Государственное бюджетно-образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Новосибирский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ) ВО НГМУ Министерства России
Центр повышения квалификации и профессиональной подготовки специалистов здравоохранения

Дипломная работа

По дисциплине: «Клиническая психология»

Тема: Особенности нервно-психической устойчивости лиц, работающих в экстремальных условиях (на примере авиационных диспетчеров, пилотов, спасателей)

Руководитель работы:
к.м.н. Забылина Наталья Анатольевна
Подпись:

Выполнила: Селиверстова Татьяна Юрьевна
Подпись:

Новосибирск 2019

Содержание:

Введение 3 ……

Глава 1. Общие проблемы эмоциональной устойчивости (ЭУ) 8 ……....

1.1. Факторы, влияющие на эмоциональную устойчивость 8 ……

1.2. Эмоциональная устойчивость, её зависимость от совершенства управления деятельностью 9 …….

1.3. Понятие стресса. Влияние стресса на деятельность авиационного диспетчера и пилота 14 ……

Глава 2. Профессиограмма авиационного диспетчера и пилота 18 …….

2.1. Психо-физиологическая составляющая профессиограммы авиационного диспетчера 18 …….

2.2. Психо-физиологическая составляющая профессиограммы пилота.. 24

Глава 3. Эмпирическое изучение психологических особенностей диспетчеров и пилотов, работающих в экстремальных условиях ..…… 29

3.1. Организация и методики исследования 29 ……..

3.2. Результаты исследования……..……. 29

3.3. Рекомендации по результатам исследования 41 …….....

Выводы 46

……..….
Заключение 47
…….…...
Список литературы 49
…….…..
Приложения 58
……...

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Деятельность специалистов экстремального профиля, к которым относятся авиадиспетчера и пилоты, характеризуется опасными и тяжелыми профессиональными условиями, сопряженными с сильным психотравмирующим воздействием. Такое воздействие может возникать как однократно, так и постоянно повторяться, что требует развития адаптивного поведения к повторяющимся стрессам. Психологическое состояние специалистов требует особого контроля в развитии уровня нервно-психической устойчивости, готовности к профессиональным стрессорам, профилактике профессионального выгорания и готовности к перенапряжению, информационной перегрузке в ситуациях дефицита времени, умению психологически совладать с возникающей скрытой и явной угрозой жизни и здоровью [22].

В настоящее время можно отметить достаточное количество исследований, которые посвящены проблеме профессиональной психологической подготовки сотрудников МЧС России как одной из важных превентивных мер в профилактике здоровья и психологического благополучия сотрудников экстремальных профессий. Так же можно выделить и ряд работ в области психокоррекции и реабилитации пилотов и авиадиспетчеров [35,52].

Однако отметим, что основная проблема таких исследований сконцентрирована на общем понимании психологической подготовки специалистов экстремального профиля, между тем, авиация, представляет собой сложноорганизованную структуру, которая включает в себя различные подразделения, отличающиеся спецификой обязанностей [26,45].

Следовательно, каждая профессия имеет свой комплекс стрессовых факторов и психологические особенности, что необходимо учитывать при разработке программ профессионально-психологической подготовки специалистов [9,29].

Профессиональной деятельности сотрудников свойственно длительное воздействие существенного числа стрессогенных психотравмирующих факторов, что предъявляет повышенные требования к психической сфере личности и психологической готовности сотрудников к деятельности в экстремальных условиях [6,28].

Таким образом, постоянная угроза для жизни, высокая степень вероятности травматизации, ранения, гибели определяют предъявление высоких требований не только к уровню профессиональной подготовки, но и к психологическим характеристикам личности авиадиспетчера и пилота [26,40].

Теоретическая разработанность.

