

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГАОУ ВПО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет»

**ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В ПРОФЕССИЯХ ГРУППЫ РИСКА**

Коллективная монография

Екатеринбург  
РГППУ  
2012

УДК 159.98:614.8

ББК Ю941.1

П86

- Лопес Е.Г., Реньш М.А., Годонюк К.В., Беликеева А.Н., Лебедева Е.С.**  
П86 Психология безопасности личности в профессиональной деятельности в профессиях группы риска: коллективная монография / под ред. Е.Г. Лопес. Екатеринбург, 2012. 131 с.

В коллективной монографии обобщены результаты исследований, теоретических проблем психологии безопасности личности в профессиональной деятельности профессий группы риска Уральского региона, а также исследования по обеспечению психологической безопасности личности, созданию модели психологического пространства безопасности профессиональной деятельности, психологической защищенности, рассмотрены психологические аспекты профессионального развития человека в профессиях группы риска.

*Работа выполнена при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда (РГНФ), проект № 12-16-66002 а.*

УДК 159.98:614.8

ББК Ю941.1

Рецензенты: докт. психол. наук, доцент, Жукова Н.В. (НОУ ВПО «Уральский институт экономики, управления и права»); докт. психол. наук, профессор, Сьманюк Э.Э. (ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»)

---

Компьютерная верстка В.Э. Багиной

Подписано в печать 15.10.2012. Формат 60x84/16

Бумага офсетная. Усл. печ.л. 7,7.

Тираж 300 экз. Заказ 609.

Отпечатано в типографии

Уральского государственного университета путей сообщения  
620034, Екатеринбург, ул. Колмогорова, 66. Тел.: (343)221-24-90

---

© ФГАОУ ВПО «Российский  
государственный  
профессионально-педагогический  
университет», 2012

© Лопес, Е.Г., Реньш М.А., Годонюк К.В.,  
Беликеева А.Н., Лебедева Е.С., 2012

## Введение

События последних лет (техногенные катастрофы, наводнения, авиа и железнодорожные катастрофы, страшные последствия автодорожных происшествий, военные действия в горячих точках страны) поставили перед психологической наукой и практикой чрезвычайно важную проблему оказания психологической помощи людям, пострадавшим в чрезвычайных и экстремальных ситуациях. Не мене важной является проблема исследований психологических аспектов профессионального развития людей, которые задействованы в ликвидации этих чрезвычайных и экстремальных ситуациях.

Влияние экстремальных ситуаций на человека проявляется в разнообразных психических расстройствах (неврозах, депрессиях, суицидальных склонностях, алкогольных и наркотических зависимостях, психосоматических заболеваниях и др.), т.е. приводит, прежде всего, к нарушениям механизмов психической регуляции. Эти психологические последствия во много определяют дальнейшую судьбу не только одного конкретного человека, но и целых социальных групп.

В то же время влияние экстремальных ситуаций на психологическое состояние человека включает в себя социально-психологический, информационный и организационный аспекты. Так, например, существует проблема управления в чрезвычайных ситуациях. Люди, принимающие соответствующие решения, зачастую не знают и не учитывают психологические последствия предпринимаемых ими действий, что не редко усугубляет и без того напряженную ситуацию. Особое место в системе психологической защиты от чрезвычайных ситуаций занимает информационно-психологический аспект. К сожалению, в отчетах государственных комиссий по расследованию чрезвычайных ситуаций, техногенных катастроф, ДТП очень часто звучит в качестве одной из причин – человеческий фактор. Что это? Профессиональная некомпетентность, не соблюдение правил техники безопасности, стечение обстоятельств или личностные характеристики, которые привели к трагическим последствиям.

Понятие «человеческий фактор» в России традиционно связывается с проблемой аварийности, поскольку именно человек, как правило, является тем самым «слабым звеном» в технологической цепи современного производства.

Проблемы, связанные с человеческим фактором, во много связаны и с совершенствованием техники, где физическая нагрузка на человека уменьшается, а психологическая растет, и с изменяющимися организационно-информационными условиями организации труда. Под человеческим фактором следует понимать совокупность как индивидуальных, так и присущих профессиональному контингенту в целом качеств и свойств, которые проявляются при взаимодействии со средой и определяют его надежность и эффективность.

Обеспечение психологической безопасности личности является одной из значимых проблем современности, решение которой необходимо с целью развития функциональных возможностей объекта деятельности, профилактики психосоматических нарушений, организации и совершенствования системы реализации личностного потенциала.

Уральский регион исторически сложившийся промышленный район. Регион с развитой социально-промышленной инфраструктурой; наличием военно-промышленных предприятий, транспортным комплексом, всех видов межотраслевых комплексов. В связи с этим существует немало профессий, содержание профессиональной деятельности, которых связана с риском, с опасностью, с экстремальными ситуациями.

Психология опасных профессий – отрасль психологической науки, изучающая психологические закономерности жизнедеятельности человека в измененных, необычных, экстремальных условиях.

Острая актуальность и социальная релевантность проблем психологической безопасности стала по-настоящему осознаваться психологами в последние десятилетия. Во многом этому способствовали установленная Правительством РФ в 2000 году Доктрина информационной безопасности и в 2009 году Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 года. Количество научных публикаций, семинаров, круглых столов, научно-практических конференций по проблемам безопасности стремительно растет. Отечественные исследователи Института психологии РАН выделили основные направления, по которым развиваются исследования психологической безопасности. Первое направление – макропсихология, исследования психологических явлений, соразмерных обществу в целом. В рамках этого направления изучаются следующие входящие области психологии безопасности проблемы: психология терроризма, психологические последствия воздействия террористических актов, психология революций, психо-

логия нравственности, психологическое благополучие, психология патриотизма. Второе направление включает исследование аддиктивного и девиантного поведения, в частности изучаются психологические факторы наркотической и алкогольной зависимости. Аддикции относятся к числу социальных феноменов, которые создают угрозу жизнеспособности нации. Третье направление – социальная и психологическая патология различных видов деятельности и поведения, в частности в профессиональной деятельности, исследование факторов способствующих или препятствующих психологической безопасности личности. В данном направлении исследуются разные виды социальных отклонений: социально-психологические девиации в современном российском бизнесе, интерпретация социальных групп правовых отношений, суицидальные наклонности среди сотрудников органов внутренних дел РФ, психологические механизмы развития стресса, его влияния на организм человека и проявления в различных видах профессиональной деятельности, механизмы предупреждения, профилактики дорожно-транспортных происшествий. В современной психологической науке все чаще акцентируется поиск интегративных психологических характеристик определения психологической безопасности. В русле этого направления психологическую безопасность можно определить следующим образом: это интегративная характеристика субъекта, отражающая степень удовлетворенности его базисной потребности в безопасности и определяемая по интенсивности переживания психологического благополучия/ неблагополучия.

В коллективной монографии обобщены результаты исследований, проведенных на кафедре психологии профессионального развития Российского государственного профессионально-педагогического университета по проблемам психологической безопасности личности в профессиональной деятельности профессий группы риска.

# **Глава 1. ПСИХОЛОГИЯ ОПАСНЫХ ПРОФЕССИЙ**

## **1.1. Психологические проблемы безопасности в профессиональной деятельности**

Технический прогресс промышленности, на транспорте, в энергетике и в военном деле сопровождается непрерывным повышением роли человека в достижении высокой эффективности и высокого качества деятельности. Несмотря на постоянное совершенствование техники, автоматизацию и компьютеризацию деятельности, трудовые функции человека усложняются, а экономическая и социальная значимость результатов его труда и последствий различных нарушений трудового процесса возрастает. Наличие выраженных противоречий между профессиональными требованиями к человеку и его психологическими и физиологическими ресурсами обуславливают потребность в постоянном изучении закономерностей деятельности человека и в разработке практических рекомендаций по ее оптимизации.

Характерной особенностью современных видов трудовой деятельности является не только создание и внедрение новых средств труда, совершенствование условия и организации деятельности, но и возрастание профессиональных требований к субъекту труда, уровню его подготовки, трудовой мотивации, ответственности, эмоциональной устойчивости, работоспособности, дисциплинированности и т.д.

Любая наука или ее отрасль (область науки) всегда имеет свой предмет и объект исследования. Так, например, объектом психологической науки является главным образом человек, а предметом – закономерности психического отражения им объективной реальности. Объектом психологии труда является трудовая деятельность человека, а предметом – психологические факторы, влияющие на ее процесс и результаты.

Психологические вопросы безопасности по традиции принято связывать с психологией труда, и это обстоятельство, вероятно, обусловило тот факт, что изучение этих вопросов годами велось главным образом в области производственного труда. Этому способствовало и то обстоятельство, что именно в этом виде труда наиболее часто возникали несчастные слу-

чай и здесь они носили наиболее тяжелый характер, что влекло за собой наибольший ущерб экономического и социального порядка [81].

Следует отметить, что проблемы безопасности присущи не только тем видам деятельности, где используется техника. Так, например, труд следователя, милиционера, где приходится взаимодействовать с преступниками, зачастую оказывается более опасным, чем труд обычного рабочего. В нем имеют место и элемент высокой опасности, и средства защиты, и необходимость риска, и многие другие факторы, которые являются объектом изучения психологии безопасности труда. Труд врача нередко связан с высокой опасностью, например, заразиться и заболеть, к тому же в деятельности врача существует опасность причинить вред больному. Известно, что, когда человек непреднамеренно наносит повреждение другому, он обычно переживает свою ошибку тяжелее, чем тогда, когда наносит такое же повреждение самому себе. Поэтому опасность ошибиться в серьезной хирургической операции или при применении сильнодействующего лекарства переживается врачом часто значительно сильнее, чем опасность получить травму на производстве – рабочим. Осознание степени риска, его необходимости, цены ошибки, использование средств защиты и многие другие факторы, связанные с опасностью, нередко присутствуют и в деятельности спортсменов.

Из всего сказанного следует, что психологические проблемы безопасности труда присущи целому ряду различных видов деятельности. Поэтому психологию безопасности, вероятно, целесообразно рассматривать не как раздел психологии труда, а как некоторую отрасль психологической науки, изучающую психологический аспект безопасности в разнообразных видах деятельности.

В наше время психологические вопросы безопасности, в зависимости от конкретного вида деятельности, исследуются по-разному. Существует свой подход к изучению безопасности труда заводского рабочего, свой – к безопасности шахтеров, своими специфическими путями изучается безопасность труда летчиков, безопасность дорожного движения, безопасность спортивной деятельности и пр., то есть происходит подчинение этих исследований специфике отдельных видов деятельности. Фактически же существует одна общая психологическая проблема – изучение закономерностей деятельности человека в условиях опасности и поиск путей обеспечения ее безопасности, в центре которой стоит человек – субъект

деятельности. При таком подходе к организации исследований открываются возможности для выявления общих психологических закономерностей, присущих различным видам деятельности, связанным с опасностью. И именно эти общие теоретические положения должны лечь в основу частных исследований, проводимых с учетом специфики отдельных видов деятельности, объединив их в единое научное русло.

Исходя из принятого подхода, можно дать следующее определение выделенной нами отрасли психологии.

Психология опасных профессий – отрасль психологической науки, изучающая психологические закономерности жизнедеятельности человека в измененных, необычных, экстремальных условиях.

Объект психологии опасных профессий – деятельность субъекта труда в экстремальных (аварийных) условиях. Предмет психологии опасных профессий – субъект жизнедеятельности в экстремальных условиях.

Предметом исследования данной области являются: психические процессы, порождаемые деятельностью и влияющие на ее безопасность; психические состояния человека, сказывающиеся на безопасности его деятельности; свойства личности, отражающиеся на безопасности деятельности.

Однако все эти характеристики в трудовой деятельности оказываются тесно связанными и взаимообусловленными, и усовершенствование труда по любому из этих показателей, так или иначе, ведет к изменениям других его показателей, причем нередко к изменениям неблагоприятным [56].

Психология опасных профессий тесно связана с общей психологией, социальной, медицинской, психологией труда и инженерной психологией, психологией индивидуальных различий, профессиографией, педагогикой и социологией.

Задачами психологии опасных профессий являются:

- исследования экстремальных факторов жизнедеятельности в опасных профессиях и психических состояний, которые они вызывают;
- совершенствование методов психологического отбора в опасных профессиях;
- совершенствование психологической подготовки в опасных профессиях и методов формирования психологической готовности к деятельности в условиях риска;
- разработка мер защиты от травмирующего воздействия психогенных факторов;



- разработка методик формирования профессионально важных для деятельности в опасной профессии качеств;
- совместимость сотрудников, выполняющих профессиональную деятельность в профессиях группы риска.

Обеспечение психологической безопасности личности является одной из значимых проблем современности, решение которой необходимо с целью развития функциональных возможностей субъекта деятельности, профилактики соматических нарушений, организации и совершенствования системы реализации личностного потенциала. Психологическая безопасность является значимым компонентом в механизме становления субъекта деятельности, формирования личностных новообразований человека, способствующих самореализации в предлагаемых условиях жизнедеятельности. Психологическая безопасность может рассматриваться как результат психического отражения воздействия различных аспектов деятельности, проявляемой в многообразии соотношений взаимодействия социальных объектов, явлений, ситуаций. Обеспечение психологической безопасности, определяемое в общем смысле как процесс организации внешних по отношению к субъекту условий, побуждающих и опосредующих его профессиональную активность, с необходимостью требует разработки психологических технологий, методов для анализа ситуаций, их адекватной оценки, предупреждения или преодоления. При этом опасная ситуация рассматривается как совокупность угроз в процессе удовлетворения потребностей субъекта в деятельности, оптимальному функционированию психических процессов субъекта труда, своеобразие которой обусловлено наличием многообразных факторов как внешних, так и внутренней среды по отношению к субъекту деятельности. Угрозы психологической безопасности субъекта деятельности, в свою очередь могут быть осознаваемыми и неосознаваемыми; кратковременными и долговременными; устойчивыми и прерывными; внешними и внутренними; реальными и потенциальными. Степень опасности ситуации определяется как специфической и количеством угроз, так и способностью субъекта к качественному определению имплицитной информации.

К числу факторов экстремальности деятельности относятся ситуации риска (неопределенности момента возникновения и последствий проблемных ситуаций), а также индивидуальная предрасположенность человека к выполнению действий в подобных условиях – склонность, готовность,

способность выполнять деятельность в условиях риска, нарушения которой подчас связаны со снижением эффективности, надежности, безопасности труда и функциональными расстройками [19].

## **1.2. Анализ теоретико-методологических подходов и концепций к исследованию опасных профессий**

Процесс труда представляет собой сложное взаимодействие субъекта труда (человека) и трудовых задач, средств (орудий) и условий труда (гигиенических и социально-психологических), организации трудового процесса (режима труда и отдыха, рабочая нагрузка). В ходе или в результате этого процесса человек может подвергаться внешним воздействиям самого различного типа, вследствие чего возможны повреждения организма и психологическая травма. Виновниками несчастного случая становятся конструктивные и эксплуатационные недостатки техники, которые связаны с так называемым «человеческим фактором», – недостаточным учетом психологических, физиологических, антропометрических возможностей и ограничений человека в конструкции техники и в других компонентах деятельности.

Б.И. Кочубей обосновал основные характеристики современной психофизиологии, а именно: признание активности субъекта, акцент на информационных процессах, значение селективных явлений. На этой основе им начата разработка *концепции познавательного действия* как единицы когнитивной подсистемы в системе деятельности. Результаты проведенных исследований показали перспективность разрабатываемых на основе положений системного подхода, концепций надежности оператора в различных условиях его профессиональной деятельности. Наряду с изучением психической саморегуляции, и ее взаимодействие с психологическими системами разных видов профессиональной деятельности, представляется важным исследование роли личностных особенностей и способностей человека в овладении разными способами саморегуляции.

В.Ф. Венда разработал *структурно-психологическую концепцию* операторской деятельности, основанную на изучении и анализе психологических факторов сложности. Концепция предполагала выявление и минимизацию большого числа внешних факторов и деятельности и отбор ограни-

ченного числа релевантных в конкретных случаях психологических факторов, отражающих влияние внутренних и внешних условий труда.

В работах А.И. Галактионова получило обоснование и развитие концепция *идеализированных структур деятельности*, суть которой заключается в переходе от традиционных методов оценки зависимости показателей оператора от различных факторов к методам, базирующимся на данных о его психологической структуре и механизмах деятельности. Данная концепция позволила разработать методику инженерно-психологического проектирования деятельности и ее технических средств.

В.А. Вавилов развивает перспективное направление, ориентированное на разработку теории построения нового *типа информационных моделей*. Это когнитивные модели, реализующие новую тенденцию развития информационных технологий, которая связана с построением управления не по следам прошедших событий, а по прогнозируемым ситуациям.

Проведен цикл работ по изучению влияния производственного стресса на уровень самооценки состояния и параметры психической активности человека (Л.А. Китаев-Смык), способов принятия коллективных решений в совместной деятельности (В.П. Танаев), основ проектирования исследовательской деятельности в компьютерных комплексах для человека (В.Б. Рябов). В настоящее время развивается профессиогенетический подход к анализу и организации операторской деятельности в системах управления, основанный на изучении закономерностей социального и психического развития личности в процессе ее профессионализации.

Использование *релятивистской концепции* психической деятельности человека, построенной на основе интегральной психологии, позволили авторам Э.Б. Диденко, Н.Г. Горбач, А.В. Клюев, А.Н. Качалин, В.Е. Овчаров подойти к решению проблемы «человеческого фактора», как основы функционирования человеческой активности [43].

В поведенческом подходе рассматривается несовершенство или нарушение взаимодействия в профессиональных группах, психологическая несовместимость, определение социометрического статуса и профессиональной сплоченности в профессиях группы риска.

В отечественных исследованиях В.А. Пономаренко исповедуется гуманистическая концепция учета человеческого фактора, суть которой в том, что трудовой процесс выступает не как самоцель, а как условие развития, формирования и воспитания человека в профессии.

Медицинский подход научно обосновывается в работах Ю.И. Воронкова, Н.А. Разсолова, Т.А. Крапивницкой, Б.Г. Потиевского, А.Я. Гизул, В.Д. Юстовой. Их труды посвящены проблемам авиационной медицины, излагаются подходы к укреплению и сохранению хорошего здоровья, профессионального отбора, выявление профессионально значимых качеств.

В медицинском подходе выделяют три направления. Первое направление исследований психофизиологическое. Сюда относят такие основные профессионально важные качества, которые имеют существенное значение для любого вида профессий группы риска это тревожность, интра-экстраверсия, психологическая устойчивость, устойчивость внимания, скорость и переключение внимания, свойства темперамента. Второе направление когнитивное. Здесь выделяют способность брать на себя ответственность в сложных ситуациях, самоконтроль, профессиональную самооценку, эмоциональная устойчивость, отношение к риску, пространственные представления, умение делать вывод из противоречивой информации, способность объективно оценивать свои силы и возможности, умения дать объективную оценку действиям других.

Третье направление – личностное. Среди индивидуально-психологических особенностей, обеспечивающих адекватное поведение в экстремальных условиях, называют смелость, профессиональную наблюдательность, критичность мышления, выдержку, надежность, волевые качества. В рамках этого направления выделяют коммуникативные качества, способность быстро устанавливать контакты [43].

### **1.3. Профессионально обусловленная структура деятельности: концептуальная модель**

Профессиональная деятельность – это социально значимая деятельность, выполнение которой требует специальных знаний, умений и навыков, а также профессионально обусловленных качеств личности. В зависимости от содержания труда (предмета, цели, средств, способов и условий) различают виды профессиональной деятельности. Соотнесение этих видов с требованиями, предъявляемыми к человеку, образует профессии.

По определению А.Н. Леонтьева, деятельность представляет собой развивающуюся систему, имеющую строение, свои внутренние переходы и

превращения. Деятельность каждого отдельного человека зависит от его места в обществе, от того, как она складывается в неповторимых обстоятельствах. Характер и особенности деятельности определяются потребностями и мотивами, а ее структура обеспечивается определенными действиями и операциями. Таким образом, в деятельности выделяют два аспекта: мотивационно-потребностный аспект и операционально-технический аспект. Потребности конкретизируются в системе мотивов, которые представляют собой иерархию: основные, стержневые мотивы и дополнительные мотивы-стимулы. По утверждению А.Н. Леонтьева, стержневые мотивы приобретают для человека личностный смысл. Деятельность мотивирует человека в той степени, в какой она приобретает для него личностный смысл [59].

В основу проектирования концептуальной модели положено определение деятельности, данное В.В. Давыдовым: «Деятельность – это специфическая форма общественно-исторического бытия людей, состоящая в целенаправленном преобразовании ими природной и социальной действительности. Любая деятельность, осуществляемая ее субъектом, включает в себя цель, средство, процесс преобразования и его результат. При выполнении деятельности существенно меняется и развивается сам ее субъект» [32].

Л.М. Митина выделяет две модели становления профессиональной деятельности [85]:

- Адаптивная модель, при которой в самосознании человека доминирует тенденция к подчинению профессионального труда внешним обстоятельствам в виде выполнения предписаний, алгоритмов решения профессиональных задач, правил, норм;

- Модель профессионального развития, которая характеризуется способностью личности выйти за пределы сложившейся практики, превратить свою деятельность в предмет практического преобразования и тем самым преодолеть пределы своих профессиональных возможностей.

Адаптивная модель отражает становление специалиста, который является носителем профессиональных знаний, умений, опыта. Модель профессионального развития характеризует профессионала, владеющего профессиональной деятельностью в целом, способного к ее самопроектированию и совершенствованию.

Движущими силами модели профессионального развития специалиста являются противоречия между усложняющимися требованиями про-

фессионального труда и индивидуальным стилем, опытом и способностями. Основная движущая сила профессионала – внутрличностные противоречия между «Я – действующим» и «Я – отраженным». Переживания этого противоречия побуждают профессионала к поиску новых способов самостановления.

При определении профессиональной структуры деятельности мы основывались на моделях деятельности, разработанных психологами Е.М. Ивановой, Б.Ф. Ломовым, Г.В. Суходольским, В.Д. Шадриковым.

В психологической структуре деятельности выделяют три уровня обобщения:

- конкретные виды деятельности и ситуации;
- типовые профессиональные функции и задачи;
- профессиональные действия, умения и навыки.

Частью теории деятельности, характеризующей развитие деятельности и ее компонентов во времени, учитывающей профессионально обусловленный характер ее динамики, является *праксиология*<sup>1</sup>.

Важное положение праксиологии – признание саморазвития любой деятельности. Она развивается, функционируя и функционирует, развиваясь. Саморазвитие конкретной деятельности и состоит в порождении новых, прогрессивных ее элементов взамен существующих старых. Становление деятельности можно интерпретировать как развитие и субъекта, и самой деятельности.

Профессиональное становление субъекта выражается в развитии его личности и индивидуальности за счет приобретения профессионализма и формирования индивидуального стиля деятельности. В отличие от этого процесса *становление профессиональной деятельности* проявляется в развитии ее приемов и способов, совершенствовании технологии, обогащении методологического инструментария и расширении области его применения.

В результате развития субъекта ему становятся доступными все более сложные профессиональные задачи. А в результате становления деятельности формируются новые задачи и способы их решения. Это пополняет предметную область профессии, совершенствует ее технику и технологию, систему знаний и практического опыта.

---

<sup>1</sup> Праксиология (от греч. *praxis* – деятельность и *logos* – учение) – общая теория рациональной человеческой деятельности. наука о достижении максимального эффекта при данных затратах

Динамику деятельности в процессе профессионального становления исследовала Н.С. Глуханюк [31].

На стадии *оптации* учебно-профессиональная деятельность, которую выбирает оптант, отражается не всегда адекватным представлением о ее социальной значимости, способах профессиональной подготовки, области распространения, условиях труда, материальных благах. Содержание профессиональной деятельности в представлении оптанта, как правило, достаточно поверхностное.

Развитие деятельности на этапе *профессиональной подготовки* происходит от учебно-познавательной к учебно-профессиональной деятельности и в дальнейшем – к реальной профессиональной деятельности.

Существующая система профессиональной подготовки видит свою цель в формировании учебно-познавательной деятельности: ее мотивации, способов приобретения и контроля знаний, умений, навыков. На ее освоение и направлены усилия обучаемых. Возникает противоречие между целью обучения и результатами профессиональной подготовки. Цель обучения – *освоение и развитие учебно-познавательной деятельности*, результат профессиональной подготовки – *освоение профессиональной деятельности*.

Преодоление этого противоречия возможно путем изменения деятельности обучаемых с учетом ее становления. Реализация развивающейся профессионально ориентированной деятельности обуславливает выбор адекватных развивающих и развивающихся технологий обучения.

На стадии *адаптации* идет активное освоение деятельности через овладение исполнительской частью нормативно одобряемой профессиональной деятельности. Выполнение профессиональных функций приводит к формированию умений и навыков. Развитие деятельности на этом этапе связано с уровнем умений.

Стадия *первичной профессионализации* характеризуется образованием блоков интегративных элементов деятельности, так называемых *модулей* деятельности, которые формируются по мере совершенствования исполнительской части в процессе ее освоения. Образование таких крупных блоков приводит к выработке наиболее стабильного индивидуального стиля выполнения деятельности. Стабилизацией нормативно одобряемой деятельности, как правило, заканчивается становление специалиста.

На стадии *вторичной профессионализации* происходит образование гибких интегративных констелляций, представляющих собой сплав профессиональных умений и качеств, необходимых для широкого круга специальностей и смежных профессий. Высококвалифицированная, качественная деятельность характерна для профессионала.

На стадии *мастерства* развитие деятельности приводит к новому качественному уровню ее выполнения – творческому. Особенности этого уровня являются мобильность деятельности при сформированности ее структурных и функциональных элементов, поиск нового инструментария, его освоение и совершенствование, самопроектирование деятельности, развитие исследовательского компонента.

Механизм развития профессиональной деятельности внешне выглядит как индивидуальная и социальная эволюция ее строения, которая приводит к заметному прогрессу деятельности. Сущность этого явления заключается в движении социальных и личных потребностей, обуславливающих динамику профессиональных мотивов, возникновение новых и преобразование известных целей, видоизменение профессиональных технологий, освоение новых средств труда.

Определение саморазвития деятельности как творческого процесса (Я.А. Пономарев) позволяет допустить принципиальную возможность достижения ее вершин (акме) – стадии мастерства. Однако объективная возможность становится действительностью лишь при наличии субъективной потребности в самоактуализации. Поэтому наряду со становлением деятельности необходимо рассмотреть развитие ее субъекта, становление которого инициируется развивающимися компонентами деятельности.

#### **1.4 Ценностно-смысловой аспект профессиональной деятельности**

Система ценностных ориентаций, являясь психологической характеристикой зрелой личности, одним из центральных личностных образований, выражает содержательное отношение человека к социальной действительности и в этом качестве определяет мотивацию его поведения, оказывает существенное влияние на все стороны его деятельности. В полной мере это касается профессиональной деятельности. В научной литературе существует множество различных определений понятия «ценность».



Большинство авторов Э.Ф. Зеер, А.Г. Здравомыслов, С.Л. Рубенштейн, М. Рокич, В.П. Тугаринов, И.Т. Фролов, Я. Щепанский, В.А. Ядов выделяют следующие признаки ценности: 1) общее число ценностей, являющихся достоянием человечества, сравнительно невелико; 2) все люди обладают одними и теми же ценностями, но в разной степени; 3) ценности организованы в системы; 4) истоки ценностей прослеживаются в культуре, обществе и его институтах, личности; 5) влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах, заслуживающих изучения. [34]

Проблему роли ценностных ориентаций в профессиональной деятельности подробно рассматривает Э.Ф. Зеер, отмечая, что направленность личности определяет весь процесс профессионального становления личности [41]. Основываясь на понимании личности как субъекта социальных отношений и активной деятельности, Э.Ф. Зеер спроектировал четырехкомпонентную структуру личности: социально-профессиональная направленность; профессиональная компетентность; профессионально-важные качества; профессионально значимые психофизиологические свойства (табл. 1).

