

гиям (активная, пассивная и асоциальная) говорит о том, что учащиеся выбирают несколько стратегий преодолевающего поведения, которые являются полностью противоположными. Использование сочетания таких стратегий, скорее всего обусловлено возрастными и социальными изменениями, которые происходят в данный возрастной период.

№	Стратегии преодоления	Модель поведения (действия)	Процентное соотношение выборов (%)
1	Активная	Ассертивные действия	16
2	Просоциальная	Вступление в социальный контакт	9
3	Просоциальная	Поиск социальной поддержки	3,6
4	Пассивная	Осторожные действия	9
5	Прямая	Импульсивные действия	10,7
6	Пассивная	Избегание	16
7	Непрямая	Манипулятивные действия	5,4
8	Асоциальная	Асоциальные действия	14,3
9	Асоциальная	Агрессивные действия	16

*Иванова Н., Лонес Е.Г.*

г. Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет

## **Исследование стрессоустойчивости у работников противопожарной службы**

Стрессоустойчивость – адекватная реакция человека на нестандартную ситуацию. Большинству людей сегодня приходится работать в напряженном виде. Шум, суета, ненормированный рабочий день, постоянное общение – все это влияет на работоспособность. Стресс не должен выбивать из колеи, в противном случае вы просто не сможете выполнять свои обязанности. Существенный вклад в изучение данной проблемы внесли

исследования Г. Селье, Р. Лазарус, Дж. Макграт, Дж. Шарит, Г. Салвенди, Р. Хоки, Т. Кокс, В. Шонфлюг, Л. Дикой.

Профессиональный стресс – понятие очень сложное. Стресс, связанный с работой, отражается на человеке в целом.

Источников стресса несколько. Одни относятся к работе. Другие связаны с социальной ролью работник в конкретной организации, третьи – с карьерным ростом, четвертые – с отношением к работе и пятые – со структурой и климатом в организации. Вид взаимодействия со стрессорами на работе также является личностной характеристикой. Стрессоры скорее привносятся в работу, а не появляются в результате, но в любом случае они неотъемлемая часть профессионального стресса. К таким характеристикам относятся: Уровень тревожности, уровень нейротизма, толерантность к ситуации неопределенности. Сюда же можно включить стресс, возникающий за пределами рабочего места. Эти внеорганизационные стрессоры появляются из семейных проблем, жизненных кризисов, финансовых трудностей и факторов окружающей среды. Все вместе создает трудности со здоровьем, что может спровоцировать развитие серьезного заболевания. Такая модель профессионального стресса во всей своей сложности слегка упрощается конкретными примерами источников стресса на работе, индивидуальных характеристик и источников стресса вне пределов организации. Сюда можно включить и многое другое. Более того, взаимодействие этих факторов постоянно усиливается. Следует учитывать, что на разных рабочих местах уровень стресса различается. У представителей разных профессий разный уровень тревожности и толерантности к неопределенности, а также их в разной степени тревожат семейные или финансовые проблемы.

Интенсивное изучение различных форм стресса и его негативного влияния на жизнедеятельность и здоровье человека является одним из доминирующих направлений прикладных психологических исследований на протяжении последних трех десятилетий. Об этом свидетельствует неуклонный рост числа публикаций по данной тематике, создание все новых научно - прикладных программ и крупных международных центров по исследованию стресса, появление на «рынке» психологических услуг большого количества технологий стресс – менеджмента – от самых примитивных и малосвязанных между собой процедур до комплексного воздействия на образ жизни и состояние человека. Сфера изучения стресса наиболее

востребована практикой, поскольку непосредственно связана с успешностью реализации центральной формы человеческой активности – трудовой деятельности, а также сохранности трудоспособности и психического здоровья в жизнедеятельности человека. Несмотря на различия используемых понятий («рабочий стресс», «трудовой стресс», «производственный стресс», «организационный стресс», «управленческий стресс» и др.), понятие «профессиональный стресс» (ПС) наиболее часто употребляется как «родовое» для характеристики комплекса явлений, связанных с повышенными требованиями к адаптационным ресурсам человека и их деструктивными последствиями под воздействием факторов, присущих как конкретной трудовой ситуации, так и профессиональной жизни в целом.

Проблема стресса давно уже вышла за рамки научных статей, став популярным понятием обывденного сознания, вобравшим в себя и противоречия научных подходов и житейские представления и домыслы. Все это делает актуальной задачу содержательного психологического анализа и четкого соотнесения терминологического аппарата.

Проведенные исследования работников противопожарной службы показали следующие результаты.

Выборка составляет 30 человек (от 27 до 40 лет, средний возраст 35 лет), все мужского пола. Характер деятельности работников противопожарной службы предполагает наличие стрессовых ситуаций, связанных с риском, выездом в разное время, общение с людьми, попавшими в критическую ситуацию.

Для исследования уровня стрессоустойчивости пожарных была использована методика НПУ «Прогноз». Опросник был разработан в Санкт-Петербургской военной медицинской академии. Предназначен для прогнозирования психической и соматической устойчивости человека в напряженных ситуациях.

По результатам дескриптивной статистики видно, что уровень стрессоустойчивости у работников пожарной охраны находится, в основном, на низком уровне. Это говорит о том, что данное качество у контингента работников совершенно не развито и плохо проявляется в деятельности. Для того, чтобы его повысить необходимо разработать специальную программу по повышению стрессоустойчивости.

В результате проделанной нами работы хотелось бы отметить, что феномен стрессоустойчивости, актуальная для нашего времени проблема.

Шкала НПУ	Числовые показатели у пожарных
Высокий уровень НПУ – 1-6 б	Высокий уровень – 0%
Средний уровень НПУ – 7-13 б	Средний уровень – 3.3%
Ниже среднего НПУ – 14 – 28 б	Ниже среднего – 43.3%
Низкий уровень НПУ – 29 и >	Низкий уровень – 53.3%

*Карпенкова Т. Н., Лопес Е.Г.*

г. Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет

### **Исследование активности и оптимизма личности ремесленника**

Оптимизм как психологическая категория - понятие весьма многозначное. В отечественной психологии в настоящее время не существует четкого определения этого понятия. В повседневной жизни под “оптимизмом” чаще всего подразумевается такие качества человека, как бодрость, жизнерадостность, жизнелюбие, чувство юмора. С.И.Ожегов в своем словаре дает следующее определение оптимизма: “Оптимизм- это бодрое и жизнерадостное мироощущение, при котором человек во всем видит светлые стороны, верит в будущее, в успех, в то, что в мире господствует положительное начало, добро”. В философском словаре оптимизм и пессимизм определяются как понятия, характеризующие ценностную сторону мировосприятия, в которой мир осмысливается лишь с точки зрения соотношения в нем добра и зла, справедливости и несправедливости, счастья и бедствий. Исходя из динамической функциональной структуры личности К. К. Платонова, оптимизм как устойчивая личностная характеристика тесно связан с её направленностью и установками. С позиции гуманистической психологии – оптимизм рассматривается как вера в человеческую природу, безусловно, позитивную, добрую и конструктивную сущность человека, заложенную в виде потенциала, который раскрывается при соответствующих условиях. Оптимизм также можно рассматривать как систему взглядов и отношений личности к своей жизни, к будущему, к окружающим людям и самому себе. Д. Осгуд в своих трудах отметил, что самое крупное открытие нашего поколения заключается в том, что человек может изменить свою жизнь, изменив отношение к ней. От особенностей