Проблема психологических особенностей специалистов, действующих в экстремальных условиях службы, привлекает внимание многих исследователей. Так, работы Александровского Ю.А., Воробьева А.И., Дунина Г.С., Зеленовой М.Е., Котенева И.О., Маклакова А.Г., Чермянина С.В. и др. свидетельствуют о наличии у многих сотрудников, работающих в условиях экстремальных ситуаций, признаков психосоматических заболеваний и пограничных нервно-психических расстройств. Данный факт обуславливает значимость и необходимость изучения психологических особенностей личности специалистов экстремального профиля, с целью выделения параметров коррекции и профилактики в психологической подготовке сотрудников [2,22].

Цель дипломной работы - выявить психологические особенности специалистов, работающих в экстремальных условиях службы (на примере авиадиспетчеров и пилотов).

Объектом исследования: авиационные диспетчеры и пилоты Аэронавигации Северо-Востока.

Предмет исследования: психологические особенности устойчивости авиационных диспетчеров и пилотов.

Для достижения поставленной цели сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. Рассмотреть особенности профессиональной деятельности авиационных диспетчеров и пилотов.
2. Описать профессиограмму авиационного диспетчера и пилота.
3. Эмпирическое изучить психологические особенности устойчивости авиационных диспетчеров и пилотов, работающих в экстремальных условиях.
4. Разработать рекомендации по результатам исследования.

Гипотеза исследования: заключается в предположении о том, что существуют психологические особенности специалистов, работающих в экстремальных условиях, обоснованные принадлежностью к рискованной профессии. Психологические особенности, обусловленные повышенным уровнем стрессоустойчивости, выбором адекватной стратегии поведенческой активности в экстремальных условиях, высоким уровнем нервно-психической устойчивости и сниженным риском дезадаптации.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение научных данных, исследований по теме работы,
- эмпирические методы: диагностика,
- методы обработки данных: статистический анализ

В качестве диагностического инструментария были использованы методики:

1. Методика определения нервно-психической устойчивости (НПУ) «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников).
2. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин).
3. Методика «СМИЛ» (Л.Н. Собчик).
4. Методика «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер).

Эмпирическая база исследования и выборка: было обследовано 57 мужчин, авиационных диспетчеров и пилотов: 32 и 25 человек соответственно.

Научная новизна исследования заключается в том, что выявлены психологические особенности специалистов, работающих в экстремальных условиях, обоснованные принадлежностью к рискованной профессией экстремального профиля и обусловленные повышенным уровнем стрессоустойчивости .

Теоретическая значимость. Результаты исследования позволяют расширить представления о влияние экстремальных значений информационно-психологических факторов жизни и деятельности летчиков и авиадиспетчеров особенно отражается на их психическом статусе и состоянии здоровья, нарушения которого проявляются в повышении тревожности, напряженности, дезадаптации организма и психики, дезорганизации трудового поведения.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использовать данные исследования в программе реабилитации летного и диспетчерского состава, выработка конструктивных способов поведения в трудных ситуациях; снижение напряженности, связанной с излишней тревогой, беспокойством.

Существуют различия в психологических особенностях устойчивости авиационных диспетчеров и пилотов, как в плане их индивидуально-психологических характеристик, так и при реагировании в экстремальных ситуациях, так и при оценке когнитивных функций обследуемых.

Структура и объем работы. Дипломная работа представлена на 89 страницах и состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка литературы и приложений, проиллюстрирована 6 диаграммами и 4 таблицами. Список литературы содержит 98 источников, из них 86 на русском и 9 на иностранном языке.