По мнению Г.П. Реди, в структурные элементы ценностно-смысловой ориентировки деятельности включаются и установки, и мотивы, и профессиональные ориентации и убеждения [89]. Ценностно-смысловая ориентировка личности в реальности, по мнению автора, подразделяется на четыре уровня по критерию включенности глубинных смысложизненных ценностей. Первый – мировоззренческий уровень ориентировки, включающий глубинные смысложизненные ценности в структуру актов внутреннего выбора личности. Второй – уровень убеждений, проявляющийся как осознание основных мотивов, побуждений личности поступать в соответствии со своими внутренними правилами. Третий – конформный уровень, выражающийся в предпочтении ценностных ориентаций окружающих собственным ценностям. Четвертый – ситуативный уровень ориентировки, в которой личность ориентируется по внешним признакам ситуации. Ценностно-смысловая ориентировка личности, выполняет оценочную функцию, определяет выбор мотива и цели, а также влияют на характер действий и поступков личности.

В концепциях профессионального становления личности в трудах отечественных психологов Э.Ф. Зеер, Ю.М. Забродин, Е.А. Климов, А.К. Мар-

кова отмечается ряд противоречий. В процессе профессионального становления возникают противоречия двоякого рода: 1) между личностью и внешними условиями жизнедеятельности; 2) внутриличностные. Основным противоречием, детерминирующим развитие личности, является противоречие между сложившимися свойствами, качествами личности и объективными требованиями профессиональной деятельности [39, 41, 42, 49].

*Таблица 1*

Профессионально обусловленная структура личности

Подструктура	Социально-психологические и психофизиологические компоненты подструктуры	Профессионально обусловленные ансамбли компонентов подструктуры (ключевые квалификации)
1	2	3
Социально-профессиональная направленность	Склонности, интересы, отношения, ожидания, установки, мотивы	Социально-профессиональные способности: готовность к кооперации, направленность на достижения, успех и профессиональный рост, корпоративность, надежность, социальная ответственность и др.
Профессиональная компетентность	Профессиональные знания, умения и навыки, квалификация	Социально-правовая и экономическая компетентность, специальная компетентность, персональная компетентность (знания и умения, выходящие за рамки одной профессии), аутокомпетентность
Профессионально важные качества	Внимательность, наблюдательность, креативность, решительность, контактность, самоконтроль, самостоятельность и др.	Профессиональная самостоятельность, социальное-профессиональный интеллект, способность к планированию технологических процессов, диагностические способности, профессиональная мобильность, самоконтроль и др.
Профессионально-значимые психофизиологические свойства	Энергетизм, нейротизм, экстравертированность, зрительно-двигательная координация, реактивность и др.	Обобщенные профессиональные способности: координация действий, быстрота реакции. глазомер, ручная сноровка, выносливость, стрессоустойчивость, работоспособность и др.

Исследователи отмечают, что в наибольшей степени профессиональным деформациям подвержены профессии типа «человек–человек». Это вызвано, по мнению С.П. Безносова, тем, что общение с другим человеком обязательно включает и его обратное воздействие на субъект данного труда.

По определению С.Д. Хачатуряна «Удовлетворенность от работы – это отношение сотрудника, положительное или отрицательное, к своей работе. Это – оценочное суждение, которое складывается, исходя из личного эмоционального опыта работы, и является практическим результатом сопряжения профессиональной направленности и реалий профессиональной деятельности» [98]. Профессиональная деятельность сотрудников профессий группы риска подвержена стрессогенным факторам. По-мнению С.Д. Хачатуряна, в исследовании стрессогенных факторов служебной деятельности сотрудников профессий группы риска, отмечает, что сама структура деятельности и организация ее работы изначально является «склонной к выгоранию». Согласно исследованию Дж. Пфиферлинг и Ф. Эскель существует ряд условий организации работы, которые несут высокий риск «выгорания». Наличие трех или более из этих условий квалифицирует организацию как склонную к «выгоранию». Речь идет о непрерывно высоких уровнях напряжений (стресса); о загруженности иерархическими взаимодействиями в коллективе; об ожиданиях дополнительных усилий от сотрудника с минимальным вознаграждением за это; об отсутствии заботы о моральных нормах; о монотонности работы; ригидности функциональных обязанностей для сотрудников; недостаточном участии сотрудников в процессе принятия решений. Все эти факторы присутствуют в организации профессиональной деятельности профессий группы риска.

В данной монографии представлены результаты исследования, отражающие аспекты психологической безопасности личности профессий группы риска, в исследовании принимали участие сотрудники МЧС (пожарные), сотрудники МВД (оперативные работники), авиадиспетчеры, сотрудники охраны Главного Управления Федеральной Службы Исправления Наказаний (ГУФСИН). По объекту труда данные профессии относятся к сферам профессии «человек – техника» и «человек – человек». Следует рассмотреть психологические особенности профессиональной деятельности личности в данных сферах.

## **1.5. Психологические особенности профессиональной деятельности личности сферы «человек-техника» и «человек-человек»**

«Профессия – это необходимая для общества, социально ценная и ограниченная вследствие разделения труда область приложения физических и духовных сил человека, дающая ему возможность получать взамен затраченного труда необходимые средства его существования и развития». Уточняя это объемное определение, Е.А. Климов характеризует профессию как общность, деятельность, область проявления личности и как исторически развивающуюся систему. В связи с существованием большого числа профессий для удобства рассмотрения принято их классифицировать, т.е. делить на группы исходя из имеющихся у них общих признаков. В зависимости от того или иного аспекта рассмотрения профессий могут быть представлены следующие виды классификаций: физиологическая, медицинская, экономическая, психологическая.

Наиболее полной и наиболее известной классификацией профессий в отечественной психологии является классификация, разработанная Е.А. Климовым (1995). Он предложил четырехъярусную классификацию профессий по признакам объекта, целей, средств и условий труда.

*Первый ярус* – деление профессий по объекту труда. На этом основании могут быть выделены пять сфер профессий:

– «Человек – природа». Представители этого типа профессий имеют дело с растительными и животными организмами, микроорганизмами и условиями их существования.

– «Человек – техника» (и неживая природа). Работники имеют дело с неживыми, техническими объектами труда.

– «Человек – человек». В центре профессионального внимания, имеющих профессии данного типа, находятся социальные системы, общества, группы населения, люди разного возраста.

– «Человек – знаковая система». Представители профессий данного типа имеют дело с естественными и искусственными языками, условными знаками, символами, цифрами, формулами.

– «Человек – художественный образ». Явления, факты художественного отображения действительности.

Во втором ярусе располагаются профессии при делении их по признаку целей профессиональной деятельности, отвечающих на вопрос «что делать»? При таком делении выделяются три класса профессий:

- гностические профессии;
- преобразующие профессии;
- изыскательные профессии;

На третьем ярусе располагаются профессии, выделенные по признаку основных орудий и средств труда. Эти профессии делятся на четыре отдела: профессии ручного труда («Р»), профессии машинно-ручного труда («М»), профессии связанные с применением автоматизированных и автоматических систем («А»), профессии, связанные с преобладанием функциональных средств труда («Ф»).

К четвертому ярусу отнесены профессии, которые по условиям труда можно разделить на четыре группы:

- работа в условиях микроклимата, близких к бытовым, «комнатным» (Б);
- работа, необходимо связанная с пребыванием на открытом воздухе в любую погоду (О);
- работа в необычных условиях (Н);
- работа в условиях повышенной моральной ответственности за жизнь, здоровье людей и большие материальные ценности (М) [48, 51].

Анализ литературы по данным сферам профессий показал, что профессиональная деятельность многих профессий сопряжена с риском и выделяют три группы профессий с разным уровнем/степенью риска:

1. Характер профессиональной деятельности содержит высокую степень риска. Сотрудники полиции, спасатели МЧС, инкассатор, летчик, авиадиспетчер, водолаз, спелеолог, геолог, шахтер, монтажник, строитель, пожарный, электроэнергетик, сотрудники деятельность, которых связана с использованием взрывных устройств.

2. Характер профессиональной деятельности содержит среднюю степень риска: это работники ручного труда в мастерских и на промышленных предприятиях (без использования механических средств). Работники физического труда. Слесари, электрики. Водители транспортных средств, не занимающиеся разгрузочно-погрузочными работами. Профессии, связанные с физическим трудом или использованием механических средств. Сварщики, фрезеровщики, токари, крановщики, жестянщики, монтажники,

кузнецы, каменщики, литейщики. Работники телефонных станций, наладчики электролиний.

3. Характер профессиональной деятельности содержит низкую степень риска. Руководители среднего звена, ассистенты, нотариусы, экономисты, бухгалтеры, библиотекари, чертежники, техники. Санитары, ветеринары, работники гостиничного сервиса, прорабы, архитекторы. Данный перечень профессий не является исчерпывающим и приведен в качестве примера.

### ***1.5.1. Психологические особенности профессии сферы «человек – техника»***

Профессии, относящиеся к сфере «человек – техника», являются самыми многочисленными и распространенными. Профессии сферы «Человек – техника» (и неживая природа) работники которой имеют дело с неживыми, техническими объектами труда. Одна из наиболее распространенных в настоящее время опасных профессий – авиадиспетчеры, которые принимают и перерабатывают информацию, а также решают проблемные задачи, связанные с организацией движения воздушного, железнодорожного, автомобильного и водного транспорта. Профессиональная деятельность осуществляется в условиях дистанционного управления, то есть необходимостью мысленно строить наглядный операторный обзор управляемого объекта по показаниям приборов и другим сигналам, в их деятельности преобладает дистанционное, опосредованное приборами восприятие объектов управления.

Авиадиспетчеры получают информацию об объектах управления как с помощью приборов, при этом испытывают большие нагрузки, связанные с частым переключением внимания, с большой вероятностью помех. Авиадиспетчер – это специалист, осуществляющий управление воздушным движением. Наземный регулировщик движения воздушных судов. Главной функцией авиадиспетчера является обеспечение безопасного, регулярного и упорядоченного движения самолетов, вертолетов и других воздушных судов. Для успешного выполнения этой функции авиадиспетчер использует знания воздушной навигации, авиационной метеорологии, а также строго установленные правила и инструкции, регламентирующие детальным образом все аспекты его деятельности.

Основная задача авиадиспетчера – это контроль за обстановкой воздушного пространства и управление воздушным движением в пределах зоны его ответственности. Для выполнения этой задачи авиадиспетчер использует радиотехнические средства, средства радиосвязи с экипажами воздушных судов, а также электросвязи со смежными секторами и другими специалистами. Рабочее место авиадиспетчера оборудуется мониторами отображения воздушной обстановки, метеобстановки, различными сигнальными табло, справочной информацией, средствами связи и др. Профессионально важными качествами представителей этой профессии являются стрессоустойчивость, организованность, переключение, распределение, устойчивость и концентрация внимания, ответственность, выдержанность, способность быстро реагировать на ситуацию, самостоятельно принимать решения, развитое аналитическое мышление. Следует учитывать, что в условиях интенсивного воздушного движения под руководством авиадиспетчера, может находиться одновременно около 20 самолетов. По психоэмоциональной нагрузке профессия авиадиспетчера является одной из наиболее опасных и ответственных профессий [43].

Для обеспечения эффективного контроля авиадиспетчером за движением воздушных судов, аэродромы и воздушное пространство делятся на районы ответственности диспетчерских пунктов. По типу выполняемых технологических задач их можно классифицировать на диспетчерские пункты «руления», «старта и посадки», «круга», «подхода», «районного центра», диспетчерские пункты «местных воздушных линий», «аэродромные диспетчерские пункты» [46, 47, 79].

Труд пожарных, спасателей, летчиков, сотрудников полиции, авиадиспетчеров относятся к категории опасных профессий. В профессиях, где роль психологического фактора особенно велика (авиационный персонал, военные специалисты, космонавты, диспетчеры энергосистем, спортсмены), все большее значение приобретает специально организованная, сознательно осуществляемая психологическая адаптация человека к его деятельности. Труд пожарного в этом отношении не исключение, по своему психологическому содержанию он своеобразен, его необычность и большая эмоциональность обусловлены спецификой деятельности: нервно-психическим напряжением в условиях высокой температуры, большими концентрациями углекислого газа, ограниченной видимостью, постоянной угрозой для жизни. При этом пожарный несет очень большую физическую

нагрузку и моральную ответственность. Установлено, что ведущим неблагоприятным условием труда пожарных является психологический фактор, определяемый как переживание работником угрозы здоровью и жизни. Высокой ответственности за жизнь спасаемых людей в сочетании с частой невозможностью оказания им необходимой помощи, высокой вероятности непредсказуемых ситуаций – взрывов, обрушений и завалов, необходимости работы в тяжелейших условиях со значительными физическими и тепловыми перегрузками, информационного дефицита.

Основная задача пожарного действовать в чрезвычайной ситуации в различных местах с целью спасения человеческой жизни и ликвидации пожара. Профессионально важные качества пожарного это готовность к риску, стрессоустойчивость, ответственность, волевой самоконтроль, эмоциональная устойчивость, выдержанность, способность быстро реагировать на ситуацию, самостоятельно принимать решения, развитое аналитическое мышление. Эмоциональная устойчивость позволяет более эффективно справляться со стрессом, уверенно и хладнокровно применять знания и навыки, принимать адекватные решения в обстановке дефицита времени [71, 82, 83].

### ***1.5.2. Психологические особенности профессии сферы «человек – человек»***

Профессия этой сферы требует от работника специальных знаний, но успешная профессиональная деятельность зависит в первую очередь от склонности и умения работников работать с людьми, анализировать их поведение, замечать особенности их состояния и характера. Во многих случаях работникам этой сферы необходимо быстро реагировать в неопределенных обстоятельствах, быть коммуникабельным, проявлять внимательность и настойчивость. Профессии этой группы можно разделить на подгруппы:

1. Профессии педагогического профиля: учителя, тренеры, воспитатели.
2. Профессия юридического профиля: полицейский, судья, следователь, оперативные работники.
3. Профессии бытового обслуживания: продавец, парикмахер.
4. Профессии информационно-культурного обслуживания: экскурсовод, библиотекарь, гид.



5. Профессии медицинского обслуживания: врачи, медсестры акушеры.

Профессиональная деятельность полицейского регулируется Федеральным Законом «О полиции», положением «О службе в органах внутренних дел», другими федеральными законами и международными договорами.

Профессиональная деятельность полицейского это опасная и рискованная профессия в области охраны общественного порядка. Сотрудники полиции это и следователь, и оперативный работник, и участковый, и сотрудника ГИБДД. Каждая должность требует своих профессионально важных значимых качеств, образования и навыков. Круг функциональных обязанностей зависит от занимаемой должности. Стоит отметить, сотрудник полиции должен обладать навыками взаимодействия с огнестрельным оружием, что само по себе уже опасно, рукопашной борьбы, оказания первой медицинской помощи, физической силой и выносливостью. Обладать такими качествами как ответственность, внимательность, стрессоустойчивость, решительность, смелость, развитое аналитическое мышление, честность, умение работать с большим количеством документов, быть честным, принципиальным, проявлять интерес к работе с людьми и желание им помогать. Сотрудники правоохранительных органов несут службу в непростых условиях, подвергая свою жизнь и здоровье опасности, риску. Профессиональная деятельность связана с условиями повышенного психоэмоционального состояния, сотрудники МВД выезжают на места преступлений и задержаний преступников с применением огнестрельного оружия, очень часто сталкиваются с непредвиденными, неопределенными, неожиданными ситуациями, требующие быстрого принятия решений. Представленные сферы профессий относят к первой группе профессий с высоким уровнем риска профессиональной деятельности [49, 102].

## **Глава 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СУБЪЕКТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **2.1. Психология безопасности: концептуальные основы, структура, практические направления исследований**

Безопасность – это явление, обеспечивающее нормальное развитие личности. Потребность в безопасности является базовой в иерархии потребностей человека (А. Маслоу), без частичного удовлетворения которой невозможно гармоничное развитие личности, достижение самореализации [65].

Понятие «безопасность» определяется как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз. Психологическая безопасность является одной из составляющих национальной безопасности и включена в категорию социальной безопасности. Социальная безопасность, означает эффективное выполнение социальными институтами своих функций, направленных на удовлетворение потребностей, интересов, целей населения страны [65].

Научные исследования психологических проблем безопасности человека появились в конце XX столетия и представлены, в публикациях российских авторских коллективов – И.А. Баевой, В.А. Бодров, С.Ю. Решетиной, Г.Л. Смоляна, С.К. Рощина, В.А. Соснина, Г.В. Грачева, И.К. Мельника, М.А. Котика, И.М. Панарина, В.Е. Лепского [88, 104, 105].

По-мнению И.А. Баевой, существуют два главных системообразующих вида безопасности – физическая и психологическая, все остальные называются на них, как на стержень. И в этом случае мы получаем возможность разделять субъективные и объективные причины и факторы, способствующие или препятствующие сохранению безопасности человека и окружающей его физической и социальной среды.

Сегодня есть основания говорить о возникновении нового направления – психологии безопасности, в рамках которого выполняются как теоретические исследования, так и практические программы по обеспечению психологической безопасности в разных социально-профессиональных сферах, которое может войти в психологию экстремальных ситуаций как органичный раздел. Оформление данного направления в отдельную область психологического знания диктуется необходимостью интеграции теоретических ос-

нов исследовательской работы и осмысления технологий практической деятельности специалистов в аспекте психологических характеристик безопасности человека и общества. Такое оформление может решить и важную социальную задачу.

Психология безопасности изучает социально-психологические явления и процессы, возникающие в ситуации угрозы (опасности).

Предметом психологии безопасности является психологическая безопасность личности и социальной среды.

Объектом психологии безопасности, как и любой другой области психологической науки, является психическая реальность, особенности, определения которой в качестве объекта исследования обусловлены характером удовлетворения потребности в безопасности, состоянием защищенности психики от внешних и внутренних угроз, а также характером взаимодействия человека с социальной средой. Таким образом, объект психологии безопасности это психологические характеристики человека, социальной группы, общества как субъектов безопасности.

Практическими задачами психологии безопасности являются:

- разработка основ культуры безопасности в организации, в круг вопросов которой включают такие, как: разработка определенных норм поведения; снижение частоты аварий и несчастных случаев; создание условий, в которых вопросам безопасности уделяется то внимание, которое они заслуживают в силу своей значимости; формирование в организации обстановки, в которой все ее члены разделяют одни и те же взгляды и убеждения, касающиеся рисков и угроз здоровью; усиление приверженности людей укреплению безопасности; выработка в организации стиля и практических навыков в обеспечении программ по совершенствованию безопасности и укреплению здоровья людей; снижение всех форм насилия в межличностном взаимодействии;

- профилактика и снижение психологического травматизма на основе использования закономерностей деятельности человека в условиях не только физической, но и психологической опасности, снижение угроз психическому здоровью в социальной среде, мобилизация ресурса сопротивляемости человека;

- создание образовательных программ подготовки специалистов по вопросам психологической безопасности личности и общества.

В психологии безопасности можно выделить следующие направления теоретических исследований и практических разработок:

- психологическая безопасность личности и общества (определение психологического ресурса, обеспечивающего сопротивляемость личности и социальных групп деструктивному воздействию, выявление психологических факторов, способствующих устойчивому развитию человека и общества в условиях физической и психологической опасности, профилактика психотравматизма и др.);

- психологическая безопасность в различных социальных средах;

- психология экстремальных ситуаций (формирование психологической устойчивости населения, методы реабилитации пострадавших, психологическая подготовка специалистов служб чрезвычайных ситуаций и т.д.);

- психологическая поддержка людей, находящихся в ситуации повышенного риска (специалисты опасных профессий, люди, проживающие в местах с источниками повышенной опасности, – атомными станциями, военными объектами, постоянными природными катаклизмами и т.д.);

- информационно-психологическая безопасность;

- психологическая подготовка руководителей по проблемам культуры безопасности в организации;

- возрастные и гендерные аспекты психологической безопасности личности;

- кросскультурные особенности психологической безопасности личности и общества (учет национального менталитета и культуры в кризисных и экстремальных ситуациях, при работе с мигрантами и др.).

Психология безопасности – новое, сформировавшееся направление психологической науки и практики, которое интегрирует психологические исследования из разных областей психологии для решения задачи обеспечения безопасности человека и общества. На сегодняшний день огромный вклад в его развитие внесли психологические исследования, выполненные в системе образования, не менее интересными являются исследования психологии безопасности в профессиональной деятельности.

Значимым положением концепции психологической безопасности личности и общества является предвидение и предупреждение возникающих опасностей, стремление противодействовать им на ранней стадии их проявления, т.е. система профилактических мероприятий. Необходима организа-

ция постоянного мониторинга психологической безопасности социальной среды и отдельного человека [5, 6].

Психологическая безопасность рассматривается как состояние общественного сознания, в котором общество в целом и каждая отдельная личность воспринимают существующее качество жизни как адекватное и надежное, поскольку оно создает реальные возможности для удовлетворения естественных и социальных потребностей граждан сегодня и дает им основания уверенности в будущем [81].

Г.В. Грачев, И.К. Мельник (1996, 1998, 2003), рассматривая разнообразные аспекты информационного влияния как на современное общество в целом, так и на конкретную личность, дали определение информационно-психологической безопасности личности. Они рассматривали информационно-психологическую безопасность как определенное состояние защищенности психики личности от действия разнообразных информационных факторов. Факторы, которые препятствуют или затрудняют формирование и функционирование адекватной информационно-ориентировочной основы социального поведения человека [81]. В более широком понимании информационно-психологическая безопасность личности – это состояние защищенности личности, которые обеспечивает ее целостность активного социального субъекта и возможностей развития в условиях информационного взаимодействия с окружающей средой.

Исследование психологической безопасности субъекта профессиональной деятельности позволили Н.Л. Шлыковой (2004) определить ее как сложное структурированное психологическое образование, которое допускает рассмотрение психологической безопасности как целостной системы процессов, результатом протекания которых является соответствие потребностей, ценностей, возможностей субъекта отраженным характеристикам реальной действительности [105, 111].

Составляющими психологической безопасности являются противоречия между ценностями (возможностями) субъекта и отраженными в сознании субъекта характеристиками реальной действительности. Функционирование психологической безопасности происходит как «процесс эмоционально-оценочного отражения, результатом которого является совокупность сравниваемых субъектом эталонных и реальных образов социальных объектов, явлений и ситуаций, которые определяют наличие и уро-

вень проявления противоречий между ценностями (возможностями) субъекта и отраженными характеристиками реальной действительности».

И.А. Баева под психологической безопасностью понимает состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников [5].

Таким образом, на сегодня существуют различные подходы к определению психологической безопасности личности. Во-первых, психологическую безопасность можно определять с точки зрения формирования и развития личностно-психологических особенностей человека, которые выступают субъективными условиями для формирования безопасности; во-вторых, психологическая безопасность человека рассматривается как уровень развития условий его жизнедеятельности (качества жизни); в-третьих, психологическая безопасность может быть рассмотрена как результат протекания психических процессов.

Таким образом, определение: психологическая безопасность личности представляет многоуровневую динамическую систему, которая определяет уровень защищенности психики человека, ее способность поддерживать оптимальный уровень функционирования, устранять возникающие внешние и внутренние угрозы и возможность сохранения на достаточно стойком дееспособном уровне.

Теоретический анализ различных подходов к определению психологической безопасности разных авторов, позволили разработать трехмерную модель пространства психологической безопасности личности в профессиональной деятельности. Модель образует смысловую координату, на которой размещены ее структурные составляющие – конструкты. Структурированная модель имеет гипотетический характер. В зависимости от вида деятельности могут вводиться дополнительные координаты и структурные составляющие (рис. 1).

Модель представляет собой 3 вектора:

1 вектор – виды безопасности: физическая; психологическая; информационная; государственная.

2 вектор – психологические характеристики личности:  
– когнитивные;

- эмоциональные;
- поведенческие;
- ценностно-смысловые;
- психофизиологические.

3 вектор – характеристики профессиональной деятельности. Рассматривает характеристики профессиональной деятельности профессий группы риска. Профессиональная деятельность сотрудников: министерства чрезвычайных ситуаций; медицины катастроф, Главного управления федеральной службы исполнения наказаний (ГУФСИН); Министерства внутренних дел; атомной промышленности; авиационной и космической промышленности; предприятий химической, электроэнергетической промышленности, угольной промышленности, транспортной промышленности всех видов.

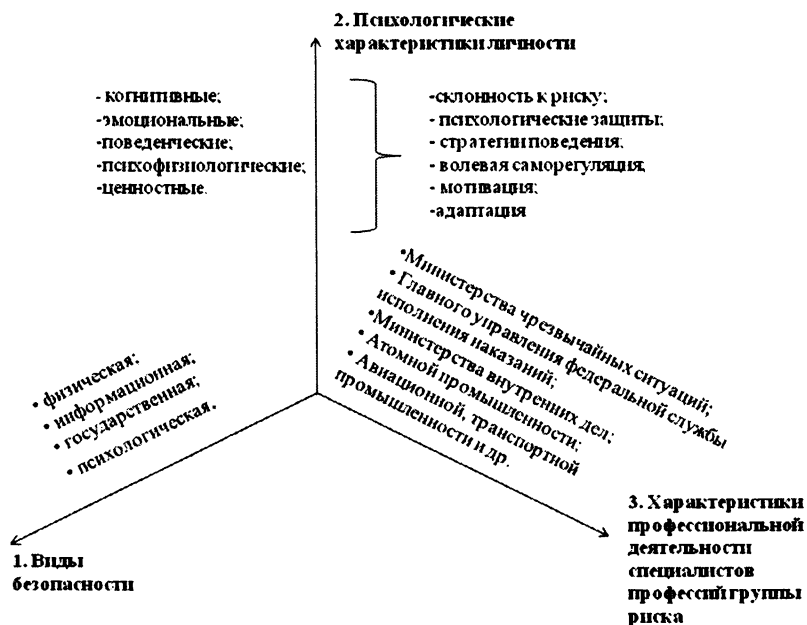


Рис. 1. Модель пространства психологической безопасности личности в профессиональной деятельности

Данная модель не является совершенной и требует совершенствования и доработки.

Рассматривая компоненты модели, результаты исследований в данном направлении, можно выделить следующие проблемы, существующие в профессиональной деятельности сотрудников профессий группы риска:

- разработка инструментария измерения компонент психологической безопасности личности;
- использование знаний психологической безопасности при профессиональном отборе;
- изучение психологической безопасности личности в вопросах профессионального самосохранения;
- исследование и разработка мониторинговых технологий психологической безопасности личности;
- проблемы профессиональной пригодности, надежности;
- мониторинг психических состояний и свойств личности в профессиях группы риска;
- психологическое сопровождение личности в профессиональной деятельности;
- создание условий для обеспечения психологической безопасности личности.

## **2.2. Факторы психологической безопасности**

Одним из главных видов безопасности личности выделяют психологическую безопасность. Это дает возможность разделять субъективные и объективные причины и факторы, способствующие или препятствующие сохранению безопасности человека и окружающей его физической и социальной среды, определять психологические характеристики, определяющие безопасность личности.

Рассматривая возможные направления исследований психологической безопасности в связи с психологическим воздействием, нельзя обойти вниманием проблему объективных изменений психики профессионала как субъекта труда. Здесь наиболее сложным и в то же время ключевым моментом для развития исследований является разработка операционализируемых критериев изменения психики в результате нарушения психологической безопасности. Эти критерии и процедуры выявления соответствующих им психических проявлений могут лечь в основу определения на-



рушений психологической безопасности и характеризовать, как дезадаптирующую содержательность воздействующего объекта, так и объективные показатели, характеризующие резистентность субъекта к неблагоприятным для него воздействиям [104].

Анализ научной литературы позволил определить три фактора, влияющие на безопасность личности: человеческий фактор, фактор среды, фактор защищенности (рис. 2).

