

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

М.Н. Шарипова, Е.Л. Горшенина, Е. Э. Савченкова

ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Рекомендовано ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программам высшего образования по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»

Оренбург

2017

УДК 614.8:502.171(075.8)

ББК 68.9Я73:20.1Я73

Ш25

Рецензент – доцент кафедры общей психологии и психологии личности кандидат педагогических наук Т.Н. Козловская

Шарипова, М. Н., Горшенина, Е. Л., Савченкова, Е.Э.,

Ш25 Психология безопасности: учебное пособие для практических занятий/
М. Н. Шарипова, Е.Л. Горшенина, Е.Э. Савченкова; Оренбургский
гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 137 с.

ISBN 978-5-7410-1626-8

В учебном пособии для практических занятий рассмотрены основы психологической безопасности, психологическая диагностика личности, представлены методы психической саморегуляции человека. Теоретический материал дополнен примерами, вопросами и тестами для проверки усвоения материала.

Учебное пособие предназначено для студентов направления подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, при изучении дисциплины «Психология безопасности».

УДК 614.8:502.171(075.8)

ББК 68.9Я73:20.1Я73

ISBN 978-5-7410-1626-8

©Шарипова М. Н.,
Горшенина Е. Л.,
Савченкова Е. Э., 2017
© ОГУ, 2017

Содержание

Введение	4
1 Введение в предмет. Основные понятия	5
2 Особенности характера и свойств личности, оказывающие влияние на поведение человека в чрезвычайной ситуации	20
3 Психология безопасности и психическое здоровье	33
4 Значение стресса в психологической безопасности	54
5 Межличностные взаимодействия и определение психологического климата в группе	64
6 Психология суицидального поведения	86
7 Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях	95
8 Мотивация и стимуляция безопасного труда	113
Список использованных источников	132
Список рекомендуемой литературы	134

Введение

В современных условиях развития общества существенно усиливается потребность в теоретическом и практическом развитии нового научного направления психология безопасности. При этом отмечается увеличение числа всевозможных рисков, которым подвергается человек, интенсивность информационных потоков, обилие трудных ситуаций, наносящих вред психологической безопасности личности. В таких условиях одной из приоритетных задач является разработка способов преодоления негативных последствий воздействия на человека. В связи с этим стоят задачи:

- 1) определить современное понимание психологической безопасности личности;
- 2) провести психологическую диагностику личности;
- 3) рассмотреть стрессовые ситуации в сфере труда;
- 4) выделить основные механизмы психологической защиты;
- 5) рассмотреть методы психической саморегуляции;
- 6) определить психологического климата в группе;
- 7) показать, то, что основным способом обеспечения ее психологической безопасности является психологическая защита личности.

1 Введение в предмет. Основные понятия

В психологических исследованиях при изучении самых различных проблем отечественные ученые довольно часто обращаются к явлению безопасности, указывая на его чрезвычайную важность для установления гармоничных отношений между человеком и окружающей его социальной средой, всеми ее составляющими.

В отечественной психологии безопасность не была предметом самостоятельного психологического анализа, кроме некоторых работ, посвященных проблеме психологической защиты (А. И. Еремеева, Р. А. Зачепиский, Э. И. Киршбаум, Т. И. Колесникова). Однако понятие безопасности довольно широко используется авторами в контексте других проблем (В. А. Бодров, И. А. Бородин, М. А. Котик, Г. Н. Никифоров и др.). Анализ работ указанных авторов дает возможность составить представление о психологической безопасности человека. В большинстве исследований, безопасность рассматривается в контексте обеспечения национальной, а также информационно-психологической безопасности (А. К. Гливаковский, Р. Г. Яновский, И. Н. Семенов).

Безопасность - это такое явление, без которого не могут нормально развиваться ни личность, ни социальная организация, ни общество, ни экономика, ни тем более государство. Они называют следующие составляющие: политическая, военная, экономическая, социальная, культурная безопасность. При таком подходе психологическая безопасность включается в категорию социальной безопасности наряду с медицинской, генетической, потребительской, образовательной, пенсионной и др.

Социальная безопасность, в структуру которой входит и психологическая безопасность, означает выполнение своих функций по удовлетворению интересов, потребностей и целей всего населения страны

социальными институтами. Она выражается в ряде показателей: качество, продолжительность жизни, уровень психического здоровья и т. д.

Обеспечение систем национальной безопасности осуществляется на разных уровнях: международном, государственном, организационном, профессиональном и личностном.

В. А. Соснин и С. К. Рощин, изучили понятие психологической безопасности, основанные на определениях, которые даны в интернациональных словарях, проанализировали содержание этого понятия.

Этот анализ позволил определить, смысл понятия о безопасности практически одинаково сформировалось в различных культурах, акцент о понятии которых делается на переживаниях и чувствах человека, которые связаны с его перспективами на будущее и положением в настоящем. Иными словами, для человека безопасность переживается в первую очередь как чувство защищенности от действия различного рода опасностей.

В отечественной психологической науке проблема психологии безопасности исследовалась в основном в сфере трудовой деятельности (В.А. Бодров, И.А. Бородина, Г.С. Никифоров, Е.А. Климов, М.А. Котик, ЕА. Кожин, В.М. Львов, Н.Л. Шлыкова и др.) или в контексте обеспечения национальной и информационно-психологической безопасности (А.К. Гливаковский, И.Н. Семенов, Р.Г. Яновский) и безопасности жизнедеятельности (Э.А. Дорофеев, А.В. Злобин).

Впервые в развернутом виде понятие «психологическая безопасность» встречается в работе М. А. Котик и затрагивает психологические вопросы безопасности, обуславливающие профилактику несчастных случаев на производстве, т. е. разрабатываемые в рамках психологии труда и инженерной психологии. Он полагает, что психология безопасности деятельности затрагивает такие отрасли психологической науки, как психология труда, инженерная психология, военная психология, авиационная и космическая психология, спортивная психология, медицинская психология, судебная психология, считая, что существует одна общая

психологическая проблема — изучение закономерностей деятельности человека в условиях физической опасности и поиск путей обеспечения ее безопасности, в центре которой стоит человек — субъект деятельности, а не ее орудие. М. А. Котик дает определение предлагаемой им отрасли психологии: «Психологическая безопасность — это отрасль психологической науки, изучающая психологические причины несчастных случаев, возникающих в процессе труда и других видов деятельности, и пути использования психологии для повышения безопасности деятельности».

Проведя анализ и полагаясь на результаты, С. К. Рощин и В. А. Соснин выразили определение психологической безопасности как состояния общественного сознания, при котором как общество целиком, так и индивидуальная личность воспринимают адекватным и надежным существующее качество жизни, так как оно создает настоящие возможности для удовлетворения социальных и естественных потребностей у граждан как в настоящем, так и дает им достойное основание для уверенности в будущем.

Достаточно большое количество работ связывают психологическую безопасность человека и проблемы безопасности жизнедеятельности. По мнению Э. А. Дорофеева, А. В. Злобина (2001) безопасность жизнедеятельности — это условия труда, быта и досуга человека и окружающей его природной, производственной, бытовой среды, а также способы реализации индивидуальных возможностей, личных и групповых интересов, предупреждающие или устраняющие возможность негативного воздействия на социум и его структуры.

Современное понимание безопасности в контексте учета оптимального соотношения интересов личности, общества и государства выдвигает задачу рассмотрения нового аспекта этой проблемы - информационно-психологической безопасности. Информационно-психологическая безопасность (ИПБ) - это научно-практическое направление, которое создано в целях обеспечения защищенности отдельных граждан и сообществ от противоправных информационных воздействий, и

создания информационной сферы адекватной задачам стимулирования и поддержки рефлексивного способа существования человека (группы) как субъекта жизни (деятельности).

Благодаря анализу тезиса психологической безопасности, рассматривающуюся, как одну из сфер национальной безопасности, И. Н. Панарин показывает посредством таких понятий, как «психологическое здоровье» и «угроза». В то же время психологическую безопасность рассматривают как состояние менталитета, в случае которого обеспечивается успешное психическое развитие, и соответственно отражаются внутренние и внешние угрозы психическому здоровью.

Если рассматривать профессионализм индивида, безопасность в деловом общении, то нужно исследовать работы таких авторов, как А. А. Деркак, А. И. Петренко, В. Н. Футин и другие исследователи, которые изучали понятие угрозы и психологической сущности.

Содержание понятия «безопасность» означает отсутствие опасностей или доступность возможностей надежной защиты от них. Опасность рассматривают, как доступность и действие различных сил (факторы), которые являются дисфункциональными, дестабилизируют и/или являются разрушительными относительно любой системы.

Психологическую безопасность личности можно понимать, как систему межличностных отношений, которые вызывают у участников чувство принадлежности; убеждают человека, что он пребывает вне опасности; укрепляют психическое здоровье, определенную защищенность сознания от воздействий, способных против ее воли и желания изменять психические состояния.

Факторы оказывающие влияние на психологическую безопасность

Анализ научных работ по проблеме психологической безопасности личности позволил выделить основные источники угроз

психологической безопасности, которые можно разделить по отношению к человеку на две группы: внешние и внутренние.

Общим источником внешних угроз психологической безопасности личности является та часть информационной среды общества, которая в силу различных причин не адекватно отражает окружающий человека мир. То есть информация, которая вводит людей в заблуждение, в мир иллюзий, не позволяет адекватно воспринимать окружающее и самого себя.

Информационная среда приобретает для человека характер второй, субъективной реальности. Ту ее часть, которая содержит информацию, неадекватно отражающую окружающий мир, и те ее характеристики и процессы, которые затрудняют или препятствуют адекватности восприятия и понимания человеком окружающего и самого себя, можно условно обозначить как «иллюзорная реальность». Несмотря на свою иллюзорность, и даже в силу своей иллюзорности, но в форме кажущейся реальности, она является основным внешним источником угроз информационно-психологической безопасности личности.

В другую группу источников угроз можно объединить действия тех людей, которые, преследуя собственные цели, добиваются этого, используя различные способы психологического воздействия на других без учета их интересов, а зачастую, просто вводя в заблуждение, действуя вразрез с их интересами и нанося им ущерб. Зачастую такие информационные воздействия называют манипуляционными или манипуляцией. Манипуляция как ведущий фактор, оказывающий влияние на психологическую безопасность российского общества рассматривалась многими исследователями (Богданова М.В., Грачёв Г., Мельник И.). Манипуляция индивидуумом, использование различных методик, технологий психологического воздействия на людях стала довольно обычным явлением в повседневной жизни. [22] Это действия различных людей — от политических лидеров, государственных и общественных деятелей, представителей средств массовой информации, литературы и искусства,

наших ежедневных партнеров во взаимодействии. Те личности, которые оказывают в повседневной жизни психологическое воздействие, профессионально смешивая ложь с правдой, увеличивают несоответствие информационной среды в обществе и этим расширяют иллюзорную субъективную действительность. В то же время они часто становятся ее пленными и превращаются из ее создателей в ее рабов. Как американский психолог Эверетт Шостром отмечает, управляя другими людьми, манипулятор становится неизбежным объектом своих манипулятивных действий. [21] Можно [22] выделить три более довольно независимых группы источников угроз психологической безопасности индивида. Так, для действий индивидуума различных групп и ассоциаций людей, в частности некоторых политических партий, общественных и политических движений, националистических и религиозных организаций, финансовых и экономических, коммерческих структур, банд и мафий, и т.д. могут представить психологическую опасность.

Как еще один источник угроз психологической безопасности индивидуума при определенных условиях Грачев Г. В. подразделяет на государство, органы власти. Это связано с действиями государственных лидеров, правящей элиты. Опасность возникает, когда они, понимая собственные интересы, и иногда просто стремясь владеть властью, используют власть государственного аппарата для предоставления информации и психологического воздействия на людей, маскируя действия и истинные цели, которые не соответствуют интересам государства, общества и населения страны.

Грачев Г. В. выделяет главные источники информации и психологическое воздействие на население, которые можно представить в обобщенной классификации следующим образом:

- государство (включая иностранные государства), органы власти и управления, другие правительственные учреждения и организации;

- общество (различные общественные, экономические, политические и другие организации, включая иностранные);
- различные социальные группы (формальные и неофициальные, устойчивые и случайные, большие и маленькие на месте жительства, работе, при исследованиях, услугах, в сожительстве и даже в досуге, и т.д.);
- люди (включая представителей правительства и государственных учреждений, различных социальных групп, и т.д.).

В качестве психологического воздействия на население в обобщенном представлении разделяется следующим образом:

- средства массовой информации (включая информационные системы, например, Интернет, и т.д.);
- литература (включая, художественную, научно-техническую, социальную и политическую, особую, и т.д.);
- искусство (включая, различные направления так называемой массовой культуры, и т.д.);
- образование (включая, системы дошкольного, вторичного, более высокого и вторичного профессионального государственного и негосударственного образования, система так называемого альтернативного образования, и т.д.);
- образование (все различные формы образования в системе образования, общественных организациях — формальный и неофициальный, система организации социальной работы, и т.д.);
- личный контакт.

Внутренние источники угроз психологической безопасности индивидуума существуют в самой биосоциальной среде менталитета человека, в особенностях его формирования и функционирования, в отдельных особенностях индивидуальности человека.

Вследствие этих особенностей люди отличаются по степени восприимчивости к различным информационным воздействиям, определенные общими характеристиками и регулярностью

функционирования, которая влияет на степень воздействия психологического давления, и является возможностями анализа и оценкой прибывающей информации и т.д. Кроме определенных особенностей также и существуют врожденные способности у большинства людей.

Потребность в безопасности становится доминированием в условиях социальной дезорганизации, радикальные общественные изменения, которые ломают обычные стереотипы поведения и развитое поведение жизни.

Как правило, в довольно стабильных социально-бытовых условиях потребность в безопасности скорее успешно подходящего человека, по крайней мере, в минимальной степени удовлетворена или субъективно воспринята и удовлетворяет его. В таких случаях, как активный фактор определения мотивационной сферы человека практически не зафиксирован и может быть показан, например, как предпочтение знакомых форм поведения и жизненных ситуаций с совершенно уверенной перспективой прежде в таких, в которых много элементов неуверенности, стремления к более стабильным условиям жизни, и т.д.

Но есть периоды и ситуации, в которых потребность в безопасности преуспевает и становится главной, начинает определять мотивацию социального поведения человека, восстанавливая и изменяя его, в необычном способе преобразовать другие основные группы требований, умственных особенностей и особенностей индивидуальности. Как многие исследователи отмечают, это становится активным и доминирующим в мобильности ресурсов человеческого тела в форс-мажоре — социальная дезорганизация, катастрофические природные явления, преступные посягательства, стихийные бедствия, и т.д.

Таким образом, особенно резко блокирование потребности в безопасности имеет эффект в периоды кризисных социальных изменений т.е., в одном из которых мы находимся, и мы, возможно, будем все еще довольно долгое время относительно термина человеческой жизни. Отсутствие соответствующих возможностей для удовлетворения этой

группы требований вызывает эмоциональную отрицательность, резко вынесенное психическое состояние, на фоне которых практически вся умственная деятельность человека перерастает в индивидуальность.

Потребность в безопасности — очень важно для человека, как удовлетворение - необходимое условие нормального существования и развития в обществе через определенные организационные формы, устойчивые структуры социальных взаимодействий, совместных мероприятий, будучи преобразованным к системе связанных интересов группы и методов их успеха. Поэтому человек так чувствует потребность в связи с миром вокруг, другими людьми, принадлежа определенным социальным группам и общественным структурам.

Поэтому он так резко чувствует резкие изменения в мире вокруг, разрушение обычных социальных институтов, так боится и мучительно испытывает перспективу и условия изоляции и одиночества.

К факторам, оказывающим непосредственное влияние на психологическую безопасность, относятся:

Политические факторы:

- изменение геополитической обстановки вследствие фундаментальных перемен в различных регионах мира, развития многополярного мира, формирования новых национальных интересов России;

- принятие новой конституции страны;

- становление российской государственности на основе принципов демократии, законности, информационной открытости;

- разрушение ранее существовавшей командно-административной системы государственного управления, политико-идеологической сферой, а также сложившейся системы обеспечения безопасности страны;

- информационная экспансия США и других развитых стран, осуществляющих глобальное информационно-пропагандистское

воздействию в целях распространения мировоззрения, политических и духовных ценностей и идеалов западного мира;

- усиление международного сотрудничества России на основе максимальной открытости сторон;

- низкий уровень политической, правовой и информационной культуры в российском обществе.

Социально-экономические факторы:

- трудности переходного периода к рыночной экономике;
- продолжающаяся инфляция и падение жизненного уровня населения, появление в стране слоя обездоленных;

- рост явной и скрытой безработицы;

- дезинтеграция прежней социальной структуры и разрушение многих форм общностей, выполняющих ранее функции законодателей норм и критериев оценки различных типов информационных воздействий;

- имущественная поляризация в обществе;

- появление в стране слоя обездоленных;

- рост депопуляции населения, превышение смертности над рождаемостью;

- эскалация преступности, алкоголизма и наркомании, проституции, криминализация общественных отношений;

- ухудшение показателей здоровья нации, угроза ее генофонду;

- рост межэтнической напряженности.

Духовные факторы:

- кризис государственной идеологии, деформация системы норм, установок и ценностей и как следствие утрата критериев адекватной оценки информационно-пропагандистских воздействий;

- появление новых форм и средств воздействия на индивидуальное, групповое и массовое сознание, в том числе новых технологий СМИ, компьютерных технологий и т.п.;
- недооценка национальных и культурно-исторических традиций России и проникновение в общественное сознание западной массовой культуры;
- появление и рост новых форм мифологического сознания;
- деструктивная роль нетрадиционных религиозных конфессий, рост исламского фундаментализма и религиозного сектантизма;
- ослабление важнейших социокультурных институтов государства - науки, образования, воспитания и культуры;
- неразработанность системы этических норм в сфере информационной деятельности.

Факторы риска нарушения ПБ. Все факторы риска нарушения психологической безопасности можно подразделить на две больших группы: внутренние, которые связаны с личностными особенностями субъекта, и внешние, которые связаны, например, с условиями его профессиональной деятельности.

Внутренние факторы. Одним из важнейших факторов риска нарушения психологической безопасности считается личностная незрелость, недостаточная проработанность его психологических проблем.

Основными «ловушками» здесь могут быть:

- амбиции, честолюбие и эгоизм (Г.С. Абрамова и Ю.А. Юдич отмечают что человек, имеющий такие черты, стремится жить только ради получения самоудовлетворения от своей власти, ради профессионального карьерного роста, не дорожа родными и близкими. Честолюбие и амбиции могут приводить к фантомизации сознания);
- перфекционизм (желание все делать отлично, страх ошибиться приводит к напряжению и промаху, как указывал Ф. Перлз: «Не будь перфекционистом! Это проклятие и напряжение, ибо вы дрожите и

попадаете мимо цели. Вы были бы точны, если бы позволили себе это. Ошибки – не грехи, это способы создания чего-то нового, отличного». Следует развивать в себе то, что А. Адлер назвал «мужеством несовершенства», т.е. умение мужественно принимать неудачу;

– склонность к эмоциональной ригидности (эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее ре-активен и восприимчив, более эмоционально сдержан. «Лица такого типа озабочены своим престижем и отличаются повышенной чувствительностью по отношению к действительным или мнимым несправедливостям... они неспособны к вытеснению отрицательных сигналов и для удовлетворения честолюбия нуждаются в реальных достижениях, подтверждающих их престиж и значимость». Если же значимость таких людей не будет подтверждаться, то тем скорее будет развиваться синдром эмоционального выгорания, сопровождаемый чувством разочарования в профессиональной деятельности.

Внешние факторы. Внешними факторами, обуславливающими возможность нарушения экологии субъективной реальности, являются условия его профессиональной деятельности, закрепленные в нормативно-правовой базе, режим работы, соотносимый с индивидуальными темпераментными характеристиками личности и особенности контингента, с которым он работает:

– дестабилизирующая организация деятельности (нечеткая организация и планирование труда и отдыха, отсутствие четкой нормативно-правовой базы);

– неблагоприятная психологическая атмосфера деятельности (трудности адаптации в новом коллективе, несложившиеся отношения с начальством и/или коллегами).

Так, относительно источника все опасности могут быть классифицированы по сферам возникновения.

Относительно объекта опасности (и в нашем случае, это всегда - другой человек, т.е. предмет) все типы опасности могут быть классифицированы следующим образом.

По рефлексии:

опасность, которая соответственно отражена объектом;

опасность, которая неверно отражена объектом.

опасность, которая активно воспринята;

опасность, которая нейтрально воспринята;

опасность, которая пассивно воспринята.

По степени знаний:

объекту не сообщают об опасности;

объекту сообщают;

объекту доносчиво сообщают.

По способности устранить опасность:

объект подготовлен к реакции на опасность хорошо;

объект подготовлен частично;

объект не подготовлен.

Последняя ситуация характерна и зависит от возраста, уровня психологической компетентности общества.

По степени понимания объектом возможных последствий:

опасность, которая полностью понята объектом;

частично сознательная опасность;

не сознательная опасность.

Относительно средств воздействия опасности может быть разделена на следующих основаниях.

На структурной организации:

простая (односоставная) опасность;

трудная (разложимая) опасность.

Психологическая опасность представляет трудные, структурно организованные воздействия.

Каждый раз есть возможные противодействия к опасности:

предотвратимая опасность;

непредотвратимая опасность.

