74 |  0,001 |
| Нейротизм | 14,73 | 0,88 | 4,11 | 13,56 | 0,56 | 2,38 | 1,13 |   |
| Психотизм | 5,77 | 0,70 | 3,28 | 5,78 | 0,82 | 3,49 | 0,00 |   |
| Общая интернальность | 26,23 | 1,07 | 5,04 | 28,78 | 2,49 | 10,55 | -0,94 |   |
| Холмс -Раге | 321,98 | 42,11 | 197,50 | 222,56 | 32,82 | 139,23 | 1,86 |   |

Таблица 3.5. Сравнительный анализ показателей стрессоустойчивости мужчин и женщин с помощью U-критерия Манна - Уитни .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| показатель | Ригидность мышления | Айзенк | Интернальность общая ИО | Холмс -Раге |
|  |  | Нейротизм | Психотизм |  |  |
| U-манна уитни | 28 | 171 | 197 | 147 | 140 |
|  P< |  0,01 |   |   |   |   |

Согласно представленным сравнительным анализам мы можем видеть что подгруппы достоверно (99%) отличаются только по одной шкале, по шкале Ригидности-Лабильности мышления.

У мужчин показатель по шкале значительно ниже, что свидетельствует о большей лабильности мышления. То есть, мужчины в большей степени способны к смене видов деятельности, переключаемости внимания, к использованию новых, еще незнакомых способов действий, все это способствует стрессоустойчивости человека, так как лабильность позволяет лучше ориентироваться в трудных ситуациях, подстраиваться, лабильность сама по себе исключает ряд стрессирующих факторов (для ригидного человека любые перемены в привычной жизнедеятельности являются трудностью вызывающей дискомфорт и волнение)

# Выводы

. По методике изучающей ригидность мышления средний показатель группе женщин равен 26,09 баллам- верхняя граница среднего уровня. По методике Айзенка средние показатели нейротизма и психотизма находится на нормальном уровне , при этом психотизм занижен в пределах нормы. По методике УСК по шкале общей интернальности, в группе обнаружен средний показатель 26 баллов, что является среднестатистической нормой, все испытуемые обладают средними значениями по данной шкале. По методике Холмса - Раге средний балл по группе равен 322 балла - что является высоким показателем. В группе испытуемых женщин по всем методикам, за исключением УСК, обнаружены показатели свидетельствующие о низком уровне стрессоустойчивости.

. По методике изучающей ригидность мышления средний показатель в группе мужчин равен 14,56 балла - мышление в большей степени соответствующее лабильному. По методике Айзенка средние значения нейротизма и психотизма находится на среднестатистическом уровне, при этом психотизм так же как в подгруппе женщин занижен в пределах нормы. По методике УСК по шкале общей интернальности, в группе обнаружен средний показатель 28,78 баллов, что является среднестатистической нормой. При этом так же как и в подгруппе женщин все испытуемые обладают средними значениями по данной шкале. По методике Холмса - Раге средний балл по группе равен 222,56 балла - что является пороговым значением, близким к высокому уровню стрессоустойчивости. В группе испытуемых мужчин по всем методикам, данные в большей степени соответствуют нормальному уровню стрессоустойчивости.

. Подгруппы мужчин и женщин достоверно (99%) отличаются только по одной шкале, по шкале Ригидности-Лабильности мышления. У мужчин показатель значительно ниже, что свидетельствует о большей лабильности мышления.

# Заключение

Целью нашего исследования было изучение различия стрессоустойчивости у мужчин и женщин, в связи с целью был поставлен ряд задач:

) Изучить общий уровень стрессоустойчивости у испытуемых женского пола.

) Изучить уровень стрессоустойчивости у испытуемых мужского пола

) Провести сравнительный анализ показателей стрессоустойчивости мужчин и женщин.

Первоначально, после изучения литературы посвященной нашей проблематике, мы предположили что у женщин стрессоустойчивость должна быть ниже чем у мужчин, данное предположения выступило гипотезой исследования.

В ходе исследования было обнаружено, что выборки мужчин и женщин различаются только по показателю уровня ригидности мышления, женщины оказались более ригидны, что на прямую не свидетельствует о стрессоустойчивости, однако в некоторой степени может на нее повлиять. Так же было обнаружено, что выборки различаются по типам корреляционных взаимосвязей показателей. Так же в подгруппе женщин в количественном соотношении больше испытуемых с низким уровнем стрессоустойчивости, по сравнению с мужчинами.