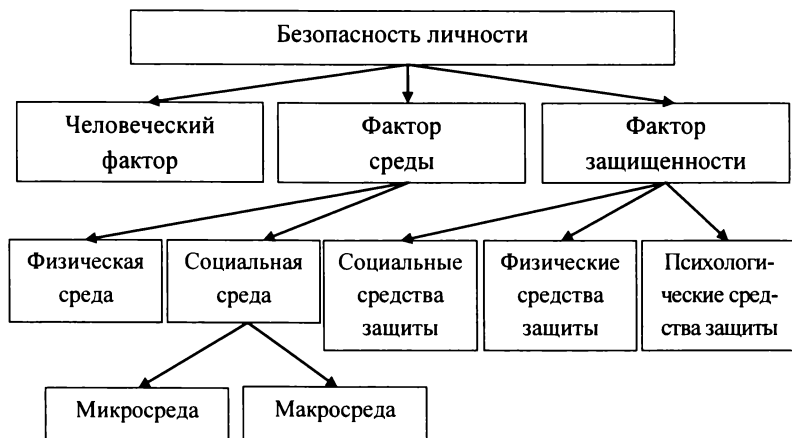


Рис. 2. Факторы, определяющие безопасность личности

*Человеческий фактор* – это различные реакции человека на опасность.

Проблемы, связанные с человеческим фактором, во много связаны и с совершенствованием техники, где физическая нагрузка на человека уменьшается, а психологическая растет, и с изменяющимися организационно-информационными условиями организации труда. Под человеческим фактором следует понимать совокупность как индивидуальных, так и присущих профессиональному контингенту в целом качеств и свойств, которые проявляются при взаимодействии со средой и определяют его надежность и эффективность.

*Фактор среды* традиционно разделяется на физическую и социальную. В социальной среде, в свою очередь, выделяют макро- и микросоциальный уровень. К макросоциальному уровню относятся демографиче-

ский, экономический и другие факторы, воздействующие на человека, к микросреде – его непосредственное окружение (семья, референтная и профессиональная группа).

*Фактор защищенности* – это средства, которыми люди пользуются для защиты от тревожных и опасных ситуаций. Средства могут быть физическими и психологическими, например, механизмы психологической защиты, волевой самоконтроль, стратегии поведения. Уровень защищенности зависит от степени конструктивности и активности поведения и деятельности человека. При этом важным условием конструктивного поведения выступает адекватная социализация инстинктов, потребностей и мотивов деятельности, т.е. удовлетворение нужд человека социально приемлемым способом. В связи с этим фактором возникает необходимость рассматривать феномен ресурса сопротивляемости личности при взаимодействии опасным, экстремальным ситуациям, ресурс сопротивляемости личности усиливает фактор защищенности.

Все состояния человека, возникающие при воздействии факторов среды, дифференцируются на две группы: состояние адекватной мобилизации и состояние динамического рассогласования. Состояние адекватной мобилизации характеризуется полным соответствием степени мобилизации и напряжения физиологических функций человека требованиям, предъявляемым данными условиями. Состояние адекватной мобилизации может нарушаться под влиянием внешних и внутренних условий. В этом случае возникает состояние динамического рассогласования, т.е. такое состояние, когда ответ организма неадекватен нагрузке или же требуемый адекватный ответ организма превышает человеческие возможности человека.

Состояние динамического рассогласования может характеризоваться нарушением адекватности физиологических реакций или нарушением адекватности психологических, поведенческих реакций. Может быть и смешанный тип, когда первичное изменение физиологических реакций является поводом к последующему изменению поведенческих реакций или, наоборот, обратное, вторичное появление физиологических сдвигов после первичного изменения психологических характеристик.

Для экстремальных условий характерны общие психологические факторы:

- необычность жизнедеятельности;
- неопределенность информации;

– постоянная угроза жизни.

Основные характеристики экстремальных условий включают интенсивность, внезапность возникновения и продолжительность действия.

Экстремальными называют условия или ситуации, крайне отличающиеся от обычных условий жизнедеятельности. Такие условия жизнедеятельности называют стрессогенными, или особыми, опасными, или трудными, напряженными, или нештатными, критическими, чрезвычайными, аварийными [43].

Основываясь на исследованиях, посвященных межличностному взаимодействию, психологической защите, психологии конфликта и психологическому климату, можно выделить параметр психологической безопасности как фактор необходимый для формирования, развития и сохранения личности. Только при удовлетворении потребности в безопасности возникает тенденция к развитию личности. Отсутствие же условий безопасности приводит к возникновению оборонительной тенденции, порождают сопротивление, которое может быть внутренним или внешним.

*Внешним:* когда нарушаются общепринятые нормы, когда совершаются так называемые нарушения дисциплины, непослушание, «акты неповиновения».

*Внутренним:* когда есть уход от контактов, самообвинение, отрицательное отношение к самому себе, аутоагрессия. Это сопротивление осложняет систему межличностных взаимоотношений, разрушая личность каждого из участников процесса. Длительное эмоциональное напряжение провоцирует поиск деструктивных выходов из психотравмирующей ситуации.

При создании условий психологической безопасности среды актуализируются возможности личности, повышается уровень толерантности к жизненным сложностям, конфликтам, стрессовым ситуациям.

Важными параметрами формирования психологической безопасности будут выступать: значимые привязанности, связываемые с умением выстраивать эмоциональные близкие отношения. Состояние адаптированности, которое связывают с психоэмоциональной стабильностью, состоянием удовлетворенности, отсутствием дистресса, ощущения угрозы, что интегрально означает переживание чувства психологической защищенности; коммуникативная компетентность, как способность к выстраиванию эффективного общения, легкость в контактах; внутренняя установка, свя-

занная с готовностью действовать определенным образом, личностная позиция; реальная безопасность окружающей среды [5].

Потребность в безопасности доминирует в ситуациях напряженных, побуждая человека все силы мобилизовать на борьбу с угрозой. По мнению ряда авторов (И.А. Баева, Г.В. Грачев) психологическая безопасность, обеспечивающая отсутствие необходимости защищаться, создает условия, способствующие личностному развитию и гармонизации психического здоровья.

Безопасная личность знает о существовании различных источников опасности, но уверена, что в мире есть предпосылки для предупреждения и преодоления опасных ситуаций; рассматривает себя как активного субъекта, способного предотвратить или преодолеть многие опасные ситуации без ущерба для себя и окружающих людей. Безопасная личность уверена, что наряду с внешними предпосылками к безопасности существует внутренняя готовность к тому, чтобы избежать опасности при помощи целенаправленной и успешной деятельности с учетом законов безопасного поведения [5]. При информированности об источнике опасности, способность к сохранению оптимального уровня психологической безопасности личности повышается, происходит адаптация к источнику опасности, вырабатываются формы ответного воздействия. При неопределенности, отсутствии информации, энергетические и психологические затраты организма непомерно велики и соответственно время на восстановление личности увеличивается, адаптация понижается.

Психологическая культура выступает важнейшим фактором и условием создания и поддержания безопасной среды, является ее интегральной характеристикой. Выстраивая модель психологической культуры в общепсихологическом плане, И.А. Баева выделяет в целостной психике человека психическое образование, которое включает в себя все, что касается субъект-субъектных и самосубъектных взаимосвязей и отношений. Это образование, таким образом, имеет отношение к способам и стилям взаимодействия с другими и с самим собой, а также оно включает содержание отношений к другому человеку и самому себе [5].

Трудовая деятельность специалистов многих профессий связана с возникновением опасных ситуаций, изучение специфики которых, их зарождения, развития, проявлений и последствий является необходимым усло-

вием разработки и использования, различных мер профилактики несчастных случаев и обеспечения безопасности труда.

Процесс формирования и становления психологической безопасности личности профессионала в значительной степени определяется уровнем его профессионализации, работоспособности, эффективности и надежности деятельности.

### **2.3. Понятие надежности в профессиональной деятельности человека и безопасность труда**

Одной из ведущих проблем теоретико-прикладных исследований психологических особенностей профессиональной деятельности и ее безопасности является проблема надежности человека и системы «человек-техника» в целом. В отечественной психологии труда и инженерной психологии изучению различных вопросов надежности было посвящено большое количество исследований, выполненных В.А. Бодровым, Б.Ф. Ломовым, В.Д. Небылицыным, В.П. Зинченко, В.Ф. Рубахиным, Г.М. Зараковским, Н.Д. Заваловой, В.А. Пономоренко, В.Ф. Вендой, А.И. Галактионовым, А.А. Крыловым. Важность приобретают исследования надежности в связи с особенностями состояния и динамики работоспособности человека, ролью различных механизмов ее регуляции, возможностями ее формирования и поддержания на определенном уровне путем специальной подготовки специалистов, управления измененным функциональным состоянием и путем оценки индивидуально-психологических особенностей при профессиональном отборе и экспертизе. Проблема надежности человека особенно актуальна в связи с тем, что в ряде профессий деятельность характеризуется экстремальными условиями, которые могут определять не только снижение надежности, но также оказывать вредное и опасное воздействие на человека. С точки зрения результата деятельности понятие надежности человека означает, прежде всего, безотказность, безошибочность и своевременность действий, направленных на достижение конкретных профессиональных целей, в процессе взаимодействия с техникой или с другими специалистами. Обзор литературы свидетельствует о том, что число аварий в опасных сферах деятельности возросло по причине ошибок человека за последние сорок лет в 4 раза, а именно с 20 до 80% от всех причин [81]. Из-за недостаточного учета психологических, физиологиче-

ских, антропометрических и других особенностей человека в конструкции систем управления, происходит примерно 30–40% всех ошибок человека в авиации, более 60% тяжелых транспортных происшествий, более 50% аварий в энергосистемах. Значение изучения ошибочных действий определяется рядом обстоятельств. Во-первых, в результате установления психологических закономерностей обеспечения надежной работы, особенностей проявления и причин ошибок возможна разработка действенных рекомендаций по профилактике аварийности. Во-вторых, профессиональная надежность и аварийность являются категориями, характеризующими различные проблемы экстремальной психологии, такие как психологический анализ деятельности, диагностика и формирование профессиональной пригодности, психологические вопросы профессиональной подготовки, инженерно-психологическое и эргономическое проектирование технических средств управления и профессиональной деятельности. В-третьих, значение указанной проблемы обуславливается в социальном и, в ряде случаев, юридическом плане необходимостью рассматривать человека не как виновника, а как источник вероятных причин возникновения ошибочных действий. При исследовании перечисленных вопросов категория надежности выступает не только в системе критериев успешности, эффективности деятельности, но и как системной свойство человека, отражающее особенности состава и иерархии компонентов психологической системы деятельности, обеспечивающие процессы поведенческого, гомеостатического и адаптивного регулирования. Одним из направлений развития надежности человека сферы «человек-техника» является изучение роли состояния его психических и физиологических функций в обеспечении профессиональной надежности. Особенно большое значение приобрело изучение феномена устойчивости организма и личности в связи с изменившейся ролью и удельным весом информационного фактора. В многочисленных исследованиях установлено, что состояние функциональных систем организма, степень развития и особенности реактивности профессионально важных функций и качеств, прямо или косвенно влияют на уровень его работоспособности. Таким образом, между функциональным состоянием и надежностью деятельности существует непосредственно причинно-следственная связь. Наличие указанной связи, а также возрастающее значение особенностей функциональных состояний человека в обеспечении успешности деятельности обусловило необходимость введения понятия

«функциональная надежность» как свойство функциональных систем человека обеспечивать его динамическую устойчивость в выполнении профессиональной задачи в течение определенного времени и с заданным качеством. Данное свойство проявляется в адекватном требовании деятельности уровне развития профессионально значимых психических и физиологических функций и механизмов их регуляции в нормальных и экстремальных условиях [81]. Изложенные положения о сущности проблемы надежности могут позволить более конкретно проанализировать соотношение таких категорий, как функциональное состояние, работоспособность, профессиональная эффективность и надежность деятельности, а также определить особенность их взаимосвязи.

#### **2.4. Показатели предрасположенности к опасности, влияющие на психологическую безопасность личности в профессиональной деятельности**

К основным показателям предрасположенности к опасности относятся психические процессы, психические состояния, психические свойства личности. Существуют общие дифференцирующие показатели предрасположенности к опасности: эмоциональные свойства и качества темперамента; низкие качества внимания (его концентрации, распределения и переключения); малая наблюдательность (осмотрительность); недостаточная сенсомоторная координация; низкая выносливость.

Выделяют ряд состояний, которые при влиянии на индивида формируют его специфическое поведение в опасных ситуациях. Они могут, как способствовать решению сложных задач, так и мешать и успешному выполнению трудовой деятельности. Например, состояние тревоги обычно способствует более быстрому обнаружению опасности, состояние же утомления, наоборот, снижает возможности человека по обнаружению опасности и противодействию ей.

Под воздействием чрезвычайных ситуаций возникают состояния, нарушающие равновесие личности со средой. Среди них в первую очередь следует выделить утомление – комплекс соответствующих физиологических сдвигов в организме, вызванных процессом труда, понижающих работоспособность и создающих конфликт между внешними требованиями работы и снизившимися возможностями человека. Данный конфликт от-

ражается в сознании человека и переживается им в виде состояния усталости, развитие которого, в значительной мере обусловлено и психологическими факторами – потребностью в работе, мотивацией, интересами. Во многих психологических исследованиях показано, что подверженность несчастным случаям существенно повышается с ухудшением состояния здоровья человека. Для разрешения этого конфликта организм мобилизует внутренние ресурсы, переходит на более высокий энергетический уровень функционирования, что переживается в виде состояния усталости. Утомление развивается неравномерно и особенно сказывается в конце дня, недели. В периоды пика утомления частота несчастных случаев выше. Еще большую угрозу для безопасности деятельности представляет состояние переутомления. Если утомление является для человека нормальным, естественным состоянием, преодолеть которое помогает обычный отдых, то переутомление – патологическое состояние. Чтобы устранить его, требуется медицинское вмешательство.

Увеличение внешней нагрузки приводит к стрессу. Под стрессом принято понимать состояние психической напряженности, вызванное трудностями, опасностями, возникающими у человека при решении важной для него задачи. Сам по себе стресс является не только целесообразной защитной реакцией человеческого организма, но и механизмом, содействующим успеху трудовой деятельности в условиях помех, трудностей и опасностей. Было экспериментально показано, что с ростом активации нервной системы до определенного уровня продуктивность поведения повышается, тогда как, с дальнейшим ростом активации она начинает падать. Из этого следует, стресс оказывает положительное влияние на результаты труда лишь до тех пор, пока он не превысил определенного критического уровня. При превышении этого уровня в организме развивается процесс гипермобилизации, который влечет за собой нарушение механизмов саморегуляции и ухудшение результатов деятельности, вплоть до ее срыва. Поэтому стресс, превышающий критический уровень, иногда называют дистрессом. Пока стресс, вызванный усложнением условий труда, не превышает определенного уровня, он способствует преодолению трудностей. Однако все это достигается за счет мобилизации ресурсов организма. И те виды трудовой деятельности, где необходимость в подобной мобилизации возникает довольно часто, отрицательно сказываются на здоровье занятых в них людей [11, 15].



Стрессовое состояние может вызывать страх перед несчастным случаем или тревогой. *Страх* – это эмоциональная реакция на неизбежность, *тревога* – реакция на отрицательное событие, которое еще можно предотвратить. Реакция страха будет заключаться в направленности организма на самосохранение, реакция тревоги – на мобилизацию внутренних ресурсов с целью предупреждения возникновения нежелательного события.

Страх ведет к нарушению процессов саморегуляции и возникновению дистресса. Состояние тревоги способствует целесообразной мобилизации ресурсов организма на предупреждение отрицательных событий. Тревога – полезное состояние в деятельности, страх перед опасностью вреден для нее.

Но важно отличать временные состояния тревоги от *тревожности* как устойчивого свойства личности, которое является показателем ее потенциальной предрасположенности к чрезмерным эмоциональным реакциям на угрозы и трудности. У людей с устойчиво и ярко выраженным свойством тревожности тревога возникает чаще и превышает оптимальный уровень.

В результате воздействия на личность травмирующего фактора, опасной, экстремальной ситуации может развиваться посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Это вторичная, проявляющаяся через определенное время после окончания самой экстремальной ситуации реакция организма на травмирующее событие. ПТСР может иметь затяжной характер и повлиять на всю дальнейшую жизнь человека. ПТСР возникает в том случае, когда стресс превышает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защитные механизмы [29].

К перечисленным факторам можно добавить и фактор нарушения стереотипной системы труда, возникающего в связи с поломками техники и другими внешними причинами, препятствующими, стереотипной системе профессиональной деятельности. Каждый из названных факторов в отдельности порождают экстремальные условия деятельности и вытекающие из них стрессовые состояния. Причем для современного производства типичны экстремальные ситуации двух крайних типов.

Первый тип экстремальной ситуации возникает тогда, когда требования интенсивной работы и жесткие ограничения во времени вынуждают рабочего предельно напрягать силы и мобилизовать внутренние резервы.

Другой тип экстремальной ситуации возникает из-за недостатка или однородности поступающей информации, недостатка межличностного контакта, низкой двигательной активности.

Для стрессовых ситуаций того и другого типа характерна одна общая черта – появление у человека острого внутреннего конфликта между требованиями, которые предъявляет к нему работа, и его возможностям. В первом случае этот конфликт возникает в основном в результате роста требований, предъявляемых к человеку, во втором – из-за снижения возможностей человека по выполнению прежних требований. В том и в другом случае человек уже не может справиться с заданием и в результате такой конфликтной ситуации становится предрасположенным к несчастным случаям.

Можно предположить, кто долго настроен на возможность допущения ошибки, тот станет жертвой тревожащей опасности, поскольку волнение перед ожидаемым несчастным случаем непременно приведет его к реальному возникновению. Однако не только уверенность в том, что несчастный случай должен непременно произойти, но уже самосознание того, что такая возможность имеется, уже может нарушить нормальное состояние волнения – боязни, что это событие произойдет. Подобные состояния принято называть беспокойством тревоги – предвидения нежелательных результатов. Если состояние страха является эмоциональной реакцией на неизбежность, то беспокойство тревоги – это реакция на отрицательное событие, которое можно предотвратить. Поэтому и природа этих реакций будет различной. Реакция страха будет заключаться в направленности организма на самосохранение, реакция же беспокойства тревоги – скорее на мобилизацию его внутренних ресурсов с целью предупреждения возникновения нежелательного события.

Существует две категории ошибок: к первой категории можно отнести такие ошибки, когда человек, выполняя относительно безопасную работу, создает опасную ситуацию своими неправильными действиями. Ко второй категории можно отнести такие ошибки, которые возникают в связи с тем, что человек не смог решить задачу данной сложности, не смог вовремя отреагировать. В первом случае несчастные случаи связаны с не использованием индивидуальных ресурсов, а во втором – с их нехваткой. Качества, связанные мотивационными особенностями субъекта, определяют

главным образом не использование возможностей, а психофизиологические качества – их ограниченность.

Факторы, способствующие предрасположенности человека к несчастным случаям: особенности темперамента; функциональные изменения в организме (сердечно-сосудистые заболевания, диабет); недостатки органов чувств (ухудшение зрения, слуха); функциональные нарушения связи между сенсорными и моторными процессами (замедленное или поспешное реагирование на сигнальные раздражители); пристрастие к алкоголю, наркотикам. Пока стресс, вызванный усложнением условий труда, не превышает определенного уровня, он способствует преодолению трудностей. Стресс оказывает положительное влияние на результаты труда лишь до тех пор, пока он не превысил определенного критического уровня. Реакция страха будет заключаться в направленности организма на самосохранение, реакция же беспокойства тревоги – на мобилизацию его внутренних ресурсов с целью предупреждения возникновения нежелательного события.

## **2.5. Классификация опасных ситуаций**

Экстремус, в переводе с латинского языка, означает крайнее. Экстремальными называют условия или ситуации, крайне отличающиеся от обычных условий жизнедеятельности. Такие условия жизнедеятельности называют стрессогенными, или особыми, опасными, или трудными, напряженными, или нештатными, критическими, чрезвычайными, аварийными.

Представления о значении какого-либо явления или действия складываются в определенной социальной среде. Однако каждый человек по своему интерпретирует общепринятое представление о значимости опасной ситуации. В основе такой интерпретации лежат психологические особенности конкретной личности. Таким образом, отношение к опасной ситуации складывается из значения опасности, которое приписывается ей обществом, и ее личностного смысла для человека (рис. 3).

Составляющие личностного смысла – интеллектуальное и эмоциональное восприятие. Человек не только оценивает степень опасности – она вызывает у него эмоциональные переживания. Эмоциональная сторона отношения к опасной ситуации складывается из значимости-ценности и значимости-тревожности. Значимость-ценность определяет переживания, вы-

званные ожидаемым или достигнутым успехом в деятельности. Значимость-тревожность определяет переживания, порожденные трудностями, опасностями и последствиями ситуации, как правило, это чувство тревоги. Тревожность обусловлена трудностями, опасностями и возможными последствиями ситуации. У человека, имевшего в прошлом негативный опыт выхода из какой-либо опасной ситуации, уровень тревожности может возрасти. Причем не только как реакция на опасность реальную, но так же и возможную, независимо от степени ее угрозы. С другой стороны, тревогу порождает и недостаток профессионального и жизненного опыта, неуверенность в себе и в своей безопасности.

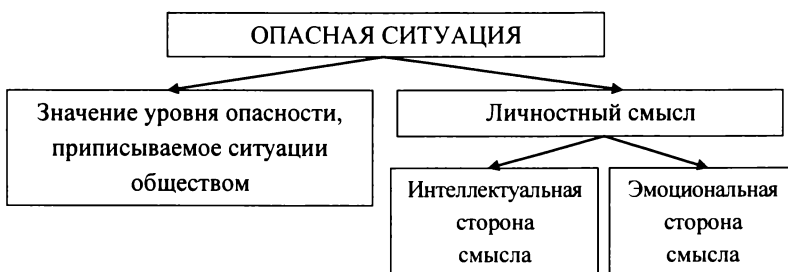


Рис. 3. Компоненты формирования отношения к опасной ситуации

Осознание индивидом ситуации как высокоопасной может вызвать у него чрезмерно сильное волнение и способствовать снижению его психофизиологических возможностей. Если опасность осознается, но ей не придается чрезмерная оценка, то она может способствовать мобилизации сил.

По мнению В.И. Медведева понятие экстремальности не может быть абсолютным и имеет вероятностную природу. К экстремальному понятию, может быть отнесено такое значение фактора внешней среды, которое с определенной вероятностью вызывает появление того или иного состояния. Вероятностное понятие экстремальности определяется через состояние человека. По результатам исследований в авиации, Г.Т. Береговой, Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко выделяют пять классов экстремальных (аварийных) ситуаций [9].

К первому классу относится конфликтная ситуация. Для такой ситуации характерна задача выбора одного из двух противоположных, но одинаково значимых решения. Конфликт состоит в неблагоприятном соче-

тании недостаточной определенности информации о событии и отсутствии опыта поведения в таких условиях.

Ситуация второго класса характеризуется неожиданным результатом. Вопреки ожиданиям одного результата человек сталкивается с другим. Такая ситуация возможна при поступлении неопределенного, но сильного не инструментального сигнала.

К третьему классу относятся ситуации при дефиците времени и информации.

Четвертому классу соответствует ситуация неопределенности, когда человек неправильно оценивает противоречивые сигналы и эта оценка становится основой его действий.

К пятому классу относятся определенные ситуации. В этом случае человек знает, что надо делать, и результат соответствует ожиданиям. Данную классификацию ситуаций можно рассматривать не только применительно к летчикам.

Основываясь на положениях об особенностях протекания ситуации, и ее влиянии на субъект труда, определяют и другую классификацию опасных ситуаций по следующим критериям: по степени эмоционального воздействия; по повторяемости общих признаков ситуации; по степени проявления негативных последствий; по степени «включенности» субъектов в ситуацию; по продолжительности ситуации.

Таким образом, степень влияния опасной ситуации определяется:

- отношением индивида к ситуации, складывающейся из ее значимости для него, опыта нахождения и взаимодействия в ней, а также результата этого взаимодействия для отдельного человека;
- социальным значением ситуации, показателем которого служит общественная оценка опасности ситуаций и ее последствия, как для отдельного человека, так и для общества в целом.

Сталкиваясь с опасной ситуацией, человек в ограниченное время принимает или не принимает решение с ней справиться, и во многом это определяется способностью человека к саморегуляции.

Выделяют четыре фактора, обуславливающие возможности саморегуляции:

- биологические свойства человека, проявляющиеся в бессознательной регуляции;

- индивидуальные особенности психического отражения и психических функций человека;
- применение методов саморегуляции в опасных ситуациях;
- направленность человека, его мотивы, интересы, установки.

Для психологической безопасности индивида большое значение имеет также умение преодолеть опасную ситуацию с минимальными потерями, а это определяется поведенческими умениями и навыками [9].

Выделяют следующие биологические и психофизиологические предпосылки формирования поведения в опасных ситуациях

*Биологический фактор*, обеспечивающий способность человека к саморегуляции и тем самым к безопасному поведению, – это безусловные рефлексы, которыми организм неосознанно отвечает на угрожающие ему опасности. Так, при возникновении опасности повреждения глаза, глаз закрывается, а рука отдергивается. Если изменяется давление или температура окружающей среды, нормальный состав воздуха, организм перестраивается, с тем чтобы компенсировать вредные воздействия, приспосабливается к новым условиям среды. Эти и многие другие защитные реакции организма повышают уровень защищенности человека от различных опасностей.

*Фактор психофизиологический*. Он определяется психофизиологическими свойствами личности. К нему относятся: чувствительность к обнаружению сигналов опасности, скоростные возможности реагирования на них, эмоциональные реакции на опасность. Возможности человека обнаруживать опасную ситуацию и адекватно реагировать на нее определяются его индивидуальными особенностями, в частности, свойствами нервной системы. От ее индивидуальной выносливости (силы) зависит способность к активной длительной работе и противодействию утомлению, к экстренной мобилизации в чрезвычайной ситуации, а также способность успешно действовать при помехах. Возможности человека безопасно и уверенно вести себя в экстремальной ситуации определяются свойствами его темперамента. В этих условиях необходимо быстро переключать внимание и реагировать на опасные сигналы. На поведении человека в опасной ситуации сказывается также его психическое и физическое состояние.

*Когнитивный фактор*. Условиями безопасного поведения выступают критичность мышления, быстрота принятия решений в критических ситуациях, аналитичный стиль мыслительной деятельности, преобладание

волевой сферы, способность человека к компенсации таких дезорганизующих деятельность факторов, как усталость, раздражительность [9].

Таким образом, способность к эффективным действиям в условиях риска обуславливает успешность профессиональной деятельности специалистов «опасных» профессий. Она определяется не только характером ситуаций, уровнем подготовленности и опытом специалиста, степенью проявления склонностью к риску, но также рядом личностных черт и качеств.

### **Глава 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Опираясь, на модель пространства психологической безопасности личности в профессиональной деятельности профессий группы риска, представленной в первой главе (рис.1), возникает необходимость рассмотреть психологические характеристики личности, определяющие психологическую безопасность. В данной главе обобщены результаты исследования, проведенные кафедрой психологии профессионального развития Российского государственного профессионально-педагогического университета на сотрудниках профессий группы риска, в частности сотрудники МЧС РФ, сотрудники уголовно исправительной системы (УИС) Главного Управления Федеральной Службы Исправительных Наказаний (ГУФСИН), авиадиспетчеры, сотрудники полиции отделов МВД. Анализ теоретической литературы, исследований профессиональной деятельности профессий группы риска, позволил выделить ряд психологических характеристик, определяющих психологическую безопасность личности. Психологическими характеристиками, рассматриваемые в исследовании являются: аспекты ценностно-смысловой направленности, волевой самоконтроль, механизмы психологической защиты, ресурс сопротивляемости, стили мышления, стратегии преодолевающего поведения, готовность к риску, нервно-психическая устойчивость, стрессоустойчивость, эмоциональное выгорание.

#### **3.1. Ценностно-смысловая направленность сотрудников УИС**

Так как среда осужденных имеет криминальную социальную направленность, а профессиональная среда сотрудников УИС имеет социально-позитивную, законодательную направленность, то социальное взаимодействие этих групп вызывает конфликт на ценностно-смысловом уровне отношения к профессиональной деятельности сотрудников.