Относительно цели, доступная для опасного источника, такая классификация возможна.

На наличии цели:

запланированная опасность относительно объекта;

спонтанно возникшая опасность.

На ориентации цели:

опасность для человека;

опасность для группы людей;

опасность для общества.

На методе воздействия:

прямая опасность;

косвенная опасность.

На времени воздействия:

постоянная;

периодическая работа.

Касающаяся результата воздействия:

допустимая опасность, когда нанесенный ущерб поправим;

недопустимая (катастрофическая) опасность, когда нанесенный ущерб невосстанавливаем, который приводит к смерти объекта.

Сегодня чистый поиск информации "Интернет" дает больше чем 2,5 тысячи веб-сайтов, где категория "психологическая безопасность" упомянута. Анализ их содержания

позволяет выбирать два направления исследований: психологическая безопасность в информационной сфере и психологическая безопасность как механизм безопасности от разрушительных культов и тоталитарных сект.

Информация и психологическая безопасность поняты как статус безопасности людей и (или) группы от отрицательной информации и

психологических воздействий и жизненных интересов индивидуальности, общества, государства, связанного с ним.

Психологическая безопасность как защита от влияния на сознание от других людей, может быть предоставлена в двух стратегиях:

оптимальное отношение зависимости — независимость других людей по образованию здоровой автономии; управляемостью своими стереотипными реакциями в важных и нестандартных ситуациях.

Знание, понимание своих индивидуально-психологических особенностей и общих характеристик и закономерностей функционирования психики становится для человека в настоящее время не просто обязательным элементом его общей культуры, но и необходимым условием безопасности в социальном взаимодействии, в различных межличностных коммуникативных ситуациях.

Контрольные вопросы:

- 1) дайте определение психологической безопасности;
- 2) как рассматривается проблема психологической безопасности в отечественной психологии;
- 3) какие факторы, оказывающие влияние на психологическую безопасность вы можете назвать.

2 Особенности характера и свойств личности, оказывающие влияние на поведение человека в чрезвычайной ситуации

Цели занятия:

- 1) ознакомление с основными представлениями о психических процессах важных для безопасности личности;
- 2) изучение основные виды и свойства ощущения и восприятия;
- 3) ознакомление с понятиями «эмоции», «чувства»;
- 4) рассмотрение волевых качеств и степень выраженности воли, как черты характера;
- 5) тренинг эмоционально-волевой устойчивости.

Краткие теоретические сведения

Ощущения и восприятия, являющиеся чувственными образами, составляют начальный, исходный момент в процессе познания человеком мира. Ощущения и восприятия возникают лишь при непосредственном воздействии раздражителей на органы чувств. Первичным звеном познания являются именно ощущения.

Ощущения имеют огромное значение в жизнедеятельности человека: во-первых, они обеспечивают связь с внешним миром, являются постоянным источником знаний об окружающей среде; во-вторых, ощущения связаны с внутренней средой организма, благодаря интерорецепции обеспечивается поддержание нормального состояния организма и, наконец, ощущения связаны с потребностями организма и благодаря этому выполняют регулирующую функцию.

Ощущение- простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств, предметов и явлений внешнего мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии раздражителей на соответствующие рецепторы.

Физиологическим механизмом ощущений является механизм анализатора, при этом большое значение имеет обратная связь.

Восприятие - психический процесс отражения предмета или явления в целом, в совокупности его свойств и частей, основанный на ощущениях, возникающих из них, но вместе с тем обладающих определенными особенностями, не сводимыми к отдельным ощущениям.

Диагностический материал

БИАС-методика диагностики репрезентативных систем.

Инструкция. В каждом следующем предположении поставьте число 4 около фразы, которая лучшим образом описывает вас, и цифру 1 возле утверждения, меньше всего вас описывающего. Прделайте это с каждым из пяти блоков утверждений. Например:

1. Когда я принимаю важные решения, я базируюсь:

на эмоциях, чувствах – 3;

на том как, я слышал о решении подобных вопросов – 1;

на том решении проблемы, которое кажется мне лучшим – 2;

на тщательном изучении проблемы и фактов – 4.

2. Когда я обсуждаю что-то с другими людьми, я замечаю то, что больше всего затрагивает меня:

интонация речи, голос собеседника – 1;

те картины, перспективы, которые описаны моим собеседником – 2;

логика доказательств собеседника – 4;

примыкаю ли я к искренним чувствам собеседника – 3.

3. Для меня намного легче общаться с людьми, если мне приятно в партнере:

его стиль одежды – 1;

его эмоциональность, чувства, которые я разделяю – 4;

аргументы, которые он использует для доказательства суждений и которые я так же использую в разговоре – 2;

интонация, темп речи, голосовая тональность – 3.

4. Из нижеперечисленного для меня легче всего:

найти идеальную для меня громкость магнитофона, ТВ – 3;

выбрать наиболее разумные, убедительные аргументы, касающиеся предмета, интересующего меня – 4;

выбрать самую удобную мебель – 1;

выбрать для одежды, интерьера, и т.д. комбинации цвета – 2.

5. Что больше всего влияет на мое настроение, здоровье:

я очень чувствителен к звукам, окружающим меня, шум, интонацию голосов людей – 2;

я чувствую себя «в тарелке», когда необходимо доказать правильность любого явления, узнать причину любого события, построить цепь логических выводов – 3;

я очень чувствителен к тому, насколько мне удобно в моей одежде, приятно ли мне в ней двигаться и т.д. – 4;

освещение, общий вид обстановки комнаты производит на меня глубокое впечатление.

Вычисление результатов выполняется в 3 этапа. Первый этап - перенос ответов на бланк 1.

Таблица 1 – Бланк ответов 1

I	II	III	IV	V
3К	2А	1В	3А	2А
1А	1В	4К	4Д	3Д
2В	4Д	2Д	1К	4К
4Д	3К	3А	2В	1В

Условные обозначения: В – визуальная репрезентативная система, К – кинестетическая, А – аудиальная, Д – цифровая (дигитальная).

Второй этап. Добавьте номер, сочетающийся с каждой буквой. В итоге окажется пять вариантов для каждой буквы.

Перенесите ответы на бланк, представленный в таблице 2.

Таблица 2 – Бланк ответов 2

	В	К	А	Д
I	2	3	1	4
II	1	3	2	4
III	1	4	3	2
IV	2	1	3	4
V	1	4	2	3
Итого	7	15	11	17

Третий этап. Сравните общий счет, и это даст относительное преобладание (иерархию) каждой репрезентативной системы.

Методика «Красно-черная таблица»

Она применяется к обследованию людей любого возраста.

Цель: оценка переключения внимания.

Описание: рассмотренный должны найти на столе поочередно, предлагаемые им красные и черные числа и записать только письма, соответствующие этим числам, и красные числа должны быть найдены в уменьшающемся порядке и черные – в увеличивающемся. Рассмотренный соответствующая инструкция становится поглощенной чтением.

Инструкция: столу с красными и черными числами предложат Вас. Вы должны поочередно находить красные и черные числа, и красный в уменьшающемся заказе, от 25 до 1, и черный в увеличении – от 1 до 24. Необходимо записать только письма, стоящие около чисел. Операционное время – 5 минут. Например: красный рисунок 25, мы пишем письмо "р", тогда черная фигура 1, мы пишем письмо "в", далее, красный рисунок 24, мы

пишем письмо "и", черная фигура 2, мы пишем письмо "н". Таким образом, на листе ответов много писем складывается ряд букв:

Таблица 3 – Лист с ответами

р	В	И	и
8-к	24-у	13-м	7-ф	22-б	12-и	5-б
8-х	14-ф	14-р	17-ш	15-д	6-г	3-е
19-к	3-к	18-ч	23-к	16-р	18-х	17-р
21-р	13-а	1-р	22-ш	11-р	23-г	20-д
5-м	10-е	4-ф	25-р	21-ц	2-т	19-ж
12-ж	6-б	16-у	20-м	4-с	10-б	9-а
20-н	7-н	11-л	15-у	9-к	24-н	1-в

Примечание- Заштрихованные квадраты соответствуют красному цвету символов.

Оценка: результаты оцениваются по количеству правильно воспроизведенных букв.

Методика Мюнстерберга

Рекомендуется для использования при профотборе на специальности, требующие хорошей избирательности и концентрации внимания, а также высокой помехоустойчивости. Применяется для обследования подростков и взрослых.

Цель: определение избирательности внимания.

Инструкция: среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача как можно быстрее, считывая текст, подчеркнуть эти слова. Время работы – 2 мин. Например: рюклбюсрадость уфркип

бсолнцевтргоцэрайонзгучновостьъхзычнфааетьуэкзамент
 рочягщшгцкппрокуроргурсеабетеорияемтоджебьамкоккейт
 оицафцуигахтелевизорбопджздэзаоэпгщьбпаиятыцогхеюж
 ипдргцкщндвосприятиейцеендшизхьвафыпропдблюбв
 абфырппоспдспеетаешячсинтбатонбюерадостьвуфцыеждп
 оррпнародшапдъхэшцигернеуыфйшрелротааоеждорпафыв
 юфбьконкурсифнячыувскапрличностьзжъеюдшшторакин
 зпрплаваниедгтокэзбътрдавяфатеонедидищедеуифотчаяние
 нфрпнъячвтпджэхьгфтасенлабораториягщдщруитргих

Рисунок 1 - Стимульный материал к методике Мюнстерберга

Оценка: оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

Методика «Расстановка чисел»

Цель: предназначена для оценки произвольного внимания.

Инструкция: за 2 мин вы должны расставить в свободных клетках нижней части бланка в возрастающем порядке (слева направо) числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках верхней части бланка. Числа записываются построчно, никаких отметок в верхней части бланка делать нельзя.

Таблица 4 – Бланк для ответов

16	37	98	29	54
80	92	46	59	35
43	21	8	40	2
65	84	99	7	77
13	67	60	34	18

Оценка производится по количеству правильно записанных чисел. Средняя норма – 22 числа и выше.

Эмоции и чувства – психические процессы, тесно связанные с познавательными (интеллектуальными) процессами. Возникли эмоции в процессе эволюции человека как защитно-приспособительная реакция немедленного ответа организма на внезапные воздействия раздражителя. Различают низшие эмоции и высшие эмоции – чувства. Эмоции и чувства как целостный психический процесс представляют собой неделимое единство физиологического и психического. Телесными проявлениями переживаний являются: мимика, пантомимика, вокальная мимика, вегетативные реакции.

Творческая жизнь и деятельность человека требуют от него большой активности и напряжения физических и духовных сил. Каждый, кто имеет конкретные цели в своей жизни и прикладывает вполне определенные усилия для их осуществления и воплощения задуманного в реальность, должен обладать необходимыми волевыми качествами.

Все действия человека могут быть поделены на две категории: произвольные и произвольные. Все производимые действия, совершаемые сознательно и имеющие цель, производны от воли человека. Люди учитывают и оценивают условия, в которых им приходится действовать для того, чтобы приспособиться к этим условиям, изменить их или создать новые.

Под влиянием волевых процессов человек может приложить усилия к тому, чтобы активизировать свои действия; может удержаться от совершения каких-либо действий или поступков, замедлить или остановить их, если они начались, или направить по другому руслу.

Воля, как один из сложнейших психических процессов, создает у человека определенные психические состояния (активность, собранность и т.п.) и является очень важным, более или менее устойчивым психическим явлением личности, от которого зависят действенность мышления и чувства, а также активность совершаемых практических действий и поступков.

Методика выявления некоторых особенностей личности и характера

Оборудование: опросник, бланк ответов, ручка.

Инструкция: Вам предлагается ответить на вопросы, направленные на выяснение некоторых особенностей вашей личности и вашего характера. Прочитайте каждое утверждение и в графе ответов поставьте знак «+» против выбранного вами варианта. Варианты ответов: «Определенно «да», «Скорее «да», чем «нет», «Скорее «нет», чем «да», «Определенно «нет».

Искренние ответы позволят вам получить верное о себе представление и в будущем учесть как свои слабые, так и сильные стороны характера. И напротив, желание показаться лучше, чем вы есть на самом деле, обернется пустой тратой времени или получением сведений, не соответствующих действительности.

- 1) счастье – это то, когда повезет;
- 2) мои планы на будущее часто оказываются реальными;
- 3) после того как я уже решил сделать, я еще раскачиваюсь, прежде чем начать;
- 4) часто из-за моей лени, я откладываю начатую работу;
- 5) часто я поступаю по данному побуждению «Сделал – и будь, что будет»;
- 6) Обычно, без посторонней помощи я способен оторваться от какого-нибудь соблазна (чтение интересной книги, волнующий телефильм и т.д.) и сразу же заняться нужным делом;
- 7) в спорах о жизни бывает я прав чаще, чем же мои друзья;
- 8) я уже выбрал для себя то дело, которому могу посвятить всю свою жизнь;
- 9) я редко опаздываю на занятия;
- 10) Обычно, я очень долго не могу решиться на какое-нибудь дело;
- 11) любое дело я стараюсь довести до конца;
- 12) я больше других вспыльчив и раздражителен;

- 13) я легко подавляюсь настроением других людей;
- 14) обычно у меня все получается с первой попытки;
- 15) я люблю читать книги о жизни замечательных людей;
- 16) мне удалось преодолеть некоторые вредные привычки (постоянные опаздывания, курение и т.д.);
- 17) обо мне можно сказать, что я не из робкого десятка;
- 18) я нередко охлаждаю рвением к делу, которое еще недавно казалось мне интересным;
- 19) при общении с человеком, которого я боюсь или стесняюсь, я обычно волнуюсь так, что моя речь заметно меняется;
- 20) чаще всего мне нужны «пинки» со стороны, чтобы довести дело которое я начал до конца;
- 21) мне очень знакомо чувство лени;
- 22) я живу полноценной и интересной жизнью;
- 23) мне достаточно часто удается выполнять намеченное на день;
- 24) я часто бываю уверенным в себе;
- 25) у меня достаточное количество заброшенных дел;
- 26) я обладаю хладнокровием и выдержкой;
- 27) послушав доводы одной стороны спора, я обычно принимаю ее точку зрения, а после того как выслушал угрозу другой стороны хотелось бы принять противоположную;
- 28) мое упрямство бывает мешает мне;
- 29) мое будущее представляется для меня еще очень неопределенным;
- 30) достаточно часто я не выполняю обещанного;
- 31) в новой и незнакомой ситуации я, как правило, робею и теряюсь;
- 32) я могу назвать себя человеком с твердым характером;
- 33) часто тревожные мысли одолевают меня так, что долго не дают мне уснуть;

- 34) в отношениях с товарищами я чаще выступаю в роли подчиненного, чем начальника;
- 35) еще никому меня не удавалось вывести из терпения;
- 36) я могу отнести себя к людям, которые ясно видят свое призвание в жизни;
- 37) мне хотелось бы добиться в жизни многого, но плохо представляю, каким образом это осуществить ;
- 38) когда я опаздываю на урок или занятие, для меня обычно трудно открыть дверь и войти;
- 39) упрямство – черта моего характера;
- 40) чаще всего я - хозяин положения;
- 41) мне легче, когда кто-то из взрослых управляет каждым шагом;
- 42) в действиях я абсолютно независим от других;
- 43) в жизни заинтересован то одним, то другим, и трудно дать чему-то предпочтение;
- 44) я сильно испытываю недостаток в концентрации и точности в делах;
- 45) у меня часто есть чувство неуверенности в успехе начатого дела;
- 46) у меня больше лени, чем у других;
- 47) мои собственные эмоции часто тревожат меня в жизни;
- 48) лучше жить мудрыми мыслями других, нежели своих;
- 49) я иногда откладываю очень важную проблему;
- 50) я хотел бы изменить жизнь кардинально;
- 51) я соблюдаю режим дня даже в неучебное время;
- 52) отвечая на все эти вопросы, мне было легко мне выбрать между «да» и «нет»;
- 53) я часто, не закончив одно дело, хватаюсь за другое, не закончив другое – за третье, и т.д.;
- 54) мне, как правило, удается заставить себя то, что не приятно делать, но будет полезно в будущем;
- 55) я довольно часто делаю что-то со всей компанией, даже то, что

действительно не хотел бы сделать;

56) когда я занят чем-то очень ответственным, мое внимание может все равно быть отвлечено.

Обработка и интерпретация результатов:

После заполнения анкетного опросника вы получаете ключи ответов, где необходимо найти результаты. В таблице знак "№" означает номер ответа в анкетном опроснике.

Кружком в таблице очертите выбранный пункт, где при выборе утверждения вы выбрали знак +.

Пример: утверждение № 8, вы ответили скорее на "да", чем, "нет", и поставленный в анкетном опросе знак "+" во второй колонке. Значит в таблице напротив № 8 вам следует обвести цифру 2.

Суммируйте полученные результаты спускаясь вниз отдельно по каждой колонке. Результат зафиксируйте в основании колонки. После суммируйте результаты первых шести колонок.

Сумма зафиксирована под индексом В. Результат седьмой колонки не входит здесь и рассматривается отдельно.

Символы:

Ц – Ценная и семантическая организация индивидуальности;

О – Организация действий;

Р – Определение;

Н – Постоянство;

С – самообладание;

См – Независимость;

Л – Индикатор лжи;

В – общий показатель, характеризующий организацию индивидуума.

Тем из Вас, у кого есть общий нижний балл (В) на любом из отдельных факторов (Ц, Н, и т.д.) рекомендуют привлечь большое внимание к самообразованию; то же самое, у кого эти показатели высоки, нужно

помнить, что без фиксированного укрепления и обучения это качество может слабесть.

Сумма полученных баллов и ценности:

0 - 8 - здесь нужны решительные качества для развитие и обучение, его отсталость тревожит человека в достижении целей;

9 - 16 - волевое качество развито более или менее развито;

17 - 24 - волевые качества развиты сильно, одно из основных в структуре решительной организации индивидуума. Необходимо привлечь внимание ученика, что без достаточной разработки некоторых личных целей, пути и методы их успеха могут быть сложными.

Те, кто получил 17-24 пункта на седьмом факторе (Л) (ложь) в случае ответов на вопросы, были недостаточно искренни поэтому, полученные результаты не соответствуют действительному положению дел. Заполните анкетный опрос еще раз, оценив себя, это очень важно.

Общий индикатор (В)

0-48 пунктов – для решительных качеств индивидуума нужны обучение и развитие. Серьезная работа над самообразованием рекомендуется Вам. Особое внимание должно быть обращено на те факторы, по которым вы набрали наименьшее число баллов.

49-96 пунктов – волевые качества индивидуума развиты достаточно.

97-144 пункта – индикатор высокого уровня волевой организации свидетельствует об индивидуальности способной с достаточной степенью разумности и чувством действительности определить для себя цели, пути и методы ее успеха. Помните, что всегда есть опасность ослабить лучшие качества.

Задания для самостоятельной работы:

1) составить таблицу с краткой характеристикой всех психических процессов;

2) на основе классификации всех психических процессов составить и обосновать перечень наиболее значимых для психологической

безопасности познавательных и эмоционально-волевых психических процессов;

3) подобрать диагностический материал для изучения акцентуаций характера.

4) дайте классификацию эмоционально-волевым процессам;

5) составьте краткое эссе о зависимости эмоционально-волевых процессов и поведения личности;

б) приведите примеры влияния эмоции на поведение людей.

Контрольные вопросы:

1. Что вы понимаете под терминами «ощущение» и «восприятие»?

2. Чем отличается процесс ощущения от процесса восприятия?

3. Как вы считаете, какова роль этих психологических процессов в жизни человека?

4. В следствии каких факторов могут нарушиться эти психические процессы?

5. Чем отличаются чувства от эмоций?

3 Психология безопасности и психическое здоровье

Цель занятия:

- 1) рассмотреть основные понятия «зависимое поведение и фактора риска»;
- 2) выявить степень склонности к аддиктивному поведению и уровень агрессивности;
- 3) ознакомить с диагностикой зависимого поведения;
- 4) исследовать связь аддиктивного поведения и агрессивности;
- 5) изучить понятие психосоматики и психосоматических расстройств;
- 6) ознакомить с классификацией психосоматических расстройств.

Краткие теоретические сведения

Термин «психологическое здоровье» человека фиксирует два категориальных словосочетания: психология здоровья и психология человека - фундаментальные категории для перспектив развития психологии как научно-практической дисциплины. По своей практической значимости и актуальности проблема здоровья считается одной из самых важных и сложных в современной науке. Понятие «здоровье» не имеет общепринятого унифицированного толкования, характеризуется многозначностью и неоднородностью состава. Понятие «здоровье» позаимствовано из медицины, в которой является синонимом слова «норма».

Согласно определению, которое было приведено в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 г., здоровье - это такое состояние человека, которому свойственно не только

отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Зависимое (аддиктивное) поведение - это одна из форм отклоняющегося поведения личности и связано оно со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации.

Люди отличаются индивидуальной предрасположенностью к тем или иным объектам, вызывающим зависимость. Какой объект зависимости выберет тот или иной человек определяется специфическим действием объекта на организм человека.

Зависимое (аддиктивное) поведение личности проявляется в ее устойчивом стремлении к изменению психофизического состояния. Данное влечение переживается человеком как импульсивное, непреодолимое.

Первым признаком зависимых (аддиктивных) нарушений является своеобразный способ реагирования на психологический дискомфорт.