ГЛАВА 1. Общие проблемы эмоциональной устойчивости (ЭУ

1.1. Факторы, влияющие на эмоциональную устойчивость

Научно-техническая революция, наряду с великими прогрессивными преобразованиями в обществе породила ряд явлений, приведших к росту психических нагрузок. Это и убыстрение темпов жизни, и значительное увеличение интенсивности умственного труда, и связанная с ним гиподинамия, взрыв информации, урбанизация, обострившаяся экологическая проблема, небывалый рост числа дорожно-транспортных происшествий, увеличение количества природных катаклизмов и т.д. Пилот вместе со вторым пилотом управляют движением воздушного судна на всем протяжении полета, отвечая за его успешность и прибытие в конечный пункт точно по расписанию. Полет воздушного судна имеет несколько этапов: взлет, набор высоты, горизонтальный полет по маршруту, снижение и посадку. На всех этапах полет проходит под руководством диспетчера по управлению воздушным движением, с которым экипаж поддерживает радиосвязь на протяжении всего полета [40,52]

В настоящее время существует множество приборов, помогающих пилоту вести самолет: от автопилота, самостоятельно поддерживающего заданный самолету курс, до радиолокатора, позволяющего самолету садиться в условиях полной оптической невидимости земли. Пилот управляет всеми этими приборами, находящимися в пределах доступности в его кабине. В то же время он постоянно анализирует поступающую от приборов информацию, представляя в деталях состояние и работу систем и агрегатов, положение самолета в пространстве, мысленно предвосхищая поведение его систем и агрегатов. Деятельность пилота проходит в условиях постоянной напряжённости и готовности к немедленной реакции на возникшие нештатные ситуации. Исследований, в которых делается

попытка подойти к раскрытию психических механизмов напряженности, весьма мало. В ещё меньшей степени изучены механизмы эмоциональной устойчивости (ЭУ) и методы её повышения психическими средствами, в то время как именно от ЭУ в большой степени зависит психическое состояние человека. При низком уровне ЭУ человек больше страдает от того ущерба, который несут психические нагрузки и отрицательные эмоции его работоспособности, надежности деятельности, здоровью и просто мироощущению [28,51].

1.2. Эмоциональная устойчивость, её зависимость от совершенства управления деятельностью

Эмоциональная устойчивость (ЭУ) – это такое свойство личности, которое обеспечивает стабильность стенических эмоций и эмоционального возбуждения при воздействии различных стрессоров. Эмоциональная устойчивость, которая дополнена высоким качеством управлений эмоциональным состоянием – одно из важнейших условий обеспечения здоровья, надежности деятельности, сохранения высокой психической и физической работоспособности в стрессовых условиях [34].

Показателями эмоциональной устойчивости (самообладания, выдержки, хладнокровия) являются: сохранение у человека оптимистического настроения, отсутствие чувства страха, растерянности, подавленности и прочего при возникновении какой-либо угрожающей ситуации (или, во всяком случае, эти эмоции сознательно подавляются, уменьшаются до минимальных размеров). При наличии эмоциональной устойчивости у человека не возникает излишнего возбуждения или апатии, скованности, приводящих к ухудшению мыслительных способностей, нарушению координации движений, упадку сил, ухудшению самочувствия. Напротив, эмоциональная неустойчивость характеризуется преобладанием негативных эмоций, перевозбуждением, апатией, истощением нервной системы и т. п. [40,45].

Эмоциональная устойчивость должна сочетаться с гибким управлением эмоциональным состоянием - способностью человека создавать произвольно нужное настроение, изменять уровень эмоционального возбуждения. Это дает возможность, корректируя эмоции, делать их адекватными (по виду и силе) конкретной ситуации, что позволяет, в частности, с одной стороны, экономить нервную энергию, с другой – использовать эмоциональную самостимуляцию (целенаправленное повышение уровня эмоционального возбуждения для увеличения работоспособности) для более полного использования своих потенциальных возможностей [56].

Эмоциональная устойчивость – качество не врожденное, а вырабатывающееся в ходе жизни, что с помощью сознательно организованных действий ее можно повысить, что она зависит в первую очередь от особенностей личности, совершенства, вида и характера протекания ее мыслительной и практической деятельности, качества используемых ею способов целенаправленного регулирования своего эмоционального состояния [96].