Профессиональная коммуникация сотрудников с осужденными (имеющих отрицательную социальную направленность) является постоянным стрессором для сотрудников, подрывающим и искажающим их профессиональную направленность, но с другой стороны, система мотивации профессиональной деятельности сотрудников УИС практически не компенсирует искажение мотивационной направленности сотрудников и не имеет рычагов стимуляции (материальной и нематериальной) их профессиональной деятельности. В таких условиях крайне важной становится выявление мотивов и ценностных ориентаций в профессиональном становлении сотрудников, способствующих их успешной профессиональной реализации.

В рамках проведенного научного исследования основной целью являлось выявление феноменов, препятствующих повышению уровня профессиональной направленности сотрудников УИС, их социальной и профессиональной самоактуализации, а также выявление факторов профессиональной направленности, способствующих повышению мотивированности сотрудников к служебной деятельности, выявление особенностей ценностно-смысловой направленности профессиональной деятельности сотрудников уголовно исправительной системы (УИС).

Совокупная выборка состояла из 1523 респондентов. Средний возраст респондентов составляет 25–31 лет (84 %). Пол – мужской (73%). Доля руководящего состава в выборке – 37%. Средний стаж службы – 6 лет. Характеристика отделов и служб в выборке: штабные работники (оперативный отдел, бухгалтерия, отдел кадров и работы с личным составом, психологическая служба и т.д.) – 27%; отдел охраны – 44%; отдел безопасности – 15%; отдел конвоирования – 8%; спецназ – 5%.

Во вторую группу вошли сотрудники, основной функциональной обязанностью которых является охрана и конвоирование осужденных (без обязательного контакта с ними). В третьей группе находятся сотрудники, основной функциональной обязанностью которых является профессиональное общение с осужденными. В четвертую группу вошли сотрудники, основной функциональной обязанностью которых является силовое фронтальное взаимодействие с осужденными.

Особенности мотивации профессиональной деятельности каждой из выделенной групп анализировались по трем параметрам: удовлетворенности условиями труда, значимость в мотивации профессиональной деятель-

ности нематериальных и материальных форм его стимулирования. Инструментом анализа послужил тест «Конструктивность мотивации». Основанием такого выбора явилось то, что для анализа особенностей мотивации профессиональной деятельности мало выявить эмоциональное отношение к ее составляющим, но также необходимо получить и когнитивную оценку этих составляющих.

Анализируя полученные результаты, мы выявили следующие особенности проявления ценностно-смысловой направленности сотрудников УИС в профессиональной деятельности.

1. В социально-профессиональной среде сотрудников УИС, помимо официальных и документально закреплённых профессиональных норм, существует неформальная система ценностно-смысловых норм. Данная система профессиональных ценностей предписывает и регламентирует как нормы профессионального поведения, так и ценностно-смысловую направленность сотрудников УИС.

2. Ценностно-смысловая направленность сотрудников УИС ориентирована на авторитарный стиль управления и требует от своих членов таких качеств, как: смелость, решительность, жесткость, стремление к субординации, дисциплинированность, способность достигать результата любой ценой при условии соблюдения законности, самостоятельность в реализации служебных функций, пронизательность.

3. Детерминацией ценностно-смысловой направленности сотрудников УИС является интернально-субъектная мотивационная стратегия, побуждающая к сотрудничеству в профессиональной деятельности на основе системы профессиональных ценностей.

4. Анализируя специфику ценностно-смысловой направленности сотрудников УИС с различными видами профессиональной деятельности можно констатировать, что наибольшая степень профессиональной деформации на уровне ценностно-смысловых диспозиций проявляется у сотрудников группы профессионального общения с осужденными.

5. Качественное отличие ценностно-смысловых установок между профессиональными группами сотрудников УИС состоит в наличии в ценностно-смысловой сфере у сотрудников, влияющих на осужденных, языкового афоризма разрешающего снижать этические стандарты деятельности в стрессовой ситуации.

6. Сотрудники, профессионально общаясь с преступниками, вынуждены интериоризировать в себя, как в субъект труда, знание личности преступника. Как личности, сотрудники оценивают свое «знание личности преступника» и необходимость «гуманно взаимодействовать с преступниками» эмоционально негативно и компенсируют вынужденное соблюдение профессиональных норм четким поддержанием иерархии и стремлением к доминированию над осужденными. Способом реализации своего доминирования сотрудники считают профессионально важное качество «умение управлять процессом общения и держать инициативу в разговоре», которое позволяет им достигать отсроченных результатов своей деятельности.

7. Психосемантический анализ ценностно-смысловой направленности сотрудников УИС с различной степенью профессиональной успешности показывает, что общей психологической проблемой для сотрудников УИС является фрустрированная потребность в независимости.

8. Проблемная область проявляется в психической напряженности и затрагивает две сферы жизнедеятельности из трех: профессиональную сферу и общественную сферу, а также нарушает Я-идентичность (индивидуальность) и обесценивает ее достижения в вышеуказанных областях.

9. Психическая напряженность порождается ограничением собственной независимости личности внешними служебными воздействиями. Ограничение реализации потребности в независимости придает у сотрудников негативную окраску таким ценностям как работа, карьера, семья и снижает способность испытывать чувство удовольствия от этих сфер жизнедеятельности.

10. У сотрудников с разной степенью профессиональной успешности различия состоят в том, что терминальные ценности у успешных сотрудников не только более выражены, но и более связаны с ценностями сфер жизнедеятельности. Основным механизмом профессионального отчуждения неуспешных сотрудников состоит в обесценивании социальных сфер жизнедеятельности и, как следствие, прекращении эмпатийной поддержки личности от этих областей. Это приводит сотрудника к эгоистическому отчуждению, оппозиционной личностной стратегии, снижению уровня и качества социально-профессиональных связей.

11. Анализ ценностно-смысловой направленности сотрудников с позиций личностных и характерологических особенностей показывает, что соблюдение респондентами условий корпоративной культуры (жесткость,

решительность, коммуникабельность, смелость) и объединение с коллегами позволяет сотрудникам успешно противостоять факторам профессионального стресса. Однако, поскольку конфликтное и фрустрирующее общение с осужденными является постоянной величиной, то способность адекватно поддерживать функцию самоконтроля (центральная в психической адаптации сотрудников к условиям служебной деятельности) начинает истощаться.

12. Выявлено, что подавленная агрессия, возникающая под влиянием фрустрирующих факторов профессиональной деятельности (конфликтное общение с осужденными) и стратегия избегания конфликтов во взаимодействии с руководством, приводит сотрудников к повышенной тяге к употреблению спиртных напитков и снижению уровня психической адаптации.

13. Анализ изменения ценностно-смысловой направленности сотрудников УИС под влиянием фрустрирующих факторов профессиональной деятельности приводит к выводу, что процессы изменения ценностно-смысловой направленности сотрудников УИС под влиянием фрустрирующих факторов профессиональной деятельности приводят к изменению базовых ценностей в Я-концепции (базовые ценности).

### **3.2. Проявление риска в деятельности и безопасность профессиональной деятельности**

Особенностью деятельности специалистов ряда профессий (пожарных, летчиков, спасателей, шахтеров) является возникновение различных проблемных ситуаций, которые характеризуются неопределенностью момента их появления, развития и последствий, а также наличием дефицита времени и необходимой информации, высоким уровнем сложности, опасности и ответственности. Значение таких феноменов, как склонность и готовность к риску, способность к эффективным действиям в условиях риска особенно важно для решения задач оценки и формирования профессиональной пригодности у представителей «опасных» профессий и обеспечения безопасности труда. В основе рискованного поведения лежит не только специфические особенности опасных, неопределенных ситуаций, но также индивидуально-психологические особенности субъекта деятельности, его профессиональная подготовленность, состояние здоровья [15, 56].

Согласно исследованиям, проведенным рядом отечественных и зарубежных авторов, по последствиям разрешения возникшей проблемной ситуации выделяют несколько видов риска: физический (для субъекта деятельности или других людей), психологический, финансовый, технологический, экологический, социальный и политический. Применительно к специалистам «опасных» профессий можно выделить следующие виды риска в профессиональной деятельности. Ситуативный – разрешение возникшей ситуации. Прагматический, направленный на достижение поставленной цели. Социальный – служит для достижения нового социального статуса и утверждения в нем. Познавательный – получение новых знаний, информации. Ценностный – связан с возможностью самореализации, с повышением веры в свои реальные и потенциальные возможности. Немотивированный – риск с целью получения «острых» ощущений.

Акт риска в структуре профессиональной деятельности может выполнять различные психологические функции, по-разному в ней проявляться, отражаться на ее течении и результатах. Исходя из двух трактовок риска ( в связи его с опасностью или неблагоприятным исходом действия) в психологической литературе сложилось два подхода к изучению данного феномена: риск расценивается как направленность на особо привлекательную цель, достижение которой связано с опасностью, или же рассматривается как осуществление альтернативного выбора в ситуации неопределенности, где успех/неудача зависят от случая. Р. Тимпопом высказано мнение, что уровень риска может быть различен для физических, социальных и финансовых областей человеческой жизни. Проведенное им исследование показало, что принимаемый уровень риска во многом зависит от психологического и физиологического состояния человека. Каждому человеку присущ некий постоянно предпочитаемый им уровень риска, но на принятие решения в условиях риска могут оказывать влияние как ситуативные, так и социальные факторы. На основании проведенного анализа ряда исследований можно выделить три основные трактовки риска. В первой из них риск определяется как активность индивида, направленная на получение желаемого результата путем избегания опасности, с надеждой на успех в ситуации с возможным неблагоприятным исходом. Во второй трактовке риск понимается как прогностическая оценочная категория, мера неблагоприятного исхода, которая определяется вероятностью размером возможного проигрыша, а также отражает баланс между удачей и неудачей. В

третьей трактовке риск рассматривается как характеристика ситуации или действия, отличающегося наличием опасности или неопределенности, связанная с необходимостью принять решение, осуществить выбор из ряда альтернатив, где хотя бы одно из решений может закончиться неблагоприятным исходом. Наряду с понятие риска существуют также близкие к нему понятия – готовность к риску, склонность к риску, рискованность. Каждое из них отражает ту или иную сторону поведения и личностную черту, которые определяют отношение к ситуации, к неопределенности в его наступлении и исходе [110]. Как отмечает Д.Н.Завалишина, источником неопределенности может являться любая из структурных составляющих действия: цель, средство, результат. Готовность к риску играет регуляторную роль и предполагает учет собственного прошлого опыта с позиций умения полагаться на себя, на результативность своих переживаний рискованных действий, предполагает осознание своей способности к адекватной интеллектуальной оценке рискованной ситуации и оценке самоконтроля. Готовность к риску определяется как умение, способность субъекта принимать адекватные решения в условиях неопределенности, а также как готовность осознанно контролировать возможность изменения ситуации с помощью реализации своих решений [40].

В профессиональной деятельности могут возникать ситуации, в которых характер решаемых задач (сложность, ответственность) особенности поведения субъекта, ожидаемые или достигнутые результаты и их последствия, представляют угрозу для жизни и здоровья субъекта и окружающих, а также становятся причинами серьезных аварий и катастроф. Профессиональная успешность этих специалистов во многом определяется их способностью эффективно действовать в условиях риска.

Установлено, что способность человека к действиям в условиях риска зависит от его эмоциональной устойчивости, способности к планированию действий, от самоконтроля, внутреннего локус контроля, импульсивности, личностной тревожности. Способность к эффективным действиям в условиях риска обуславливает успешность профессиональной деятельности специалистов «опасных» профессий.

Традиционно выделяются два класса ситуаций, в которых: а) успех и неуспех оцениваются по определенной шкале достижений ситуация типа «уровень притязаний»; б) неуспех влечет за собой наказание физическую угрозу, болевое воздействие, социальные санкции. Выявлено, что при про-

чих равных условиях люди обнаруживают более высокий уровень риска в ситуациях, связанных не с шансом, а с навыком, когда человек считает, что от него что-то зависит. В психологии понятие «риск» раскрывается главным образом в аспекте понятия риск, то есть активного предпочтения субъектом опасного варианта действия безопасному. Внимание исследователей привлекают явления сдвига в сторону большего или меньшего уровня риска в условиях группового обсуждения деятельности [40].

Также различают *объективные* и *субъективные* оценки проявления риска. Психологическая концепция мотивации достижения успеха объясняет проявление тенденции к риску в условиях свободного выбора задач различной трудности. Однако предпочтение рискованных вариантов действия осторожным не всегда может быть предоставлено в виде исхода борьбы двух конкурирующих тенденций – надежды на успех и страха перед неудачей, постулируемых этой концепцией. Психологическими исследованиями выявлено наличие тенденции к бескорыстному риску, когда предпочтение опасных вариантов поведения безопасным выглядит с точки зрения стоящих перед субъектом задач. Подобная спонтанная активность иногда переживается субъектом как влечение к опасности. Этой тенденции принадлежит важная роль в предопределении повышенной склонности к риску.

Переживания опасности проявляется по-разному и может выступать в одних случаях как фактор, предостерегающий, мобилизирующий и активизирующий человека, а в других – как фактор, нарушающий поведение и действия человека и угнетающей его активность. Поэтому неправильно рассматривать всякую форму переживаний чувства опасности и страха как отрицательное явление. Их природное назначение – оберегать жизнь человека.

*Рисковать* – это значит сознательно идти на опасность, решаться на поступок или действие, заведомо связанное с опасностью. В подобных случаях успешное завершение поступков часто зависит от уровня развития моральных и волевых качеств человека, сознания ответственности, долга перед коллективом, самообладания, мужества и мастерства.

Опасные ситуации и рискованные действия могут вызывать разнообразные, и при том противоположные эмоциональные отношения и реакции у людей, которые характеризуются как «смелые» или «робкие», имеют различные индивидуально-психологические особенности.

Переживание опасности не всегда вызывает скованность, возникающую под действием страха. Человек с хорошо развитыми волевыми чертами активности, инициативности, смелости может отвечать на опасность подъемом сил, обострением анализирующей и обобщающей способности мышления, жадой борьбы. Подобные переживания остаются в воспоминаниях человека как яркие, увлекательные, интересные минуты жизни.

Встречаясь с опасностями, страх может пережить любой, даже самый волевой человек. Но иногда страх нарушает волевые действия человека. Это происходит тогда, когда человек не может преодолеть страх и не контролирует свое поведение, свои действия.

Знания, умения, опыт иногда не только подкрепляют волевое качество смелости, но даже, если можно так выразиться, принимают часть ее функции на себя. Однако в минуты реальной опасности даже у опытного человека возникает нервное возбуждение, свойственное переживанию опасности. Оно мобилизует человека на активные действия и помогает выйти из этой ситуации. Активно действуя, человек уже не переживает страх. Если же вызванный сознанием опасности приток сил и энергии по тем или иным условиям не находит выхода в активной деятельности, возникает неприятное, тягостное состояние пассивного ожидания, бездействия, а следовательно, и страх. В связи этим «наблюдатели» в опасных и рискованных ситуациях часто проявляют большую нервозность, чем человек, сам подвергающийся опасности или риску [46].

Риск может являться целью деятельности, например, когда человек специально рискует только для того, чтобы убедиться или показать другим, что он не боится опасности. В этом случае риск – средство самоутверждения или создания о себе желаемого мнения.

Риск может выступить и в роли мотива, в случаях, когда человек сам выбирает опасную ситуацию ради самого риска и связанных с ним острых ощущений. Порой о риске говорят как о какой-то потребности, проявляющейся во влечении к опасности, присущем людям, склонным к риску. Таким образом, риск может выполнять различные психологические функции, по-разному проявляться в деятельности, по-разному отражаться на ее течении и результатах.

*Риск* – это действие (поступок), выполняемое в условиях выбора, когда существует опасность в случае неудачи оказаться в худшем положении, чем до выбора [95].



Выбор варианта поведения в условиях опасности обычно определяется следующими внешними ситуативными факторами:

- выигрышем, который человек может получить при данном выборе;
- опасностью (физического или иного порядка, а также просто проигрыша);
- шансами на успех или избежание неудачи (опасности) при сделанном выборе;
- степенью необходимости осуществления выбора, и, в частности, именно данного выбора.

Эти факторы обуславливают особенности поведения субъекта в сложной ситуации, связанной с опасностью. Поведение человека в опасной ситуации определяется и тем, насколько адекватно эти условия отражаются в его сознании, что, в свою очередь, в значительной мере зависит от индивидуальных качеств.

Таким образом, рискованное поведение определяется, с одной стороны, объективно действующими ситуативными факторами, а с другой – индивидуальными качествами субъекта.

Анализ поведения в опасной ситуации и частота несчастных случаев могут определяться и такой индивидуальной особенностью, как *готовность к риску*. С возрастом готовность к риску снижается, у людей с большим опытом она ниже, чем у людей с меньшим опытом. У женщин реализуется в более определенных ситуациях, нежели у мужчин. На готовности к риску отражается и характер трудовой деятельности, к примеру, у военных она выше, чем у студентов.

Кроме того, имеют значение социальные факторы. Так, рост отверженности субъекта повышает его готовность к риску; в корпорации она выше, если за ошибку приходится расплачиваться одному; в условиях группы готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий. Таким образом, показатель готовности к риску включает в себя, наряду с индивидуальными качествами, также различные ситуативные факторы, вытекающие из реальных условий деятельности.

Еще один аспект рассматриваемой проблемы – мотивация деятельности, которая может быть направлена на достижение цели или на избежание неудачи. Исследования показали, что люди, испытывающие страх перед несчастными случаями, чаще попадают в подобные неприятности, чем те, кто ориентирован на успех.

У первых преобладает установка на защитное поведение. Ее усиливают два обстоятельства: 1) когда без риска удастся получить желаемый результат; 2) когда рискованное поведение ведет к несчастному случаю. Если человеку удавалось достигать безопасного результата при рискованном поведении, то установка к защите у него ослаблена. В целом на нее влияют степень предполагаемого риска, преобладающая мотивация, опыт работы [95].

Те, кто сильно мотивированы на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач. И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач, то это препятствует мотиву к успеху – достижению цели.

Таким образом, психологическая безопасность определяется рядом факторов, от которых зависит способность своевременно и адекватно отражать возникшую опасность и степень успешности действий в ней. Успешность действия в экстремальной ситуации снижает возможность развития посттравматического стрессового расстройства.

Рассмотренные факторы в совокупности образуют систему, обеспечивающую безопасность индивида, способствуют формированию индивидуальной защищенности. Особенности отношения личности к опасной ситуации, опыт нахождения в ней, личная значимость ситуации, адекватность отражения и правильный выбор средств защиты определяют фактический уровень безопасности личности.

В настоящее время, существует ряд противоречий: между требованиями стандарта профессий и образовательными стандартами; между требованиями предъявляемыми должностью и личностными качествами сотрудника; между многоуровневым образованием и ожиданиями работодателей на рынке труда, влияние человеческого фактора на возникновение техногенных катастроф. Исходя из этих противоречий, мы обозначили проблему исследования, которая выражается в определении личностных характеристик субъектов профессиональной деятельности, обеспечивающих психологическую безопасность.

Целью исследования являлось выявление личностных характеристик взаимосвязанных с психологической безопасностью профессиональной деятельности группы профессий риска, на выборке пожарных и полицейских г. Шадринска.

Результаты исследования личностных характеристик, взаимосвязанных с психологической безопасностью на выборке пожарных и полицейских (70 человек) г. Шадринска показали: в группе пожарных показатели готовности к риску выше, чем у полицейских, это свидетельствует, что пожарные проявляют больше готовности к риску в своей профессиональной деятельности (рис.4).

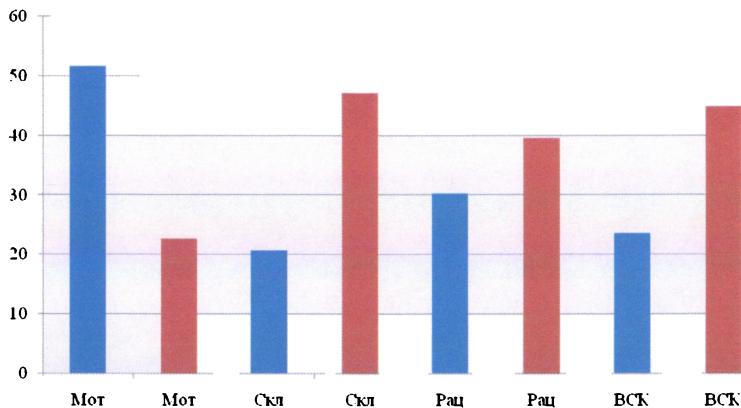


Рис. 4. Диаграмма результатов сравнительного анализа.

Условные обозначения:

Мот – мотивация избегания неудач; Скл – склонность к риску; Рац – рационализация;

ВСК – волевой самоконтроль; ■ – пожарные; ■ – полицейские

На данной диаграмме представлены результаты сравнения двух групп (пожарных и полицейских) личностных характеристик, определяющих психологическую безопасность.

В результате корреляционного анализа на выборке пожарных, были обнаружены множественные корреляционные взаимосвязи. Между мотивацией к избеганию неудач и склонностью к риску, между психологической защитой проекцией и волевым самоконтролем, между психологической защитой компенсация и волевой самоконтролем, между компенсацией и настойчивостью, между рационализацией и самообладанием, между проекцией и самообладанием, между компенсацией и самообладанием, между общей напряженностью защит и самообладанием, между гиперкомпенсацией и настойчивостью (рис.5).

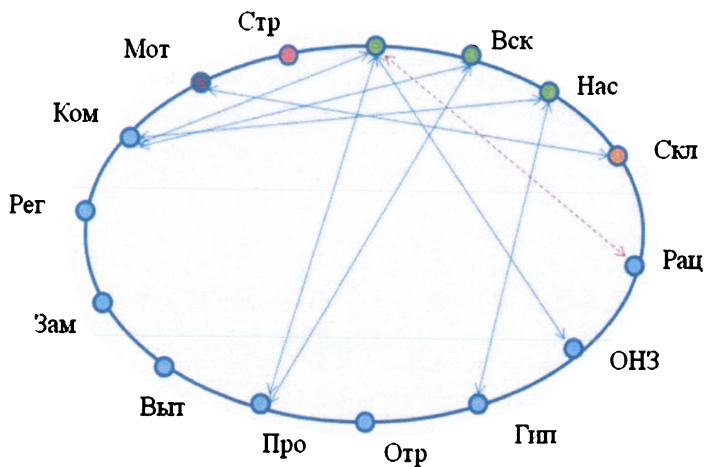


Рис. 5. Результаты корреляционного анализа по группе пожарных  
*Условные обозначения:* Нас – настойчивость;  $\dashrightarrow$  – отрицательная корреляционная связь; Стр – стрессоустойчивость; Отр – отрицание; Мот – мотивация избегания неудач; Про – проекция; Зам – замещение; Скл – склонность к риску; Рац – рационализация; Выт – вытеснение; Сам – саморегуляция; ОНЗ – общая напряженность защит; Ком – компенсация; Вск – волевой самоконтроль; Гип – гиперкомпенсация; Рег – регрессия

Анализ результатов показывает, что пожарные проявляют готовность рисковать в опасных ситуациях, при этом они мотивированы избегать неудач, включаются все компоненты волевого самоконтроля, а также проявляются и преобладают зрелые механизмы психологических защит, это обеспечивает психологическую безопасность личности и тем самым, самым способствует профессиональному самосохранению.

На выборке полицейских обнаружены корреляционные взаимосвязи: между отрицанием и волевым самоконтролем, между психологическим защитным механизмом отрицание и самообладанием, между психологической защитой компенсация и волевой самоконтроль, между компенсацией и самообладанием, между рационализацией и самообладанием (рис.6.).

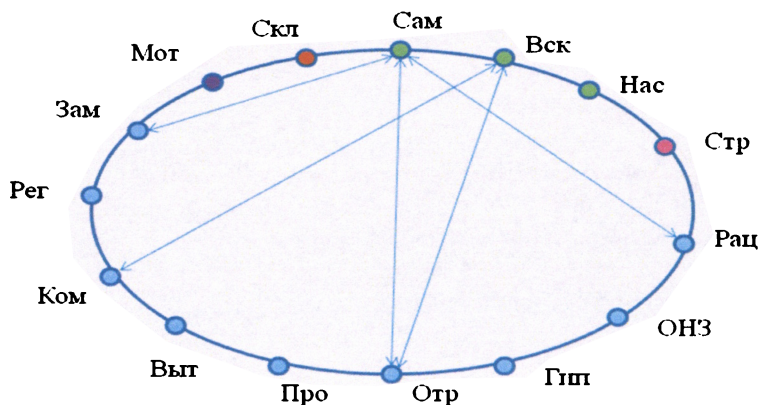


Рис. 6. Результаты корреляционного анализа по группе полицейских  
*Условные обозначения:* Нас – настойчивость;  $\leftrightarrow$  – отрицательная корреляционная связь; Стр – стрессоустойчивость; Отр – отрицание; Мот – мотивация избегания неудач; Про – проекция; Зам – замещение; Скл – склонность к риску; Рац – рационализация; Выт – вытеснение; Сам – саморегуляция; ОНЗ – общая напряженность защит; Ком – компенсация; Вск – волевой самоконтроль; Гип – гиперкомпенсация; Рег – регрессия

В группе полицейских результаты корреляционного анализа выглядят иначе. Они меньше проявляют готовность к риску, и это можно объяснить характером профессиональной деятельности, она менее предсказуема и неопределенна, нежели у пожарных. Тем не менее, тоже включаются все компоненты волевого самоконтроля, но при этом проявляются и преобладают менее зрелые механизмы психологических защит, они носят больше компенсаторный характер, и во многом объясняется взаимодействием с асоциальной средой. Для данной группы характерна высокая степень сопротивляемости стрессу, развитая волевая саморегуляция, то есть полицейские способны, сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями, в различных ситуациях.

В результате факторного анализа было выявлено пять факторов, определяющих психологическую безопасность пожарных и полицейских (рис. 7).

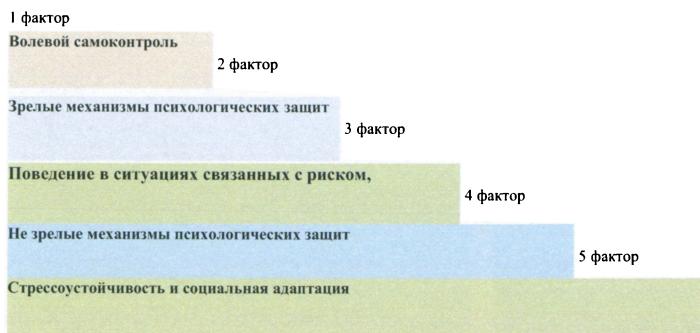


Рис. 7. Результаты факторного анализа

Первый фактор содержит в себе следующие характеристики: настойчивость (нагрузка на фактор 0,832), самоконтроль (нагрузка =0,801), волевой самоконтроль (нагрузка на фактор = 0,751), компенсация (нагрузка на фактор = 0,832), гиперкомпенсация (нагрузка на фактор = 0,401). Данный фактор собрал в себя все характеристики сознательного управления своими действиями, состояниями и побуждениями в различных ситуациях.

Второй фактор содержит в себе следующие характеристики: регрессия (нагрузка на фактор = 0,797), рационализация (нагрузка на фактор = 0,719), проекция (нагрузка на фактор = 0,663). Данный фактор собрал в себя все характеристики защитного неосознаваемого поведения.

Третий фактор содержит в себе следующие характеристики: волевой самоконтроль (нагрузка на фактор = 0,476), готовность к риску (нагрузка на фактор = 0,870), мотивация избегания неудач (нагрузка на фактор = -0,847). Данный фактор включает в себя характеристики обуславливающие поведение в различных ситуациях.

Четвертый фактор содержит в себе характеристики: вытеснение (нагрузка на фактор = 0,861), гиперкомпенсацию (нагрузка на фактор = 0,598), отрицание (нагрузка на фактор = 0,455), замещение (нагрузка на фактор = 0,426). Данный фактор включает в себя характеристики защитного поведения.

Пятый фактор включает в себя одну шкалу стрессоустойчивость и социальную адаптацию (нагрузка на фактор = 0,842). Данный фактор включает в себя характеристики сопротивляемости стрессу.