Психологический дискомфорт может возникать по разным причинам, как внутренним, так и внешним. Колебания настроения всегда сопровождают нашу жизнь, но люди по-разному воспринимают эти состояния и по-разному на них реагируют. Одни готовы противостоять кризисным ситуациям, брать на себя ответственность за происходящее и принимать решения, а другие – с трудом переносят даже кратковременные и незначительные колебания настроения, и психофизического тонуса. Такие люди обладают низкой переносимостью фрустраций. Для восстановления психологического комфорта они выбирают способ, предполагающий искусственное изменение психического состояния, получение субъективно приятных эмоций. Желание изменить психическое состояние достигается с помощью алкоголя, наркотических или токсических веществ, некоторых лекарственных средств. Искусственному изменению настроения способствует также и увлеченность азартными играми, компьютером, сексом, перееданием или голоданием, работой, длительным прослушиванием ритмичной музыки.

Аддиктивное (зависимое) поведение представляет собой попытку бегства от реальности при помощи изменения своего психического состояния, обеспечивающего мнимую безопасность и эмоциональный комфорт.

Несмотря на кажущиеся внешние различия, зависимые формы поведения имеют принципиально схожие психологические механизмы. В связи с этим выделяют общие признаки аддиктивного поведения.

Прежде всего, зависимое поведение личности проявляется в ее устойчивом стремлении к изменению психофизического состояния. Данное влечение переживается человеком как импульсивно-категоричное, непреодолимое, не насыщаемое. Внешне это может выглядеть как борьба с самим собой, а чаще - как утрата самоконтроля.

Аддиктивное поведение появляется не вдруг, оно представляет собой непрерывный процесс формирования и развития аддикции (зависимости). Аддикция имеет начало (нередко безобидное), индивидуальное течение (с усилением зависимости) и исход. Мотивация поведения различна на различных стадиях зависимости.

Длительность и характер протекания стадий зависят от особенностей объекта (например, вида наркотического вещества) и индивидуальных особенностей аддикта (например, возраста, социальных связей, интеллекта, способности к сублимации).

Еще одной характерной особенностью зависимого поведения является его цикличность.

Фазы одного цикла:

- наличие внутренней готовности к аддиктивному поведению;
- усиление желания и напряжения;
- ожидание и активный поиск объекта аддикции;
- получение объекта и достижение специфических переживаний;
- расслабление;
- фаза ремиссии (относительного покоя).

Далее цикл повторяется с индивидуальной частотой и выраженностью.

Зависимое поведение совсем не обязательно приводит к заболеванию или смерти, но закономерно вызывает обратимые личностные изменения.

Психогенные заболевания (психогении) – класс психических расстройств, вызванных воздействием на человека неблагоприятных психических факторов. Сюда входят реактивные психозы, психосоматические нарушения, неврозы, аномальные реакции (патохарактерологические и невротические) и психогенное развитие личности, возникающее под влиянием психической травмы или в психотравмирующей ситуации. Следует подчеркнуть, что в случаях психогений болезнь возникает после психической травматизации человека. Она сопровождается, как правило, гаммой отрицательных эмоций: гнева, интенсивного страха, ненависти, отвращения и т. д. При этом всегда можно выявить психологически понятные взаимосвязи между особенностями психотравмирующей ситуации и содержанием психопатологических проявлений. Кроме того, протекание психогенных расстройств зависит от самого наличия травмирующей ситуации и при ее дезактуализации, как правило, происходит ослабление симптоматики.

Неврозы — психические расстройства, которые возникают в результате нарушения особенно значимых жизненных отношений человека и проявляются в основном психогенно обусловленными эмоциональными и соматовегетативными расстройствами при отсутствии психотических явлений.

Внутриличностный конфликт представляет собой внутриличностное противоречие, воспринимаемое и эмоционально переживаемое человеком как значимая для него психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая внутреннюю работу сознания, направленную на его преодоление.

Внутриличностный конфликт – трудно разрешимое противоречие, вызванное столкновением между примерно равными по силе, но противоположно направленными интересами, потребностями, влечениями и т. п.

Диагностический материал

Методика Лозовой Г.В.

Данная методика позволяет диагностировать общую склонность к зависимостям: алкогольная зависимость; интернет и компьютерная зависимость; любовная зависимость; наркотическая зависимость; игровая зависимость; никотиновая зависимость; пищевая зависимость; зависимость от межполовых отношений; трудоголизм; телевизионная зависимость; религиозная зависимость; зависимость от здорового образа жизни; лекарственная зависимость; общая склонность к зависимостям.

На основании результатов тестирования нельзя ставить диагноз, методика является ориентировочной и показывает общую склонность к той или иной зависимости.

Инструкция: Вам предлагается тестовый материал, состоящий из 70 вопросов (суждений). Внимательно прочитайте утверждение и, не раздумывая очень долго, выберите один из вариантов ответа.

нет -1 балл;

скорее нет – 2 балла;

ни да, ни нет -3 балла;

скорее да – 4 балла;

да – 5 баллов.

- 1) время от времени я очень хочу пить, чтобы расслабиться;
- 2) в свободное время я чаще всего смотрю телевизор;
- 3) Я полагаю, что одиночество является самым ужасным в жизни;
- 4) Я - опасный человек, и я люблю азартные игры;

- 5) межсексуальные отношения - большое удовольствие в жизни;
- 6) Я довольно часто ем не для голода, и для получения удовольствия;
- 7) Я наблюдаю религиозные ритуалы;
- 8) Я продолжаю думать о работе, как сделать ее, это лучше;
- 9) Я довольно часто принимаю лекарство;
- 10) Я провожу много времени в компьютере;
- 11) Я не представляю жизнь без сигарет;
- 12) Я нахожусь во время проблем со здоровьем, активно заинтересованных;
- 13) Я попробовал наркотические вещества;
- 14) это тяжело мне, чтобы бороться против привычек;
- 15) иногда я не помню событие во время опьянения;
- 16) Я могу щелкать долго группой в поисках какой нить, интересная по телевизору;
- 17) главное, которым любимый был всегда рядом;
- 18) время от времени я посещаю играющие машины;
- 19) Я не думаю о межсексуальных отношениях только, когда я сплю;
- 20) Я постоянно думаю о еде, я воображаю различные деликатесы;
- 21) Я - довольно активный член религиозной общины;
- 22) Я не в состоянии иметь отдых, я плохо себя чувствую в течение выходных;
- 23) наркотики – самый легкий способ улучшить здоровье;
- 24) компьютер - реальная возможность провести полную жизнь;
- 25) сигареты всегда со мной;
- 26) на обслуживании здоровья я не чувствую жалость или к силам или к деньгам, ни время;

- 27) попробовать препарат означает получить интересный жизненный урок;
- 28) Я полагаю, что каждый человек на том, что это мы зависим;
- 29) происходит, которого я немного касаюсь, когда я пью;
- 30) ТВ включено в большее времени моего пребывания дома;
- 31) когда я не вместе с любимым, я постоянно думаю о нем;
- 32) игра дает острые ощущения в жизни;
- 33) Я готов пойти для «повседневных коммуникаций», воздержание для меня чрезвычайно тяжело;
- 34) если еда, очень вкусная, что я не удерживаюсь от добавки;
- 35) Я полагаю, что религия – единственная вещь, которая может спасти мир;
- 36) родственники часто жалуются, что я постоянно работаю;
- 37) в моем доме есть много медицинских и подобных принадлежностей;
- 38) иногда, сидя в компьютере я забываю есть или о некоторых делах;
- 39) сигарета - самый легкий способ расслабиться;
- 40) Я прочитал медицинские журналы и газеты, я наблюдаю передачи о здоровье;
- 41) препарат дает самые сильные чувства от всех возможных;
- 42) обычай - вторая натура, и избавиться от нее это глупо;
- 43) алкоголь в нашей жизни – главные средства релаксации и увеличения настроения;
- 44) если ТВ сломалось, то я не буду знать, чем развлечь себя вечером;
- 45) быть брошенным любимым – самая большая неудача, которая может произойти;
- 46) Я понимаю опасных игроков, которые могут выиграть состояние одной ночью и в другом, чтобы проиграть два;

- 47) самый ужасный это, чтобы получить телесные ранения, которые сделают невозможным удовлетворить партнера в постели;
- 48) при посещении магазина я не могу оставаться, чтобы не купить ту вкусную нить;
- 49) самое важное в жизни – чтобы провести заполненную религиозную жизнь; мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе;
- 50) мера ценности человека состоит в этом, на том, сколько он дает себе, чтобы работать;
- 51) Я довольно часто принимаю лекарства;
- 52) "виртуальная реальность" более интересная чем обычная жизнь;
- 53) Я ежедневно курю;
- 54) Я пытаюсь следовать правилам здорового образа жизни постоянно;
- 55) иногда я использую средства, которые рассматривают как наркотик;
- 56) человек – слабое существо, необходимо быть терпимым к его склонности;
- 57) Мне нравится пить и весело проводить время в веселой компании;
- 58) в настоящее время почти все может быть усвоено из ТВ;
- 59) любить и быть любимым это главное в жизни;
- 60) игра - реальный шанс поразить джекпот, выиграть много денег;
- 61) межсексуальные отношения - лучшее времяпрепровождение;
- 62) Мне очень нравится готовить, и я делаю это так часто, как я могу;
- 63) Я часто посещаю религиозные учреждения;
- 64) Я полагаю, что человек должен работать на совесть, деньги это не главное;
- 65) когда я возбужден, я предпочитаю принимать успокоительный;
- 66) если бы я мог тот все время быть занятым компьютером;

- 67) Я - курильщик с годами службы;
- 68) Я волнуюсь для здоровья родственников, я пытаюсь привлечь их к здоровому образу жизни;
- 69) на интенсивности чувств препарат ни с чем не может сравниться;
- 70) к глупой попытке показать силу желания и отказаться от различных удовольствий жизни;

Ключ. Обработка результатов испытаний.

Ключ к тесту. Обработка результатов теста.

Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

зависимость от алкоголя: 1, 15, 29, 43, 57;

телевизионная зависимость: 2, 16, 30, 44, 58;

любовная зависимость: 3, 17, 31, 45, 59;

игровая зависимость: 4, 18, 32, 46, 60;

зависимость от межполовых отношений: 5, 19, 33, 47, 61;

пищевая зависимость: 6, 20, 34, 48, 62;

религиозная зависимость: 7, 21, 35, 49, 63;

трудовая зависимость: 8, 22, 36, 50, 64;

лекарственная зависимость: 9, 23, 37, 51, 65;

зависимость от компьютера (интернета, социальных сетей):
10, 24, 38, 52, 66;

зависимость от курения: 11, 25, 39, 53, 67;

зависимость от здорового образа жизни: 12, 26, 40, 54, 68;

наркотическая зависимость: 13, 27, 41, 55, 69;

общая склонность к зависимостям: 14, 28, 42, 56, 70.

Интерпретация (расшифровка -условные нормы):

5-11 баллов – низкая;

12-18 средняя;

19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.

Методика Томаса - типы поведения в конфликте

Один из самых широко распространенных методов диагностики поведения индивидуальности в конфликтной ситуации (более точно, в конфликте интересов) является определением "Анкетного опроса Кеннета Томаса методов регулирования конфликтов". К. Томас признал, что люди не должны избегать конфликтов или решить их любой ценой, и это требуется, чтобы быть в состоянии со знанием дела ими справиться. Он вместе с Ральфом Килманом предложил двумерную модель регулирования конфликтов, в которой одно измерение - поведение индивидуальности на основе внимания к интересам других людей; второе - игнорирование допущения поведения более всего, чем люди вокруг и защита собственных интересов.

Для описания типов поведения людей в конфликтах (более точно, в конфликте интересов) К. Томас рассматривает применимую двумерную модель регулирования конфликтов, в которых фундаментальны сотрудничество, связанное с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в ситуацию, и агрессивность, в которой акцент на собственные интересы характерен.

Ассигнованы пять методов регулирования конфликтов, определяемых согласно двум фундаментальным измерениям (сотрудничество и агрессивность):

соревнование (соревнование) — стремление достигнуть интересов в ущерб другому;

адаптация — введение жертвы собственных интересов ради другого;

компромисс — соглашение на основе взаимных концессий;
предложение выбора, удаляющего возникшее противоречие;

предотвращение — отсутствие стремления к сотрудничеству и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;

сотрудничество — участники ситуации приезжают в альтернативу, которая является абсолютно удовлетворяющими интересами обеих сторон.

В анкетном опросе на идентификации типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждений о поведении человека в конфликтной ситуации. В различных комбинациях они сгруппированы в 30 парах, в каждом из которых ответчик это предлагается, чтобы выбрать то суждение, которое является самым типичным для особенности его поведения.

Инструкция: перед Вами много заявлений, которые помогут определить некоторые характеристики Вашего поведения. Не может быть ответов, «правильных» или «неправильных». Люди различные, и все могут выразить мнение.

Есть два варианта А да В, из которого Вы должны выбрать один, больше соответствия Вашим взглядам, Вашему мнению о себе. В форме для ответов доставляют отличный крест соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого заявления. Необходимо ответить как можно скорее.

1

А. Иногда я даю возможность другим взять на себя ответственность за решение вопроса аргумента.

В. Лучше, чем спорить, стараюсь обратить внимание на то, на чем мы оба согласны.

2

А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь найти компромисс и учесть интересы каждого из нас.

3

А. Обычно я постоянно стремлюсь достигать своего в диалоге.

В. Я пытаюсь успокоить оппонента и удержать наши отношения.

4

А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов другого человека.

5

А. Улаживая спорную ситуацию, я пытаюсь найти время для поддержки другого.

В. Я пытаюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной экспрессивности.

6

А. Я пытаюсь избежать проблем для себя.

В. Я пытаюсь достигнуть своего.

7

А. Я стараюсь отложить решение вопроса аргумента на время, чтобы решить его наконец.

В. Я считаю возможным уступить в чем-то, чтобы достигнуть другого.

8

А. Обычно я постоянно стремлюсь достигать своего.

В. Я в первую очередь, пытаюсь дать понять, что нарушаются наши общие интересы.

9

А. Я думаю, что не всегда стоит взволноваться из-за возникающих разногласий.

В. Я прилагаю усилия, чтобы достигнуть своего.

10

А. Я твердо нацеливаюсь чтобы достигнуть своего.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11

А. В первую очередь, я пытаюсь определить в чем состоят поднятые вопросы.

В. Я пытаюсь успокоить другого только для того, чтобы сохранить наши отношения.

12

А. Часто я избегаю открытой позиции, чтобы избежать противоречий.

В. Я даю шанс другому в чем-то, если он идет ко мне навстречу.

13

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я настаиваю, чтобы это было сделано по-моему.

14

А. Я высказываю другому точку зрения, и спрашиваю о его взглядах.

В. Я пытаюсь показать другому логику и выгоду моего решения.

15

А. Я пытаюсь успокоить другого чтобы удержать наши отношения.

В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать экспрессивности.

16

А. Я пытаюсь не переступить через интересы другого.

В. Я пытаюсь убедить другого в выгодности моих убеждений.

17

А. Обычно я постоянно пытаюсь достигнуть своего.

В. Я пытаюсь сделать все, чтобы избежать бесполезных конфликтов.

18

А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему шанс настоять.

В. Я даю шанс другому в чем-то, если он учитывает и мои интересы.

19

А. В первую очередь, я пробую определить ясность в том, что весь поднятые вопросы имеют место быть.

В. Я пытаюсь отложить решение спорного вопроса на время, чтобы решить его наконец.

20

А. Я пытаюсь преодолеть наши разногласия немедленно.

В. Я пытаюсь найти лучшую комбинацию преимуществ и потерь для обеих сторон.

21

А. Проводя переговоры, я пытаюсь быть внимательным к желаниям другого.

В. Я всегда проявляю гибкость в общении, чтобы найти интересы для обоих.

22

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится в середине между моей и точкой зрения другого человека.

В. Я защищаю свои желания.

23

А. Как правило, я беспокоюсь о том, чтобы были удовлетворены желания каждого из нас.

В. Иногда я даю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24

А. Если точка зрения другого будет казаться мне очень важной, я попытаюсь пойти на встречу его желаниям.

В. Я пытаюсь убедить другого пойти на компромисс.

25

А. Я пытаюсь показать другому логику и выгоду моих взглядов.

В. Проводя переговоры, я пытаюсь быть внимательным к желаниям другого.

26

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я почти всегда беспокоюсь о том, чтобы были учтены желания каждого из нас.

27

А. Часто я избегаю открытой позиции которая может вызвать противоречие.

В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему шанс настоять.

28

А. Обычно я постоянно стремлюсь достигать.

В. Улаживая ситуацию, я обычно пытаюсь найти поддержку другого.

29

И. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я думаю, что не всегда стоит волноваться из-за некоторых возникающих разногласий.

30

А. Я пытаюсь не переступать через интересы другого.

В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы вместе с другим человеком могли добиться успеха.

Таблица 5 - 5 - Бланк вопросника

№	А	В	№	А	В	№	А	В
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20			30		

Ключ к опроснику

соперничество: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А;

сотрудничество: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 30В;

компромисс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А;

избегание: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В;

приспособление: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

Обработка результатов

В ключе каждый ответ А или В дает представление о количественном выражении: соперничества, сотрудничества, компромисса, избегания и приспособления. Если ответ совпадает с указанным в ключе, ему присваивается значение 1, если не совпадает, то присваивается значение 0. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Для обработки результатов удобно использовать маску.

Анкетный опросник для изучения степени понимания ответчиком психологических механизмов проблемы (исследование личных конфликтов)

Метод весов: личные конфликты - между требованиями к независимости и получением помощи, между требованиями к доминированию и подчинению, между требованием быстрых успехов и отсутствием способности к усилию и постоянству, между потребностью в успехах и страхом перед неудачей, между уровнем требований и уровнем успехов, между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды, между нормами и сексуальными требованиями, между собственными действиями и нормами, между нормами и агрессивными тенденциями, между уровнем порученных задач и собственными возможностями, между стремлением к успеху во всех областях жизни и невозможностью объединить требования различных ролей, между уровнем требования и возможностями, между выраженной

потребностью доказать и отсутствием положительных усилий, между сильной необходимостью быть полноценным человеком и существованием эмоциональных и сексуальных неудач.

Обучаясь степени понимания ответчиком психологических механизмов проблемы, степени выразительности личного конфликта.

Инструкция к тесту: ниже вы найдете утверждения относительно различных проблем и трудностей, которые могут стоять перед людьми. Прочитайте их, и выберите один из возможных ответов.

Возможные ответы:

- точно;
- скорее действительно;
- частично действительно, частично неправильно;
- скорее неправильно;
- абсолютно неправильно.

1) я не люблю просить у кого-то помощи и хотел бы, чтобы сам справился со всем, но в то же время я чувствую действительно хорошо себя только тогда, когда я знаю, что могу рассчитывать на чью-то помощь и попечительство;

2) часто я выступаю против кого-то, и направляю работу на других людей, но часто также я отступаю, я подчиняюсь;

3) Я не постоянный и не систематичный; хотел бы достигнуть целей, но постепенный успех или что-то подобное, что я очень хочу для меня огромная трудность;

4) Я хотел бы, чтобы многого достичь, дойти «до стандарта» в некоторых областях, но часто я отступаю или я не предпринимаю то, что не может хорошо работать на меня;

5) Я амбициозен, а не я в состоянии быть удовлетворенным, и пыталось получить всего еще. Всегда мне кажется, что я должен достигнуть большего;

6) Я всегда хотел бы сделать то, что мне приятно, чтобы быть в согласии со стремлениями, но часто оно осложнено различными правилами и нормами, которыми управляют люди вокруг меня;

7) что касается моей сексуальной жизни, мое сексуальное желание приводит к тому, что я часто ломаю (или у меня есть желание сломаться) правила и нормы, которые я признаю;

8) Я очень хотел бы быть «хорошим» во всем, что я делаю, но различные ситуации и различные люди накладывают столько различных требований на меня, чтобы я не управлял ситуацией;

9) часто кто-то раздражает меня, есть желание проклясть или сместить кого-то, но я воздерживаюсь, поскольку я знаю, что не необходимо сделать это;

10) часто во мне такое ощущение, как будто все, что я делаю, например, как рабочий, подчиненный, обычный человек, сын (дочь) и т.д. – не соответствует стандартным правилам и требованиям;

11) Мне не удается избежать обычно излишка обязанностей, которые накинута на меня, и я не могу справиться со всем этим;

12) Я хотел бы, чтобы слишком многого достичь, но имею планы, которые не могу достичь при моих возможностях и в условиях, в которых я живу;

13) часто у меня такое ощущение, что люди недооценивают меня, насколько я бы не пытался сделать не вижу все намного лучше, чем от меня требуется;

14) мои эмоциональные и сексуальные отношения с женщинами (мужчинами) не развиваются так, чтобы я мог (могла) назвать себя «настоящим человеком», хотя это очень важно для меня.

Обработка и интерпретация результатов испытаний

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту:

Баллы начисляются по следующей схеме:

- «совершенно верно» – 4 балла;
- «скорее верно» – 3 балла;
- «частично верно, частично неверно» – 2 балла.
- «скорее неверно» – 1 балл;
- «совершенно неверно» – 0 баллов.