Нервная система определяет содержание и основные особенности поведения человека, а деятельность, зависящая от личностных качеств, влияет на состояние его нервной системы. Личностные же качества человека обусловлены приобретенными им в ходе жизни знаниями, умениями и свойствами психики [10,52].

Любые воздействия на человека, способные изменять психическое состояние, вызывают с его стороны те или иные ответственные действия, благодаря которым эффект воздействий усиливается или ослабляется [10,52].

Нужно учитывать, что от совершенства сознательного управления деятельностью зависит не только производительность труда, учебы и пр., но и психическое состояние человека, величина испытываемой им психической нагрузки [54].

Уровень управления деятельностью – наиболее важный из психических компонентов подготовленности человека к деятельности, от которой, в частности, как известно, зависит его чувство уверенности в своих силах [54].

Так же как при определении типов нервной системы, нужно научиться оценивать психическую регуляцию. Наличие такого уровня управления любой деятельностью, который одновременно обеспечивает и оптимальность вида, и силы эмоционального возбуждения, испытываемого человеком, - одно из важнейших условий обеспечения его эмоциональной устойчивости [40,53].

Перечислим некоторые недостатки в управлении деятельностью, которые приводят к негативному психическому состоянию. К ним относятся, например, всякого рода вредные привычки: откладывать дело на последний момент, систематически опаздывать (что вынуждает постоянно спешить), нарушать режим дня и жизни, не выполнять свои собственные планы и т.д. [54].

Отрицательно сказываются на результатах деятельности и чрезмерная общительность, словоохотливость, потребность в обильной текущей информации, увлеченность большим количеством различного рода «хобби» и т.п. В итоге не решаются главные задачи, что, естественно, приводит к переживаниям, к болезненной самокритике [66].

Отрицательный эффект воздействия несовершенства управления деятельностью проявляется в различных формах. Например, большое эмоциональное возбуждение, (которого можно было бы избежать), испытанное человеком в какой-либо период времени сразу не сказывается на последующей повседневной деятельности. Но когда человек, вскоре после пережитых им сильных эмоций, вынужден выполнять ответственную, напряженную деятельность, спад активности, неизбежно наступающий через некоторое время после таких эмоций, превращается в

фактор, препятствующий успешной деятельности, приводящий к резкому падению ее эффективности или даже к срыву [54].

Непроизводительные «утечки» нервной энергии могут происходить незаметно, «подтачивать» нервную систему постепенно. Эмоциональная напряжённость человека вызывается иногда размышлениями, которые связаны с его неудовлетворенностью какими-либо явлениями, например, своими успехами в деятельности, взаимоотношениями с людьми, своим социальным или материальным положением и т.д. [88].

Психическое состояние человека зависит от характера его взаимоотношений с людьми, которые могут быть построены на взаимной симпатии, взаимопонимании или при наличии антипатии, нежелания понимать друг друга. Большую роль в этом, в частности, играет искусство общения. Отсутствие тактичности, умения и желания понимать людей, неадекватные по этой причине их действиям поступки приводят к нездоровым отношениям, к постоянным конфликтам, напряженности [58].

Говоря о психических факторах, отрицательно воздействующих на здоровье и приводящих к расстройству нервной системы, сердечно-сосудистым и прочим заболеваниям, обычно отмечают негативную роль, которую играет в этом неотреагированность отрицательных эмоций, состояние фрустрации, ведущее, в частности, к нарушению гормонального баланса организма (появлению избытка адреналина и норадреналина) [29]. Но немалый вред приносит и несдержанность эмоций. Помимо того, что при таком поведении человек сам себя взвинчивает, нервируя окружающих, он понижает и плоды своих «трудов» в виде ответных реакций с их стороны. Таким образом, он сам создает себе нездоровую микросреду, приводящую к ослаблению эмоциональной устойчивости [89].