Таким образом, результаты исследования показали, что существуют различия проявлений личностных характеристик, сотрудников профессий группы риска. Показатели личностных характеристик таких как, волевой самоконтроль, проявления зрелых механизмов защиты, готовность к риску, стрессоустойчивость, достижение к успеху преобладают у сотрудников МЧС. Существует взаимосвязь личностных характеристик профессий группы риска, способствующих психологической безопасности личности, а также выделены пять факторов, определяющих психологическую безопасность личности.

### **3.3. Анализ теоретико-методологических подходов и концепций исследований ресурса сопротивляемости личности в отечественной и зарубежной психологии**

В последние десятилетия психологи занимаются изучением способности личности справляться с трудными профессиональными, жизненными ситуациями. В Санкт-Петербурге на I Международном форуме «Психологическая безопасность, сопротивляемость, психологическая травма» были представлены к обсуждению исследования, посвященные вопросам ресурса сопротивляемости личности.

*В зарубежной психологии первое направление* в изучении феномена сопротивляемости исследовали американские психиатры Э. Вернер и Р. Смит, проводившие лонгитюдное наблюдение за 700 детьми с 1955 по 1995 гг. К. Волф рассматривал сопротивляемость с точки зрения детской психиатрии. Он определял сопротивляемость как «результат успешной адаптации, несмотря на ситуации вызова или обстоятельства угрозы, психотравмирующие события». В этом подходе акцент сделан на сохранении психического здоровья. К. Волф составляющие сопротивляемости подразделяет на два блока, которые обусловлены генетически и средой.

*Генетический блок* включают:

- Высокий интеллект;

– Темперамент (легкий, адаптивный, социабельный), позитивное настроение, моторная активность, отсутствие сильной эмоциональности, способность к построению эмпатических взаимоотношений;

– Физические атрибуты, включая привлекательность.

*Блок среды* включают:

– Ранние семейные взаимоотношения;

– Система других устойчивых взаимоотношений с людьми;

– Предшествующие достижения и компетентности.

Результат сопротивляемости проявляется через чувство собственной ценности, значимости, компетентность, самооффективность.

*Второе направление* в понимании феномена связано с социальной и семейной психологией. Данное направление рассматривалось Н. Гармези. В исследованиях этого направления сопротивляемость определяется как способность преодолевать лишения, обстоятельства связанные с риском, такие как социально-экономическое напряжение, родительская психопатология, эффект множественных угроз. По мнению Н. Гармези, развитие сопротивляемости происходит нелинейно, может развиваться у людей разного пола, уровня развития в зависимости от культурного и исторического контекста. Сопротивляемость рассматривается как способность к восстановлению после травмы или плохого обращения.

*Третье направление* изучает сопротивляемость с точки зрения психологии ресурсов и факторов защиты. Данное направление рассматривалось Б. Игланд. Он рассматривает сопротивляемость в контексте взаимодействия генетических, биологических, психологических и социальных факторов. Сопротивляемость определяется им как «процесс использования внешних и внутренних ресурсов для успешного разрешения сложных жизненных задач».

Анализ научной литературы *отечественной психологии* показал, что понятие сопротивляемость носит много синонимичных терминов. *Выносливость* – актуализирует только три характеристики личности, обладающей сопротивляемостью (контроль, вовлеченность, вызов). *Чувство связности* (когерентности) – описывается тремя факторами, позволяющими сохранять здоровье перед лицом стрессов и опасности, ясность, способность управлять, придание смысла. *Разрастание* – отсылает к наивысшему результату, к которому может привести сопротивляемость, и означает способность стать лучше, чем до стресса или травматизма. *Неуязвимость* –



описывает статичное сохранение психического здоровья в среде, расцениваемой как патогенная (подвергшись критике, уступает место понятию сопротивляемость). *Адаптация* понятие, заимствованное из биологии и физиологии, рассматривается как показатель сопротивляемости в случае успешной адаптации. *Совладающее поведение* (копинг-стратегии) – это совокупность стратегий, используемых для противостояния стрессовому событию или сложной ситуации, может рассматриваться как некий аспект проявления сопротивляемости. Наиболее схожим по контексту с понятием «сопротивляемость» является понятие «выносливость» (от англ. «hardiness»). Понятие «выносливость» отражает с точки зрения С. Мадди и Д. Кошаба психологическую стойкость и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека [73].

В отечественной психологии ресурс сопротивляемости рассматривается применительно к экстремальным ситуациям, трудным жизненным ситуациям разрабатывается с акцентом на такие понятия, как копинг-стратегии, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Понятие сопротивляемости

*Первый подход* в исследовании понятия сопротивляемость рассматривался в отечественной психологии В.Э. Чудновским [101]. Он рассматривает сопротивляемость как устойчивость, как способность личности противостоять негативным воздействиям социума, сохранять свои позиции, установки, убеждения. И придерживается больше нравственных аспектов, т.е. устойчивость личности рассматривается под углом нравственной устойчивости.

*Второй подход отечественных исследователей* связан с понятием о личностном адаптационном потенциале, определяющем устойчивость человека к экстремальным факторам, предложенном А.Г. Маклаковым.

Д.А. Леонтьев сумел в своих исследованиях выйти на потенциал личности как ресурсный вариант, не выделяя его в отдельное свойство, а рассматривая как целостное интегральное понятие высшего уровня. Личностный потенциал как феномен, связанный с преодолением сложных жизненных ситуаций, может соотноситься с сопротивляемостью человека как следствие проявления высокого уровня сопротивляемости.

*Третьим подходом*, имеющим отношение к исследованию сопротивляемости, является новое направление в отечественной психологии, появившееся в последние годы – «психология безопасности». Интегратив-

ность категории «психологическая безопасность» состоит в том, что ее можно рассматривать как процесс, т.е. психологическая безопасность создается фактически каждый раз заново, когда встречаются участники социальной среды. Как состояние, обеспечивающее базовую защищенность личности и общества. Как свойство личности, характеризующее ее защищенность от деструктивных воздействий, и внутренний ресурс противостояния деструктивным воздействиям. Представителями данного направления являются И.В. Баева, Г.В. Грачев, М.А. Котик, И.К. Мельник, Н.Л. Шлыкова [104].

И.А. Баева предлагает рассматривать структуру психологии безопасности в двух аспектах: психологическая безопасность среды и психологическая безопасность личности. Психологическая безопасность среды в социальном аспекте определена как состояние среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии людей, способствующее удовлетворению основных потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и, как следствие, обеспечивающее психологическую защищенность ее участников. Психологическая безопасность личности проявляется в ее способности сохранять сопротивляемость в среде, с психотравмирующими воздействиями, в сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям и отражается в переживании своей защищенности в конкретной жизненной ситуации.

Четвертый подход представлен Л.А. Регуш, она описывает феномен сопротивляемости через понятие «жизнестойкости». Полученные Л.А. Регуш данные вполне согласовываются с тремя индикаторами С. Мадди [88].

Ряд авторов (Д. Фостер, Н. Гармези) в разное время выделяли аффективную, когнитивную и поведенческую составляющие сопротивляемости. Авторы едины во мнении, что сопротивляемость не статична, а определяется ситуацией, может быть нестабильной. Сопротивляемость обусловлена ресурсами или факторами защиты, которые большинство исследователей делит на индивидуальные факторы защиты и средовые факторы защиты.

В исследовании, проведенном в группе профессий риска, представителями которой являлись сотрудники полиции, пожарные, авиадиспетчеры, феномен сопротивляемости мы раскрываем через аффективную, когнитивную и поведенческую составляющие, а именно через компоненты:

- Аффективная составляющая – эмоциональное выгорание (резистенция), нервно-психическая устойчивость, психологические защиты личности;
- Когнитивная составляющая – стили мышления личности;
- Поведенческая составляющая – стратегии преодолевающего поведения.

*Таким образом, сопротивляемость* определяется нами как совокупность психологических, личностных, мобилизационных ресурсов человека и резервных психофизиологических возможностей организма, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может осознанно использовать при взаимодействии с трудной профессиональной задачей в субъективном ощущении успешности [73].

Проводимые исследования, доказали, что сопротивляемость – многомерный концепт с множеством граней, которые проявляются по-разному в зависимости от контекста, возраста, пола и культуры.

Первые работы, касающиеся создания инструмента измерения сопротивляемости, осуществлялись с 1988 г. Gail Wagnild et Heather Young, представителями университета Сизтла.

Первая публикация их шкалы сопротивляемости датируется 1993 г. В создании этого инструмента Wagnild et Young отталкивались от опроса 24 женщин, которые хорошо адаптировались, в соответствии с их моралью и уровнем социальной принадлежности, после того, как они пережили события жизни, квалифицируемые как «мажорные». В методологическом плане речь идет о первой попытке создания инструмента измерения сопротивляемости.

Анализ полученных данных позволяет Wagnild et Young идентифицировать пять составляющих сопротивляемости: ясность мыслей, упорство, уверенность в себе, способность придать смысл жизни и «экзистенциальному одиночеству», которое соответствует присутствию чувства свободы и уникальности, возможности реализовать их в жизни, когда есть ситуации, которым нужно противостоять в одиночку.

Изучение конкурентной способности (Wagnild et Young, 1993) указывает, что люди, которые проявляются как более стойкие, больше удовлетворены своей жизнью, имеют хорошую мораль, не подвержены депрессии и имеют хорошее умственное здоровье.

Статистические результаты, осуществленные по шкале сопротивляемости, включают 17 признаков, среди которых вера в себя, независимость,

определенность, профессионализм, возможность противостоять трудным ситуациям, упорство. Другая попытка создать инструмент измерения сопротивляемости была осуществлена в исследовании Mrazek (1987), где речь идет о теории познавательной оценки. Согласно этим исследованиям, на стресс влияют оценка человеком ситуации, способность анализировать, придать ситуации смысл и поставить ее в зависимость от собственной системы верований. Люди с высокой сопротивляемостью лучше справляются со стрессом, потому что они обладают определенными психологическими характеристиками. К ним относятся:

- способность ответить быстро на стресс;
- зрелость;
- умение дистанцироваться от сильных аффектов;
- поиск информации;
- умение создать и использовать отношения поддержки;
- самопомощь во времена кризиса;
- позитивная проективная антиципация (способность проектировать себя в будущее и фантазировать, какова будет жизнь, когда трудности пройдут); способность принимать решения;
- способность идентифицироваться с некоторыми аспектами компетенции агрессора;
- позитивная переоценка печальных событий;
- альтруизм – способность испытывать удовольствие, давая его другим;
- оптимизм и надежда (способность адаптировать позитивную точку зрения, касающуюся будущих событий).

В теоретическом контексте, предложенном Mrazek (1987), сопротивляемость возникает из специфической системы верований человека, который взаимодействует с окружающими стрессорами, чтобы определить копинг-стратегии индивидуума. Люди, обладающие сопротивляемостью, имеют комплекс верований, который делает их способными приобретать и использования знания, чтобы встретить лицом к лицу ситуацию стресса эффективной стратегией. Исследователи рассматривали в шкале сопротивляемости следующие признаки: ориентация на будущее (19 признаков); активное приобретение знаний (10 признаков); независимость (принятие рисков) (6 признаков).

Введение измерения «принятие риска» базируется на том факте, что это принятие может играть роль в процессе сопротивляемости, особенно в ситуациях серьезной угрозы.

Таким образом, сопротивляемость обусловлена личностными ресурсами и факторами защиты, в частности психологическими механизмами защиты. Сопротивляемость определяется в целом как процесс использования внешних и внутренних ресурсов для успешного разрешения сложных жизненных задач. Тем самым целесообразно рассмотреть феномены ресурса личности и психологических защит.

### **3.4. Теоретическое обоснование феномена ресурса личности**

В русском языке слово «ресурс» имеет два основных значения: первое – запас, источник чего-нибудь (природные, экономические, трудовые ресурсы); второе – средство, к которому обращаются в необходимом случае. В психологии труда, ресурсы субъекта труда могут быть временными (запас времени для осуществления профессиональных действий), энергетическими (запас физических и умственных сил), инструментальными. Сами по себе временные и физические энергетические ресурсы человека не являются психологическими. Они имеют количественную меру, измеряются физическими методами, приборами и считаются объективно заданными. По-мнению Беспалова Б.И. существуют два понятия ресурса – это психические ресурсы и психологические ресурсы (личностные). *К психическим ресурсам* он относит объективные временные и энергетические ресурсы, которые могут психически отражаться человеком в форме представлений об оставшемся времени и силах, переживаться в форме чувства психической напряженности, состояния утомления, тонуса. К ним также относятся все психические процессы и компоненты (мышление, память, внимание, воображение, восприятие). *Психологические ресурсы* – это не беспредметные «потенциальные возможности», но освоенные человеком и в данный момент не реализуемые и не используемые (т.е. виртуальные) способы восприятия, мышления, памяти, пути использования знаний, способы реализации операциональных смыслов. Способности к усвоению новых умений и знаний также относятся к психологическим ресурсам, по-

скольку существуют в потенциально-возможной форме и могут актуализироваться в профессиональной деятельности и обучении [10].

В деятельностной концепции «личностный ресурс» субъекта труда характеризуется не его физическими и биогенетическими особенностями, не свойствами нервной системы и характера, не профессиональными знаниями и умениями, а их потенциально-возможными личностными смыслами, которые эти свойства, особенности могут приобрести при их использовании или реализации человеком в его трудовых действиях. Мотивационно – ценностные отношения человека к миру, особенности его «Я концепции» также относятся к личностным характеристикам и в своей потенциально-возможной форме входят в «личностный ресурс» (психологический) субъекта труда.

По мнению В.А. Бодрова, течение процесса преодоления трудных жизненных ситуаций определяется особенностями личных и социальных ресурсов конкретного человека. В.А. Бодров дает характеристику ресурсам регуляции форм активности человека – это функциональный потенциал, обеспечивающий высокий уровень реализации его активности. Все ресурсы человека в соответствии с их ролью в регуляции процессов преодоления стресса и трудных жизненных ситуациях разделяют на несколько видов: личностные, социальные, психологические, профессиональные, физические и материальные.

*Личностные ресурсы* включают в себя черты и установки, которые влияют на регуляцию поведения в разных стрессогенных ситуациях. К наиболее значимым из них относятся: самоконтроль, самооценка, чувство собственного достоинства, оценка собственных возможностей успешно работать, представление о собственном уровне успешности преодоления стресса, оптимизм, чувство связи с миром, мотивация.

*Социальные ресурсы* определяются уровнем социальной и моральной поддержки, жизненными ценностями, уверенностью, межличностными отношениями.

*Психологические ресурсы* отражают когнитивные, психомоторные, эмоциональные, волевые и другие возможности человека по обеспечению решения проблемы или контроля эмоций.

*Профессиональные ресурсы* – это уровень знаний, навыков, умений, опыта, необходимый для решения задач трудной ситуации.

*Физические ресурсы* определяются уровнем физического и психического здоровья и функциональных резервов организма.

*Материальные ресурсы* отражают финансовые, жилищные и другие виды обеспечения человека.

Комплекс личностных, психологических, профессиональных и физических ресурсов человека рассматривается как единый личный ресурс человека [15, 19].

В психологии личности общепринятым считается, что личность человека формируется, как совокупность черт, определяющих своеобразное для каждого индивида мышление и поведение. Среди множества свойств, образующихся в результате их наложения и взаимодействия, можно найти такие, которые обуславливают ее предрасположенность к какой-либо деятельности. Тем самым, в каждом человеке изначально заложен свой индивидуальный потенциал и ресурсы, помогающие ему в реализации собственного жизненного пути. Существует несколько классификаций человеческих ресурсов. Классификация С. Хобфолла включает следующее:

- материальные объекты (доход, дом, одежда, материальные вещи) и нематериальные (желания, цели);
- внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус);
- внутренние, интерперсональные, переменные (самоуважение, профессиональные умения, навыки, способности, интересы, достойные восхищения черты характера, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований);
- психические и физические состояния;
- волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы для преодоления трудных жизненных ситуаций или служат средствами достижения лично значимых целей.

В более узкой классификации личностных ресурсов человека, в любой сфере деятельности представлены 3 основных вида:

- административные ресурсы, которые связаны с управляющей деятельностью (управление персоналом, руководство);
- профессиональные ресурсы, под которыми понимается опыт и знания, их совокупность в той или иной текущей деятельности;

– психологические ресурсы личности, которые образуют совокупность тех личностных характеристик человека, которые значимы для выполнения какой-либо деятельности.

Ресурсы личности – это психологические основания, которые позволяют человеку встречаться с профессиональными, экстремальными, жизненными трудностями, не стремиться избегать их, а разумно разрешать проблемы, пользоваться помощью и поддержкой окружающих. Стоит отметить, к психологическим ресурсам относится набор качеств личности и средства, с помощью которых человек способен осуществлять эффективно свою деятельность, решать профессиональные, жизненные задачи [99].

Психологические ресурсы формируются в течение жизни человека. Они являются составляющим компонентом взаимоотношений «человек-среда». Важнейшими свойствами ресурсов являются их способность к сохранению и накоплению, возможность быстрой адаптации к реальным условиям.

Источником психологических ресурсов, которые проявляются в практической деятельности, является личность человека. В работах Виноградовой Г.А. и Шашиловой Т.С. говорится о том, что ресурс невозможно рассматривать отдельно от личности, т.е. человек может не заниматься какой-либо деятельностью, но обладать психологическим ресурсом необходимым для выполнения этой деятельности. Потенциальный ресурс в неструктурированном виде, всегда готов к раскрытию и использованию. Поэтому в каждом виде профессиональной деятельности выделяют свой необходимый набор психологических качеств необходимых для продуктивного ее выполнения. Анализ психологических исследований показал, что понятие «психологический ресурс личности» раскрывается через такие феномены как профессиональные и человеческие ценности и смыслы, психологическая зрелость, воля и ее составляющие, прогнозирование и субъективное восприятие угрожающих природных явлений, адаптивность, психологические механизмы защиты, готовность к риску, мотивация, индивидуально-типологические особенности психических процессов, аутентичность, совладающее поведение [26].



### 3.5. Модели профессионального выгорания

Синдром выгорания как следствие рабочих стрессов уже более 30 лет широко исследуется в зарубежной психологии. В отечественной же науке интерес к нему возник сравнительно недавно, в связи с чем данная проблематика не получила пока еще должного рассмотрения.

В зарубежной литературе синдром выгорания обозначают термином *burnout* (англ.). В переводе этот термин можно сопоставить с такими русскими эквивалентами, как «сгорание», «выгорание» [7, 20, 23].

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. Это ответная реакция на продолжительные стрессы. Выделяют синдром психического выгорания и синдром профессионального выгорания. Первый определяется как многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения. Выгорание возникает как ответная реакция на ситуации с эмоциональной напряженностью и когнитивной сложностью. Синдром профессионального выгорания – есть совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей работы (профессии) и субъектов делового общения [93].

В соответствии с моделью К. Маслача и С. Джексона профессиональное выгорание рассматривается как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций, включающая в себя три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений [75].

Существует несколько моделей выгорания, описывающих данный феномен.

*Однофакторная* (Pines, Aronson). Согласно ей, выгорание – это состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. Авторы одномерного подхода рассматривают истощение в качестве главной причины (компонента), а остальные проявления дисгармонии пережи-

ваний и поведения считают следствием. Риск выгорания угрожает не только представителям социальных профессий.

*Двухфакторная.* Ее авторы – Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма – голландские исследователи, которые проводили исследования среди медсестер. Синдром выгорания сводится к двухмерной конструкции, состоящей из эмоционального истощения и деперсонализации. Первый компонент, получивший название «аффективного», относится к сфере жалоб на свое здоровье, физическое самочувствие, нервное напряжение, эмоциональное истощение. Второй – деперсонализация – проявляется в изменении отношений либо к пациентам, либо к себе. Он получил название «установочного».

*Трехфакторная.* (К. Маслач и С. Джексон). Синдром психического выгорания представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редуциацию личных достижений.

Эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

Вторая составляющая (деперсонализация) сказывается в деформации отношений другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих. В других – усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к реципиентам: пациентам, клиентам.

Третья составляющая выгорания – редуциация личностных достижений – может проявляться либо в тенденции негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные достижения и успехи, негативизме по отношению к служебным достоинствам и возможностям либо в преуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

*Четырехфакторная модель* (Firth, Mims; Iwanicki, Schwab). В четырехкомпонентной модели выгорания один из его элементов (эмоциональное истощение, деперсонализация или редуцированные персональные достижения) разделяется на два отдельных фактора. Например, деперсонализация, связанная с работой и с реципиентами соответственно.

*Процессуальные модели выгорания.* Они рассматривают динамику развития выгорания как процесс возрастания эмоционального истощения,

вследствие которого возникают негативные установки по отношению к реципиентам (субъектам профессиональной деятельности). Специалисты пытаются создать эмоциональную дистанцию в отношениях с ними как способ преодолеть истощение. Параллельно развивается негативная установка по отношению к собственным профессиональным достижениям (редукция профессиональных достижений).

Динамическая модель Б. Перлман и Е.А. Хартман описывает развитие процесса выгорания как проявление трех основных классов реакции на организационные стрессы. Это:

- физиологические реакции, проявляющиеся в физических симптомах (физическое истощение);
- аффективно когнитивные реакции в виде асоциальных или иррациональных установок, неконструктивных переживаний и чувств (эмоциональное истощение, деперсонализация);
- поведенческие реакции, выражающиеся в симптоматических типах преодолевающего поведения (дистанцирование от профессиональных обязанностей, сниженная рабочая мотивация и продуктивность) [93].

### **3.6. Факторы и симптомы профессионального выгорания**

К факторам способствующим развитию синдрома профессионального выгорания или, наоборот, тормозящим его, относятся:

От профессионального выгорания наиболее страдают представители тех профессий, которые по виду деятельности вынуждены много и интенсивно общаться с разными людьми. В первую очередь – это медицинские и социальные работники, консультанты, педагоги, сотрудники правоохранительных органов, психологи, менеджеры по персоналу.

В «группу риска» входят лица, переживающие постоянный внутриличностный конфликт: имеют низкую заработную плату, плохие условия труда. Кроме того, формальность системы отчетности и оценки результатов работы, несоответствие профессиональных качеств и индивидуально-психологических особенностей руководителей своим должностям, которые приводят к принятию ошибочных управленческих решений, становятся серьезными причинами вхождения работника в «группу риска».

Профессиональному выгоранию больше подвергаются работники, профессиональная деятельность которых осуществляется в условиях постоянной нестабильности и боязни потерять рабочее место.

На фоне постоянного стресса признаки профессионального выгорания проявляются в случаях, когда человек находится в новой, непривычной обстановке, в которой необходимо быстро и эффективно действовать. Нередко в таких ситуациях новый сотрудник остро ощущает свою некомпетентность. В этом случае признаки профессионального выгорания могут проявиться уже после шести месяцев работы.

Синдрому выгорания больше подвергаются жители мегаполисов, живущие в условиях навязанного общения и взаимодействия со значительным количеством незнакомых людей.

Таким образом, основными причинами развития синдрома выгорания могут служить, как и личностные особенности, так и условия работы.

Симптомы, составляющие синдром выгорания условно можно разделить на 3 группы: психофизические, социально-психологические и поведенческие.

К психофизическим симптомам профессионального выгорания относятся такие, как:

- чувство постоянной, непроходящей усталости (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей;
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- сонливость;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;

- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

К социально-психологическим симптомам профессионального выгорания относятся такие неприятные ощущения и реакции:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия;
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные «срывы»;
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет;
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности;
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или человек «не справится»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы.

К поведенческим симптомам профессионального выгорания относятся следующие поступки и формы поведения работника:

- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит);
- вне зависимости от объективной необходимости работник постоянно берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель отказывается от принятия решений, формулируя различные причины для объяснений себе и другим;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- отдаленность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Первоначально к лицам, потенциально подверженным выгоранию, относили социальных работников, врачей и адвокатов. Выгорание данных специалистов объяснялось специфическими особенностями так называемых «помогающих профессий». К настоящему времени существенно рас-

ширилось не только количество симптомов профессионального выгорания, но и увеличился перечень профессий, подверженных такой опасности. Данный список пополнили представители образовательной сферы, сотрудники правоохранительных органов, полицейские, сотрудник исправительной системы наказаний, пожарные, менеджеры [20, 28, 91].

### **3.7. Стратегии преодолевающего поведения**

Понятие «coping» происходит от английского «cope» (преодолевать). Понятие coping behavior используется для описания характерных способов поведения человека в различных ситуациях. Концептуализация процессов преодоления является центральным аспектом современных теорий стресса. Преодоление рассматривается как стабилизирующий фактор, который может помочь людям поддерживать психосоциальную адаптацию в течение периодов стресса. Психологическое предназначение преодолевающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации путем овладения, ослабления или смягчения этих требований, тем самым редуцируется стрессовое воздействие ситуации. По мнению С.К. Нартова-Бочавер, понятие преодоления охватывает широкий спектр человеческой активности, включая в общем виде все виды взаимодействия субъекта с внутренними и внешними задачами.

В зарубежной и отечественной психологии можно выделить три подхода к проблеме преодоления. *Первый подход* рассматривает преодоление с точки зрения динамики эго как способы психологической защиты, ослабляющие психическое напряжение. *Второй подход* рассматривает преодоление в терминах черт личности – как постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом. *В третьем*, наиболее распространенном, подходе преодоление понимается как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и степенью активности личности, направленной на решение возникших проблем при столкновении ее со стрессовым событием.

В зарубежной психологии исследования А. Лазаруса позволили выделить стратегии психологического преодоления: проблемно-ориентированный копинг (усилия направляются на решение возникшей проблемы); эмоционально-ориентированный копинг (изменение собственных установок в отношении ситуации).

В качестве альтернативного подхода С. Хобфолл (1994) предложил многоосевую модель «поведения преодоления» и опросник SACS, построенный на ее основе. В отличие от предыдущих моделей преодолевающее поведение рассматривается как стратегии (тенденции) поведения, а не как отдельные типы поведения.

Предложенная модель имеет две основные оси: просоциальная–асоциальная, активная–пассивная и одну дополнительную ось: прямая–непрямая. Данные оси представляют собой измерения общих стратегий преодоления. Введение просоциальной и ассоциальной оси основывается на том, что многие жизненные стрессоры являются межличностными или имеют межличностный компонент; даже индивидуальные усилия по преодолению имеют потенциальные социальные последствия; действие преодоления часто требует взаимодействия с другими людьми.

К тому же обращение к индивидуальному и социальному контексту преодоления дает возможность более сбалансированного сравнения между мужчинами и женщинами.

В зарубежной психологии исследователи констатируют что, преодолевающее поведение у мужчин чаще направлено на преодоление проблемы, обусловленные стрессом (проблемно-ориентированное «поведение преодоления»). Женщины с большей вероятностью направляют усилия на управление своими эмоциональными реакциями на стресс (эмоционально-ориентированное «поведение преодоления») или используют стратегию избегания. Поведенческий подход позволяет более дифференцированно подойти к различиям в преодолении. Кроме этого, он позволяет вносить коррекцию на уровне поведения и, следовательно, является перспективным с точки зрения возможности психологического вмешательства в процесс преодоления негативных последствий профессиональных стрессов.

Согласно концепции С. Хобфолла данные модели преодолевающего поведения характеризуют три пересекающиеся координатные оси (направления и индивидуальная активность) преодолевающего поведения личности в ситуациях проблемного общения в системе «человек-человек». Стратегическое направление преодолевающего поведения в содержательном плане должно описываться посредством минимум трех координат: ось просоциальной – ассоциальной стратегии, ось активности-пассивности, ось прямое – не прямое (манипулятивное) поведение [99].

В зависимости от степени конструктивности стратегии и модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления профессиональных стрессов, а также оказывать влияние на сохранение здоровья субъекта общения и труда.

«Здоровое» преодоление (копинг) является и активным и просоциальным. Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека.

Таким образом, совладающее поведение (копинг-стратегии) – это совокупность стратегий, используемых для противостояния стрессовому событию или сложной ситуации. А. Лазарус выделил два направления преодолевающего поведения: это проблемно-ориентированный копинг и эмоционально-ориентированный копинг.