Каждый из вопросов теста направлен на выявление определенного внутриличностного конфликта:

- конфликт между потребностями к независимости и получению помощи, опеки;
- конфликт между потребностями к доминированию и подчинению;
- конфликт между потребностью быстрых достижений и отсутствием способности к усилию и настойчивости;
- конфликт между потребностью в достижениях и страхом неудачи;
- конфликт или расхождение между уровнем притязаний и уровнем достижений;
- конфликт между стремлением к удовлетворению собственных потребностей и требованиями окружающей среды;
- конфликт между нормами и сексуальными потребностями;
- конфликт между собственными поступками и нормами;
- конфликт между нормами и агрессивными тенденциями;
- конфликт между уровнем доверенных задач и собственными возможностями;
- конфликт между стремлением к достижению во всех областях жизни и невозможностью совместить требования различных ролей;
- конфликт между уровнем притязания и возможностями;
- конфликт между выраженной потребностью проявить себя и отсутствием позитивных усилий;

– конфликт между сильной потребностью быть полноценным мужчиной (женщиной) и наличием эмоционально-сексуальных неудач.

Чем выше балл, тем сильнее выражен данный конфликт у респондента.

Задание для самостоятельной работы:

1. Подобрать комплекс мероприятий по работе с зависимостью.

Контрольные вопросы:

1. Как вы понимаете понятие «здоровье человека»?
2. Почему проблема здоровья считается одной из самых важных и сложных в современной науке?
3. Как вы понимаете термин «психологическое здоровье»?
4. В чем различия психического и психологического здоровья?
5. Какие факторы или показатели указывают на состояние психологического здоровья?
6. Как психологическое здоровье влияет на становление и развитие личности?
7. Что означает понятие «норма»?
8. Назовите наиболее распространенные проявления предболезненных состояний человека?
9. Дайте характеристику аспектам психологического здоровья.
10. Раскройте понятие «риск».
11. Назовите основные направления в психологических исследованиях риска?
12. Назовите предпосылки, связанные с индивидуально-психологическими особенностями личности?
13. Как в психологии интерпретируется понятие «риск»?

14. Какие направления психологии риска можно выделить?
15. Что в себя включает концепция мотивации достижения?
16. Какие основные семантические образы риска в общественном восприятии вы знаете?
17. Что такое зависимое поведение?
18. Чем опасно зависимое поведение?
19. Что такое внутриличностный конфликт?
20. Дайте определение психогенным заболеваниям?

4 Значение стресса в психологической безопасности

Цель занятия:

- 1) ознакомиться с понятием “стресса” и его проявлением;
- 2) выявить особенности собственного состояния в стрессовых ситуациях;
- 3) освоить психотехники видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.

Краткие теоретические сведения

Стресс - это состояние психофизиологического напряжения - совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.

Психологический стресс подразделяется на стресс информационный и стресс эмоциональный.

Стресс информационный возникает в ситуациях информаци-онных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе - при высокой ответственности за последствия решений.

Стресс эмоциональный появляется в ситуациях угрозы, опас-ности, обиды и т.п. При этом различные его формы - импуль-сивная, тормозная, генерализованная - приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нару-шениям двигательного и речевого поведения.

Опросник «Способы совладающего поведения» (ССП) Р. Лазарус(R. Lazarus) и С. Фолкман (S. Folkman) предназначен для определения способов (копингмеханизмов,копинг стратегий)преодоления трудностей в различных сферах: трудности в работе, трудности в обучении, трудности в общении,

трудности в любви и т.д. Преодоление трудностей возможно с помощью 8 стратегий (стилей поведения). Копинг тест Лазаруса показывает насколько часто используется каждая из копинг стратегий и насколько эффективно.

Опросник копинг стратегий Лазаруса включает 50 утверждений, каждое из которых отражает определенный способ поведения в трудной или проблемной ситуации.

Методика Лазаруса считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Копинг тест был разработан Р. Лазарусом и С. Фолкманом, адаптирован Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой.

Инструкция к тесту Лазаруса:

Вам предлагаются 50 утверждений, описывающих ваше поведение в трудной жизненной ситуации. Оцените как часто данные варианты поведения проявляются у вас.

Таблица 6 – КопингЛазаруса

Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	никогда	часто
1	2	3	4	5
... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге				
... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь				
... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение				
... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации				
... критиковал и укорял себя				
... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть				
... надеялся на чудо				
... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет				
... вел себя, как будто ничего не произошло				
... старался не показывать своих чувств				
... пытался увидеть в ситуации что-то положительное				
... спал больше обычного				
... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы				
... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь				

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4	5
... во мне возникла потребность выразить себя творчески				
... пытался забыть все это				
... обращался за помощью к специалистам				
... менялся или рос как личность в положительную сторону				
... извинялся или старался все загладить				
... составлял план действия				
... старался дать какой-то выход своим чувствам				
... понимал, что сам вызвал эту проблему				
... набирался опыта в этой ситуации				
... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации				
... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами				
... рисковал напропалую				
... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву				
... находил новую веру во что-то				
... вновь открывал для себя что-то важное				
... что-то менял так, что все улаживалось				
... в целом избегал общения с людьми				

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4	5
... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться				
... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал				
... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела				
... отказывался воспринимать это слишком серьезно				
... говорил о том, что я чувствую				
... стоял на своем и боролся за то, чего хотел				
... вымещал это на других людях				
... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации				
... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить				
... отказывался верить, что это действительно произошло				
... я давал обещание, что а следующий раз все будет по-другому				
... находил пару других способов решения проблемы				
... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах				
... что-то менял в себе				

Продолжение таблицы 6

1	2	3	4	5
... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось				
... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться				
... молился				
.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать				
... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему				

Ключ к тесту Лазаруса:

8 субшкал:

конфронтационный копинг- пункты: 2,3,13,21,26,37;

дистанцирование- пункты: 8,9,11,16,32,35;

самоконтроль- пункты: 6,10,27,34,44,49,50;

поиск социальной поддержки- пункты: 4,14,17,24,33,36;

принятие ответственности- пункты: 5,19,22,42;

бегство-избегание- пункты: 7,12,25,31,38,41,46,47;

планирование решения проблемы- пункты: 1,20,30,39,40,43;

положительная переоценка- пункты: 15,18,23,28,29,45,48;

Обработка результатов:

1 подсчитываются баллы, суммируя по каждой субшкале:

никогда – 0 баллов;

редко – 1 балл;

иногда – 2 балла;

часто - 3 балла

2 вычисляются по формуле: $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$.

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы - 2,3,13,21,26,37 и т.д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов, например, испытуемый набрал 12 баллов: $12/18*100=66,7$ - это и есть уровень напряженности конфронтационного копинга.

3 более простой вариант, по суммарному баллу:

0-6 – низкий уровень напряженности;

7-12 – средний;

13-18 – высокая напряженность копинга.

Интерпретация результатов копинг теста Лазаруса.

Конфронтация. Решение проблем из-за не всегда целеустремленная поведенческая деятельность, внедрение определенных действий. Часто стратегию конфронтации рассматривают как неадаптивную, однако в случае умеренного использования, которое это обеспечивает способности индивидуальности к сопротивлению трудностям, энергии и предпринятию в случае разрешения проблемных ситуаций, способность защитить собственные интересы;

Дистанцирование. Преодоление отрицательных событий в связи с проблемой из-за субъективного уменьшения в его важности и степени эмоционального участия в него. Использование интеллектуальных акцептов рационализации, переключение внимания, выброс, юмор, обесценивание, и т.д. характерно; Самопроверка. Преодолевая отрицательные события в связи с проблемой из-за целеустремленного подавления и контроля эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокого контроля поведения, стремления к самообладанию;

Поиск социальной поддержки. Решение проблем из-за привлекательности внешних (социальных) ресурсов, поиска информации, эмоциональной и эффективной поддержки;

Принятие ответственности. Признание предметом роли в появлении проблемы и ответственности за ее решение, в некоторых случаях с отличным компонентом самокритики и самообвинения. Выразительность этой стратегии в поведении может привести к неоправданной самокритике и самобичеванию, опыту чувства вины и хронической неудовлетворенности;

Предотвращение полета. Преодоление отрицательных событий индивидуальностью в связи с трудностями из-за реакции как уклонение: опровержения проблемы, воображения, неоправданных ожиданий, происхождений, и т.д. В случае отличного предпочтения стратегии предотвращения инфантильных форм поведения в напряженных ситуациях может наблюдаться;

Планирование решения проблем. Преодолевая проблему за счет целеустремленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, разработка стратегий решения проблем, планируя собственных действий, принимающих во внимание объективные условия, длится опыт и имеющиеся ресурсы;

Положительная переоценка. Преодолевая отрицательные события в связи с проблемой из-за ее положительного повторного рассмотрения, ее соображения как стимул для личного роста. Внимание на надличностное, философское суждение о проблемной ситуации, ее включение в более широкий контекст работы индивидуальности на саморазвитии характерно.

Упражнение «Работа со стрессом»

1. Начало работы. Продолжительность — 8-10 минут.

Цель: Создание рабочей атмосферы в группе.

Методы: Беседа. Информационное сообщение на тему «Что такое стресс?».

Разминка. Продолжительность — 8-10 минут.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Цель: упражнение направлено на снятие напряжения, установление контакта с другими людьми, способность понять другого человека, его намерения.

Каждый участник группы подбирает себе партнера одного с ним роста, встают спина к спине, опираясь друг о друга.

Задание: не отрываясь друг от друга, медленно скользить вниз в общем ритме, пока партнеры не сядут на пол. Затем также вместе нужно подняться вверх. Для выполнения упражнения необходимо четное количество участников.

Работа по теме «Мои стрессы». Продолжительность — 40 минут.

Цель: Осознание основных стрессоров.

Методы: Упражнения «Пять моих главных стрессоров», «Ситуации, вызывающие стресс», «Узел проблем-2».

Упражнение «Пять моих главных стрессоров»

Перед участниками упражнения ставится задача написать на листе бумаги 5 основных стрессовых событий за последнее время (1 месяц). Кроме того, нужно подумать и записать ответы на следующие вопросы:

Являются ли эти события жизненно важными или это обычные неприятности?

Событие, вызывающее стресс, уже произошло или ожидается?

Оно поддается контролю или нет?

Упражнение «Ситуации, вызывающие стресс»

Участникам дается задание подробно описать стрессовую ситуацию и свое поведение в ней. Для этой цели необходимо заполнить таблицу(7).

Таблица 7 - Стрессовая ситуация

Ситуация	Мысли	Чувства	Действия	Поведение

Обсуждение в группе.

Упражнение «Узел проблем-2»

Ведущий предлагает вспомнить про «завязанные узелки проблем». Просит участников поделиться своими успехами и неудачами. После того как вызываются добровольцы, он предлагает разобрать ситуации успешного разрешения проблем. В результате разворачивается оживленная дискуссия. Ведущий записывает эффективные способы решения проблем на ватмане.

Стратегии поведения в стрессогенных ситуациях.

Продолжительность — 20 минут.

Цель: Выделение основных стратегий поведения человека в проблемных и стрессовых ситуациях (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

Методы: Игра «Таможенники и контрабандисты».

Игра «Таможенники и контрабандисты»

Группа делится на две команды: одна — таможенники, другая — контрабандисты.

Все контрабандисты по очереди проходят через таможенню. В какой-то из переходов один из них должен пронести конверт. Таможенники не имеют права обыскивать контрабандистов, но могут задавать вопросы. Задача таможенников — догадаться, у кого из контрабандистов был конверт. Задача контрабандистов — найти такую стратегию поведения, чтобы спокойно пройти с конвертом таможенню. Для этого требуются нестандартные

подходы к выполнению задания. Игра повторяется несколько раз — до тех пор, пока все контрабандисты не совершат попытку пройти таможеню.

Игра подробно обсуждается, выделяются стратегии разрешения проблем.

Завершение работы. Продолжительность — 5 минут.

Цель: Обмен мнениями. Завершение работы.

Задание для самостоятельной работы:

1 составить перечень стрессогенных факторов в различных профессиях и предложить способы их преодоления;

2 опишите механизмы возникновения и развития стрессов в чрезвычайных ситуациях различного характера.

Контрольные вопросы:

1. Что такое «стресс»?
2. Какие виды стресса вы знаете?
3. Какие методы борьбы со стрессом вам известны?

5 Межличностные взаимодействия и определение психологического климата в группе

Цель занятия:

- 1) изучение и оценка межличностных отношений в группе;
- 2) ознакомиться с основными понятиями психологического климата;
- 3) изучить основные виды и свойства психологического климата в группе.

Краткие теоретические сведения

Межличностное взаимодействие

– в широком смысле — случайный или преднамеренный, частный или публичный, длительный или кратковременный, вербальный или невербальный личный контакт двух и более человек, имеющий следствием взаимные изменения их поведения, деятельности, отношений, установок.

– в узком смысле — система взаимно обусловленных индивидуальных действий, связанных циклической причинной зависимостью, при которой поведение каждого из участников выступает одновременно и стимулом, и реакцией на поведение остальных.

Различают два основных типа межличностного взаимодействия — сотрудничество (кооперацию), когда продвижение каждого из партнеров к своей цели способствует или, как минимум, не препятствует реализации целей остальных, и соперничество (конкуренцию), когда достижение цели одним из взаимодействующих индивидов затрудняет или исключает осуществление целей других участников совместного действия.

Задачи межличностного взаимодействия:

Несколько основных задач межличностного отношения: межличностное ощущение и понимание человека, создание межличностных отношений и помощь при психологическом воздействии.

Непосредственно

понятие «восприятие человека человеком» недостаточно для полного познания людей. Впоследствии к нему

прибавили понятие «восприимчивость

человека», что предполагает присоединение к процессу восприятия человека и непосредственно познавательных процессов. Эффективность восприятия

можно связать с социально психологической наблюдательностью - [1]

особенностью личности, которая позволяет ей улавливать в поведении индивидуумов малозаметные, но заметные для

понимания особенности.

Особенности воспринимающего в большей мере зависят и от пола, и [1] от возраста, и от национальности, темперамента, и от состояния здоровья, и от установок, и от опыта общения, а также от профессиональных и даже личностных особенностей и др.

С возрастом дифференцируются эмоциональные условия. Человек чувствует мир, окружающий его через призму национального поведения жизни. Более успешны те люди, у которых более высокий уровень социальной разведки, которые определяют различные психические состояния и межэбонентские отношения, объект знания - и физическая, и социальная форма человека, восприятие, первоначально физическая форма, к которой отсылают физиологические, функциональные и паралингвистические особенности, зафиксирована. К анатомическим (телесным) особенностям принадлежат рост, голова, и т.д. Физиологические особенности включают дыхание, кровообращение, потовыделение и т.д. Функциональные особенности включают подшиппник, позу и к кампании, лингвистические (невербальные) особенности коммуникации включают мимирию, жестикуляцию. Просто дифференцировать однозначные эмоции, смешанные и не выраженные психические состояния отличать намного труднее. Социальная форма принимает социальное описание появления, хактеристики речи, паралингвистическую, проксемическую и др. деятельности. Социальная регистрация появления включает одежду человека его обувь, пение и другие аксессуары.

За экстралингвистические особенности речи принимают голосовую оригинальность, тембр, высоту и т.д. В случае восприятия человека социальных особенностей, по сравнению с физической формой, самые информативные.

Процесс знания человека включает механизмы, искажая представления о воспринятом, механизмах межэбонентского знания, обратной связи от объекта и условий, в которых есть восприятие. Механизмы, искажая

созданное изображение воспринятого предела возможности объективного знания людей. Самые значительные из них: механизм первенства или новинка (сводится к тому, что первое впечатление о воспринятых влияниях последующе формируется из изображения познаваемого объекта) механизм проектирования (подходят для людей с умственными особенностями, чувствующих); механизм стереотипификации (ссылка воспринятого человека к одному из типов людей, известных объекту); механизм этноцентризма (карта доступа всей информации через фильтр соединилась с этническим поведением жизни восприятия).

Для восприятия человека и его понимания предмета подсознательно выбирает различные механизмы межсоциального знания. Основным является механизм интерпретации (корреляция) личного опыта знания людей в целом с восприятием этого человека. Идентификационный механизм в межсоциальном знании представляет идентификацию с другим человеком. Объект также использует механизм причинного приписывания (описывающий, чувствовал определенные побуждения и причины, объясняющие его действия и другие особенности).

Механизм отражения другого человека в межсоциальном знании включает понимание объектом того, как он воспринят другой объект. При межсоциальном восприятии и понимании объекта есть довольно строгий список функционирования механизмов межсоциального восприятия (от простого к трудному).

В курсе межсоциального знания объект рассматривает информацию, прибывающую к нему при различном прикосновении изменении подтверждения канала условий партнера в коммуникации. Обратная связь от объекта восприятия выступает для подчиненной информативной и корректирующей функции в ходе восприятия объекта.

[49] Методический материал:

Техника Лири - анкетный опрос для диагностики межсоциальных отношений, метода ДМО:

Инструкция к анкетному опросу Лири: перед Вами анкетный опрос, содержащий различные особенности. Необходимо прочитать внимательно все и хорошо подумать, соответствует ли она Вашему восприятию себя. Если "да", то вычеркните в сетке регистрационного листа крестиком цифру, соответствующую регистрационному номеру особенности. Если "нет", то не делайте никаких отметок на регистрационном листе. Попытайтесь показать максимальную внимательность и откровенность, чтобы избежать повторного контроля.

Так, заполните первую сетку:

1. что Вы человек?

Вторая сетка:

2. чем Вы хотели бы быть?

Примас: Т.е. будет необходимо ответить на все 128 вопросов два раза - в сумме должно быть 256 ответов.

Испытательный материал:

Я - человек, кто: (или - это/это человек, который:)

- 1) в состоянии быть приятным;
- 2) производит впечатление на людей вокруг;
- 3) в состоянии расположить, к себе;
- 4) в состоянии настоять;
- 5) обладает достоинством;
- 6) независимый;
- 7) способен позаботиться о себе;
- 8) может показать безразличие;
- 9) способен быть серьезным;
- 10) строгий, но справедливый;
- 11) может быть искренним;
- 12) очень важен для других;
- 13) которому нравится кричать;
- 14) часто опечален;

- 15) показывающий недоверие;
- 16) часто разочаровывающийся;
- 17) способен быть очень важным для себя;
- 18) способен признать неправоту;
- 19) охотно подчиняется;
- 20) сговорчивый;
- 21) благодарный;
- 22) восхищенный и склонный к имитации;
- 23) действительный;
- 24) ищущий одобрения;
- 25) способный к сотрудничеству, взаимопомощи;
- 26) целью которого является помощь другим;
- 27) доброжелательный;
- 28) внимательный и нежный;
- 29) тонкий;
- 30) поощряющий;
- 31) сочувствующий просьбам о помощи;
- 32) незаинтересованный;
- 33) способен вызвать восхищение;
- 34) пользуется уважением у других;
- 35) имеет острый ум;
- 36) любит ответственность;
- 37) самоуверенный;
- 38) уверен в себе и энергичен;
- 39) эффективный, практичный;
- 40) конкурентоспособный;
- 41) стойкий и холодный, где это необходимо;
- 42) неустанный, но беспристрастный;
- 43) раздражительный;
- 44) открытый и прямолинейный;

- 45) не страдающий при обидах его;
- 46) скептически настроен;
- 47) трудно произвести впечатление на него;
- 48) чувствительный, скрупулезный;
- 49) легко путающийся;
- 50) застенчивый;
- 51) послушный;
- 52) скромный;
- 53) часто обращаюсь к помощи других;
- 54) очень почитающий власть;
- 55) охотно принимающий рекомендации;
- 56) доверчивый и стремится нравиться другим;
- 57) всегда добр;
- 58) с хорошим мнением о ценностях людей вокруг;
- 59) общительный;
- 60) добросердечный;
- 61) приживающийся;
- 62) нежный и добрый;
- 63) любит заботиться о других;
- 64) щедрый;
- 65) любит давать советы;
- 66) производит впечатление;
- 67) властный и обязательный;
- 68) властный;
- 69) хвастливый;
- 70) надменный и самодовольный;
- 71) думает только о себе;
- 72) хитрый;
- 73) нетерпим к ошибкам других;
- 74) благоразумный;

- 75) откровенный;
- 76) часто дружелюбный;
- 77) озлобленный;
- 78) истец;
- 79) ревнивый;
- 80) долго помнит обиды;
- 81) самосуровое наказание;
- 82) робкий;
- 83) недостаток в инициативе;
- 84) умеренный;
- 85) иждивенец;
- 86) любит подчиняться;
- 87) обращается к другим, чтобы принять решения;
- 88) легко ловится в ловушку;
- 89) легко попадает под влияние друзей;
- 90) готов доверять любому;
- 91) благорасположен ко всем без анализа;
- 92) сочувствует всем;
- 93) все прощает;
- 94) переполнен чрезмерным сочувствием;
- 95) щедр;
- 96) направлен помочь всем;
- 97) со стремлением к успеху;
- 98) ожидает восхищение от всех;
- 99) избавляется от других;
- 100) деспотичный;
- 101) восхищают люди вокруг с чувством превосходства;
- 102) тщетный;
- 103) эгоистичный;
- 104) холоден;

- 105) ядовит, ироничен;
- 106) сердитый, жестокий;
- 107) часто раздражителен;
- 108) нечувствительный, равнодушный;
- 109) мстительный;
- 110) наполнен духом противоречия;
- 111) упрямы;
- 112) недоверчивый и подозрительный;
- 113) застенчивый;
- 114) робкий;
- 115) обязательный;
- 116) бесхребетный;
- 117) ни с кем не считается;
- 118) убедительный;
- 119) любит чтобы его спонсировали;
- 120) чрезмерно доверчив;
- 121) цель - заслужить расположение всех;
- 122) соглашается со всеми;
- 123) всегда со всем дружелюбен;
- 124) любит все;
- 125) слишком снисходителен к людям вокруг;
- 126) пытается утешить всех;
- 127) заботится о других;
- 128) с чрезмерной добротой.