Эмоциональная неустойчивость – результат таких форм деятельности человека, которые приводят к хроническому не довосстановлению нервной системы (к той или иной степени ее истощения). Истощение нервной системы возникает в результате

чрезмерно сильной или длительной (иногда постоянной) психической напряженности, не сбалансированной полноценным восстановлением сил [72].

В то же время эмоциональная устойчивость снижается и при отсутствии достаточно больших эмоциональных переживаний, оказывающих тренирующее воздействие на психику. Ведь нервная система так же тренируема, как сила мышц или физическая выносливость. Ее можно поддерживать в хорошей спортивной форме, а можно, наоборот, систематически расшатывать [77].

В то же время большинство людей связывают ЭУ с врожденными особенностями нервной системы: крепкая нервная система «железные нервы» – человек устойчивый, мужественный, слабая – неустойчивый, робкий. Такой взгляд является ошибочным, поскольку сама сила нервной системы – показатель непостоянный, она зависит от целого ряда факторов [80]

Слабость нервной системы может быть просто результатом её истощения, обусловленного слишком большой величиной психической нагрузки. Следовательно, психическую нагрузку нужно уметь дозировать, поддерживать на оптимальном уровне [66].

Наблюдается следующая цепочка взаимовлияний деятельности и нервной системы. Содержание, характер и объём деятельности, в первую очередь зависящие от целей человека, являются причиной возникновения того или иного эмоционального состояния. Эмоциональное состояние приводит к определенному физическому состоянию нервной системы, от которого, в свою очередь, зависит характер протекания эмоционального состояния, которые следуют далее, а также – итоговое эмоциональное состояние [87].

Текущее состояние нервной системы зависит и от врожденных особенностей, влияющих на её чувствительность и выносливость к психическим воздействиям. Но пределы выносливости нервной системы

ограничены, а объем психической нагрузки, которую неразумная организация деятельности может на нее взваливать, безграничен. Именно в силу этого личностные факторы и оказывают наибольшее влияние на эмоциональное состояние и эмоциональную устойчивость [31,91].

Какое эмоциональное возбуждение является оптимальным для деятельности и состояния человека? В силу явления суммации высокий исходный уровень эмоционального возбуждения при попадании человека в стрессовую ситуацию часто приводит к его повышенной раздражительности, возникновению перевозбуждения, в результате чего быстро иссякает нервная энергия, нарушается координация движений, ухудшается качество мышления и пр. [97].

В то же время в определенных ситуациях требуется большой уровень возбуждения, который, возникнув в соответствующий момент, не только не приводит к снижению работоспособности, но, наоборот, увеличивает ее. Всё зависит от того, в какой степени эмоциональное возбуждение является адекватным определенной обстановке, решаемым задачам.

Низкий уровень возбуждения необходим в предрабочий период, во время восстановления сил, высокий – когда нужно преодолеть большие трудности в деятельности. Например, при установлении спортсменом рекорда высочайшее эмоциональное возбуждение является одним из главных условий успеха. Важно лишь, чтобы сильное эмоциональное возбуждение не возникало преждевременно, чтобы нервная энергия не израсходовалась непроизводительно, чтобы ее оказалось достаточно в решающий момент [95].

1.3. Понятие стресса. Влияние стресса на деятельность авиационного диспетчера и пилота

Термин «стресс» часто связывают с опасными, экстремальными ситуациями, конфликтами, проявлениями негативного воздействия среды. Если условия благоприятные стрессовое состояние может переходить в

оптимальное состояние, а если условия неблагоприятные, тогда переход осуществляется в состояние нервно-эмоциональной напряжённости, что приводит к снижению работоспособности и истощению энергетических ресурсов [35,89].