### **3.8. Стили мышления**

Интеллектуальные стратегии поведения и деятельности личности в отечественной и зарубежной психологии рассматриваются в разных концепциях и имеют свои типологические особенности. Когнитивный компонент является актуальным в профессиональной деятельности личности в профессиях группы риска. При принятии решения мы вольно или невольно применяем набор определенных мыслительных стратегий. Каждый набор стратегий имеет свои сильные и слабые стороны. Каждый может быть полезен в некоторой конкретной ситуации, но может и привести к катастрофе при чрезмерном или неправильном использовании. И, несмотря на это, каждый из нас осваивает только один или два набора стратегий и применяет их в течение всей жизни, независимо от характера ситуации. Мы редко берем на себя труд поиска новых путей мышления, а сделав это, мы смогли бы повысить свою адаптируемость к проблемным ситуациям и событиям повседневной жизни. Когда речь идет о разрешении проблемы или принятии решения, люди по-разному реагируют на одну ситуацию. Концепция типологии эффективности использования интеллектуальных ресурсов личности, предложена А. Харисоном и Р. Брэмсоном, адаптированной А. Алексеевым и Л. Громовой (1993). Концепция А. Харисона и Р. Брэмсона базируется на теории познания, являющейся ее универсальной основой. Они обнаружили тесную взаимосвязь между пятью стилями мышления и



другими известными типологиями. Знания о стилях мышления во многом поможет людям разных профессий, и опасных в частности, развивать сильные и слабые стороны интеллекта, стать более объективным в восприятии ситуаций, понимании и оценках того, что делают люди, адекватно реагировать в чрезвычайных ситуациях [78].

В понятии «стиль мышления» или «интеллектуальный стиль» отражен тот факт, что все люди по-разному воспринимают, оценивают, думают об одном и том же. Индивидуальные различия в мышлении оказались настолько разноплановыми, зависящими от такого большого числа факторов, что привести их к общему знаменателю не удалось до сих пор.

Под стилем мышления понимают открытую систему интеллектуальных стратегий, приемов, навыков и операций, к которой личность предрасположена в силу своих индивидуальных особенностей. Однако стиль мышления это хоть и открытая, пополняющаяся все время, но система, обладающая относительно постоянным ядром, структурой и избирательностью к внешним воздействиям. Встречаются люди и со сложной стилиевой организацией, у которых таких ядер больше одного. Важнейшая отличительная черта качественного подхода – признание равноценности всех стилей мышления. Стили мышления не зависят от уровня развития интеллекта, в диапазоне интеллектуальной «нормы». Разные ученые расходятся в определении количества стилей мышления, но при этом выделяют пять основных стилей мышления. В исследовании ресурса сопротивляемости у людей профессий группы риска (пожарных, авиадиспетчеров, полицейских) выдвигалась гипотеза о взаимосвязи компонентов ресурса сопротивляемости и выявлении особенностей стилей мышления данных профессий.

#### *Характеристики стилей мышления.*

*Синтетический стиль.* Основная стратегия синтеза – *диалектика*. По существу, синтезировать – значит создавать что-то качественно новое и оригинальное из вещей или идей, которые сами по себе подобными качествами не обладают и выглядят резко отличающимися друг от друга, а иногда и совершенно несовместимыми. Комбинирование несходных, часто противоположных идей, взглядов, позиций и т. д. – именно то, что более всего нравится делать Синтезаторам. Их излюбленной формой мышления является спекулятивное (то есть теоретизирующее) мышление, мысленный эксперимент. Девиз Синтезатора – «Что если?..». Синтезаторы – всегда интеграторы. Они ищут способ «совместить несовместимое» в новой комби-

нации. В отличие от обладателей других стилей мышления, сами они твердо признают лишь один «факт»: всегда существовали, существуют, и будут существовать среди людей расхождения во мнениях по фактам. Обладатели синтетического стиля чрезвычайно чувствительны к противоречиям в рассуждениях других, питают повышенный интерес к парадоксам и конфликтам идей. Более того, они нередко заинтересованы в возникновении таких конфликтов и могут даже провоцировать их, задавая неожиданные, острые «сократовские» вопросы с целью выяснения исходных позиций другой стороны.

*Идеалистический стиль.* Основная стратегия идеалиста – *ассоциирующее мышление*. Идеалисты – это люди, которые, прежде всего, обладают широким взглядом на вещи. Они склонны к интуитивным, глобальным оценкам и не утруждают себя детальным анализом проблем с опорой на полное множество фактов и формальную логику. Другая особенность Идеалистов – повышенный интерес к целям, потребностям, мотивам и, естественно, человеческим ценностям. Они хорошо умеют формулировать цели, и не только свои. «Куда мы идем и почему?» – классический вопрос идеалистов. Их особенно интересует «качество жизни»: что является благом, а что – злом в этом мире. Идеалисты сходны с Синтезаторами в том, что не склонны концентрироваться на точных цифрах и сухих фактах. Различие же между ними – в разных подходах к разрешению противоречий. Идеалисты склонны верить, что разногласия и споры всегда можно уладить. Убеждены, что люди способны договориться о чем угодно, как только придут к согласию относительно целей. Отсюда ясно, что Идеалисты не ценят конфликт и не получают от него удовольствия; конфликт кажется им непродуктивным, следовательно, абсолютно ненужным. Мышление Идеалистов можно назвать рецептивным, т.е. легко и без внутреннего сопротивления воспринимающим самые разнообразные идеи, позиции и предложения. Идеалистам нравится, когда их воспринимают как открытых, заслуживающих доверия, оказывающих поддержку и помогающих другим, т.е. полезных людям. Чтобы удовлетворить их запросы, требуется высокое качество работы и образцовое поведение. Из-за своих «слишком» идеалистических стандартов они нередко разочаровываются в людях, чьи стремления и нормы кажутся им менее возвышенными, чем их собственные. Когда приходится искать решение проблемы, Идеалисты демонстрируют высокий профессионализм в тех ситуациях, где трудно четко сформулировать

проблему и где важными факторами являются эмоции, чувства, оценки и ценности.

*Прагматический стиль.* Основная стратегия прагматика – *всемерный учет возможностей*. Девиз Прагматиков: «Годится все, что работает». Непосредственный личный опыт – их главное и единственное мерило правильности/неправильности идей, решений, поступков, жизни в целом. Прагматики выделяются среди других людей склонностью к поиску новых способов удовлетворения своих и чужих потребностей с использованием лишь тех материалов и информации, которые лежат у них под рукой. Им не свойственно запрашивать дополнительные средства, ресурсы, а тем более резервы. В решении любых проблем они склонны демонстрировать постепенный, «кусочечный», или инкрементальный подход – «одно дело за раз» и «от сих до сих» с целью как можно быстрее получить конкретный результат. Прагматики сходны с Реалистами больше, чем с представителями остальных стилей мышления. В то время как Аналитик верит в предсказуемость, а Идеалист – в «благородные намерения», истинный Прагматик не верит в подобную «чепуху». По его убеждению, мир как целое непредсказуем, практически не поддается пониманию, а еще меньше – управлению. Поэтому «сегодня сделаем так, а там посмотрим». В тенденции поведение Прагматиков менее предсказуемо, чем поведение обладателей других стилей мышления, прежде всего потому, что чрезвычайно трудно угадать ход их размышлений из-за произвольности в выборе фактов. Прагматики хорошо чувствуют конъюнктуру и обладают способностью улавливать спрос и предложение в самом широком смысле этих слов. И они рады поделиться своими соображениями с другими, всегда готовы к сотрудничеству, с энтузиазмом включаются в процесс коллективного мышления и принятия решений, проявляя искренний интерес к формулированию стратегий и тактик быстрого достижения целей. Прагматики – довольно гибкие и адаптивные люди, как в плане мышления, так и в плане поведения. Обычно они обладают хорошо развитыми навыками общения; способны поставить себя на место другого человека. Им далеко не безразлично отношение к ним других; они хотят, чтобы их любили, одобряли или, по крайней мере, принимали их мысли и поведение.

*Аналитический стиль.* Основная стратегия Аналитика – *поиск наилучшего пути*. Представителей аналитического стиля отличает логическая, методичная, тщательная (с акцентом на детали) и осторожная манера ре-

шения проблем. Прежде чем принять решение, они разрабатывают подробный план и стараются собрать как можно больше информации, поэтому часто выигрывают. Аналитики больше всех других ориентированы на теорию, но когда им говорят об этом, они часто удивляются, не соглашаются, а иногда и обижаются. Убеденные Аналитики, особенно те, кто прямо не связан с теоретической работой, видят себя реалистичными, твердо опирающимися на факты, практическими людьми. Конечно, в известном отношении они таковыми и являются. Однако за тем вниманием, которое они уделяют объективным фактам, кроются широкие и глубокие теории. В целом Аналитики хуже других переносят неизвестность, неопределенность, хаос. Они склонны видеть мир логичным, рациональным, упорядоченным и предсказуемым. Аналитики ценят знания, серьезно относятся к обучению и с самого детства усваивают множество теорий, которые помогают им объяснять события и наводить порядок в окружающей среде. Кроме того, они уважают авторитеты, не любят менять свои взгляды и пристрастия и стараются регулярно применять усвоенные теоретические знания на практике. Со временем процесс применения усвоенных «теорий» доводится до автоматизма и перестает ими осознаваться. Когда появляется проблема, Аналитик, скорее всего, будет искать формулу, процедуру, метод или систему, способную дать решение этой проблеме. Вследствие доминирующего интереса к методу он стремится найти «самый лучший способ» решения задачи. В то время как Синтезатор питает интерес к конфликту, изменению и новизне, Аналитик предпочитает рациональность, стабильность и предсказуемость. В тех случаях, когда Идеалист сосредоточен на ценностях, целях и «широкой панораме», Аналитик предпочитает концентрировать внимание на объективных данных, процедуре и «самом лучшем методе». Если подход Прагматика экспериментальный, подход Аналитика базируется на подробном, увязанном во всех деталях плане и на поиске поддающегося рациональному обоснованию «наилучшего пути». Аналитики затрачивают много сил на добывание информации, гордятся своей компетентностью, знанием и пониманием всех сторон любой ситуации.

*Реалистический стиль.* Основная стратегия Реалиста – *эмпирика*. В большинстве отношений Реалисты находятся на противоположном конце спектра стилей мышления, если вести счет от Синтезатора. Многие испытывают затруднения в понимании различий между Реалистами и Прагматиками. В самом деле, в обыденной речи эти два термина часто употреб-

ляются как синонимы, однако это не так. Прагматики и Реалисты опираются на разные исходные предположения и ценности, а используемые ими мыслительные стратегии являются принципиально различными, хотя и часто дополняющими друг друга. «Реалистическое мышление» характеризуется конкретностью и установкой на исправление, коррекцию ситуации в целях достижения определенного результата. Проблема для Реалистов возникает всякий раз, когда они видят, что нечто является правильным, и хотят это нечто исправить. В отличие от Прагматиков с их склонностью к экспериментированию («не вышло так, попробуем этак»), реалисты хотят вести дела безошибочно, обоснованно и с полной уверенностью, что если уж они что-то поправили, то дальше это будет делаться без сюрпризов и непредвиденных изменений. А если все же что-то произойдет, будут пытаться ввести очередную поправку и опять твердо держать выбранный курс. Реалисты гораздо ближе к Аналитикам, чем ко всем остальным. Реалиста будут раздражать дедуктивные, формально-логические процедуры Аналитика, а также стремление последнего к сбору дополнительной информации и поиску совершенства. Реалист же хочет сделать конкретное дело по возможности хорошо, опираясь на факты, находящиеся в его распоряжении. Общее между Реалистами и Синтезаторами – потребность контролировать ситуацию. Реалисты испытывают потребность контролировать ресурсы, людей и результаты, Синтезаторы – потребность контролировать процесс: понимать и держаться на шаг впереди определенного решения, конфликта или просто аргументации [78].

### **3.9. Нервно-психическая устойчивость личности**

Важная роль в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительной сферы, авиадиспетчеров, работников служб МЧС, сотрудников ГУФСИН отводится оценке уровня нервно-психической устойчивости граждан, поступающих на работу, где деятельность связана с экстремальными, опасными для жизни условиями.

Явные и скрытые нарушения интеллектуальной, эмоциональной и волевой регуляции (сферы) личности Спивак Л.И. предложил объединить в понятие нервно-психической неустойчивости (устойчивости). Таким образом, нервно-психическая устойчивость по модели ресурса сопротивляемости относится к аффективной составляющей [8].

*Психологическая устойчивость* – это динамика устойчивых состояний личности как системы, при которых она способна с определенной вероятностью идентифицировать и блокировать внешние и внутренние негативные воздействия.

В этом аспекте, под *нервно-психической устойчивостью* (НПУ) понимается интегральная совокупность врожденных (биологически обусловленных) и приобретенных личностных качеств, мобилизационных ресурсов и резервных психофизиологических возможностей организма, обеспечивающих оптимальное функционирование индивида в неблагоприятных условиях профессиональной среды [8].

Под понятием «профессиональная среда» подразумевается вся совокупность внешних условий, воздействующих на индивида в процессе его профессиональной деятельности, в том числе и характер его взаимоотношений с окружающим микросоциумом.

### **3.10. Психологические механизмы защиты**

Анализ научной литературы по проблеме психологических защит позволил выделить наиболее важные теоретические положения, которые во многом определяют феномен психологической безопасности личности.

В ситуации, когда неудача в профессиональной деятельности угрожает разрушить представление человека о себе как профессионале, личности или же существенно принизить его достоинства, срабатывает механизм психологической защиты, который помогает человеку преодолеть трудности с наименьшими потерями.

*Психологическая защита* – это специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение к минимуму чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта. Ее функция – ограждение сферы сознания от негативных, травмирующих переживаний.

Понятие «психологическая защита» первоначально формировалось в рамках психоанализа и основывалось на теории гомеостаза (представление о том, что любой организм стремится сохранить параметры функционирования) и «сопротивлении изменениям» [97]. Механическому переносу биологической идеи гомеостаза в психологию способствовало и представление Фрейда о человеке как существе, изначально переживающем внутренний конфликт между животными глубинами бессознательного и цивили-

лизованными ограничениями суперэго. Концепция психологических защит в классическом виде была представлена А. Фрейдом в книге «Эго и механизмы защиты» (1936). Согласно разработанной им структуре личности, психологическая защита направлена на уменьшение тревоги, вызванной интрапсихическим конфликтом, и представляет собой специфические бессознательные процессы, с помощью которых личность пытается сохранить целостность и адаптивности. Согласно взглядам Ч. Бреннера (1981), психологические защиты являются определенным аспектом мышления, отражающим взаимосвязи между «Я» и «Оно». В зависимости от особенностей конфликтной ситуации (различное размещение ее на оси «удовольствие-неудовольствие») Я может применять эти механизмы для защиты при давлении влечений и для их удовлетворения. В защитных целях «Я» использует любую установку, восприятие, отвлечение внимания, смещение на побудителя иного поведения.

К основным положениям, описывающим защитные механизмы в традиционном психоанализе, относятся следующие:

- Защита является одной из функций (или деятельностей) «эго», направленных в большинстве случаев против «ид», а также против неприятных или невыносимых представлений и аффектов.
- Мотивами защиты являются, главным образом, страх, или неудовольствие.
- Защитные меры служат укреплению границ «эго».
- Существует огромное разнообразие типов защит (например, защита против влечений) и конкретных видов (механизмов) защит (например, вытеснение, смещение).

Фрейд определял защитные механизмы «эго» как сознательную стратегию, которую использует индивид для защиты от открытого воздействия импульсов «ид» и встречного давления со стороны «суперэго». Фрейд полагал, что «эго» реагирует на угрозу прорыва импульсов «ид» двумя путями:

- блокированием выражения импульсов в сознательном поведении;
- искажением их с тем, чтобы изначальная их интенсивность заметно снизилась или изменился вектор воздействия.

Все защитные механизмы обладают, с точки зрения психоанализа, двумя общими характеристиками:

– Во-первых, они действуют на неосознанном уровне и поэтому являются средствами самообмана.

– Во-вторых, они искажают, отрицают реальность или фальсифицируют ее.

3. Фрейд психологические защиты описывал через три характеристики, к которым относятся:

1. Адекватность защит (человек способен переносить как положительные, так и отрицательные аффекты – тревогу, депрессию, вину, стыд, гнев, любовь, нежность, удовольствие, расслабленность, привязанность, а также способен осознавать их; кроме того, готовность восстанавливаться после регрессивных реакций и осознавать их).

2. Гибкость защит.

3. Зрелость защит (наиболее часто используются более совершенные виды защит, такие как сублимация, интеллектуализация, замещение, подавление, рационализация, и менее часто – более примитивные формы, проекция, экстернализация, соматизация, отрицание, интроекция).

В отечественной психологии и психотерапии понятие «психологическая защита» рассматривается как важнейшая форма реагирования сознания на психическую травму. При этом имеется в виду прежде всего защитная перестройка, происходящая в системах взаимосвязанных психологических установок и отношений, в субъективной иерархии ценностей, которая направлена на уменьшение, разрядку патогенного эмоционального напряжения, способствуя хотя и временному, но определенному лечебному эффекту и предотвращая дальнейшее развитие психологических и физиологических нарушений.

В личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапии психологическая защита понимается как система адаптивных реакций личности, направленная на изменение значимости дезадаптивных компонентов отношений (когнитивных, эмоциональных, поведенческих) с целью ослабления их психотравмирующего воздействия на Я-концепцию личности. Наиболее распространенные и важные механизмы психологической защиты могут быть представлены в виде нескольких групп. *В первую группу* входят механизмы, которые объединяет отсутствие переработки содержания того, что подвергается вытеснению, подавлению, блокированию или отрицанию. Вытеснение – активное недопущение в сферу сознания или устранение из нее болезненных, противоречивых чувств и воспоминаний,



неприемлемых желаний и мыслей. Это наименее дифференцированный и нередко малоэффективный способ защиты, но в той или иной мере он присоединяется к действию всех других защитных механизмов.

*Вторая группа* механизмов психологической защиты связана с преобразованием (искажением) содержания мыслей, чувств, поведения человека. Механизм рационализации проявляется в псевдообъяснении собственных неприемлемых желаний, убеждений и поступков, интерпретации по-своему различных личностных черт (агрессивности как активности, безразличия как независимости, скупости как бережливости). Это делается с целью самооправдания, так как осознание истинного их содержания может привести к снижению чувства собственной ценности, повышению тревоги и другим отрицательным последствиям. При защитном механизме по типу интеллектуализации вступает в действие контроль над эмоциями и импульсами путем преобладания размышления, рассуждения по их поводу вместо непосредственного переживания.

*Третью группу* психологических защит составляют механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения. К ним относится механизм реализации в действии, при котором аффективная разрядка осуществляется посредством активации экспрессивного поведения. Этот механизм может составлять основу психологической зависимости от алкоголя, наркотиков и лекарств, а также суицидальных попыток, гиперфагии, агрессии и др. Защитный механизм соматизации тревоги или какого-либо отрицательного аффекта проявляется в психовегетативных и конверсионных синдромах путем трансформации психоэмоционального напряжения сенсорно-моторными актами. Некоторые авторы включают в защитную деятельность личности механизмы сублимации, преобразующей энергию инстинктивных влечений в социально приемлемую активность.

*К четвертой группе* могут быть отнесены механизмы психологических защит манипулятивного типа. Так, при механизме регрессии с целью уменьшения тревоги и ухода от реальной действительности происходит возвращение к более ранним, инфантильным личностным реакциям, проявляющимся в демонстрации беспомощности, зависимости, детскости поведения. С помощью механизма фантазирования (в функции манипуляции) человек, приукрашивая себя и свою жизнь, повышает чувство собственной ценности и контроль над окружением. Известен также защитный механизм ухода в болезнь, при формировании которого человек отказывается от ответственности и самостоятельного решения проблем, оправдывает болезнью свою несостоятельность, ищет опеки и признания, играя роль больного.

Большой вклад в изучение психологической защиты и разработку методов ее тестирования внес Р. Плутчик. Его основная идея заключается в том, что механизмы психологической защиты являются производными эмоций (комплексных соматических реакций, сопряженных с конкретными биологическими процессами, общими для всех живых организмов), а эмоции определяются как базисные средства адаптации. Р. Плутчик выделил восемь базовых эмоций, соединенных в пары по признаку биполярности: гнев – страх, ожидание – удивление, принятие – отвержение, печаль – радость и соответствующие им базовые механизмы психологической защиты: замещение – вытеснение, рационализация – регрессия, отрицание – проекция, компенсация – гиперкомпенсация. Кроме базовых были выделены и вторичные механизмы защиты, к которым относятся все виды психологической защиты, не вошедшие в четыре перечисленные выше пары.

По мнению Р. Плутчика, одним из основных факторов образования психологических защит являются «экзистенциальные кризисы» («универсальные проблемы адаптации»). Конфликт эмоций, связанный с решением проблем данных кризисов, – это то противоречие, которое разрешается благодаря механизмам психологической защиты. Р. Плутчик выделил четыре основные «универсальные проблемы адаптации»: проблемы иерархии, территориальности, идентичности и временности.

Первый экзистенциальный кризис. Проблемы иерархии возникают в связи с многоуровневым строением социума, в котором один его член имеет большие права, привилегии, возможности для удовлетворения своих потребностей по сравнению с другим. Иерархия основана на изначальном неравенстве участников социальной структуры (половом, возрастном, классовом). Именно неравенство порождает такие базисные эмоции, как гнев (стремление разрушить существующую иерархию) и страх (избегание бунта против уже имеющейся социальной структуры), для сдерживания которых предназначены защитные механизмы замещения и вытеснения.

Второй экзистенциальный кризис обуславливается проблемой территориальности. У каждого индивида имеется представление о территории, которая ему принадлежит, что выражается в чувстве собственности, коммуникативной дистанции. Когда индивид познает окружающую среду, он начинает ее определенным образом контролировать, обозначать границы и блюсти их. Поэтому в качестве базисных эмоций, выражающих кризис территориальности, можно определить ожидание (контроль территории) и удивление (потеря контроля). Для сдерживания эмоции предвидения возникает защитный механизм рационализации, стремление объяснить

возможные неудачи. Полярная эмоция – удивление – сдерживается регрессией, обращением к онтогенетическим более ранним формам поведения, вызывающим жалость противника.

Третий экзистенциальный кризис связан с решением проблем идентичности. Любой индивид стремится быть частью какой-либо общности, принадлежать к числу ее участников. Это необходимо для удовлетворения потребностей в безопасности, признании, физиологических потребностей. Можно сказать, что групповое объединение является основой выживания биологического вида и отдельного индивида. При этом индивид должен распознать тех, с кем он может контактировать, т. е. тех, кто принадлежит его группе, и принимать их, а непринадлежащих – отвергать. Здесь базисными эмоциями для решения данного кризиса выступают принятие и отвержение. Проявления этой пары эмоций контролируется защитными механизмами отрицания и проекции.

Четвертый экзистенциальный кризис, по мнению Плутчика, составляет временность. Жизнь любого индивида ограничена двумя временными рамками: рождением и смертью. Уход, смерть одного существа означает неизбежность потери и отдаления для тех, кто живет, что, естественно, вызывает потребность социального решения проблемы утраты. Одно из возможных решений этой проблемы – это развитие печали, дистрессовых сигналов, исходящих от индивида, испытывающего потерю. Функция этой эмоции заключается в прямом или косвенном призыве на помощь для того, чтобы добиться реинтеграции индивида с тем, кого он потерял, или его заменителем. Для сдерживания депрессивных дистрессовых состояний, формируется защитный механизм компенсации. Противоположной эмоциональной реакцией на кризис оказывается радость, выражающая воссоединение и удовлетворение. Однако обществом часто порицается открытое выражение данной эмоции, и для ее контроля возникает защитный механизм гиперкомпенсации. На основе эмпирических данных, полученных с помощью опросника «Индекс жизненных стилей», Плутчиком и соавторами были выведены пять основных теоретических постулатов:

1. Специфические защиты предназначены для управления специфическими эмоциями.
2. Существуют восемь базовых защитных механизмов, которые развивались в соответствии с восемью базовыми эмоциями.
3. Восемь базовых защитных механизмов обнаруживают качества полярности и сходства.

4. Большинство диагностируемых типов личности описываются особенностями защитных стилей.

5. Индивид может использовать комбинацию защитных механизмов.

В своих работах Плутчик исходит из представлений о нормальности использования психологических защит в качестве особого механизма, действующего по принципу отрицательной обратной связи. Включение этого механизма имеет результирующий эффект в виде ослабления излишне интенсивной эмоциональной реакции с целью сохранения Я-образа человека, с одной стороны, и, с другой – в целях поддержания социально адекватных отношений.

Р. Плутчик предпринял попытку определить уровень развития Я, отражаемый каждым механизмом защиты, с помощью рейтинговых оценок опытных экспертов-клиницистов. Перечень предоставленных защит включал в себя отрицание, регрессию, проекцию, замещение, подавление, гиперкомпенсацию, рационализацию и компенсацию. Эксперты пришли к полному согласию по поводу того, что отрицание, регрессия и проекция – это очень примитивные защиты, формирующиеся на ранних этапах онтогенеза, а рационализация и гиперкомпенсация представляют собой более высокие уровни личностного развития.

Таким образом, в числе первых возникает механизмы, обусловленные процессами ощущения, восприятия и внимания. Именно перцептивные процессы несут ответственность за защиты, связанные с невидением, непониманием информации, – перцептивные защиты. К этой группе относятся отрицание и регрессия, а также их аналоги. Они выступают как наиболее примитивные и характеризуют «злоупотребляющую» ими личность как эмоционально и личностно менее зрелую. Затем возникают защиты, связанные с процессами памяти, а именно с забыванием информации, – вытеснение и подавление. Самыми последними, по мере развития процессов мышления и воображения, формируются наиболее сложные и зрелые виды защит, связанные с переработкой и переоценкой информации, – рационализация и гиперкомпенсация [25].

Следует отметить, психологические защиты и ресурс сопротивляемости действуют в одном направлении – адаптируют личность и ее поведение к изменяющимся трудным жизненным ситуациям.

## **Глава 4. ИССЛЕДОВАНИЕ РЕСУРСА СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИЯХ ГРУППЫ РИСКА**

Анализ психологической литературы показал, что сопротивляемость как целостная характеристика личности, отражающая ее возможности самосохранения и развития, имеет различные эмпирические референты в разных жизненных условиях, в которых она раскрывается. В настоящее время выделяют основные направления исследования сопротивляемости личности: выявление ресурсов, обеспечивающих успешность преодоления человеком опасных, экстремальных ситуаций. В предыдущих главах были рассмотрены компоненты ресурса сопротивляемости: аффективный (эмоциональное выгорание, нервно-психическая устойчивость, механизмы психологических защит личности); когнитивный (стили мышления); поведенческий (стратегии преодолевающего поведения).

*Цель исследования* – выявление особенностей ресурса сопротивляемости личности в профессиях группы риска (полицейские, пожарные, авиадиспетчеры). На диаграммах представлены значимые различия в показателях по методикам.

Компоненты ресурса сопротивляемости измерялись следующими методиками:

1. Методика диагностики стратегий преодолевающего поведения шкала SACS(С. Хобфолл).
2. Опросник психологических защит личности (Р. Плутчика – Келлермана – Конте) (Life Style Index, LSI).
3. Методика определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «ПРОГНОЗ».
4. Диагностика уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко).
5. Опросник диагностики стиля мышления «СМ» А. Алексеева – Л. Громовой.