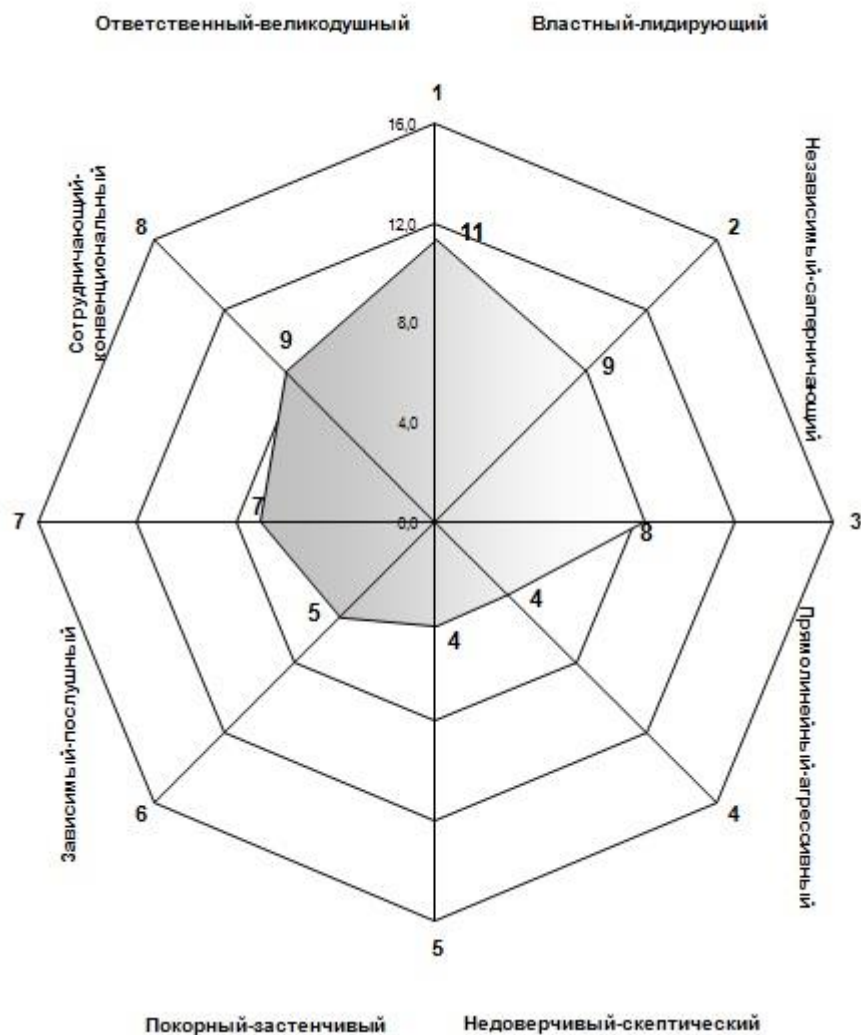


Рисунок 3 - Схема теста Лири

Он основывается на предположении о том, насколько ближе будут результаты экзаменуемого к центру круга, корреляция этих двух переменных более сильна. Счет каждой ориентации передан в индексе, где доминируют над вертикалью (подчинение доминирования) и горизонталью (враждебность дружелюбия) оси. Расстояние полученных индексов от центра круга определяет адаптивность или экстремальность из межсоциального поведения.

Анкетный опрос содержит 128 мнений об оценке, из которых в каждом из 8 типов отношений будет сформировано 16 точек, упорядоченные на возрастающей интенсивности. Метод создан так, чтобы мнения,

направленные к разрешению из любого типа отношений, были расположены не подряд, и специальным способом: они сгруппированы на 4 и повторяются через равное количество определений. Тогда обработка количества отношений каждого типа считается.

Ключ:

Подсчет точек на всех октант посредством специального "ключа" к анкетному опросу в результате проведен.

- авторитетный: 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100;
- эгоистичный: 5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104;
- агрессивный: 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108;
- подозрительный: 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112;
- подчиненный: 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116;
- иждивенец: 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120;
- дружественный: 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124;
- альтруистический: 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

Заработанные очки передаются на дискограмму одновременно, расстояние от центра круга соответствует числу очков на этой октанте (от 0 до 16). Концы векторов соединяют и формируют персональный профиль.

Чем он меньше в протестированном различие между "я актуален" и "я идеален" - особенно это излагает реалистические цели большинства, принимает себя (самостоятельно), это и следовательно находится в энергичном, работоспособном состоянии. Больше различие между "я актуален" и "я идеален"

идеален".

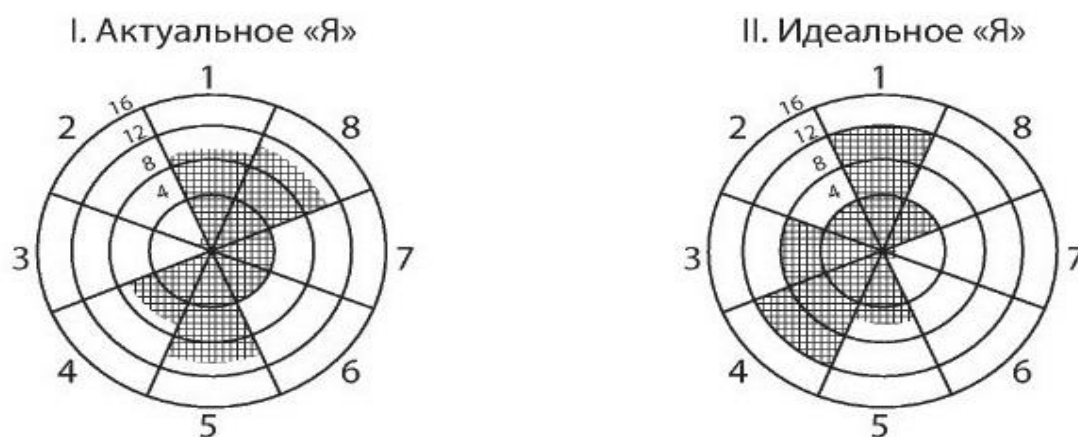


Рисунок 4– «Актуальное Я» и «Идеальное Я»

По специальным формулам определяются показатели по основным факторам: доминирование и дружелюбие.

$$\text{Доминирование} = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = (VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$

Таблица 8 - Интерпретация ответов

0-4 балла – низкая:	адаптивное поведение
5-8 баллов – умеренная:	
9-12 баллов – высокая:	экстремальное поведение
13-16 баллов - экстремальная:	до патологии поведение

Типы отношения к окружающим:

Типы отношения к людям вокруг:

Авторитетный

13-16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, кто лидирует во всех типах действий группы. Поучает все, преподает, во всем стремится полагаться на мнение, в состоянии принять

рекомендации других. Люди вокруг замечают эту авторитетность, и признают его.

9-12 – могущественному, энергичному, компетентному, авторитетному руководителю, успешному в делах, нравится давать совет, требовать, чтобы его уважали.

0-8 – самоуверенный человек, но не обязательно лидер, постоянный.

Эгоистичный

13-16 – цель быть со всеми, но в то же время далеко от всех, тщеславный, благоразумный, независимый, эгоистичный. Повторно складывает трудности на людях вокруг, самостоятельно касается их немного обособленно, хвастливый, самодовольный, высокомерный.

0-12 – самовлюбленный, тенденция к конкуренции.

Агрессивный

13-16 – жесткий и враждебный относительно людей вокруг, острый, жесткий, агрессия может достигнуть необщительного поведения.

9-12 – прямолинейный, откровенный, строгий и острый в оценке других, противоречивый, склонных обвинить во всем людей вокруг, ироничный, нелепый, раздражительный.

0-8 – упрямый, постоянный, энергичный.

Подозрительный

13-16 – отчужденный относительно враждебного и злобного мира, подозрительный, чувствительный, склонный сомневаться во всем, мстительный, постоянно жалуется на всех, кто это не удовлетворяет (шизоидный тип природы).

9-12 – необщительный, трудности с событиями в межсоциальных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и страхе перед плохим отношением, [закрытый, скептический, разочарованный в людях, зарезервированный, негативный в словесной агрессии.

0-8 – очень закрытый относительно всех социальных явлений и окружающих людей.

Подчиненный

13-16 – послушный, склонный к самоуничижению, со слабой волей, склонному уступить всем и во всем, всегда помещает себя на последнее место и осуждает себя, признает себя слабым, пассивный, стремится найти поддержку в ком-то более сильном.

9-12 – умеренный, легко перепутываемый, склонен подчиниться более сильному по ситуации.

0-8 – скромный, застенчивый, послушный, эмоционально зарезервированный, способен подчиниться, не имеет никакого собственного мнения, покорно и справедливо выполняет обязательства.

Иждивенец

13-16 – резко застенчивый, имеет убедительные страхи, проблемы, беспокоится в малейшем предлоге что зависим от других мнений людей.

9-12 – послушный, робкий, беспомощный, не в состоянии показать сопротивление, искренне полагает, что другие всегда правы.

0-8 – конформный, мягкий, ожидает помощь и рекомендации, доверчивый, склонный к восхищению людей вокруг, вежливый.

Дружественный

9-16 – дружественный и добрый со всеми, это ориентировано на принятие и социальное одобрение, цели встретиться с требованиями всего, "чтобы быть хорошими" для всех без ситуации, стремятся к целям из микрогрупп, имеет разработанные механизмы замены и подавления, эмоционально неустойчивого (истероидный тип природы).

0-8 – склонный к сотрудничеству, сотрудничеству, гибкому и компромиссу в случае решения проблем и в конфликтных ситуациях, хочет быть в согласии с мнением людей вокруг, сознательно конформно соответствует соглашениям, правилам и принципам "хорошей формы" в отношениях с людьми, начальным энтузиазмом в достижении цели группы, хочет помочь, чтобы быть в центре внимания, чтобы заслужить признания и любви, общительный, выставочная теплота и дружелюбие в отношениях.

Альтруистический

9-16 – гипер ответственный, всегда жертвует интересами, стремится помогать и чувствовать жалость ко всем, убедительным в помощи и слишком активный относительно людей вокруг, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя "маска", скрывающая идентичность из противоположного типа).

0-8 – ответственный относительно людей, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям в сострадании, сочувствии, уход, нежность, в состоянии поощрить и успокоить людей вокруг, незаинтересованный и сочувствующий. Первые четыре типа межличностных отношений — 1, 2, 3 и 4 — характеризуются преобладанием неконформных тенденций и склонностью к дизъюнктивным (конфликтным) проявлениям (3, 4), большей независимостью мнения, упорством в отстаивании собственной точки зрения, тенденцией к лидерству и доминированию (1, 2).

Другие четыре октанта — 5, 6, 7, 8 — представляют противоположную картину: преобладание конформных установок, конгруэнтность в контактах с окружающими (7, 8), неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам (5, 6).

Качественный анализ полученных данных проводится путем сравнения дискограмм, демонстрирующих различие между представлениями разных людей. С.В. Максимовым приведены индексы точности рефлексии, дифференцированности восприятия, степени благополучности положения личности в группе, степени осознания личностью мнения группы, значимости группы для личности.

Методический прием позволяет изучать проблему психологической совместимости и часто используется в практике семейной консультации, групповой психотерапии и социально-психологического тренинга.

Качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или

препятствующих продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе.

Определение В.М.Шепеля: психологический климат – это эмоциональная окраска психологических связей членов коллектива, возникающая на основе их симпатии, совпадения характеров, интересов, склонностей. Он считал, что СПК состоит из трех составляющих:

Социальный климат: определяется осознанием общих целей и задач организации;

Моральный климат – определяется принятыми моральными ценностями организации;

Психологический климат – это неофициальные отношения, которые складываются между работниками.

Важнейшие признаки благоприятного психологического климата:

- доверие,
- высокая требовательность членов группы друг к другу;
- доброжелательная и деловая критика;
- свободное выражение собственного мнения при обсуждении вопросов, касающихся всего коллектива;
- отсутствие давления руководителей на подчиненных и признание за ними права принимать значимые для группы решения;
- достаточная информированность членов коллектива о его задачах и состоянии дел при их выполнении;
- удовлетворенность принадлежностью к коллективу;
- высокая степень эмоциональной включенности и взаимопомощи в ситуациях, вызывающих состояние фрустрации у кого-либо из членов коллектива;
- принятие на себя ответственности за состояние дел в группе каждым из его членов.

Основные показатели психологического климата:

- удовлетворенность работников организации характером и содержанием труда;
- удовлетворенность взаимоотношениями с коллегами по работе и менеджерами;
- удовлетворенность стилем руководства;
- удовлетворенность уровнем конфликтности отношений;
- удовлетворенность профессиональной подготовкой персонала.

В основе этой методики лежит специфический вид опроса, в котором участвуют все члены того или иного подразделения. Каждому из них дается опросный лист, содержащий 74 суждения. Номера суждений, имеющих отношение к исследуемому коллективу, обводятся в опросном листе. Причем все опрашиваемые предупреждаются, что обводить суждения можно лишь в том случае, когда зафиксированная в суждении форма поведения соответствует всем или большинству членов коллектива.

Список суждений

- 1) слова всегда подтверждают со случаем;
- 2) осудите проявления индивидуализма;
- 3) имейте идентичные убеждения;
- 4) радуйтесь к прогрессу друг друга;
- 5) всегда давайте, помогают друг другу;
- 6) умело взаимодействуйте друг с другом в работе;
- 7) знайте задачи, стоящие коллективным;
- 8) обременительны друг другу;
- 9) все вопросы решены вместе;
- 10) единодушны в оценке проблем, стоящих коллективным;
- 11) доверяйте друг другу;
- 12) передайте опыт работы с участниками коллектива;
- 13) это лишено трения, распределяют между собой обязательства;
- 14) знайте результаты работы коллектива;
- 15) никогда и не ошибочны ни в чем;

- 16) объективно оцените прогресс и неудачи;
- 17) личные интересы подчиняют интересам коллектива;
- 18) заняты на досуге то же самое;
- 19) защитите друг друга;
- 20) всегда считайтесь с интересами друг друга;
- 21) замените друг друга в работе;
- 22) знайте уверенные и отрицательные стороны коллектива;
- 23) работайте искренне вызывает;
- 24) не оставайтесь равнодушными, если интересы коллектива затронуты;
- 25) одинаково оцените распределение обязательств;
- 26) помогите друг другу;
- 27) наложите одинаково объективные требования ко всем участникам коллектива;
- 28) независимо покажите и исправьте недостатки работы;
- 29) знайте правила поведения в коллективе;
- 30) никогда и сомнение что-либо;
- 31) не бросайте начатый бизнес на полпути;
- 32) нет никаких стандартов поведения, принятого в коллективе;
- 33) одинаково оцените успех коллектива;
- 34) искренне расстроены в случае неудачи компаньонов;
- 35) одинаково объективно оцените акты старых и новых участников коллектива;
- 36) быстро решите возникающие противоречия и конфликты;
- 37) знайте обязательства;
- 38) сознательно подчинитесь дисциплине;
- 39) верьте в коллектив;
- 40) одинаково оцените неудачи коллектива;
- 41) тактично ведите себя друг относительно друга;
- 42) не подчеркивайте преимущества друг перед другом;

- 43) быстро найдите между собой общий язык;
- 44) знайте главные методы и методы работы;
- 45) всегда и во всем связи с общественностью правильные помещенный выше личного;
- 46) обязательства с поддержкой, полезные для коллектива;
- 47) имейте идентичные идеи инструкций морали;
- 48) любезно принадлежите друг другу;
- 49) тактично ведите себя относительно участников другого коллектива;
- 50) предпримите управление, если оно требуется;
- 51) знайте работу компаньонов;
- 52) бережливо рассматривайте общественное благо;
- 53) поддержите традиции, которые развивались в коллективе;
- 54) одинаково оцените качества индивидуальности, необходимой в коллективе;
- 55) уважайте друг друга;
- 56) тесно сотрудничайте с участниками другого количества;
- 57) при необходимости примите обязательства других участников коллектива;
- 58) знайте черты характера друг друга;
- 59) все в состоянии сделать на свету;
- 60) ответственно выполните любую работу;
- 61) покажите сопротивление силам, отделяющим коллективный;
- 62) одинаково оцените правильность распределения поддержки в коллективе;
- 63) поддержите друг друга в течение трудных моментов;
- 64) радуйтесь к прогрессу участников другого коллектива;
- 65) работайте гармонично и в надлежащем порядке в трудных ситуациях;
- 66) знайте привычки и тенденции друг друга;

67) активно участвуйте в социальной работе;

68) забота об успехе коллектива;

69) одинаково оцените правильность наказаний в коллективе;

70) покажите соображение друг другу;

71) искренне расстроены в случае неудач участников другого коллектива;

72) быстро найдите такое распределение обязательств, которое удовлетворяет всем;

73) Знайте, какая ситуация друг у друга.

Суждения охарактеризовывают более принципиальное поведение и отношения, которые должны находиться в безупречном коллективе. В целом они задают идеал безупречного коллектива, в котором все участники проявляют сверхнормативную энергичность.

Процедура выборочного опроса может проводиться и иначе. Исследователь зачитывает все суждения по очереди, а любой участник опроса проставляет на чистом листке бумаги номера тех суждений, какие, по его понятию, подходят всем либо большинству коллектива.

После проведения выборочного опроса данные собираются и обрабатываются исследователем. Все суждения, не считая контрольных 15, 30, 45, 60, демонстрируют степень развития более принципиальных 7 характеристик развития коллектива, а, следовательно, и социально-психологического климата в нем.

Эти характеристики таковы:

- ответственность (1, 8, 16, 23, 31, 38, 46, 53, 61, 68);
- коллективизм (2, 9, 17, 24, 32, 39, 47, 54, 62, 69);
- сплоченность (3, 10, 18, 25, 33, 40, 48, 55, 63, 70);
- контактность (4, 11, 19, 26, 34, 41, 49, 56, 64, 71);
- открытость (5, 12, 20, 27, 35, 42, 50, 57, 65, 72);
- организованность (6, 13, 21, 28, 36, 43, 51, 58, 66, 73);
- информированность (7, 14, 22, 29, 37, 44, 52, 59, 67, 74).

Приведенные выше данные суммируются (по каждому показателю) и заносятся на график, который наглядно показывает социально-психологический климат избранного для исследования коллектива:

1 балл – очень низкий

2-3 балла – низкий

4-5 баллов – средний

6-7 баллов – оптимальный

8-10 баллов – идеальный

Задания для самостоятельной работы:

1) провести сравнительный анализ различных видов отношений внутри студенческой группы;

2) привести конкретные примеры различных видов групп в зависимости от характера межличностных отношений в них;

3) привести примеры феноменов группового воздействия;

4) сформулировать психолого-педагогические рекомендации по оптимизации социально-психологического климата в студенческой группе во время учебного занятия;

5) продиагностировать степень психологической совместимости. сформулировать рекомендации по развитию различных видов совместимости.

Контрольные вопросы:

1. Три составляющие психологического климата?

2. Основные показатели психологического климата?

3. Важнейшие признаки благоприятного психологического климата?

6 Психология суицидального поведения

Цель занятия:

- 1) ознакомиться с основными представлениями психологии суицидального поведения;
- 2) изучить основные виды и свойства суицидального поведения;
- 3) подобрать диагностический материал для выявления суицидальных намерений;
- 4) методы работы с людьми склонных к суицидальным намерениям.

Краткие теоретические сведения

Суицид (самоубийство) - осознанное, намеренное лишение себя жизни (Ю.А. Клейберг).

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире каждый год около 400-500 тыс. человек заканчивают свою жизнь самоубийством, а количество попыток - во много раз больше. Число самоубийств в европейских странах примерно в три раза превышает количество убийств. Национальные показатели самоубийств сравнительно устойчивы. Высокий уровень сохраняется и в ряде европейских стран: Венгрии, ФРГ, Австрии, Швейцарии. Низкий уровень - в Испании, Италии, Израиле, в странах Латинской Америки.

Самоубийства наносят огромный нравственный и материальный ущерб социальному обществу. Экономические потери связаны с необходимостью внедрения срочных квалифицированных терапевтических мероприятий, временной нетрудоспособностью и инвалидизацией пострадавших.

Под самоубийством понимают- индивидуально-поведенческий акт конкретного человека. Относительно массовое, статистически устойчивое

социально-психологическое явление, продукт и показатель состояния общества.

Суицидальное поведение включает:

- суицидальные мысли;
- суицидальные приготовления;
- суицидальные попытки;
- суицидальные намерения;
- собственно акт суицида.

Впервые изучением этого явления занимался Э. Дюркгейм (1897 г.). На данный момент проблемами суицидального поведения занимаются группа учёных под руководством А.Г. Амбрумовой (Москва), Ц.П. Короленко (Новосибирск) и др. Различают **три типа суицидального поведения** (по Э. Дюркгейму):

- 1) «анемическое», связанное с кризисными ситуациями в жизни, личными трагедиями;
- 2) «альтруистическое», совершаемое ради блага других людей;
- 3) «эгоистическое», обусловленное конфликтом, в связи с неприемлемостью для конкретного индивида социальных требований, норм поведения. Э. Дюркгеймом выдвинуто **деление суицидальных проявлений** на:

- суицидальные тенденции;
- суицидальные попытки;
- завершённые суициды.