Стресс возникает тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям, т.е. стресс неотделим от процесса адаптации. А также благодаря стрессовым ситуациям, возможен процесс адаптации, поэтому стресс нельзя рассматривать как отрицательное явление. Стресс, как целостное явление, необходимо рассматривать в качестве позитивной адаптивной реакции, вызывающей мобилизацию организма [98]. Ильин Е. П. отмечает, что тревожность является одной из основных свойств личности, обуславливающих возникновение стресса, в процессе адаптации тревожность может проявляться в разнообразных психических реакциях, например тревоги, которая проявляется в ощущение неосознанной угрозы [4]. Ф.Б. Березин дает следующее определение понятию психическая адаптация, это процесс, в ходе которого устанавливается баланс личности и окружающей среды, который устанавливается в процессе осуществления деятельности свойственной данному человеку, позволяющий удовлетворять потребности и желания, реализовывать поставленные цели и задачи, сохраняя при этом психическое и физическое здоровье и одновременно обеспечивая соответствие психической деятельности человека и его поведение требованиям среды. Абсолютно все люди в разной степени восприимчивы к стрессовым ситуациям, но у каждого имеется строго индивидуальный предел сопротивляемости, что в результате переутомления, напряжения, нарушений функций организма, приводит к срыву психической деятельности [80]. Стресс является одним из факторов, оказывающих наибольшее негативное влияние на профессиональную деятельность авиадиспетчеров, так как он отражается на качестве выполняемой ими работы [5,64].

Стресс оказывает влияние на такие психологические показатели как стойкость внимания, логическое мышление, пространственное воображение, подвижность нервных процессов, оперативная память и ряд физиологических процессов – сердцебиение, артериальное давление и т.д. [45]. Уровень стресса и состояние организма авиационного диспетчера можно определить, используя следующие эксперименты: психометрический тест «Внимание» по таблицам Шульте, измерение артериального давления, тремора, температуры поверхности рук. В дополнение к этим экспериментам или вместо них рекомендуется проводить психометрический тест на антипультах рабочих мест авиационных диспетчеров с помощью специального программного комплекса «Антипульт» с проверкой изменения параметров крови как во время нагрузочных тестов так до и после них. Антистрессовая подготовка относится к области авиации, эксплуатации летательных аппаратов и наземного управления полетами в части способов определения работоспособности и подготовленности пилотов и авиадиспетчеров выполнять свои обязанности при комплексных отказах авионики. Антистрессовая подготовка является способом предотвращения аварий воздушных судов по вине человеческого фактора, а именно неподготовленности пилотов и авиадиспетчеров к комплексным отказам авионики в процессе ее эксплуатации. Антипультом называют техническое устройство, принцип работы которого является противоположным принципу работы обычного пульта [11,68]

Программный комплекс «Антипульт» основан на возникновении сбоя программного обеспечения в авионике самолета в процессе работы оператора (пилота, авиадиспетчера), а не обычной изменения последовательности клавиш пульта.

Способ антистрессовой подготовки пилотов и авиадиспетчеров при отказах авионики во время ее эксплуатации с помощью комплекса «Антипульт» позволяет несколько уменьшить количество недостаточно

подготовленных операторов, допущенных к выполнению своих функциональных обязанностей, что позволит уменьшить количество авиационных происшествий благодаря возможности получения статистических данных и результатов анализа «почерка» оператора при стандартных условиях, одного отказа и факторных накладок, т.е. комплексных отказов авионики [2,68]

Необходимо заметить, что не каждый человек способен работать эффективно и сохраняя устойчивость, в ситуации повышенной опасности для жизни. [45,68]

Работа пилота и авиационного диспетчера, это в первую очередь работа в команде, где каждый участник группы должен быть уверен в своих коллегах, в их профессионализме, ответственности, т.к. работа в экстремальных условиях предполагает возможность положиться на товарища рядом и довериться ему в сложной непредвиденной ситуации [81].

ГЛАВА 2. Профессиограмма авиационного диспетчера и пилота

2.1. Психо-физиологическая составляющая профессиограммы авиационного диспетчера

Рассмотрим психограмму авиационного диспетчера.

С психологической точки зрения основное содержание работы диспетчера УВД сводится к приему, переработке и передаче необходимой производственной информации [34,44].