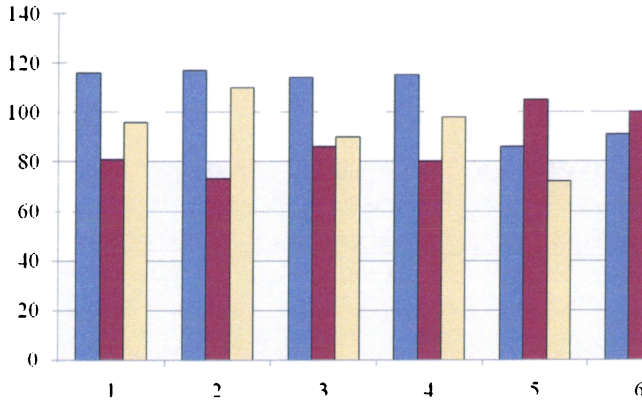


Рис. 8. Диаграмма показателей стратегий преодолевающего поведения SACS C. Хобфолл (поведенческий компонент)

Условные обозначения: 1 – ассертивные действия; 2 – вступление в социальные контакты; 3 – поиск социальной поддержки; 4 – осторожные действия; 5 – избегание; 6 – агрессивные действия; ■ – авиадиспетчеры; ■ – полицейские; ■ – пожарные

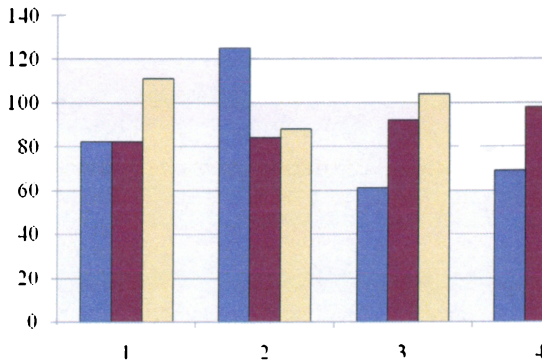


Рис. 9. Диаграмма показателей выраженности механизмов психологических защит личности

Условные обозначения: 1 – замещение; 2 – проекция; 3 – гиперкомпенсация; 4 – рационализация; ■ – авиадиспетчеры; ■ – полицейские; ■ – пожарные

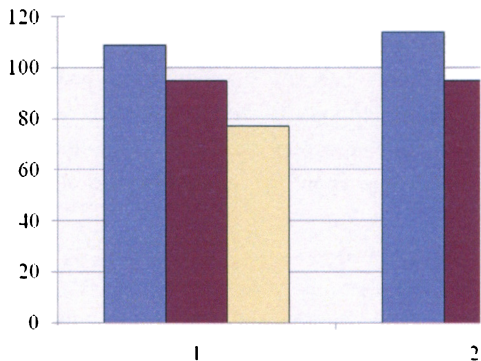


Рис. 10. Диаграмма показателей выраженности нервно-психической устойчивости и эмоционального выгорания  
 Условные обозначения: 1 – нервно-психическая устойчивость; 2 – шкала резистенции;  
 ■ – авиадиспетчеры; ■ – полицейские; ■ – пожарные

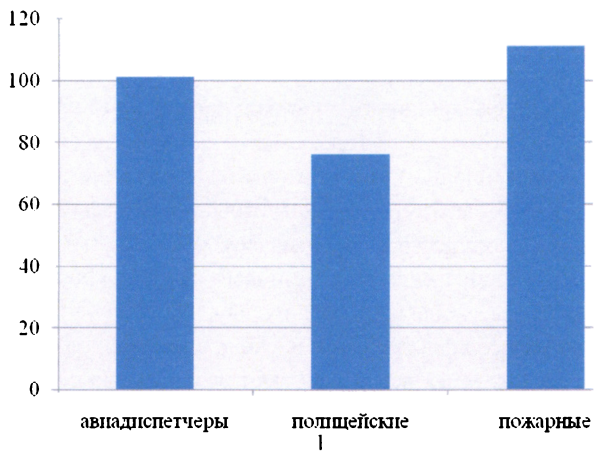


Рис. 11. Диаграмма показателей выраженности стиля мышления.  
 1 – прагматический стиль мышления.

В процессе исследования был проведен сравнительный анализ по степени выраженности аффективного, когнитивного и поведенческого компонентов ресурса сопротивляемости у сотрудников профессий группы риска, а также проведен корреляционный анализ с целью выявления связи между компонентами ресурса сопротивляемости и особенностями ресурса в группах профессий авиадиспетчеров, полицейских, пожарных службы МЧС.

В результате сравнительного анализа данных были получены значимые различия по уровню выраженности компонентов ресурса сопротивляемости (табл. 2, 3). Для данных профессий высокой группы риска характерны следующие составляющие компонента ресурса сопротивляемости:

Аффективный компонент ресурса сопротивляемости выражен психологическими защитами: замещение, проекция, гиперкомпенсация, рационализация; нервно-психической устойчивостью по шкале резистенция.

Поведенческий компонент ресурса сопротивляемости выражен стратегиями преодолевающего поведения: ассертивные действия, вступление в социальные контакты, поиск социальной поддержки, осторожные действия, агрессивные действия.

Когнитивный компонент ресурса сопротивляемости выражен стилями мышления, в исследовании ярко выражен во всех трех группах профессий прагматический стиль мышления.

В результате корреляционного анализа данных были выявлены особенности проявления ресурса сопротивляемости в профессиях группы риска. Результаты корреляционного анализа показали, в группе *авиадиспетчеров* существуют взаимосвязи между когнитивным, поведенческим и аффективным компонентами ресурса сопротивляемости.

Стоит отметить, поведенческий компонент ресурса сопротивляемости при решении профессиональных задач у авиадиспетчеров представлен как «здоровыми» (просоциальные), так и «не здоровыми» (асоциальные) стратегиями поведения. Чаще всего выбирают асоциальные действия, манипулятивное поведение, пассивные стратегии преодолевающего поведения, среди просоциальных стратегий выбираю вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки.

Аффективный компонент ресурса сопротивляемости у авиадиспетчеров представлен как зрелыми, так и менее зрелыми механизмами психологических защит: компенсация, рационализация, замещение, а так же проекция, регрессия.



Когнитивный компонент ресурса сопротивляемости у авиадиспетчеров представлен ярко выраженным прагматическим стилем мышления, который взаимосвязан с такими стратегиями преодолевающего поведения как вступление в социальный контакт и социальная поддержка. Удовлетворение потребности в социальных контактах, социальной защищенности обеспечивает психологическую безопасность личности.

Результаты корреляционного анализа показали, в группе *полицейских* существуют взаимосвязи между когнитивным, поведенческим и аффективным компонентами ресурса сопротивляемости.

Поведенческий компонент ресурса сопротивляемости у полицейских при решении профессиональных задач представлен асоциальными стратегиями преодолевающего поведения, такими как агрессивные действия, осторожные действия, избегание. Меньше представлены просоциальные стратегии поведения, такие как вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки и ассертивные (уверенные) действия.

Аффективный компонент ресурса сопротивляемости у полицейских представлен зрелыми механизмами психологических защит, такими как компенсация, рационализация, наряду со зрелыми психологическими защитами встречаются и незрелые механизмы защит регрессия и отрицание.

Когнитивный компонент ресурса сопротивляемости у полицейских представлен прагматическим и реалистическим стилем мышления.

Результаты корреляционного анализа показали, в группе *пожарных* существуют взаимосвязи между когнитивным, поведенческим и аффективным компонентами ресурса сопротивляемости.

Поведенческий компонент ресурса сопротивляемости у пожарных в профессиональной деятельности представлен асоциальными стратегиями преодолевающего поведения: агрессивные действия, манипулятивные стратегии преодолевающего поведения, осторожные действия, избегание, наряду с асоциальными стратегиями поведения, пожарные применяют и просоциальные стратегии преодолевающего поведения такие как, ассертивные действия, социальный контакт, поиск социальной поддержки.

Аффективный компонент ресурса сопротивляемости у пожарных представлен зрелыми механизмами психологических защит компенсация, рационализация, а также незрелыми механизмами психологических защит, как проекция и регрессия. Следует отметить, что в данной группе результаты нервно-психической устойчивости взаимосвязаны с проявлением

стратегий преодолевающего поведения таких как, вступление в социальные контакты, избегание и агрессивные действия.

Когнитивный компонент ресурса сопротивляемости у пожарных представлен прагматическим стилем мышления. Результаты сравнительного анализа в группах профессий риска позволили выявить общие и отличительные особенности, проявления компонентов ресурса сопротивляемости (табл. 2, 3).

*Таблица 2*

Общие особенности проявления ресурса сопротивляемости  
в профессиях группы риска

Психологические особенности проявления трехкомпонентной структуры ресурса сопротивляемости	Профессии высокой группы риска (авиадиспетчеры, полицейские, пожарные)
Аффективный компонент ресурса сопротивляемости	Высокий уровень нервно-психической устойчивости и резистенции; Психологические защиты: компенсация, замещение, проекция, регрессия
Когнитивный компонент ресурса сопротивляемости	Прагматический стиль мышления
Поведенческий компонент ресурса сопротивляемости	Стратегии преодолевающего поведения: агрессивные действия, избегание, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки

*Таблица 3*

Отличительные особенности проявления ресурса сопротивляемости  
в профессиях группы риска

Компоненты ресурса сопротивляемости	Авиадиспетчеры	Полицейские	Пожарные
Аффективный компонент	Психологические защиты: рационализация	Психологические защиты: отрицание	Психологические защиты: рационализация
Когнитивный компонент	Аналитический, реалистический стили мышления	Синтетический, реалистический стили мышления	Синтетический, Идеалистический, аналитический стили мышления
Поведенческий компонент	Стратегии поведения: Непрямые действия, Импульсивные действия	Стратегии поведения: Осторожные действия; Ассертивные действия	Стратегии поведения: Импульсивные действия, Ассертивные действия, Осторожные действия

Таким образом, результаты исследования позволили выявить отличительные особенности проявления компонентов ресурса сопротивляемости в профессиональной деятельности разных профессий группы риска, выявить значимые личностные характеристики, обеспечивающие психологическую безопасность личности.

Полученные данные, могут быть использованы для мониторинга индивидуально-психологических характеристик личности в профессиональной деятельности, полезны при профессиональном отборе, при психологическом сопровождении личности в профессиональной деятельности.

## Заключение

На современном этапе существования человеческого сообщества проблема психологической безопасности человека и его жизненной среды приобретает все большую актуальность как предмет психологических исследований.

Проблема обеспечения психологической безопасности человека и жизненной среды, влияющей на его развитие и профессиональное становление, только зарождается как самостоятельное направление исследований. При этом разными авторами в понятие психологической безопасности включается достаточно широкий круг явлений, связанных с удовлетворением одной из важнейших базовых потребностей человека – его врожденной потребности в безопасности. На своем жизненном пути человек периодически сталкивается с ситуациями, в которых именно потребность в безопасности выходит на первое место и становится ведущей, начинает определять мотивацию его социального поведения, перестраивая и изменяя ее, специфическим образом трансформируя другие базовые группы потребностей, психические особенности и характеристики личности. Прежде всего, потребность в безопасности становится активным и доминирующим фактором, мобилизующим адаптационные ресурсы субъекта чрезвычайных, опасных обстоятельствах, в том числе связанных с выполнением задач профессиональной деятельности лицами опасных профессий. Для военнослужащих, спасателей, пожарных, сотрудников органов внутренних дел и спецподразделений, врачей и многих других категорий профессионалов пребывание в зоне боевых действий, социальных потрясений и криминальных конфликтов, техногенных и природных катастроф является повседневной реальностью. Как показано многочисленными отечественными и зарубежными исследованиями, опыт, приобретаемый субъектами опасных видов профессиональной деятельности в таких ситуациях, может оказывать, и оказывает выраженное негативное влияние на психологическую стабильность их личности, в том числе препятствуя переживанию в разных жизненных ситуациях состояния психологического комфорта, защищенности и удовлетворенности своим существованием. Психологическая безопасность личности обусловлена особенностями индивидуального осмысления действительности во всей совокупности ее социальных процессов, событий, отношений. Процесс формирования и становления психологиче-

ской безопасности личности профессионала в значительной степени определяется уровнем его профессионализации, работоспособности, эффективности и надежности деятельности. Для профессионалов в опасных видах деятельности задача поддержания высокого уровня психологического комфорта и безопасности является очень важной.

Результаты исследований представленные в коллективной монографии, не исчерпывают всей глубины исследуемых проблем психологической безопасности личности «опасных» профессий, однако, они вполне могут быть интерпретированы в контексте обсуждаемых задач психологической безопасности специалистов профессиональной деятельности на разных этапах профессионального развития. Для профессионалов в опасных видах деятельности задача поддержания высокого уровня психологического комфорта и безопасности остается актуальной и очень важной.

## Литература

1. *Аболин Л.М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во КазГУ, 2005.
2. *Абульханова-Славская К.А.* Стратегии жизни. М.: Мысль, 2005. 354 с.
3. *Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И.* Психология в экстремальных ситуациях: хрестоматия. М.: Медицина, 2005.
4. *Антипов В.В.* Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. М.: Владос–пресс, 2004.
5. *Баева И.А.* Психологическая безопасность в образовании. СПб.: Союз, 2002.
6. *Баева И.А., Гаязова Л.А., Лактионова Е.Б.* Технологии обеспечения психологической безопасности в социальном взаимодействии: учебно-методический комплекс. СПб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2007.
7. *Барабанова М.В.* Изучение психологического содержания эмоционального выгорания // Вестник Московского университета. Серия 14. «Психология». 1995. № 1.
8. *Берг Т.Н.* Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления. Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005.
9. *Береговой Г.Т., Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А.* Экспериментально-психологические исследования в авиации и космонавтике. М.: Наука, 1978.
10. *Беспалов Б.И.* Деятельностная концепция «психических и личностных ресурсов» субъекта труда // Материалы научно-практической конференции «Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России». Ставрополь; Москва: СевКаф ГТУ, 2006.
11. *Бодров В.А.* Информационный стресс. М.: ПЭРСЭ, 2000.
12. *Бодров В.А.* Медико-психологические вопросы профессиональной надежности летного состава // Военно-медицинский журнал. 1984. № 4.
13. *Бодров В.А.* Проблема преодоления стресса // Психол. журн. 2006. № 2.
14. *Бодров В.А.* Проблема профессиональной и функциональной надежности оператора // Психол. журн. 1989. № 4.
15. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Институт психологии РАН, 1995.

16. *Бодров В.А., Бессонова Ю.В., Кирьянова Е.Н., Лекалов А.А., Пономаренко К.В., Сиваш О.Н., Сметанин А.В.* Проблема клинико-психологической экспертизы летного состава и ее экспериментальное изучение // *Профессиональная пригодность: субъектно-деятельностный подход / под ред. В.А. Бодрова. М.: Институт психологии РАН, 2004.*
17. *Бодров В.А., Курпьянов А.А., Федорук А.Г., Харин В.В.* Использование пилотажных тренажеров в целях выявления функциональных возможностей летного состава // *Космическая биология и авиакосмическая медицина. 1985. №4.*
18. *Бодров В.А., Лукьянова Н.Ф.* Личностные особенности пилотов и профессиональная эффективность // *Психол. журн. 1981. № 2.*
19. *Бодров В.А., Орлов В.Я.* Психология и надежность: человек в системах управления техникой. М.: Институт психологии РАН, 1998.
20. *Бойко В.В.* Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999.
21. *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М.: Наука, 1996.
22. *Бойко В.В.* Энергия эмоций. СПб.: Питер, 2004.
23. *Бурда В.Р.* Личность в экстремальной ситуации // *Человек в измерениях XX века. Прогресс человечества в двадцатом столетии. В 15 т. Т. 8. М.: Международная академия проблем человека в авиации и космонавтике. 2007.*
24. *Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. М.: Российское пед. агентство, 1998.
25. *Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б.* Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: пособие для врачей и психологов. СПб.: Институт им. В.М. Бехтерева, 2005.
26. *Виноградова Г.А., Сашилова Т.П.* Развитие психологических ресурсов студентов-первокурсников (на примере студентов-социологов) // *Изв. Самарского науч. центра РАН. 2009. Т.11. № 4(6).*
27. *Власова О.Г.* Психический ресурс человека как субъекта труда: системный подход // *Сборник научных трудов Северо-Кавказского государственного технического университета. Серия «Гуманитарные науки». № 2(14). 2005.*

28. *Водопьянова Н.Е.* Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000.
29. *Волков Е.Н., Сарычев В.В.* Проблемы психологической безопасности личности в современном российском обществе. Режим доступа: [evolkov.iatp.ru/rpec/descult/grpthnk1.html](http://evolkov.iatp.ru/rpec/descult/grpthnk1.html).
30. *Гавриленко М.А.* Защитные механизмы личности в структуре синдрома выгорания // Украинский медицинский журн. 2002. Т. 11/12. № 6 (32).
31. *Глуханюк Н.С.* Психологические особенности и закономерности становления профессионально-педагогической деятельности // Психология становления педагога профессиональной школы. Екатеринбург, 1996.
32. *Давыдов В.В.* Нерешенные проблемы теории деятельности // Психол. журн. 1992. № 2.
33. *Денисов В.М.* Ресурсы менеджера // Менеджмент в России и за рубежом. 2003. № 3.
34. *Десфонтейнес Л.П.* Ценностные ориентации на различных этапах развития личности: автореф. ... дис. канд. психол. наук. СПб., 1995.
35. *Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России: методические рекомендации.* 2-е изд. М., 2001.
36. *Дикая Л.Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Институт психологии РАН, 2003.
37. *Дорожевец А.Н.* Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям // Журн. практ. психолога. 1998. № 4.
38. *Ефимова Н.С.* Основы психологической безопасности. М.: Форум, Инфра-М, 2010.
39. *Забродин Ю.М., Зазыкин В.Г.* Основные направления исследований деятельности человека – оператора в особых экстремальных условиях. М.: Наука, 1985.
40. *Завалишина Д.Н.* Оперативное мышление и принятие решения // Проблемы принятия решения. М.: Наука, 1976.
41. *Зеер Э.Ф.* Психология профессий. М.: Академический проект, 2006.
42. *Зеер Э.Ф.* Психология профессионального развития: учеб. пособие М.: Академия. 2007.



43. *Зиньковская С.М.* Системное изучение человеческого фактора в опасных профессиях: дис.докт.психол.наук. М., 2007.
44. *Каменская В.Г.* Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта: учеб. пособие. СПб.: Детство-пресс, 1999.
45. *Кандыбович Л.А., Кандыбович С.Л., Караяни А.Г., Сыромятников И.В.* Экстремальные условия // Военно-психологический словарь-справочник / под ред. Ю.П. Зинченко. М, 2010.
46. *Кириянова Е. Н.* Проявление риска в деятельности специалистов опасных профессий: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2003.
47. *Клебельсберг Д.* Транспортная психология. М.: Транспорт, 1989.
48. *Климов Е.А.* Введение в психологию труда: учебник для вузов. М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 2005.
49. *Климов Е.А.* Образ мира в разнотипных профессиях. М.: Изд-во МГУ, 2004.
50. *Климов Е.А.* Психология профессионала. М.: Институт практ. психологии; Воронеж: НПО «Модэк», 2004.
51. *Климов Е.А.* Психология профессионального самоопределения. Ростов н/Д: Феникс, 2003.
52. *Козелецкий Ю.* Психологические проблемы принятия решений / под ред. Б.В. Бирюкова; пер. с польского. М.: Прогресс, 1979.
53. *Колесникова Т.И.* Психологический мир личности и его безопасность. М.: Институт психологии РАН, 2001.
54. *Корнилова Т.В.* Риск и мышление // Психол. журн. 1994. №4.
55. *Корнилова Т.В., Чудина Т.В.* Личностные и ситуационные факторы принятия решений в диалоге с компьютером // Психол. журн. 1990. № 4.
56. *Котик М.А.* Психология и безопасность. Таллин: Валгус, 1981.
57. *Котлярова Т.Б., Маничев С.А.* Отношение к риску и импульсивность // Когнитивные стили: тезисы науч.-практ. семинара / под ред. В. Колга. Таллин: Таллинский пед. ин-т, 1986.
58. *Кочетков В.В., Скотникова И.Г.* Индивидуально-психологические проблемы принятия решения. М.: Наука, 1993.
59. *Леонтьев В.Г.* Мотивация и психологические механизмы ее формирования. Новосибирск: Новосибирский полиграфкомбинат, 2002.
60. *Леонтьев Д.А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Учен. записки кафедры общ. психологии МГУ. Вып. 1 / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002.

61. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.
62. *Леонтьев Д.А.* Ценность как междисциплинарное понятие: опыт многомерной реконструкции // *Вопр. философии.* 1996. № 4.
63. *Ломов Б.Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
64. *Макарова Г.А.* Синдром эмоционального выгорания. Режим доступа: [www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=2](http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=2).
65. *Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999.
66. *Медведев В.И.* Устойчивость физиологических и психических функций человека при действии экстремальных факторов. Л.: Наука, 1982.
67. *Меденков А.А.* О профессиональной подготовке государственных гражданских служащих // *Вестник Росреestra.* 2011. №3(9).
68. *Меденков А.А.* Прием граждан: психология общения // *Вестник Росреestra.* 2010. № 4(6).
69. *Меденков А.А.* Профессиональную компетентность – на уровень современных требований // *Вестник Росреestra.* 2011. №2(8).
70. *Меденков А.А.* Психология на государственной службе // *Вестник Росреestra.* 2009. № 2.
71. *Медикаментозная коррекция состояний психической дезадаптации у сотрудников пожарной охраны в напряженных и экстремальных условиях деятельности»: метод. рекомендации.* М.: ВНИИПО МВД СССР, 1992.
72. *Нартова-Бочавер С.К.* «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // *Психол. журн.* 1997. № 5.
73. *Нарушевич А.А.* О феномене сопротивляемости в современной зарубежной психологии // *Вестник Новгородского государственного университета.* № 42. 2007.
74. *Никошкова Е.В.* *Англо-русский словарь по психологии.* Москва: Дрофа, 1998.
75. *Орел В.Е.* Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // *Психол. журн.* 2001. № 1.
76. *Оценка и оптимизация психологического климата, стиля руководства в органах управления и подразделениях Государственной противопо-*

жарной службы: метод. пособие / Марьин М.И., Ловчан С.И., Иванихина И.В. и др.; под ред. Е.А. Мешалкина. 2-е изд. М.: ВНИИПО, 1998.

77. *Петровский В. А.* Активность субъекта в условиях риска: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: МГУ, 1977.

78. *Платонов Ю.П.* Психологические феномены поведения персонала в группах и организациях. В 2-х т. Т. 2. СПб.: Речь, 2007.

79. *Пономаренко В.А., Лапа В.В.* Профессия – летчик. М.: Воениздат, 1985.

80. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты* / под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрам–М, 2003.

81. *Проблемы психологической безопасности* / под ред. А.Л. Журавлева, Н.В. Тарабриной. М.: Институт психологии РАН, 2012.

82. *Профессиография основных видов деятельности сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России: пособие* / М.Н. Марьин и др. М.: ВНИИПО, 1998.

83. *Психологический отбор кандидатов на службу в ГПС МЧС России: метод. рекомендации.* М.: ВНИИПО, 2003.

84. *Психологический словарь* / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова 2-е изд., перераб. и доп. М.: Педагогика–Пресс, 1999.

85. *Психологическое сопровождение выбора профессии* / под ред. Л.М. Митиной. М., 1998.

86. *Психология. Словарь* / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М.: Политиздат, 1990.

87. *Райгородский Д.Я.* Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия. М.: Бахрам–М, 2006.

88. *Регуш Л.А.* Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма: сборник науч. ст. по материалам Первого международного форума / под общ. ред. И.А. Баевой, Ш. Ионеску, Л.А. Регуш; пер. Н.Л. Регуш, С.А. Чернышевой. СПб., 2006.

89. *Редя Г.П.* Влияние характера социальной ориентировки на развитие самосознания учащегося: автореф. ....дисс. канд. психол. наук. М., 1993.

90. *Романова Е.С., Гребенникова Л.Р.* Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи: Талант, 1996.

91. *Самоукина Н.В.* Синдром профессионального выгорания. Режим доступа: <http://www.psyoffice.ru/250-samoukina-n.html>.

92. *Сенин И.Г.* Психодиагностика ценностно-ориентационной сферы личности как метод социально-психологического исследования: автореф. ...дисс. канд. психол. наук. Ярославль, 2000.

93. *Скугаревская М.М.* Синдром эмоционального выгорания: личностные особенности у работников сферы психического здоровья // Белорусский медицинский журнал. 2002. № 2.

94. *Сознание и трудовая деятельность* (Ценностные аспекты сознания, вербального и фактического поведения в сфере труда) / под ред. М.Б. Куныевского, В.Б. Моин, И.М. Поповой. Киев, Одесса: Вища школа, 1985.

95. *Солнцева Г.Н., Корнилова Т.В.* Риск как характеристика действий субъекта. М.: НИЦ «Инженер», 1999.

96. *Форманюк Т.В.* Синдром «эмоционального сгорания» учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6.

97. *Фрейд А.* Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 1993.

98. *Хачатурян С.Д., Галич Т.В.* Психодиагностика и коррекция стресса у сотрудников УИС: учеб.-метод. пособие ВЮИ Минюста РФ, 2004.

99. *Хобфолл С.* Стресс, культура и коммуникации. СПб.: Речь, 1998.

100. *Черникова О.А.* Соперничество, риск, самообладание в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1980.

101. *Чудновский В.Э.* Становление личности и проблема смысла жизни: избр. тр. М.: Моск. психолого-социальный ин-т; Воронеж: НПО «Модэк», 2006.

102. *Чуфаровский Ю.В.* Психология оперативно-розыскной и следственной деятельности: учеб. пособие. М.: Проспект, 2008.

103. *Шакеева Ч.А.* Ценностные ориентации и самочувствие молодежи в новых общественно-экономических условиях. М.; Воронеж: Ин-т практ. психол., 1998.

104. *Шлыкова Н.Л.* Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности. Тверь: Триада, 2003.

105. *Шлыкова Н.Л.* Ситуационный подход в изучении проблемы психологической безопасности субъекта деятельности // ЧФ: проблемы психологии и эргономики. 2006. № 1.

106. *Шойгу Ю.С.* Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных. М.: Смысл, 2007.

107. *Шувалов М.Г.* Основы пожарного дела: учеб. для рядового и мл. нач. состава противопожар. службы. 4-е изд., испр. и доп. М.: Стройиздат, 1998.

108. *Экстремальная психология* // Психология. Словарь / сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990.

109. *Russel C.* Human error: Avoidable mistakes kill 100000 hftiens a year // Washington Post. 1992.

110. *Trimpop R.M.* Risk homeostasis theory: Where is your future. Ruhz University Bochum, Dept. of Industrial. Organizational Psychology, Germany. Simposia «Traffic Psychology...», 1999.

111. *Van Cott H.* Human Errors: Their Causes and Reductions // Human Error in Medicine / Ed. M.S. Bogner. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

## Приложение

### ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ИССЛЕДОВАНИЯ РЕСУРСА СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ И ГОТОВНОСТИ К РИСКУ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СПЕЦИАЛИСТОВ ПРОФЕССИЙ ГРУППЫ РИСКА

Понятие преодолевающего поведения используется для описания характерных способов поведения человека в различных ситуациях. Преодоление рассматривается как стабилизирующий фактор, который может помочь людям поддерживать психосоциальную адаптацию в течение периодов стресса. Предлагаемая модель оценки поведенческих стратегий и методов преодолевающего поведения поможет вам выяснить особенности своего поведения в сложных (стрессовых) ситуациях, а также определить вашу стратегию поведения в таких ситуациях.

*Автор: Герман Сергеевич Никифоров, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии здоровья Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы (СПбНИПСР).*

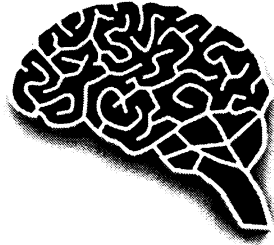
В настоящее время в психологии активно изучается поведение преодоления (*преодолевающее поведение*), или так называемый *coping*. Понятие *coping, coping behavior* используется для описания характерных способов поведения человека в различных ситуациях. Преодоление рассматривается как стабилизирующий фактор, который может помочь людям поддерживать психосоциальную адаптацию в течение периодов стресса.

Психологическое предназначение преодолевающего поведения (*coping, coping behavior*) состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации путем овладения, ослабления или смягчения этих требований. Тем самым редуцируется стрессовое воздействие ситуации.