В настоящее время имеют место быть две типологические схемы суицидальных актов, применяемые как к внешним, так и к внутренним формам суицидального поведения.

Внешние формы основаны на категории цели:

- истинные суициды;
- демонстративно-шантажные.

Иногда демонстрация оканчивается завершённым суицидом вследствие недостаточного учёта обстоятельств.

Внутренние формы суицидальных актов основаны на категории личностного смысла:

- протест;
- призыв;
- избегание;
- самонаказание;
- отказ.

Концепция суицидального поведения А.Г.Амбрумовой - суицидальное поведение есть следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта.

Выделяют три категории суицидентов:

- больные психическими заболеваниями;
- с пограничными нервно-психическими расстройствами;
- практически здоровые в психическом отношении люди.

Соотношение категорий представлено 1,5:5:1.

У всех суицидентов, независимо от диагностической принадлежности, обнаруживаются объективные и субъективные признаки социально-психологической дезадаптации личности.

Объективно дезадаптация имеет место быть выраженным изменением поведения человека в среде ближайшего социального окружения, ограничением возможности успешно справляться со своими социальными функциями или патологической трансформацией поведения.

Субъективным выражением дезадаптации являются психоэмоциональные сдвиги от негативно окрашенных психологических переживаний (тревоги, горя, душевной боли, обиды, стыда, возмущения, гнева) до клинических синдромов (депрессии, астении и т.п.).

Концепции возникновения суицидов можно условно поделить на социологическую, психопатологическую и социально психологическую. В базе социологического подхода лежит связь между суицидальным поведением и социальными условиями. По результатам исследований Э. Дюркгейма в области «аномии» - нарушении в ценностно-нормативной системе общества - частота самоубийств зависит от степени интеграции индивида в обществе. На самоубийства также влияют политическая ситуация, экономические кризисы, развитие религиозного сознания, семейная ситуация.

Психопатологический подход рассматривает суицид как проявление острых или хронических психических расстройств. Сторонниками представленного подхода были такие ведущие психиатры, как Н.П. Бруханский, В.К. Хорошко, Л.А. Прозоров и др. Л.К. Личко отмечал, что суицид - это проблема пограничной психиатрии и пограничное состояние личности. Однако в случае патологических состояний и расстройств (острое психотическое состояние, депрессия) суицидальный риск выше. Депрессия наиболее часто упоминается в связи с суицидом и переносится как подавленное настроение, состояние угнетённости, безнадёжности, беспомощности и вины. В международной классификации болезней в рубрике F 32 в качестве одного из ведущих для диагностики депрессии называют соматический синдром. Большая часть авторов считают, что суицидальные действия могут сделать лица как с психическими заболеваниями, так и здоровые (А.Г. Амбрумова, Е.Г. Тройнина, 1983 и др.).

Психоаналитические наблюдения разграничивают сознательные и бессознательные детерминанты суицидальности. Зигмундт Фрейд (1916) отмечал развитие суицида по меланхолическому типу при таких условиях:

- если была фиксация на оральной стадии;
- если существует амбивалентность объектных отношений.

Признаком депрессии и суицидального поведения является уязвимость самооценки, а причинами могут быть:

- ранняя разлука с матерью в возрасте от 6 месяцев и сопровождающая её аналитическая депрессия (Р. Шпиц);
- отсутствие принятия и эмоционального понимания со стороны матери в раннем возрасте 16-24 мес. (М. Маллер).

Корни мотивации, с точки зрения психоанализа, заключаются в качестве ранних отношений со значимыми людьми.

К непатологической дезадаптации относятся:

- недостаточная социализация личности, нравственное воспитание;
- социально неприемлемые установки личности;
- смена условий существования и жизненных стереотипов (при миграции и вынужденной социальной изоляции);
- разрыв высокозначимых отношений (утрата близких, любовь);
- подражание общественно отрицательным моделям поведения.

Методика суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)

Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью оповещения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование

Инструкция: я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением «+», в случае несогласия с утверждением «-»

- 1) Вы чувствуете всё более резко, чем большинство людей;
- 2) Вы часто предаётесь мрачными мыслями;
- 3) теперь Вы не надеетесь достигнуть желаемого предоставления в жизни больше;
- 4) в случае неудачи для Вас трудно начать заново;
- 5) Вы определенно не удачливы в жизни;
- 6) стало более трудным изучить Вас, чем ранее;
- 7) главная часть людей довольна жизнью больше, чем Вы;
- 8) Вы полагаете, что смерть - выход;

- 9) только зрелый человек может принять решение умереть;
- 10) время от времени у Вас есть нападения смеха и крика не поддающегося контролю;
- 11) обычно Вы осторожны с людьми, которые рассматривают Вас более дружественными, чем Вы ожидали;
- 12) Вы считаете себя роковым человеком;
- 13) очень немного людей искренне пытаются помочь другим, если это состоит в контакте с неудобствами;
- 14) у Вас есть такое впечатление, что никто не понимает Вас;
- 15) человек, который соблазняет других, оставляя неосторожную ценную собственность, он виновен приблизительно так же, как и тот, который похищает эту собственность;
- 16) в Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все закончено;
- 17) обычно Вы удовлетворены судьбой;
- 18) Вы полагаете, что всегда необходимо устроить конец вовремя;
- 19) в Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может влиять на Ваши решения и даже изменить их;
- 20) когда Вы будете оскорблены, Вы стремитесь доказывать любой ценой собеседнику, что он был не прав;
- 21) часто Вы так волнуетесь, что это мешает вам говорить;
- 22) часто Вам кажется, что обстоятельства, при которых Вы появились, отличаются по специальной несправедливости;
- 23) иногда Вам кажется, что Вы внезапно сделали что-то противным или еще хуже;
- 24) будущее представлено Вам довольно мрачным;
- 25) большинство людей способно, чтобы попытаться получить выгоду поступить не абсолютно честным путем;
- 26) будущее слишком неясно, чтобы делать серьезные планы;

27) очень немного людей в жизни должны были проверить то, что было недавно вынесено Вами;

28) Вы склонны выносить так резко проблемы, что Вы не можете избавиться и мыслями о них;

29) часто Вы действуете неосмотрительно, повинуюсь первому порыву. Обработка результатов:

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса (см. Таблицу 7). Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Таблица 9 - Суицидальный риск (модификация Т.Н. Разуваевой)

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений	Индекс
1	2	3
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27	1, 2
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29	1, 1
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27	1, 2

Продолжение таблицы 9

1	2	3
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17	1, 5
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25	1
Слом культурных барьеров	8, 9, 18	2, 3
Максимализм	4, 16	3, 2
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27	1, 1
Антисуицидальный фактор	19, 21	3, 2

Содержание субшкальных диагностических концептов: демонстративность. Желание обратить внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративный показ суицидального поведения переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко; аффективность. Преобладание эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте – аффективная блокада интеллекта.

– Уникальность. Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт;

– Несостоятельность. Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная субшкала может быть

связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога – «Я плох»;

– Социальный пессимизм. Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня»;

– Слом культурных барьеров. Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об «экзистенции смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти – доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования»;

– Максимализм. Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах;

– Временная перспектива. Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть результатом сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем;

– Атисуицидальный фактор. Даже при высоком проявлении всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В некотором смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

Задания для самостоятельной работы:

1. Подобрать диагностический материал для выявления суицидальных намерений.
2. Подобрать методы работы с людьми склонных к суицидальным намерениям.

Контрольные вопросы:

1. Что включает суицидальное поведение?
2. Типы суицидального поведения?

7 Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях

Закономерности деятельности в экстремальных условиях

Экстремальные условия формируются разными причинами, обусловленными конкретными особенностями внешней среды, характером выполняемой деятельности, свойствами поступающей к человеку информации. Каждая из этих причин оказывает свое, специфическое действие на деятельность и поведение человека. Однако есть и общие закономерности, присущие для деятельности, проходящей в экстремальных условиях. Рассмотрим основные из них:

1. При работе в экстремальных условиях выделяют три вида психической напряженности: эмоциональная (аффективная), неэмоциональная (операционная, деловая) и смешанная. Эмоциональная напряженность формируется под действием эмоциогенных факторов, вызывающих переживание неизвестности, тревоги, страха, боязни аварии, риска для жизни и других отрицательных эмоций. Она может возникнуть до начала деятельности, при получении задания, выслушивании инструкции, а также непосредственно в процессе деятельности. Формирование эмоциональной напряженности связано с динамическим рассогласованием между объективной значимостью ситуации и ее субъективной оценкой, и появлением связанных с этим отрицательных изменений в двигательных и психических функциях. Этот вид напряженности в некоторой мере направлен на выполнение деятельности, большой удельный вес в нем могут занимать реакции защиты организма.

Операционная напряженность возникает в условиях, предъявляющих повышенные требования к умственным ресурсам и двигательному аппарату человека и не связанных с опасностью или другими серьезными последствиями, мысли о которых заставили бы человека заранее волноваться. Эта напряженность возрастает постепенно как результат выполнения работы большой сложности, например, при трудности различения зрительных и слуховых стимулов, сложности зрительно-моторной координации, быстроте вычислений и т. п. Следует отметить, что такое деление видов напряженности является довольно условным, поскольку любой вид деятельности всегда связан с эмоциями и при определенных условиях операционная напряженность может перерасти в эмоциональную. Поэтому наиболее характерной является смешанная напряженность.

Смешанная психологическая напряженность характеризуется различным удельным весом эмоционального компонента в общей структуре напряженности и бывает наиболее характерной для различных видов деятельности в экстремальных условиях.

2. Экстремальные условия вызывают колебания работоспособности человека либо очевидное ее понижение, особенно при сильной эмоциональной напряженности. При этом увеличивается число ошибок, нарушается последовательность операций, замедляется темп работы и т. п. В некоторых случаях происходит утрата трудовых навыков: то, что в обычных условиях делалось на уровне автоматизма, теперь начинает как бы заново осознаваться. Понижение работоспособности чаще всего наблюдается при низком уровне тренированности.

3. Колебания работоспособности зависят от личных особенностей людей, прежде всего от свойств их нервной системы. Лица с сильной, уравновешенной нервной системой более выносливы к экстремальному напряжению и перенапряжению чем лица, обладающие слабой и неуравновешенной нервной системой. «Слабые» типы более подвержены влиянию сверхсильных воздействий. У них часто наблюдается растерянность, иногда доходящая до шока, снижается общая надежность выполнения работы. Важна и подвижность нервных процессов, быстрота и легкость смены возбуждения торможением. Люди с малой подвижностью нервных процессов чаще допускают ошибки переключения действий, что нередко чревато серьезными последствиями.

4. Эмоциональная устойчивость и работоспособность людей повышается, если они заранее изучили особенности предстоящей деятельности, орудия и средства труда, обстановку, в которой будет проходить деятельность, последствия неправильных действий. Установлено, например, что незнание обстановки во время принятия решения вызывает, как правило, значительно большее психическое напряжение, чем определенный сигнал об опасности. Существенное влияние на работоспособность человека в экстремальных условиях оказывает предварительная подготовка и тренированность, приобретаемая в результате практического опыта. К экстремальным условиям в некоторой степени

можно привыкнуть. Это хорошо известно альпинистам, парашютистам, водителям автотранспорта и др.

Велико также значение моральных, волевых и других характерологических качеств личности, в частности, степени развития чувства ответственности. Для оценки этого качества в последнее время в психологии введено понятие надежности личности.

В педагогической практике экстремальные условия для учащихся могут заключаться в выполнении трудных контрольных работ, сдаче экзаменов, прохождении тестов. Психическое состояние учащихся меняется во время экзаменов: эмоциональная и умственная напряженность появляются до начала экзаменов, нарастают и доходят до высшего предела во время экзамена. Сдача экзамена приносит разрядку, напряжение проходит, но волнение некоторое время продолжается. Похожие явления наблюдаются и в спортивной практике, трудовой деятельности. После выполнения трудного задания человек расслабляется, снижается бдительность, что иногда приводит к непонятным, непредсказуемым ошибкам. Например, известно, что летчики часто совершают ошибки уже после завершения основного этапа полета.

Для деятельности человека в экстремальных условиях характерна немонотонная и нелинейная зависимость качества деятельности от интенсивности и продолжительности экстремальных воздействий. Незначительные по интенсивности и продолжительности воздействия оказывают, как правило, мобилизующее действие (эустресс, оптимальный стресс, параэкстремальные условия). Зависимость качества деятельности от уровня активации организма определяется законом Йеркса-Додсона, в соответствии с которым качество выполнения легких задач с увеличением активации монотонно повышается, тогда, как наивысшая эффективность выполнения сложных задач достигается при среднем уровне активации.

Под влиянием экстремальных факторов у человека происходят определенные изменения на поведенческом и функциональном уровнях.

Последние оцениваются по мышечно-двигательным, вегетативным; электроэнцефалографическим, биохимическим, психологическим изменениям в состоянии организма.

Переносимость экстремальных условий

Переносимость экстремальных условий зависит от многих переменных:

- 1) от вида экстремального воздействия, его интенсивности и продолжительности;
- 2) от предыдущего опыта человека (специфической адаптации);
- 3) характера деятельности;
- 4) индивидуальных качеств человека.

Влияние на качество деятельности силы экстремального воздействия и сложности деятельности в общем плане характеризуется законом Йеркса-Додсона. Его основной смысл сводится к тому, что каждой задаче с определенной степенью трудности объективно или субъективно соответствует свой оптимум активации. Легкие задачи имеют более высокий уровень активации, сложные - менее высокий. Иными словами, под влиянием стресса, прежде всего, затрудняются сложные или новые действия, в то время как простые или хорошо знакомые действия выполняются без изменений. Поэтому тренированность, особенно при выполнении сложных действий, является хорошей профилактической мерой против разрушительного действия стресса.

Большое влияние на переносимость экстремальных условий имеет специфика деятельности. Общая тенденция здесь такова: в состоянии стресса человек обычно реагирует более быстро, но допускает больше ошибок. Поэтому характер изменения деятельности при стрессе зависит также и от особенностей самой деятельности. В задачах, где при выполнении весьма простых операций определяющим моментом является скорость, стресс, как правило, улучшает результаты. Но там, где, прежде всего, необходима четкость и сохранение структуры деятельности, следует ожидать падения

эффективности деятельности в условиях стресса. Переносимость экстремальных условий зависит также от характера деятельности - одиночной или групповой. Обычно влияние группы минимизирует индивидуальные различия. При групповой деятельности в экстремальных условиях характеристика адаптации индивида к стрессу раскрывается в психологической совместимости, сработанности группы, коммуникативных способностях, отсутствии конфликтогенности и т. п.

Однако, как бы ни влияли внешние условия, чрезвычайно важными, если не решающими, являются личностные особенности человека. Важнейшей из них является эмоциональная устойчивость (устойчивость к стрессу). Она определяется способностью человека сохранять работоспособность в состоянии сильного эмоционального напряжения. Эмоциональная устойчивость как черта личности зависит от целого ряда факторов. Наиболее важные: уровень тревожности и типологические особенности нервной системы. Именно они являются определяющими при формировании у человека способности к преодолевающему поведению.

Тревожностью называется склонность человека к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом к возникновению реакции тревоги. Она выражается в чрезмерном напряжении человека, нервозности, беспокойстве в трудной ситуации и ее ожидании. Считается, что лица с высокой степенью тревожности менее устойчивы к стрессу. У них отмечается ухудшение деятельности в новой, неожиданной обстановке и в любых других ситуациях с элементами стресса, при выполнении сложных действий, хотя в более простой ситуации они могут успешно справляться с выполняемой деятельностью. При прочих равных условиях устойчивость к стрессу определяется силой и подвижностью нервных процессов. Кроме того, устойчивость к стрессу определяется такими личностными факторами, как направленность личности, структура мотивационной сферы, уверенность в себе и др.

Нервно-психическая неустойчивость

Отрицательно сказывается на переносимости экстремальных условий такое качество личности, как нервно-психическая неустойчивость. Она понимается как склонность к функциональным срывам нервной системы при значительном психическом и физическом напряжении. Понятие о нервно-психической неустойчивости объединяет патологические и предпатологические особенности личности, снижающие возможность адаптации человека к усложненным, стрессовым условиям существования и деятельности. Наиболее часто нервно-психическая неустойчивость наблюдается при акцентуациях характера, пограничных состояниях, легких степенях умственного недоразвития, алкоголизме, наркомании и некоторых психических заболеваниях.

Акцентуации характера проявляются в наличии ярко выраженных черт определенного типа характера, таких особенностей личности, которые при определенных условиях могут препятствовать удовлетворительной адаптации человека к деятельности. Акцентуации не относятся к болезненным состояниям, они соответствуют лишь крайним вариантам психологической нормы. Выраженность черт характера при акцентуациях обычно не препятствует удовлетворительному приспособлению к деятельности в обычных условиях, но нарушает самооценку личности. Однако под действием неблагоприятных условий, затрагивающих «место наименьшего сопротивления» в характере данного типа, легко возникают неадекватные, в том числе и аффективные реакции, ситуативно обусловленные нарушения поведения, психогенные заболевания и другие психические расстройства.

Необходимо подчеркнуть, что выявление акцентуации личности само по себе еще ничего не говорит о нервно-психической неустойчивости человека. О ней свидетельствует лишь крайняя степень заострения черт данного типа, приводящая к дезадаптации личности. Нервно-психическая

неустойчивость наблюдается также и при некоторых пограничных состояниях человека. Под ними понимают болезненные состояния, не достигающие степени ярко выраженной психической патологии. К их числу относят прежде всего реактивные состояния.

Реактивные состояния (психогении) - это обратимые психические расстройства, возникающие вследствие переживаний, травмирующих психику, и вызываемые нарушениями особо значимых переживаний личности, например, профессиональных, служебных, семейных. В основе психогений лежит нарушение, конфликт отношений личности с действительностью. Ее источником может стать противоречие потребности, цели и возможности ее достижения. Большую роль выделяют в формировании психогений играют некоторые особенности личности, в частности, они могут развиваться на фоне акцентуаций характера. Реактивные состояния делят на невротические реакции сознания (неврозы), реактивные психозы и аффективно-шоковые реакции. Остальные факторы, обуславливающие нервно-психическую неустойчивость и приведенные выше отклонения (алкоголизм и т. п.), выходят за рамки пограничных состояний и поэтому здесь не рассматриваются.

Нервно-психическая неустойчивость является фактором, препятствующим осуществлению деятельности в экстремальных условиях. В ее основе обычно лежит нарушение адаптационных возможностей организма. Поэтому в основе диагностики нервно-психической устойчивости и неустойчивости лежат методики, направленные на выявление именно таких возможностей.

Готовность к деятельности в экстремальных условиях.

Деятельность человека в экстремальных условиях определяется целым рядом факторов. Обобщая их, можно сделать вывод, что мобилизовать свои лучшие качества, выполнить стоящую задачу в заданные сроки и с минимальными затратами психических и физических усилий могут лишь те люди, которые характеризуются высоким уровнем психологической

готовности и действиям в экстремальных условиях и повышенной толерантностью к психологическому стрессу. Именно эти личностные характеристики являются в конечном итоге критериями оценки деятельности человека в чрезвычайной ситуации.

Понятие психологической готовности понимается как состояние мобилизации всех психофизиологических систем организма, обеспечивающих эффективное выполнение требуемого действия. Это понятие в психологии имеет несколько смысловых оттенков:

- вооруженность человека необходимыми для успешного выполнения деятельности знаниями, умениями и навыками;
- готовность к экстренной реализации имеющейся программы действий в условиях возникновения определенной ситуации;
- решимость и желание совершить нужное действие;
- нахождение человека на рабочем месте в нужный момент времени.

Психологическими предпосылками наступления готовности к выполнению конкретной деятельности является ее понимание, осознание ответственности, желание достигнуть успеха, определение последовательности и способов выполнения деятельности. Затрудняют появление готовности пассивное отношение к работе, неосторожность, равнодушие, отсутствие плана действий и намерения максимально использовать свой опыт. Недостаточность готовности приводит к неадекватным реакциям, ошибкам, несоответствию функционирования психических процессов тем требованиям, которые предъявляются ситуацией.

Положение психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях определяется, прежде всего, возможностью человека к эмоциональной изоляции всего внеконтекстуального, а после этого - привыканием (адаптацией) к обстановке. Считается, что человек не может совершить ни одного действия, предварительно не пережив его эмоционально. Благодаря этому человек каждый раз как бы внутренне воссоздает тот вид деятельности, который ему предстоит выполнить. Однако

именно эти переживания и оказываются самой уязвимой частью способности человека выполнять сложные виды деятельности и в наибольшей степени подвергаются отрицательному воздействию эмоционального стресса.

Исходя из этого, можно более точно определить психологическую роль эмоционального стресса. Если предварительное эмоциональное переживание ситуации позволяет, как бы дистанционно оценить условия протекания планируемой деятельности (состояние временной готовности), то эмоциональный стресс выступает в экстремальных условиях в виде фактора, разрушающего это предварительное «эмоциональное планирование» (т. е. состояние временной готовности) и, следовательно, всю схему грядущей деятельности (т. е. долговременной готовности).

Таким образом, положение психологической готовности имеет трудную динамическую структуру, является выражением совокупности интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых качеств личности в их соотношении с внешними условиями и предстоящими задачами. В результате человек настраивается на определенное поведение, на совершение действий, необходимых для достижения стоящей цели. Это явление получило в психологии название установки.