Диспетчер принимает, осмысливает и логически перерабатывает (классифицирует) информацию, поступающую от радиотехнического комплекса; закрепляет в логической и образной памяти данные, необходимые для решения задач УВД; конструирует в воображении целостный и динамичный образ воздушной обстановки; распределяет внимание между различными источниками информации; прогнозирует изменения ситуации (ее пространственно-временного образа); осуществляет последовательный ряд умственных действий, направленных на реализацию заданного алгоритма управления воздушным движением; принимает различные управленческие решения, в том числе при возникновении аварийной или непредвиденной ситуации; ведет радиопереговоры с экипажем воздушных судов [34,44].

В связи с перечисленными функциями он выполняет следующие психологические действия:

1. *Сенсорно-перцептивные* - различает цвета сигнальных лампочек, оценивает градации яркости светящихся точек на экране локатора, определяет расстояние между воздушными судами, представленными на экране обзорного локатора в виде светящихся точек и различных формуляров.

2. *Психомоторные и речемоторные* — включает радиопереговорные устройства, манипулирует органами настройки аппаратуры и регулировки

изображения, набирает номера самолетов на табло-эшелонаторе, передает речевые сообщения по телефону громкоговорящей связи.

3. *Аттенционные* (действия внимания) - сохраняет устойчивость внимания на управляемых объектах, периодически переключает внимание с одного объекта на другой, распределяет внимание на нескольких существенных элементах рабочей среды.

4. Мнемические (действия памяти) - запоминает информацию о параметрах движения воздушных судов, избирательно вспоминает данные, необходимые для решения той или иной задачи, воспризводит должностные инструкции и алгоритмы решения типичных задач, забывает информацию, потерявшую актуальность.

5. *Имажинитивные* (действия изображения) - на основе получения различной информации создает сложный динамический образ (модель) воздушной обстановки; опираясь на созданную модель, принимает все управленческие решения; с учетом текущей информации перестраивает созданный пространственно-временной образ, что позволяет предвидеть изменения воздушной обстановки.

6. *Мыслительные* — анализирует и выявляет взаимосвязи между элементами производственных ситуаций; определяет необходимую последовательность своих действий; устанавливает причины возникших рассогласований между прогнозируемой и фактической ситуацией; принимает решения в новой, неожиданной ситуации; находит оптимальные способы и средства для реализации своих решений [60].

Основными личностными свойствами авиационных диспетчеров являются [10,52]:

1. Сенсорно-перцептивные свойства.

Учитывая то обстоятельство, что зрительные и слуховые сигналы, поступающие к диспетчеру, имеют достаточную интенсивность, деятельность в системе УВД не предъявляет повышенных требований к зрительной и слуховой чувствительности работника. Достаточно иметь

обычный нормальный слух и нормальное зрение (в некоторых случаях допустима его корректировка очками). Вместе с тем, профессионально важной является такая характеристика, как малая утомляемость зрительного и слухового анализаторов. Непрерывный поток достаточно интенсивных сигналов, характерный для деятельности диспетчера, требует от него сенсорной устойчивости [60].

В экстремальных условиях решающее значение приобретает скорость развития ощущений, лежащая в основе построения целостного образа восприятия. Оба указанные свойства - сенсорная устойчивость и скорость развития ощущений - слабо поддаются тренировке и упражнению [64].

2. Психомоторные свойства.

При работе в нормальном режиме не требуется, чтобы скорость и точность двигательных реакций (нажатие на кнопки, тумблеры и другие органы управления приборами) превышала обычные, средние значения. В экстремальных же условиях требования к психомоторике резко повышаются. Скорость и точность реакций становятся важнейшими показателями надежности деятельности авиадиспетчера, большую роль начинает играть и устойчивость психомоторики к эмоциональным воздействиям [53].

3. Свойства внимания.