Большинство подходов к проблеме преодоления построено вокруг двух предложенных Лазарусом и Фолкманом стратегий:

- 1) проблемно-ориентированный копинг (усилия направляются на решение возникшей проблемы);
- 2) эмоционально-ориентированный копинг (изменение собственных установок в отношении ситуации).

Предлагаемая модель оценки поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения поможет вам выяснить особенности своего поведения в сложных (стрессовых) ситуациях, а также определить вашу модель поведения в таких ситуациях.



#### Порядок работы

Вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените по 5-балльной шкале, как вы обычно поступаете в данных случаях, используя бланк для ответов (таблица 1). В бланке ответов рядом с номером вопроса нужно поставить баллы, которые соответствуют вашей оценке.

Для этого в таблице ответов поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует вашим действиям. Если утверждение полностью описывает ваши действия или переживания, то рядом с номером вопроса поставьте 5 (ответ – да, совершенно верно). Если утверждение совсем не подходит к вам, тогда поставьте 1 (ответ – нет, это совсем не так):

- 1 – нет, это совсем не верно;
  - 2 – скорее нет, чем да;
  - 3 – не знаю;
  - 4 – скорее да (чаще да);
  - 5 – да, совершенно верно.
1. В любых сложных ситуациях вы не сдаётесь.
  2. Вы объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
  3. Вы советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.
  4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).
  5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
  6. Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.
  7. Вы стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
  8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
  9. Решая неприятные проблемы, вы часто выходите из себя и можете наломать немало дров.
  10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены.
  11. Вы стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.
  12. Вы не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.
  13. Без необходимости вы не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы.
  14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.
  15. Вы иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.
  16. Для достижения своих целей вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей (несколько «кривить душой»).
  17. В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.
  18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя.
  19. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самостоятельно, чем ждать, когда ее будут решать другие.
  20. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.
  21. В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.
  22. Считаете, что во всех случаях лучше «семь и более раз отмерить, прежде чем отрезать».
  23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.
  24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, решится само по себе.
  25. Вы позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы никому не позволяете манипулировать собой.

26. Вы считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.
29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.
30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.
31. Вы ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».
32. Ваша интуиция вас никогда не подводит.
33. В конфликтной ситуации вы убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца».
34. Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).
35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.
36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост».
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других; в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогащает ваш жизненный опыт.
39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает вам в трудных ситуациях.
40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.
41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.
42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.
43. Для достижения своих заветных целей можно идти на компромиссы.
44. Вы ищете слабости других людей и используете их со своей выгодой.
45. Грубость и глупость других людей часто выводят вас из себя.
46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.
47. Вы считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).
48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.
49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.
51. В конфликтных ситуациях вы предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.
53. Цель оправдывает средство.
54. В значимых и конфликтных ситуациях вы бываеае агрессивны.



Таблица 1

## Бланк для ответов

	0	9	8	7	6
	1	0	9	8	7
	2	1	0	9	8
	3	2	1	0	9
	4	3	2	1	0
	5	4	3	2	1
	6	5	4	3	2
	7	6	5	4	3
	8	7	6	5	4

## Обработка и интерпретация результатов

Опросник содержит девять моделей преодолевающего поведения: асертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

В соответствии с «ключом» (табл. 2) подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

Таблица 2

## Ключ

Субшкала	Номера утверждений
Асертивные действия	1, 10, 19, 28, 37, 46
Вступление в социальный контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47
Поиск социальной поддержки	3, 12, 21, 30, 39, 48
Осторожные действия	4, 13, 22, 31, 40, 49
Импульсивные действия	5, 14, 23, 32, 41, 50
Избегание	6, 15, 24, 33, 42, 51
Непрямые действия	7, 16, 25, 34, 43, 52
Асоциальные действия	8, 17, 26, 35, 44, 53
Агрессивные действия	9, 18, 27, 36, 45, 54

«Здоровое» преодоление (копинг) является и активным и просоциальным (*Adler, 1939; Erickson, 1968; Sullivan, 1953*). Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека (*Hobfoll & Lerman, 1989*).

**ТЕСТ-ОПРОСНИК МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ  
«ИНДЕКС ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ», «LIFE STYLE INDEX» (LSI)  
(Р. ПЛУТЧИК, Г. КЕЛЛЕРМАН, Х.Р. КОНТЕ, АДАПТАЦИЯ Е.С. РОМАНОВА,  
Л.Р. ГРЕБЕННИКОВ)**

**Шкалы:** механизм психологической защиты отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование.

**Назначение теста**

Выявление особенностей функционирования механизмов психологической защиты индивида (группы).

**Описание теста**

Тест-опросник для измерения степени использования индивидом (группой) различных механизмов защиты был разработан Р. Плутчиком в соавторстве с Г. Келлерманом и Х.Р. Контом в 1979 году.

Механизмы психологической защиты понимаются как производные эмоций, поскольку каждая из основных защит онтогенетически развивалась для сдерживания одной из базисных эмоций. Предполагается, что существует восемь базисных защит, которые тесно связаны с восемью базисными эмоциями психозволюционной теории. Эти защиты должны иметь специфические отношения сходства – различия друг с другом. Более того, существование защит должно обеспечить возможность косвенного измерения уровней внутриличностного конфликта, т.е. дезадаптированные индивиды должны использовать защиты в большей степени, чем адаптированные испытуемые.

Материал: бланк обследования, авторучка или карандаш. Унифицированный бланк обследования включает графы, предназначенные для фамилии, инициалов, возраста и пола испытуемого, а также текущей даты. Они заполняются самим испытуемым. Если проводится анонимное групповое исследование, фамилия и инициалы записываются по желанию. Затем следует инструкция по заполнению бланка, которую, кроме того, сообщает экспериментатор. Тест содержит 97 стимульных утверждений, расположенных в бланке в два столбца сверху вниз под соответствующими номерами. При прочтении экспериментатором очередного стимульного утверждения испытуемому предлагается сделать отметку напротив соответствующего номера в левой крайней графе «Нет», если утверждение не характерно для него. Если испытуемый считает, что данное утверждение характерно для него, ему следует сделать отметку в одной из находящихся правее колонок «Да», помеченной скобками и находящейся на одной пунктирной линии с соответствующим номером.

Бланк обследования является одновременно и ключом, поскольку восемь колонок «Да» соответствуют восьми шкалам механизмов защиты, накапливающим только утвердительные ответы. В правом верхнем углу бланка имеется таблица для суммарных «сырых» баллов по каждой шкале, соответствующих средненормативным показателям и процентильным шкальным оценкам, которые определяются по таблице процентилей, рассчитанных на базе данных выборки стандартизации.

**Инструкция к тесту**

Вам будут предъявляться утверждения, касающиеся состояния вашего здоровья и вашего характера. Читайте каждое утверждение и решайте, верно ли оно по отношению к вам. Не тратьте времени на раздумье. Наиболее естественна та реакция, которая

первой приходит в голову. Если вы решили, что утверждение верно, поставьте справа от номера вопроса число «1»; если утверждение по отношению к вам неверно, поставьте справа от номера вопроса число «0». При сомнениях помните, что всякое утверждение, которое вы не можете расценить по отношению к себе как верное, следует считать неверным.

Процедура тестирования: после сообщения инструкции экспериментатор должен убедиться, что она адекватно понята, и в случае необходимости сделать дополнительные пояснения. Затем экспериментатор в среднем темпе поочередно зачитывает стимульные утверждения теста, наблюдая за действиями испытуемого/испытуемых и оказывая помощь в случае затруднений. Время тестирования 15–30 минут.

Возрастной диапазон применения: от 14 лет и выше.

### Тест

1. Я человек, с которым очень легко поладить.
2. Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
3. Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.
5. Мне противны непристойные кинофильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.
8. Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.
9. Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.
10. В своих фантазиях я всегда главный герой.
11. У меня не очень хорошая память на лица.
12. Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.
13. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.
14. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
15. Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.
16. Многое во мне восхищает людей.
17. Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.
18. Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.
19. Друзья почти никогда не подводят меня.
20. Мне случалось думать о самоубийстве.
21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.
25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.
27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.
31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.
33. Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.

35. Я не очень хорошо помню свое детство.
36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечаю дурное в людях.
43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.
44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.
45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.
46. Сексуальная невоздержанность отвратительна.
47. Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.
48. Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.
50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.
51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.
52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.
53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.
54. Я склонен часто противоречить людям.
55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.
56. По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.
57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.
58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.
59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.
60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.
61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.
62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.
65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.
66. Меня не слишком раздражает детский плач.
67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.
70. Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.
71. Я часто испытываю чувство ревности.
72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.
73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.
74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я никогда не бывал панически испуган.
76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.
77. Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.
78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.
79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.

80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.
81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.
83. Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.
84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.
85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.
86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.
87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.
90. Я легко переношу критику и замечания.
91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.
92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.
93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.
94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.
95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выпасться.
96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.
97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

### Обработка и интерпретация результатов теста

Шкала	№ вопроса (подсчет только ответов «да»)
A – Отрицание	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94
B – Подавление	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89,
C – Регрессия	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95,
D – Компенсация	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74,
E – Проекция	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96,
F – Замещение	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97
G – Интеллектуализация	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87,
H – Реактивное образование	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79,

После подсчета суммарных «сырых» баллов по каждой шкале экспериментатор может сравнить их со средненормативными показателями по выборке стандартизации ( $x \pm$  стандартное отклонение) или по таблице процентилей перевести «сырые» баллы в процентильные оценки и определить условное место испытуемого в выборке стандартизации. Для сравнения показателей двух групп необходимо подсчитать средние баллы и стандартные отклонения по каждой шкале в обеих группах и затем оценить статистическую значимость различий с помощью критерия Стьюдента.

## МЕТОДИКА А.М. ШУБЕРТА

**Назначение и содержание.** Методика позволяет оценить особенности поведенческих реакций человека в ситуациях, сопряженных с неопределенностью, опасностью для жизни, требующих нарушения установленных норм, правил. Рекомендуется при отборе лиц, пригодных для работы в условиях, связанных с риском. Может быть использована с целью прогнозирования деятельности управляющего, работников военных ведомств, служб чрезвычайных происшествий.

**Обработка и оценка результатов.** Подсчитывается сумма набранных баллов в соответствии с инструкцией. Диапазон значений теста варьирует от -50 до +50 баллов. Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску, отрицательные – о склонности его избегать.

Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защитой). Готовность к риску достоверно связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок.

Исследования дали также следующие результаты:

1. С возрастом готовность к риску падает
2. У более опытных работников готовность к риску ниже, чем у неопытных
3. У женщин готовность к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мужчин
4. У военных командиров и руководителей предприятий готовность к риску выше, чем, например, у студентов
5. С ростом отверженности личности, в ситуации внутреннего конфликта, растет готовность к риску
6. В условиях группы готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

### Ключ

Меньше -30 баллов – слишком осторожны;

От -30 до -11 баллов – осторожны;

От -10 до +10 баллов – средние значения (поведение ситуативное);

От +11 до +20 баллов – склонность к риску;

Свыше +20 баллов – склонность к безудержному риску.

**Инструкция:** «Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых вас спрашивают. При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме:

**2 балла** – полностью согласен, «да»;

**1 балл** – больше «да», чем «нет»;

**0 баллов** – ни «да», ни «нет», нечто среднее;

**-1 балл** – больше «нет», чем «да»;

**-2 балла** – полное «нет».

### Текст опросника

1. Превысили бы вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?

2. Согласились бы вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Смогли бы вы стать на пути убегающего опасного взломщика?
4. Могли бы вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/час?
5. Можете ли вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы вы первым переходить очень холодную реку?
7. Одолжили бы вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет вам вернуть эти деньги?
8. Вошли бы вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
9. Могли бы вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы вы без тренировки управлять парусной лодкой?
11. Рискнули бы вы схватить за уздечку скачущую лошадь?
12. Могли бы вы после 10 выпитых стаканов пива ехать на велосипеде?
13. Могли бы вы совершить прыжок с парашютом?
14. Могли бы вы при необходимости проспать без билета от Таллина до Москвы?
15. Могли бы вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?
16. Могли бы вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?
17. Могли бы вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
18. Могли бы вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/ час?
19. Могли бы вы в виде исключения вместе с семьей другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек?
20. Могли бы вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный перекресток?
21. Взялись бы вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?
22. Могли бы вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?
23. Могли бы вы по указанию вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил вас, что провод обесточен?
24. Могли бы вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?
25. Могли бы вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

## **ДИАГНОСТИКА ВОЛЕВОГО САМОКОНТРОЛЯ (ОПРОСНИК ВСК)**

**Теоретическое обоснование.** Опросник ВСК, разработанный А.Г. Зверковым и Е.В. Эйдманом, направлен на собственную оценку индивидуального уровня развития волевой регуляции, под которым понимается (в самом общем виде) мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, т.е. способность, сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Опросник ВСК содержит 30 пунктов, из которых 24 рабочих и 6 маскировочных. Первоначально опросник ВСК разрабатывается в одномерном варианте, однако в результате эмпирического анализа его «факторной структуры» были выделены две устойчивые субшкалы.

Первая субшкала характеризует доступный сознательной мобилизации энергетический потенциал завершения действия, вторая отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. В терминах традиционных волевых черт личности субшкалы получили следующие названия: первая – «настойчивость», вторая – «самообладание».

**Цель.** Определение особенностей личностной саморегуляции, которые во многом определяют индивидуальный стиль и конкретные проявления активности человека.

**Инструкция.** Для практических задач используется «серийная» версия с вынужденным дихотомическим выбором: испытуемый имеет лишь два варианта ответа («да» или «нет»), в случае неуверенности в ответе он может выбирать любую альтернативу.

### **Тестовый материал**

1. Если что-то не получается, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдерживать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну свою линию».
9. Если надо (например работа, дежурство), я могу не спать ночь напролет и весь следующий день быть в хорошей форме.
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнуемое зрелище.
13. Мне нередко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом и в неудобной, неподходящей обстановке.
16. Мне очень осложняет жизнь сознание того, что работу необходимо выполнить к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.



18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Мне легче подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от этого отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня нетрудно.
24. Я всегда стремлюсь довести дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Я обычно очень раздражаюсь, если перед моим носом захлопываются двери уходящего транспорта, лифта.

**Ключ опросника.** В – общий индекс ВСК, Н – настойчивость, С – самообладание.

**Обработка результатов.** При подсчете суммарных баллов учитываются только совпадения с ключом (каждое такое совпадение увеличивает суммарный балл на единицу). Те позиции протокола, которые не совпадают с ключом, игнорируются и не влияют на величину суммарного балла (не приносят отрицательных очков).

**Интерпретация результатов.** Суммарный балл ВСК должен быть в диапазоне от 0 до 24 очков, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16, по субшкале «самообладание» – от 0 до 13. Баллы переводятся в стандартные с использованием таблицы норм, соответствующих обследуемому контингенту.

**МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ  
УСТОЙЧИВОСТИ, РИСКА И ДЕЗАДАПТАЦИИ  
В СТРЕССЕ «ПРОГНОЗ»  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ ВОЕННО-МЕДИЦИНСКАЯ  
АКАДЕМИЯ**

Рекомендуется при подборе лиц, пригодных для работы в экстремальных ситуациях. Прочтите утверждения и дайте ответ «да» или «нет».

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. Запоры у меня бывают редко.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен – я не полнею и не худею.
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят мои сексуальные (половые) проблемы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.

30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливей всего я бываю, когда один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я любил сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, т.к. боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно – они не занимают меня.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
60. Я человек нервный, легко возбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других людей (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым другим условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимым.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.

77. Мне трудно проснуться в назначенный час.  
 78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.  
 79. В детстве я был капризный и раздражительный.  
 80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров.  
 81. Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокаивающие средства.  
 82. У меня есть судимые родственники.  
 83. В юности я имел приводы в милицию.  
 84. Случалось, что мне грозили оставить в школе на второй год.

### Обработка данных

Подсчитывается сумма баллов – правильных ответов, соответствующих «ключу»;  
 «ДА» – вопросы: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84;  
 «НЕТ» – вопросы: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.  
 Методика содержит шкалу для проверки искренности ответов:  
 «ДА» – вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.  
 Начинать подведение итогов следует с проверки искренности ответов респондента: если по данной шкале опрашиваемый набирает 5 и более баллов, результаты опроса недостоверны, ибо человек хочет казаться лучше, а не таким, какой он есть.

### Интерпретация результатов

Нервно-психическая неустойчивость тем больше, чем больше получено баллов. Полученный балл надо соотнести с условной шкалой НПУ; она в интервале от 1 до 10 пунктов. Чем больше значение пункта условной шкалы, тем больше нервно-психическая устойчивость.

Полученные баллы НПУ	Пункты шкалы НПУ	Значение пунктов шкалы НПУ
33 и более	1	Чем ниже пункт, тем больше нервно-психическая неустойчивость в стрессе
29–32	2	
23–28	3	
18–22	4	
14–17	5	
11–13	6	Чем выше пункты, тем больше нервно-психическая устойчивость и меньше риск дезадаптации в стрессе
9–10	7	
7–8	8	
6	9	
5 и менее	10	

## МЕТОДИКА «ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СТИЛИ МЫШЛЕНИЯ»

(А. Алексеева, Л. Громовой)

**Цель:** определение предпочитаемого способа мышления, а также манеры задавать вопросы и принимать решения.

**Инструкция:** среди предлагаемых на выбор ответов нет правильных или неправильных. Максимум полезной информации вы получите в том случае, если будете как можно точнее сообщать об особенностях вашего реального мышления, а не о том, как, по-вашему, следовало бы мыслить.

Каждый пункт данного опросника состоит из утверждения, за которым следуют пять его возможных окончаний. Ваша задача – указать ту степень, в которой каждое окончание применимо к вам. На опроснике в квадратах справа от каждого окончания проставьте номера – 5, 4, 3, 2 или 1, указывающие на ту степень, в которой данное окончание применимо к вам: от 5 (более всего подходит) до 1 (менее всего подходит). Каждый номер (балл) должен быть использован только один раз. Каждое из пяти окончаний в группе должно получить номер.

### *Пример*

Когда я читаю книгу по специальности, я обращаю внимание главным образом на:

1. качество изложения, стиль;
2. основные идеи книги;
3. композицию и оформление книги;
4. логику и аргументацию автора;
5. выводы, которые можно сделать из книги.

Если вы уверены, что поняли приведенную выше инструкцию, продолжайте работать дальше.

**А.** Когда между людьми имеет место конфликт на почве идей, я отдаю предпочтение той стороне, которая:

1. устанавливает, определяет конфликт и пытается выразить его открыто;
2. лучше всех выражает затрагиваемые ценности и идеалы;
3. лучше всех отражает мои личные взгляды и опыт;
4. подходит к ситуации наиболее логично и последовательно;
5. излагает аргументы наиболее кратко и убедительно.

**Б.** Когда я начинаю работать над проектом в составе группы, самое важное для меня:

1. понять цели и значение этого проекта;
2. раскрыть цели и ценности участников рабочей группы;
3. определить, как мы собираемся разрабатывать данный проект;
4. понять, какую выгоду этот проект может принести для нашей группы;
5. чтобы работа над проектом была организована и сдвинулась с места.

**В.** Вообще говоря, я усваиваю новые идеи лучше всего, когда могу:

1. связывать их с текущими или будущими занятиями;
2. применять их к конкретным ситуациям;
3. сосредоточиться на них и тщательно их проанализировать;
4. понять, насколько они сходны с привычными идеями;
5. противопоставить их с другими идеями.

**Г.** Для меня графики, схемы, чертежи в книгах или статьях обычно:

1. полезнее текста, если они точны;
2. полезны, если они ясно показывают важные факты;
3. полезны, если они поднимают вопросы по тексту;
4. полезны, если они подкрепляются и поясняются текстом;
5. не более и не менее полезны, чем другие материалы.

**Д.** Если бы мне предложили провести какое-то исследование, я, вероятно, начал бы с...

1. попытки определить его место в более широком контексте;
2. определения того, смогу ли я выполнить его в одиночку мне потребуется помощь;
3. размышлений и предложений о возможных результатах;
4. решения о том, следует ли вообще проводить это исследование;
5. попытки сформулировать проблему как можно полнее и точнее.

**Е.** Если бы мне пришлось собирать от членов какой-то организации информацию, касающуюся ее насущных проблем, я предпочел бы:

1. встретиться с ними индивидуально и задать каждому конкретные вопросы;
2. провести общее собрание и попросить их высказать свои мнения;
3. опросить их небольшими группами, задавая общие вопросы;
4. встретиться неофициально с влиятельными лицами и выяснить их взгляды;
5. попросить членов организации предоставить мне (желательно в письменной форме) всю относящуюся к делу информацию, которой они располагают.

**Ж.** Вероятно, я буду считать что-то правильным, истинным, если это «что-то»:

1. выстояло против оппозиций, выдержало сопротивление противоположных подходов;
2. согласуется с другими вещами, которым я верю;
3. было подтверждено на практике;
4. поддается логическому и научному доказательству;
5. можно проверить лично на доступных наблюдению фактах.

**З.** Когда я на досуге читаю журнальную статью, она будет скорее всего:

1. о том, как кому-то удалось решить личную или социальную проблему;
2. посвящена дискуссионному или социальному вопросу;
3. сообщением о научном или историческом исследовании;
4. об интересном, забавном человеке или событии;
5. точном, без доли вымысла, сообщении о чьем-то интересном жизненном опыте.

**И.** Когда я читаю отчет о работе, я обращаю внимание на...

1. близость выводов к моему личному опыту;
2. возможность выполнения данных рекомендаций;
3. надежность и обоснованность результатов фактическими данными;
4. понимание автором целей и задач работы;
5. интерпретацию данных.

**К.** Когда передо мной поставлена задача, первое, что я хочу узнать – это:

1. каков наилучший метод для решения этой задачи;
2. кому и когда нужно, чтобы эта задача была решена;
3. почему эту задачу стоит решить;
4. какое влияние решение может иметь на другие задачи, которые приходится решать;
5. какова прямая, немедленная выгода от решения данной задачи.

**Л.** Обычно я узнаю максимум о том, как следует делать что-то новое, благодаря тому что:

1. уясняю для себя, как это связано с чем-то другим, что мне хорошо знакомо;
2. принимаюсь за дело как можно раньше;
3. выслушиваю различные точки зрения по поводу того, как это сделать;
4. есть кто-то, кто показывает мне, как это сделать;
5. тщательно анализирую, как это сделать наилучшим образом.

**М.** Если бы мне пришлось проходить испытания или сдавать экзамен, я предпочел бы:

1. набор объективных, проблемно-ориентированных вопросов по предмету;
2. дискуссию с теми, кто также проходит испытания;
3. устное изложение и показ того, что я знаю;
4. сообщение в свободной форме о том, как я примерил то, чему научился.
5. письменный отчет, охватывающий историю вопроса, теорию и метод.

**Н.** Люди, особые качества которых я уважаю больше всего, это – вероятно,...

1. выдающиеся философы и ученые;
2. писатели и учителя;
3. лидеры политических и деловых кругов;
4. экономисты и инженеры;
5. фермеры и журналисты.

**О.** Вообще говоря, я нахожу теорию полезной, если она...

1. кажется родственной тем другим теориям и идеям, которые я уже усвоил;
2. объясняет вещи новым для меня образом;
3. способна систематически объяснить множество связанных ситуаций;
4. служит прояснению моего личного опыта и наблюдений;
5. имеет конкретное практическое приложение.

**П.** Когда я читаю книгу (статью), выходящую за рамки моей непосредственной деятельности, я делаю это главным образом из-за...

1. заинтересованности в совершенствовании своих профессиональных знаний;
2. указания со стороны уважаемого мной человека на возможную ее полезность;
3. желания расширить свою общую эрудицию;
4. желания выйти за пределы собственной деятельности для разнообразия;
5. стремления узнать больше об определенном предмете.

**Р.** Когда я читаю статью по дискуссионному вопросу, то предпочитаю, чтобы в ней:

зрения;

1. показывались преимущества для меня, в зависимости от выбираемой точки зрения;
2. излагались все факты в ходе дискуссии;
3. логично и последовательно обрисовывались затрагиваемые спорные вопросы;
4. определялись ценности, которые использует автор;
5. ярко освещались обе стороны спорного вопроса и сущность конфликта.

**С.** Когда я впервые подхожу к какой-то технической проблеме, я скорее всего буду:

1. пытаться связать ее с более широкой проблемой или теорией;
2. искать пути и способы решить эту проблему;
3. обдумывать альтернативные способы ее решения;
4. искать способы, которыми другие, возможно, уже решили эту проблему;
5. пытаться найти самую лучшую процедуру для ее решения.

Т. Вообще говоря, я более всего склонен к тому, чтобы:

1. находить уже существующие методы, которые работают, и использовать их как можно лучше;
2. ломать голову над тем, как разнородные методы могли бы работать вместе;
3. открывать новые и более совершенные методы;
4. находить способы заставить существующие методы работать лучше и по-новому;
5. разбираться в том, как и почему существующие методы должны работать.

А теперь, пожалуйста, перенесите ваши ответы в соответствующие квадратики на бланке дешифратора и суммируйте баллы сначала по строкам, а затем – по столбцам, следуя указаниям на этом бланке.

Перепишите ваши оценки в пять пустых квадратов, расположенных ниже.

Итак, самая трудная работа позади. Теперь необходимо оценить полученные результаты и дать им содержательную интерпретацию.

Но прежде – проверьте качество своей работы. Пять ваших оценок, записанных в обозначенных буквами квадратах (С, И, П, А, Р) нижней части бланка-дешифратора, в сумме должны составить 270 баллов.

В ином случае вам придется проверить свою «бухгалтерию»: сначала – по вертикали, а затем, в случае необходимости, и по горизонтали. Если и это не поможет найти ошибку, остается одно – проверить правильность ваших ответов (в смысле соблюдения инструкции) на каждый пункт опросника. Так или иначе, нужно добиться выполнения условия «С + И + П + А + Р = 270».

Как вы уже, наверное, догадались, буквы есть не что иное, как начальные буквы названий стилей мышления.

- С – синтетический стиль
- И – идеалистический стиль
- П – прагматический стиль
- А – аналитический стиль
- Р – реалистический стиль





## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. ПСИХОЛОГИЯ ОПАСНЫХ ПРОФЕССИЙ.....	6
1.1. Психологические проблемы безопасности в профессиональной деятельности.....	6
1.2. Анализ теоретико-методологических подходов и концепций к исследованию опасных профессий .....	10
1.3. Профессионально обусловленная структура деятельности: концептуальная модель .....	12
1.4. Ценностно-смысловой аспект профессиональной деятельности.....	16
1.5. Психологические особенности профессиональной деятельности личности сферы «человек-техника» и «человек-человек» .....	20
1.5.1. Психологические особенности профессии сферы «человек – техника».....	22
1.5.2. Психологические особенности профессии сферы «человек – человек».....	24
Глава 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СУБЪЕКТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	26
2.1. Психология безопасности: концептуальные основы, структура, практические направления исследований.....	26
2.2. Факторы психологической безопасности .....	32
2.3. Понятие надежности в профессиональной деятельности человека и безопасность труда .....	37
2.4. Показатели предрасположенности к опасности, влияющие на психологическую безопасность личности в профессиональной деятельности.....	39
2.5. Классификация опасных ситуаций.....	43

Глава 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	48
3.1. Ценностно-смысловая направленность сотрудников УИС .....	48
3.2. Проявление риска в деятельности и безопасность профессиональной деятельности.....	52
3.3. Анализ теоретико-методологических подходов и концепций исследований ресурса сопротивляемости личности в отечественной и зарубежной психологии .....	63
3.4. Теоретическое обоснование феномена ресурса личности.....	69
3.5. Модели профессионального выгорания .....	73
3.6. Факторы и симптомы профессионального выгорания.....	75
3.7. Стратегии преодолевающего поведения .....	78
3.8. Стили мышления .....	80
3.9. Нервно-психическая устойчивость личности .....	85
3.10. Психологические механизмы защит .....	86
Глава 4. ИССЛЕДОВАНИЕ РЕСУРСА СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИЯХ ГРУППЫ РИСКА .....	93
Заключение .....	100
Литература .....	102
Приложение .....	110