Установка есть готовность к реализации актуальной в представленной ситуации потребности. Она выражает внутреннюю позицию человека, его взгляды, ценностные ориентации по отношению к событиям, фактам, идеям, другим людям. Распознают положительные, негативные и нейтральные установки. Их разновидностью является социальная установка (аттитюд). Она представляет собой общую ориентацию человека на тот или иной социальный объект. Данная ориентация предшествует действию и выражает предрасположенность действовать определенным образом относительно данного объекта.

Психология установки наиболее полно разработана в грузинской школе психологов, возглавляемой Д. Н. Узнадзе (1886-1950). Согласно его учению, установка, являясь: главной причиной регуляции поведения,

возникает при «встрече» имеющейся у субъекта потребности, с одной стороны, и объективной ситуации ее удовлетворения, с другой. При этом возникает некоторое целостное, динамическое состояние, которое определяет дальнейшее течение его деятельности и выражается в готовности к осуществлению определенных действий в настройке человека к их выполнению. Это состояние готовности и характеризуется как установка.

Функции установки, ее эффекты и содержание раскрываются при исследовании ее роли в регуляции деятельности. В зависимости от того, на какой конкретный фактор деятельности (мотив, цель, условия деятельности) направлена установка, выделяются три иерархических уровня регуляции деятельности - уровни смысловых, целевых и операционных установок. Таким образом, из сказанного выше можно сделать два основных вывода:

- понятие установки является показателем уровня готовности к деятельности;

- в установке отображается деятельность, она может выполнять роль главного регулятора поведения.

Установку также можно рассматривать как своеобразную форму направленности личности, благодаря которой происходит объединение ее потребностей и ситуации, в которой они удовлетворяются. Установка - это состояние личности в момент ее динамической определенности, поскольку направленность сознания связана с начальной реакцией человека на воздействие ситуации, в которой ему приходится ставить и решать задачи. Поэтому характерным для явления установки является предрасположение субъекта ориентировать свою деятельность в определенном направлении.

Подводя итог сказанному, нужно отметить, что установка и психологическая готовность имеют много общего. Вместе с тем они являются состояниями, отличающимися друг от друга по своей конкретно-психологической природе. В первом случае имеет место актуализация сформированных в предшествующих опытах психических явлений, во

втором - психологическое образование возникает под влиянием задачи, требований ситуации.

Готовность к деятельности в экстремальных условиях тесно связана с адаптационными возможностями человека. Адаптация (от лат. *adaptio* - прилаживание) - это приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом. В зависимости от того, в каких внешних условиях и на каком уровне осуществляется взаимодействие человека со средой, могут проявляться различные виды адаптации: физиологическая, биологическая, психологическая, социальная.

Положительный эффект адаптации заключается в увеличении относительного соответствия поведения условиям новой среды. Адаптация компенсирует недостаточность привычного поведения в новых условиях. Благодаря адаптации создается возможность оптимального функционирования организма, личности в необычной обстановке. Если же адаптация не наступает, возникают дополнительные затруднения в освоении предмета и условий деятельности вплоть до нарушений в ее регуляции. В адаптивном поведении человека могут участвовать физиологические, эндокринные и другие реакции организма, психические процессы, опыт, состояния и свойства личности. Отсюда ясно, что адаптация и готовность к деятельности связаны между собой, оказывают то или иное влияние друг на друга.

Особенность адаптации к опасной обстановке состоит в том, что ее поддержание связано с волевыми усилиями. Усилия необходимы для совершения действий в состоянии острого психического и нервного напряжения, усталости, неудовлетворенности, страха, которые могут возникать в опасной ситуации даже у стойкого человека, имеющего положительный опыт деятельности.

Адаптация - это процесс, который реализуется благодаря энергетической, психологической и нравственной мобилизации человека в

соответствии с требованиями среды. Однако возможность такой мобилизации и освоения новых условий у разных людей неодинаковы. Кроме того, следует учитывать, что адаптационные возможности человека далеко не безграничны.

Факторы адаптации можно разделить на две группы. К первой из них относятся те, которые связаны с особенностями личности самого человека. Это такие характеристики, как общая и специальная подготовленность, характер, темперамент, познавательные и другие психические процессы, начальное психическое состояние, возраст и т. п. Так, лица с медленной реакцией на внешние воздействия, спокойные, рассудительные (флегматики) с большим трудом приспособляются к сложным условиям, но их адаптация прочнее, чем у лиц, быстро и сильно реагирующих на окружающее, склонных к резким изменениям общего состояния (холерики, сангвиники). Совершенно иначе дело обстоит у меланхолика, который, попав в новые условия, совершенно теряется, он острее переживает события, склонен к преувеличению трудностей. Такие особенности темперамента не только замедляют процесс адаптации, но и снижают ее прочность. Ход и результаты адаптации зависят от уровня готовности к выполнению задачи и мотивации поведения личности.

Вторую группу составляют факторы, которые по отношению к личности существуют объективно: средства ознакомления с характером обстановки и решаемыми задачами, качества и пример руководителей, коллектива, воспитательная работа и др. Адаптация к новой обстановке ускоряется, если предварительно проведена работа по ознакомлению с возможными ситуациями и действиями при их возникновении. Важным элементом подготовительной работы является также активизация общественных мотивов поведения, а также индивидуальных и коллективных установок людей. С физиологической точки зрения процесс адаптации заключается в выработке новых динамических стереотипов. Он формируется

быстрее, если человек уже знаком с новыми ситуациями, например, с помощью тренировок.

Адаптационные реакции человека весьма разнообразны. Поэтому в теории психической адаптации различают такие понятия, как устойчивая адаптация, переадаптация, дезадаптация и реадаптация. Это позволяет не только охватить и обобщить большинство разнообразных фактов, касающихся особенностей психической деятельности человека, но и более глубоко раскрыть сущность его адаптационных реакций, как в обычных, так и в экстремальных условиях. Рассмотрим перечисленные понятия более подробно.

Под устойчивой адаптацией понимают те регуляторные реакции, психическую деятельность, систему отношений и т. п., которые сформировались в процессе развития человека в конкретных экологических и социальных условиях и не требуют значительного нервно-психического напряжения. Такое понимание адаптации ассоциируется с понятиями нормы, здоровья. В этих условиях не происходит качественного изменения в физиологическом и психологическом состояниях человека. По этому поводу П. С. Граве и М. Р. Шнейдман пишут, что человек находится в адаптационном состоянии пока «его внутренний информационный запас соответствует информационному содержанию ситуации».

С этой точки зрения основным признаком адаптации является плавное протекание регуляторных процессов, обеспечивающих равновесие организма как целого во внешней среде. Адаптированное поведение человека не требует от него явного напряжения регуляторных механизмов. Материальным субстратом такого состояния является, по терминологии И. П. Павлова, выработанный человеком динамический стереотип. Адаптация на психологическом уровне происходит в конкретных предметно-пространственных условиях: экологических, социальных, производственных и др.

При длительном или сильном воздействии экстремальных факторов психофизиологические и социально-психологические механизмы, исчерпав резервные возможности, не могут больше обеспечить адекватное психическое отражение, регуляторную деятельность организма. При этом происходит «прорыв» адаптационного барьера, «ломка» сложившихся динамических стереотипов в центральной нервной системе, и наступает психическая дезадаптация, или кризис. В обычной жизни он может быть вызван разрывом привычной системы отношений, утратой значимых ценностей, возможностью достижения поставленной цели, потерей близкого человека и т. п. Все это сопровождается отрицательными переживаниями, обуславливающими неспособность реально оценивать ситуацию и найти рациональный выход из нее.

При изменении условий существования человек в ряде случаев способен приспособиться к ним. В этом случае происходит психическая переадаптация. Она проявляется в выработке защитных (компенсаторных) реакций в ответ на воздействие экстремальных (психогенных) факторов.

Особенности процесса переадаптации заключаются, во-первых, в появлении новых функциональных систем в центральной нервной системе, позволяющих адекватно отражать реальную действительность в необычных условиях. Во-вторых, особенность данного процесса состоит в актуализации привычных потребностей и выработке защитных механизмов на воздействие экстремальных факторов.

Психическая переадаптация нередко сопровождается нарушениями пространства и времени, формированием необычных психических состояний (тревожность, страх, эмоциональная лабильность, грезы, неустойчивость и др.), выраженными вегетативными сдвигами, установлением новой системы ценностей, изменением критериев суждений и т. п. Вновь сформировавшиеся динамические системы, регулирующие поведение человека и его активность, по мере увеличения времени пребывания в измененных условиях

превращаются в стойкие стереотипы. Прежние адаптационные механизмы, возникшие в обычных условиях, забываются и утрачиваются.

При возвращении человека из измененных в обычные условия сложившиеся новые динамические стереотипы разрушаются, и возникает потребность восстановить старые. Происходит процесс психической реадаптации, реабилитации. Чем длительнее срок пребывания в измененных условиях, тем труднее и дольше происходит реадаптация.

Обобщая сказанное, отметим, что в процессе адаптации, ее последующей переадаптации и реадаптации можно выделить следующие этапы, характеризующиеся сменой эмоциональных состояний и появлением необычных психологических феноменов.

Таковыми этапами являются:

- одготовительный
- тартового психического напряжения;
- стрых психических реакций входа;
- ереадаптации;
- авершающего психического напряжения;
- стрых психических реакций выхода;
- еадаптации.

В происхождении и развитии необычных психических состояний, характеризующих адаптационные процессы, четко прослеживается адаптация в ситуации информационной неопределенности (этап стартового психического напряжения и завершающий этап); ломка функциональных

систем анализаторов, сформировавшихся в течение жизни человека или длительного пребывания в экстремальных условиях, нарушения в протекании психических процессов и изменения системы отношений и взаимоотношений (этап острых психических реакций входа и выхода); активная деятельность личности по выработке защитных реакций (этап переадаптации) или же восстановление прежних стереотипов реагирования (этап реадaptации).

Множество из этих состояний позволяет отнести их к закономерным реакциям, укладывающимся в границы психологической нормы для измененных условий деятельности. В то же время при увеличении времени пребывания в измененных условиях и сильном воздействии экстремальных факторов, а также при недостаточной нервно-психической устойчивости, высокой ригидности и тревожности и при отсутствии мер психопрофилактики эти реакции и состояния могут перейти в разряд патологических. В. И. Лебедев выделяет четыре критерия, с помощью которых необычные, но еще нормальные (псевдопсихопатологические) реакции и состояния отграничиваются от патологии.

Это, во-первых, выраженная «понятность» связи с окружающей средой. Такие психологически понятные связи говорят о сохранении личности и не являются непосредственным выражением психопатологического процесса. Во-вторых, псевдопсихопатологические реакции и состояния отличаются от патологии кратковременностью. В-третьих, по отношению к ним, как правило, сохраняется критичность, возникают сомнения в их реальности. В-четвертых, если человек во время нахождения в необычных условиях был убежден в реальности какого-либо явления или представления о нем, то после возвращения в обычные условия он легко отказывается от него, следуя логическому объяснению окружающих. Множество из указанных необычных психических состояний у здоровых людей могут рассматриваться как модели симптомов и синдромов, развивающихся при возникновении нервно-психических заболеваний.

Рассмотренная последовательность смены этапов психической адаптации не всегда носит строго однозначный и прямолинейный характер. Так, при определенных обстоятельствах этап переадаптации может смениться этапом глубоких психических изменений, между ними существует промежуточный этап, называемый неустойчивой психической деятельностью. Необычные психические состояния, возникающие на этом этапе, позволяют раскрыть особенности протекания психических процессов на границе между психической нормой и патологией. В зависимости от конкретных условий обстановки и индивидуальных качеств человека этап неустойчивой деятельности может в итоге смениться этапом реадаптации, либо перейти в этап глубоких психических изменений.

Контрольные вопросы

1. Какие общие закономерности, характерные для деятельности, проходящей в экстремальных условиях вы знаете?
2. От чего зависит переносимость экстремальных условий?
3. Какие качества личности отрицательно сказываются на переносимости экстремальных условий?
4. Какими факторами определяется деятельность человека в экстремальных условиях?
5. Что такое психологическая готовность?
6. Как вы понимаете понятие «установка»?
7. Какова особенность адаптации к опасной обстановке?

8 Мотивация и стимуляция безопасного труда

Цели занятия:

- 1) ознакомить с основными представлениями процессов мотивации и стимуляции безопасного труда;
- 2) изучить основные виды и свойства мотивации и стимуляции;
- 3) показать различия мотивации и стимуляции.

Краткий теоретический материал

При решении трудовых задач могут возникать конфликты мотивов, например, когда существующее положение вещей способствует усилению мотива выгоды в ущерб мотиву безопасности. Психологической настройкой на безопасное поведение фактически уже являлся одним из путей усиления мотивации к безопасному труду.

Другим таким путем является стимулирование безопасного поведения. Ведь уже сам по себе весьма притягательный мотив выгоды, как было показано ранее, оказывается особенно сильным потому, что он разносторонне стимулируется также извне. Очевидно, не менее притягательный по своему содержанию мотив безопасности также может быть усилен за счет дополнительного стимулирования. Такое стимулирование может осуществляться в социальном плане, когда пунктуальное выполнение требований безопасности труда, обеспечивающее его высокую производительность и культуру, специально оценивается, ставится в пример другим, социально поощряется. Безопасному поведению может способствовать и материальное стимулирование, которое, как известно, обычно используется для усиления мотива выгоды. Применяя его для усиления мотива безопасности, можно таким образом сделать безопасный труд материально более выгодным. Но при этом рабочий будет иметь хороший заработок уже не только за счет того, что производит много

продукции, но и за счет того, что работает более безопасно, не инициирует несчастных случаев и связанных с ними ущербов производству. Таким образом, перед организаторами и управленцами стоит сложная задача с аргументами экономического, социального и этического порядка. Однако, если даже отвлечься от этих факторов и рассматривать ее в чисто психологическом по отношению к эффекту безопасности плане, то здесь обнаружатся свои дополнительные трудности. Как известно, при установлении заработной платы часто используется принцип индивидуального подхода, базирующийся на следующих главных критериях:

- устойчивые и длительные показатели производительности (количество и качество труда);
- личные качества работника, уровень его ответственности и профессиональная квалификация.

Эти критерии непосредственно не учитывают соображений безопасности труда (их принимают во внимание лишь косвенно). Выбор вида вознаграждения за труд (повременной или сдельной оплаты) также обычно не связывают с вопросами его безопасности, тогда как связь здесь оказывается весьма существенной.

При исследованиях в области психологии труда установлено, что сдельную и аккордную оплату недопустимо применять на работах с повышенной опасностью, поскольку здесь повышение производительности труда может идти в ущерб безопасному поведению. Сдельную оплату следует применять только при том условии, что имеются обоснованные нормы труда, существует надежный контроль не только за количеством и качеством труда, но и за его безопасностью. Систему премирования также не следует применять в тех ситуациях, когда получение высоких результатов и премий за них может достигаться ценой снижения безопасности труда. Основным показателем премирования, наряду с количеством и качеством труда, должна являться длительная работа без травм и аварий. Коллективы

рабочих и руководители должны получать премиальные вознаграждения только при достижении низкого производственного травматизма.

Стимулирование расценивается психологами как важное средство формирования безопасной деятельности рабочего. Среди стимулов, кроме уже названных (социальная поддержка, повышение зарплаты), указываются и дополнительные выходные дни, специальные привилегии, повышение в должности. Такая позитивная поддержка, по мнению автора, будет способствовать закреплению соответствующего безопасного поведения. В зависимости от условий она может быть, как постоянной, так и временной, причем стимуляция безопасного поведения должна осуществляться сразу же после его проявления, а возникающие при этом задержки тем больше снижают эффективность стимулирования, чем они длительнее.

Стимулирование в вопросе безопасности труда должно выступать как средство формирования безопасных приемов труда. Поэтому следует предупреждать привыкание рабочих к такому стимулированию и стремиться к тому, чтобы его прекращение не нарушало уже сформировавшихся способов безопасной деятельности.

В качестве отрицательного стимулирования наиболее часто используют такие средства, как лишение премии, дисциплинарные взыскания, вызов к руководству организации (предприятия). На одном судостроительном заводе были применены талоны предупреждений, которые прокалывали в случае нарушения правил охраны труда. Эти "проколы" учитывались при назначении премии.

Одна японская фирма пошла по пути моральной стимуляции безопасного труда. На рабочих местах людей, строго выполняющих правила безопасности, устанавливались зеленые флажки, а там, где работали нарушители, - красные.

В целом же больший эффект при формировании безопасного поведения обычно дает положительное стимулирование. Из экспериментальной психологии известно, что наказание само по себе не

подавляет стремления и интереса к притягательному объекту, напротив, наказания могут способствовать закреплению таких стремлений. Несмотря на наказание, некоторые работники все равно будут продолжать нарушать правила и инструкции по охране труда. Нарушения прекратятся только тогда, когда они перестанут быть источником выгоды. Поэтому в подобном случае отрицательное стимулирование плохо применимо. Это подтверждается практическим опытом, свидетельствующим, что применение наказаний за нарушение правил безопасности в общем малоэффективно. Однако в тех случаях, когда в процессе обучения требуется выработать полезные трудовые навыки, а также сформировать безопасные способы действий, отрицательное стимулирование может дать хорошие результаты. В подобных случаях наказания, во-первых, будут препятствовать закреплению нецелесообразных навыков, во-вторых, будут способствовать выработке мотивации на осторожный тип поведения.

Следует отметить еще один необычный метод стимулирования безопасности труда, основанный на использовании игр и нередко используемый рядом зарубежных фирм. На предприятии ежедневно производят лотереи, где рабочие разыгрывают между собой в лотерею призы на сумму от 25 до 100 долларов. При возникновении на участке несчастного случая с потерей работоспособности выигрыши в этот день снижаются вдвое, и до конца недели лотерея не проводится. Применяются и другие варианты игр, однако сущность всех их сводится к тому, что при безопасной работе у людей имеются реальные возможности получить некоторый выигрыш, который они теряют с появлением несчастного случая. Поэтому такие игры стимулируют безопасную работу не только ради себя, но и ради выгоды всех рабочих.

Методика мотивация и стимулирование персонала

Данный тест-опросник выявляет существующие, как самые эффективные, так и наименее желательные методы стимулирования,

индивидуально для каждого работника. А также раскрывает способы самомотивации для самих сотрудников.

Тест опросник проясняет, чем именно привлекает данная работа, какие плюсы она дает работнику сейчас и какие он может получить в дальнейшем, для получения удовлетворения от самой работы и лучшей самореализации.

Тестирование по данной анкете будет полезно и самому руководителю (среднего звена и операционного).

Анкета для определения типа трудовой мотивации работника. (Тесты для руководителей):

Инструкция.

Внимательно прочитайте вопрос и все варианты ответов, которые для него приведены. В каждом вопросе есть примечание, сколько вариантов ответа Вы можете дать. Большинство вопросов требуют дать только один или два варианта ответа.

Если в таком вопросе Вы выбираете какой-то из приведенных вариантов, обведите кружком цифру, нумерующую этот ответ. Если ни один из вариантов Вас не устраивает, напишите Ваш ответ сами в поле “другое”.

Тестовый материал.

1 ваша позиция в организации:

- управляющий;
- служащий ;
- рабочий.

2 ваш пол:

- мужской;
- женский.

3 ваш возраст: ____ лет

4 как долго Вы работаете в данной организации? ____ лет / ____

месяцев

5 что Вы больше всего цените в своей работе? Дайте один или два ответа

- что я в основном сам решаю, что и как мне делать;
- что она дает мне возможность проявить то, что я знаю и умею;
- что я чувствую себя полезным и нужным;
- что мне за нее относительно неплохо платят;
- особенно ничего не ценю, но эта работа мне хорошо знакома и

привычна;

Другое:

6 какое выражение из ниже перечисленных Вам подходит более всего?

Дайте только один ответ

- я могу обеспечить своим трудом себе и своей семье приличный доход;
- в своей работе я – полный хозяин;
- у меня достаточно знаний и опыта, чтобы справиться с любыми трудностями в моей работе;
- я - ценный, незаменимый для организации работник;
- я всегда выполняю то, что от меня требуют»;

другое:

7 как вы предпочитаете работать?

Дайте один или два ответа

- предпочитаю делать то, что знакомо, привычно.
- нужно, чтобы в работе постоянно появлялось что-то новое, чтобы не стоять на месте.
- чтобы было точно известно, что нужно сделать и что я за это получу.
- предпочитаю работать под полную личную ответственность.

- готов(а) делать все, что нужно для организации.

Другое:

8 допустим, что Вам предлагают другую работу в Вашей организации. При каких условиях Вы бы на это согласились?

Дайте один или два ответа

- Если предложат намного более высокую зарплату.
- Если другая работа будет более творческой и интересной, чем нынешняя.
- Если новая работа даст мне больше самостоятельности.
- Если это очень нужно для организации.

Другое:

При всех случаях я бы предпочел (предпочла) остаться на той работе, к которой привык (привыкла).

9 попробуйте определить, что для Вас означает Ваш заработок?

Дайте один или два ответа

- плата за время и усилия, потраченные на выполнение работы.
- это, прежде всего, плата за мои знания, квалификацию.
- оплата за мой трудовой вклад в общие результаты деятельности организации.
- мне нужен гарантированный заработок - пусть небольшой, но чтобы он был.
- какой бы он ни был, я его заработал(а) сам(а).