Таким образом цель исследования достигнута, гипотеза подтверждена частично.

# Список литературы

. Айзенк. Г. Конструктивная типология и психодиагностика личности, Изд.: Псков, 1994г

. Александровский Ю.А. Александровский Ю.А. и др. Психогении в экстремальных условиях. М.: Медицина, 1991. - с. 96.

3. Баранов, А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога / А.А.Баранов. - Ижевск: УдГУ, 1997.-114 с

4. Батаршев А.В. Психодиагностика в управлении: Практическое руководство: Учеб.-практич.пособие. - М.: Дело, 2005. - 496 с.

. Берн Ш. Гендерная психология. - М : Прайм-Еврознак, 2004. - с. 68.

. Большой психологический словарь. Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. М.: Прайм-Еврознак, 2003 - 672 с.

7. Варданян, Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости : категории, принципы и методы психологии. Психические процессы / Б.Х. Варданян. - М. : Наука, 1983. - 542 с.

. Василюк Ф.Е. Психология переживания. - М., 1984.

. Василюк Ф. Е., Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Журнал практической психологии и психоанализа, #4 декабрь 2001.

. Генковская, В.М. Особенности саморегуляции как формы психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях: Автореф. дис. . канд. психод. наук / В.М. Генковская. Киев, 1990. 18 с.

11. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. - М.: Физкультура и спорт, 1990.

12. Дикая Л.Г. Дикая Л.Г., Махнач А.В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психол. журнал. 1996. № 3. Т . 17. С. 140-148, 157.

13. Жуков Д.А. Психогенетика стресса: поведенческие и эндокринные корреляты генетических детерминант стресс-реактивности при неконтролируемой ситуации. СПб, 1997. - с. 81.

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

15. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности СПб: ПИТЕР 2008, 690 с.

. Ильин Е.П. Пол и гендер СПб.: Питер 2010г. 688с.

. Косицкий Г.И., Смирнов В.М. Нервная система и стресс. - М.: Наука, 1970

. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования //Эмоциональный стресс /Под ред. Л.Леви. - Л.: Медицина, 1970.

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

. Леонова А.Б., Чернышева О.Н. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. - М.: Радикс, 1995.

. Левитов Н.Д. Проблема психических состояний // Вопросы психологии. 1955.

. Методики психодиагностики в спорте В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова Изд.: Просвещение 1990 г. 256с

. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. - М.: ФиС, 1983.

. Моросанова В.И., Сагиев Р.Р. Моросанова В.И., Сагиев Р.Р. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов // Вопросы психологии. - 1994. - с. 87.

. Немчинов Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. - Л., 1983.

. Психические состояния./ Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. -СПб.: Питер, 2000.

. Рабочая книга практического психолога / Виктор Шапарь, Александр Тимченко, Валерий Швыдченко. - М.: АСТ; Харьков: Торсинг, 2007. - 672 с.

. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: Учеб. пособ.-СПб; Изд-во СПб ун-та, 2001. 224 с.

. Рогов Е.И. Эмоции и воля. - М.: Гуманит. изд. Центр

. Рутман Э.М. Надо ли убегать от стресса? - М.: Физкультура и спорт, 1990.

. Селье Г. На уровне целого организма. - М: Наука, 1972.

. Словарь терминов МЧС, 2010

33. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. С 84 научных статей./Сост. Ю. Л. Ханин. - М.: Физкультура и спорт, 1983. 288 с

34. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя. Дис. . канд. психол. наук. / С.В. Субботин.- Пермь, 1992. 152 с

35. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. - М.,1981.

. Тарасов Е.А. Как победить стресс. - М.: Айрис-пресс, 2002.

. Управляем стрессом. - "Книги "Искателя", 2002.

38. Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология. М., 1975. Вып. 5. С. 111-195.

39. Ходаковский А.В. Стрессоустойчивость руководителя в управленческой деятельности. // Материалы IV Общероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией Максимова Я.А. - Красноярск: Научно-инновационный центр, 2009. - 130 с.

40. Чайка А.В. Анализ стресса, типов реакций на стресс и причин его возникновения у работников торговой организации www.pac.by.

. U- критерий Манна-Уитни http://www.psychol-ok.ru/statistics