Другое:

10 как Вы относитесь к перечисленным ниже источникам дохода?

Дайте ответ по каждой строке: поставьте галочку в той колонке, которая больше всего соответствует Вашему мнению.

Таблица 10 - Источники дохода

	Очень важно	Не очень важно	Совсем не важно
1. Заработная плата и премии, пенсии, стипендии			
2. Доплаты за квалификацию			
3. Доплаты за тяжелые и вредные условия			
4. Социальные выплаты и льготы, пособия			
5. Доходы от капитала, акций			
6. Любые дополнительные приработки			
7. Приработки, но не любые, а только по своей специальности			
8. Доходы от личного хозяйства, дачного хозяйства			
9. Выигрыш в лотерею, казино и пр.			

11 на каких принципах, по-вашему, должны строиться отношения между работником и организацией? Дайте только один ответ

- работник должен относиться к организации как к своему дому, отдавать ей все и вместе переживать трудности и подъемы. Организация должна соответственно оценивать преданность и труд работника;

- работник продает организации свой труд, и если ему не дают хорошую цену, он вправе найти другого покупателя;

- работник приходит в организацию для самореализации и относится к ней, как к месту реализации своих способностей. организация должна обеспечивать работнику такую возможность, чтобы извлекать из этого выгоду для себя и на этой основе развиваться;

- работник тратит на организацию свои силы, а организация должна взамен гарантировать ему зарплату и социальные блага.

другое:

12 как Вы считаете, почему в процессе работы люди проявляют инициативу, вносят различные предложения? Дайте один или два ответа

- чувствуют особую ответственность за свою работу;
- из-за стремления реализовать свои знания и опыт, выйти за установленные работой рамки;
- чаще всего из-за желания улучшить работу своей организации;
- просто хотят «выделиться» или завоевать расположение начальства;
- хотят заработать, поскольку всякая полезная инициатива должна вознаграждаться;

другое:

13 какое суждение о коллективной работе Вам ближе? Дайте один или два ответа

- коллектив для меня очень важен, одному хороших результатов не добиться;
 - предпочитаю работать автономно, но также чувствую себя хорошо, когда работаю вместе с интересными людьми;
 - мне нужна свобода действий, а коллектив чаще всего эту свободу ограничивает;
 - можно работать и в коллективе, но платить должны по личным результатам;
 - мне нравится работать в коллективе, так как там я - среди своих;
- другое:
-

14 представьте, что у вас появился шанс стать владельцем Вашей организации. Воспользуетесь ли Вы этой возможностью? Дайте один или два ответа

- да, так как я смогу участвовать в управлении организацией;
- да, потому что это может увеличить мой доход;
- да, так как настоящий работник должен быть совладельцем;
- вряд ли: на зароботке это не скажется, участие в управлении меня

не интересует, а работе это мешает;

- нет, не нужны мне лишние заботы;

другое:

15 представьте, что Вы сейчас ищете работу. Вам предлагают несколько работ. Какую из них Вы выберете? Дайте один или два ответа

- наиболее интересную, творческую;
- наиболее самостоятельную, независимую;
- за которую больше платят;
- чтобы за не слишком большие деньги не требовалось особенно

«надрываться»;

- не могу представить, что я уйду из нашей организации;

другое:

16 что Вы, прежде всего, учитываете, когда оцениваете успехи другого работника в Вашей организации? Дайте один или два ответа

- его зарплату, доходы, материальное положение;
- уровень его профессионализма, квалификации;
- насколько хорошо он «устроился»;
- насколько его уважают в организации;
- насколько он самостоятелен, независим;

другое:

17 если положение в Вашей организации ухудшится, на какие перемены в Вашей работе и положении Вы согласитесь ради того, чтобы остаться на работе? Можете дать любое число ответов

- освоить новую профессию;
 - работать неполный рабочий день или перейти на менее квалифицированную работу и меньше получать;
 - перейти на менее удобный режим работы;
 - работать более интенсивно;
 - соглашусь просто терпеть потому, что деваться некуда;
- другое:
-

скорее всего, я просто уйду из организации.

18 (1) Если Вы - РУКОВОДИТЕЛЬ, то, что Вас привлекает в этой должности больше всего? Дайте один или два ответа

- возможность принимать самостоятельные, ответственные решения;
 - возможность принести наибольшую пользу организации;
 - высокий уровень оплаты;
 - возможность организовывать работу других людей;
 - возможность наилучшим образом применить свои знания и умения;
- другое:
-

ничего особенно не привлекает, за положение руководителя не держусь.

19 (2) Если Вы НЕ ЯВЛЯЕТЕСЬ РУКОВОДИТЕЛЕМ, то хотели бы Вы им стать? Дайте один или два ответа

- да, поскольку это даст возможность принимать самостоятельные, ответственные решения;
- не против, если нужно для пользы дела;

- да, так как при этом я смогу лучше применить свои знания и умения;
 - да, если это будет должным образом оплачиваться;
 - нет, профессионал может отвечать только за самого себя;
 - нет, руководство меня не привлекает, а хорошо заработать я могу и на своем месте;
 - да, чем я хуже других?
 - нет, это слишком большая нагрузка для меня;
- другое:
-

Обработка результатов анкетирования

Тестовый вопросник состоит из 18 вопросов и содержит блоки:

«Паспортичка» (вопросы 1-4).

Отношение работника к своей работе, работа как деятельность (вопросы 5-8)

Отношение работника к заработной плате (вопросы 9-10).

Работник и организация, коллектив (вопросы 11, 13).

Работник и совладение организацией (вопрос 14);

Работник и занимаемая им должность (вопросы 12, 15-18).

Ручная обработка данных теста осуществляется с помощью специальной таблицы идентификации типов трудовой мотивации по ответам респондентов (табл.9).

Обработка результатов проводится в два этапа. На первом этапе обрабатывается каждая заполненная анкета и производится расчет индивидуального мотивационного профиля опрашиваемого.

Рассматривая поочередно вариант ответа на каждый вопрос, определите по ключевой таблице тип мотивации. Он может быть единственным для этого варианта, но есть варианты ответов, которым соответствует несколько типов мотивации.

Есть и такие варианты, которым не соответствует ни один тип мотивации, например, вопрос 10.1 не имеет соответствующего типа мотивации ни при каком варианте ответа.

Проставьте рядом с вариантом ответа код соответствующего ему типа или типов мотивации, руководствуясь следующими примерами:

Вопрос 5

Даны варианты ответов:

2 – по таблице определяем тип мотивации и проставляем его – ПР;

3 – по таблице определяем тип мотивации и проставляем его – ПА.

Вопрос 7

Дан только один вариант ответа:

2 – по таблице определяем тип мотивации и проставляем его – ПР.

Вопрос 10.5

Дан вариант ответа:

3 – по таблице определяем, что этому варианту соответствует 4 типа мотивации, и проставляем их ИН, ПР, ПА, СТ.

Вопрос 11

Ни один вариант не выбран. Ничего не проставляем.

Вопрос 17

Выбраны варианты:

1 – соответствует три типа мотивации – ПР, ПА, ХО;

2 – тоже три типа мотивации – ПА, ХО, СТ;

5 – соответствует два типа – ПА, СТ.

Ключ к тесту:

СТ - нечестолюбивый тип, «странник»; ИН - инструментальный тип, «инструментал»; ПР - профессиональный тип, «профессионал» ; ПА - патриотический тип, «патриот»; ХО - хозяйский тип, «хозяин».

Таблица 11 - Идентификация типов трудовой мотивации

Вопросы	Типы трудовой мотивации, идентифицируемые соответствующими вариантами (номера) ответов				
	ИН	ПР	ПА	ХО	СТ
1	2	3	4	5	6
5	4	2	3	1	5
6	1	3	4	2	5
7	3	2	5	4	1
8	1	2	4	3	5
9	1	2	3	5	4
10.2	1	1	3	3	
10.3	1	3	3		1
10.4		3			1
10.5	3	3	3	1	3

Продолжение таблицы 11

10.6	1		3		1
10.7	1	1		3	3
10.8				1	
10.9	3	3			1
10.7	1	1		3	3
10.8				1	
10.9	3	3			1
11	2	3	1	1	4
12	5	2	3	1	4
13	4	2	1	3	5
14	2	4	1	3,1	5
15	3	1	5	2	4
16	1	2	4	5	3
17	4,7	1,4,7	1,2,4,5	1,2,4	2,5
18.1	3,7	5	2	1	4
18.2	4,6	3,5	2	1,3	7,8

Проставив коды мотивации для всех вопросов и вариантов ответов, подсчитайте сколько раз встречается в проставленных кодах код каждого типа и заполните прямо на анкете табличку, например: СТ – 7 раз; ИН – 4 раза; ПР – 2 раза; ПА – 8 раз; ХО – 1 раз.

Затем подсчитайте количество данных ответов. Напомним, что по многим вопросам респондент может дать не один, а два ответа (а на вопрос 17 – и большее количество), а также, что по каким-то вопросам он может выбрать вариант "другое" или вообще отказаться отвечать.

Проставьте количество ответов на анкете. Затем, набранные респондентом суммарные баллы по каждому из 5-ти типов трудовой мотивации разделите на общее число данных ответов.

В итоге получается структура трудовой мотивации опрошенного по данному тесту работника, выраженная коэффициентами (индексами мотивации), меньшими единицы.

Для прикладных задач бывает полезно превратить эти коэффициенты в ранги (от 1 до 5), которые показывают, какие типы мотивации преобладают у данного работника, а какие мало представлены в его мотивационной структуре.

Ранг 1 означает, что данный тип мотивации преобладает (на первом месте), ранг 5 – что данный тип мотивации на последнем месте. Если индексы двух типов мотивации равны, то эти типы получают одинаковый ранг.

В результате таблица 12 на анкете дополнится индексами и рангами и примет, например, такой вид: Ответов – 31.

Таблица 12 - Идентификация типов трудовой мотивации

Тип мотивации	Количество ответов	Индекс	Ранг
СТ	2	0,065	5
ИН	4	0,129	4
ПР	9	0,290	1
ПА	5	0,161	3
ХО	7	0,226	2

На втором этапе производится статистическая обработка ответов.

Ее можно проводить для каждой группы по каждому классификационному признаку отдельно и для всего коллектива.

Шаг 1. Выберите анкеты, соответствующие интересующей вас группе. Просуммируйте индексы каждого типа мотивации по всем анкетам и разделите результат на количество анкет в группе. Вы получите средний по группе индекс данного типа мотивации.

Проделав это по каждому типу мотивации, вы получите таблицу средних индексов. Например: группа "женщины": ИН – 0,1632, ПР – 0,3294, ПА – 0,2172, ХО – 0,0636, СТ – 0,1937.

Шаг 2. Подсчитайте, в скольких анкетах каждый тип мотивации имеет ранг 1. Полученные числа разделите на количество анкет.

Шаг 3. Подсчитайте, в скольких анкетах каждый тип мотивации имеет ранг 1 или 2. Полученные числа также разделите на количество анкет.

В результате второго и третьего шагов вы получите структуру преобладающих типов мотивации.

Таблица 13 - Структура преобладающих типов мотивации

	ИН	ПР	ПА	ХО	СТ
На первом месте	13,3	46,7	33,3	6,7	6,7
На первом или втором месте	33,3	73,3	46,7	26,7	40,0

Средние индексы стимулирования по группе или средние ранги мотивационных типов показывают, какие типы форм стимулирования применимы, нейтральны или запрещены для данной группы.

Результат последнего расчета показывает, какие методы стимулирования не являются доминирующими (они находятся на втором месте, но зато встречаются часто) и могут проявиться при неадекватном стимулировании.

Определение соответствующих результатам форм стимулирования производится на основании табл. 14.

Таблица 14 - Соответствие мотивационных типов и форм стимулирования

Формы стимулирования	Мотивационный тип				
	Инструментал	Профессионал	Патриот	Хозяин	Странник
Негативные	Нейтральна	Запрещена	Применима	Запрещена	Базовая
Денежные	Базовая	Применима	Нейтральна	Применима	Нейтральна
Натуральные	Применима	Нейтральна	Применима	Нейтральна	Базовая
Моральные	Запрещена	Применима	Базовая	Нейтральна	Нейтральна
Патернализм	Запрещена	Запрещена	Применима	Запрещена	Базовая
Организационные	Нейтральна	Базовая	Нейтральна	Применима	Запрещена
Участие в управлении	Нейтральна	Применима	Применима	Базовая	Запрещена

Методы стимулирования, формы мотивации

- негативные - неудовольствие, наказания, угроза потери работы.
- денежные - заработная плата, включая все виды премий и надбавок.
- натуральные - покупка или аренда жилья, предоставление автомобиля и др.
- моральные - грамоты, награды, доска почета и пр.
- патернализм (забота о работнике) - дополнительное социальное и медицинское страхование, создание условий для отдыха и пр.
- организационные - условия работы, ее содержание и организация.

Привлечение к совладению и участию в управлении.

Примечание:

"Базовая" – наиболее действенная форма стимулирования.

"Применима" – может быть использована.

"Нейтральная" – не окажет никакого воздействия.

"Запрещена" – не допустима к применению.

Например, для приведенных данных видно, что преобладают типы мотивации "Профессиональный" (на первом месте) и "Патриотический" (на втором месте).

Следовательно, стимулирование должно базироваться на моральных и организационных формах стимулирования; применимыми являются денежные, натуральные формы и участие в собственности. Негативные формы и патернализм запрещены.

Если при определении форм стимулирования возникает противоречие, необходимо учитывать вес (т.е. индекс) типов мотивации и структуру преобладающих типов по первому-второму месту.

Контрольные вопросы:

1. Что вы понимаете под терминами «стимуляция» и «мотивация»?
2. Чем отличается процесс стимуляция от процесса мотивация?
3. Как вы считаете, какова роль этих процессов в жизни человека?

9 Литература, рекомендуемая для изучения темы

- 1 Антонова, Л.Н. Социально-педагогическая защита детства в системе образования Московской области: (монография) / Л.Н. Антонова. – М.: Просвещение, 2004. – 96с.
- 2 Грановская, Р. М. Элементы практической психологии./Грановская Р. М. – СПб.,:[б.и.]1997.– 349с.
- 3 Грановская Р. М., Творчество и преодоление стереотипов./Р. М. Грановская, Ю. С. Крижанская– СПб.,: [б.и.] 1994.– 79с.
- 4 Крыжановская, Л. М. Психология мышления./ Л.М. Крыжановская – М.,: [б.и.] 1996.– 46с.
- 5 Овчинников, Б. В.Типы темперамента в практической психологии./Б. В.Овчинников,И. М. Владимирова,К. В. Павлов – СПб.,: [б.и.] 2003.– 77с.
- 6 Общая психология /А.М. Петровский под ред. А. В. Петровского.–М.,: [б.и.] 1986.– 125с.
- 7 Практикум по социально-психологическому тренингу / под ред. Б. Д. Парыгина.–СПб.,:[б.и.] 1994.– 94с.
- 8 Практическая психодиагностика: Методики и тесты: уч. пособие / Ред. – сост. Д. Я. Кайгородский.– Самара,:[б.и.] 1998.– 153с.
- 9 Психология и психоанализ характера / ред. – сост. Д. Я. Кайгородский.– Самара; М.,:[б.и.] 2000.– 174с.
- 10 Регуш, Л. А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. / Л. А.Регуш–СПб.,:[б.и.] 2001.– 127с.
- 11 Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. /С.Л. Рубинштейн–СПб.,:[б.и.] 2001.– 132с.
- 12 Рудестам, К. Групповая психотерапия / К.Рудестам–М.,:[б.и.] 1990.– 155с.
- 13 Селье, Г. Стресс без дистресса./Г.Селье– М.,:[б.и.] 1979.– 77с.
- 14 Франкл, В. Человек в поисках смысла. / В. Франкл– М.,:[б.и.]

1990.– 131с.

15 Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы. / А. Фрейд М.,:[б.и.] 1993.– 212с.

16 Фрейд, З. Лекции по психоанализу. / З. Фрейд –СПб.,:[б.и.] 1996.– 69с.

17 Человеческий фактор в языке: Языковые механизмы экспрессивности / под ред. В. Н. Телия.–М.,:[б.и.] 1991.– 176с.

18 Эмоциональные и познавательные характеристики общения / под ред. В. А. Лабунской. / –Ростов-н/Д.,:[б.и.] 1990.– 123 –143с.

19 Эйдемилер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи. /Э. Г.Эйдемилер, В.ЮОстицкис– СПб.,:[б.и.] 1999.– 64с.

Список использованных источников

- 1 Психологическая культура и психологическая безопасность как актуальные области психологического исследования// Психологическая культура и психологическая безопасность в образовании (Санкт-Петербург, 27-28 ноября 2003): Материалы Всероссийской конференции. – М., 2003.- 208 с.
- 2 Аносова, Н.Н.Реализация личностного подхода к образованию: вопросы психологической безопасности / Н.Н. Аносова // Психологическая культура и психологическая безопасность в образовании (Санкт-Петербург, 27-28 ноября 2003): Материалы Всероссийской конференции. – М., 2003., С. 99-101.
- 3 Лызь, Н.А. Модельные представления о безопасной личности / Н.А. Лызь // Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Гуманитарные проблемы современной психологии». – Таганрог, 2005. № 7. – С. 21–25.
- 4 Капра Фритьоф Паутина жизни. Новое научное понимание живых систем / Фритьоф Капра; пер. с англ. под ред. В.Г. Трилиса – К.: «София»; М.: ИД «София», 2003. – 336 с.
- 5 Баева, И.А. Психологическая безопасность как интегративная категория психологического исследования / И.А. Баева // Психологическая культура и психологическая безопасность в образовании (Санкт-Петербург, 27-28 ноября 2003): Материалы Всероссийской конференции. – М., 2003., с. 103-107.
- 6 Баева, И. А. К вопросу о критериях психологической безопасности личности /И.А. Баева, Н.М.Емелин // Психологическая культура и психологическая безопасность в образовании (Санкт-Петербург, 27-28 ноября 2003): Материалы Всероссийской конференции.- М., 2003., с. 107-109.

7 Пескова, Ю.В. Психологическая безопасность личности как аспект общественной безопасности / Ю.В. Пескова // Психологическая культура и психологическая безопасность в образовании (Санкт-Петербург, 27-28 ноября 2003): Материалы Всероссийской конференции.- М., 2003., с. 139 – 141.

8 Александрова, Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире / Л.А. Александрова // Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Гуманитарные проблемы современной психологии». – Таганрог, 2005. № 7 (51). С. 83–84.

9 Василюк, Ф.Е. Психотехника выбора. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Ф.Е. Василюк; под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С. 284–315.

10 Абакумова, И.В. Обучение и смысл: смыслообразование в учебном процессе. (Психолого-дидактический подход) / И.В. Абакумова – Ростов-на-Дону: Изд-во Рост. ун-та, 2003. – 480 с.

11 Паттурина, Н.П. Психологическое здоровье и личностный рост участников образовательного процесса / Н.П. Паттурина // Психологическая культура и психологическая безопасность в образовании (Санкт-Петербург, 27-28 ноября 2003): Материалы Всероссийской конференции. – М., 2003., с. 172 – 174.

12 Штейнбах, Х.Э. Психология жизненного пространства / Х.Э. Штейнбах, В.И. Еленский. – СПб: Речь, 2004 – 239 с.

13 Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / ред.-сот. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2005. т. «Общая психология», 249 с.

14 Клочко, В.Е. Инициация мыслительной деятельности: Автореф. д-ра психол. наук / В.Е. Клочко.– М., 1991.

15 Братченко, С.Л. Межличностный диалог и его основные атрибуты - Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / С.Л. Братченко; под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М.: Смысл, 1997 –223 с.

16 Баева, И.А. Концептуальные основы и принципы создания психологической безопасности образовательной среды / И.А. Баева //Психология образования: региональный опыт (Москва, 13-15 декабря 2005 г.) Материалы Второй научно-практической конференции. – М.: Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России», 2005. С. 35-36.

17 Федосеева, А.М. Экопсихологический подход в моделировании образовательной среды / А.М. Федосеева, Т.Ю. Удалова //Психология образования: региональный опыт (Москва, 13-15 декабря 2005 г.) Материалы Второй научно-практической конференции. – М.: Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России», 2005. С. 307-308.

18 Панюкова, Ю.Г. Субъекты и пространство образовательной среды: психология взаимосвязи / Ю.Г. Панюкова // Психология образования: региональный опыт (Москва, 13-15 декабря 2005 г.) Материалы Второй научно-практической конференции. – М.: Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России», 2005. С. 299 – 300.

19 Лактионова, Е.Б. Психологическая безопасность и психическое здоровье личности / Е.Б. Лактионова // Психология образования: региональный опыт (Москва, 13-15 декабря 2005 г.) Материалы Второй научно-практической конференции. – М.: Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России», 2005. С. 57.

20 Антонова, Л.Н. Региональное управление социально-педагогической системой поддержки детей группы риска: (монография) / Л.Н. Антонова. – М.: Просвещение, 2004. – 304 с.

21 Антонова, Л.Н. Создание муниципальной системы социально-педагогической поддержки детей группы риска: (монография) / Л.Н. Антонова. – М.: Просвещение, 2004. – 56с.

Учебное пособие

Мунира Насимьяновна Шарипова
Екатерина Леонидовна Горшенина
Екатерина Эрнстовна Савченкова

ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

ISBN 978-5-7410-1626-8