Основное требование к вниманию авиадиспетчера - его устойчивость. Это свойство непосредственно зависит от такого физиологического показателя как сила процесса возбуждения. При слабом возбудительном процессе снижение устойчивости внимания неизбежно - поэтому слабость нервной системы является прямым психофизиологическим противопоказанием к деятельности диспетчера. Два других свойства внимания - распределение и переключение - связаны с подвижностью нервных процессов [57].

Обычные, средние показатели этих свойств достаточны для того, чтобы сформировать у работника необходимые аттенционные навыки и умения.

4. *Мнемические и имажинитивные свойства.*

Работа авиадиспетчера связана с актуализацией двух видов памяти: долговременной и оперативной. Если требования к объему долговременной памяти обычны, то требования к объему оперативной памяти очень высоки. В процессе управления воздушным движением диспетчеру необходимо запоминать позывные самолетов, эшелоны следования, посадочный курс, метеоинформацию и большое количество других данных. Хорошая оперативная память - профессионально важное качество диспетчера УВД. Он должен также обладать развитым пространственным воображением, чтобы строить мысленный образ воздушной обстановки и изменять его с учетом поступающей информации. В экстремальной ситуации роль образов воображения резко повышается. И практической деятельности диспетчера УВД мнемические и имажинитивные умения и навыки очень тесно связаны между собой и включаются в единый целостный психический акт. Диспетчер запоминает, сохраняет, фильтрует цифровую информацию и одновременно переводит ее в зрительно-пространственные образы - поэтому высокий уровень сформированное мнемических и имажинитивных умений является одним из главных условий успешности его работы [56].

При работе в экстремальных условиях отмечаются три вида психической напряженности: эмоциональная (аффективная), неэмоциональная (операционная, деловая) и смешанная [55].

Эмоциональная напряженность возникает 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. Возникновение 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 [46]. Этот вид напряженности в малой степени направлен на выполнение деятельности, большой удельный вес в нем могут занимать реакции защиты организма [37].

2. 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 [59].

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. [59].

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 [60].

3. Смешанная психологическая напряженность характеризуется различным удельным весом эмоционального компонента в общей структуре напряженности и бывает наиболее характерной для различных видов деятельности в экстремальных условиях [76].

Экстремальные условия вызывают колебания работоспособности человека или явное ее понижение, особенно при сильной эмоциональной напряженности. При этом увеличивается количество 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 [47].

Понижение работоспособности чаще всего наблюдается при низком уровне тренированности [47].

Колебания работоспособности зависят от индивидуальных 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 [13].

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 [59].

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 [62].

Установлено, например, что не знание обстановки во время принятия решения вызывает, как правило, значительно большее психическое напряжение, чем определенный сигнал об опасности [6, 14].

Существенное влияние на работоспособность человека в экстремальных условиях оказывает предварительная подготовка и тренированность, приобретаемая в результате практического опыта. К экстремальным условиям в некоторой мере можно привыкнуть. Это хорошо известно альпинистам, парашютистам, водителям автотранспорта и др. [44,64]. 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 [83].

При профилактике и диагностике эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. НПУ показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами [78].

Основное требование к вниманию авиадиспетчера –его устойчивость. Это свойство непосредственно зависит от физиологического показателя как сила процесса возбуждения. При слабом возбудительном процессе снижение устойчивости внимания неизбежно - поэтому слабость нервной системы является прямым психофизиологическим противопоказанием к деятельности диспетчера [3].

Среди методик у психологов наиболее специфичны и валидными для оценки НПУ (НПН) считаются методики «Прогноз», «Прогноз 2», анкета НПН.

2.2. Психо-физиологическая составляющая профессиограммы пилота

Разнообразие выполняемых задач, операционная и эмоциональная напряженность деятельности, необходимость адаптации к воздействию неблагоприятных физических факторов, формирование новой, необычной, с точки зрения эволюции человека, функциональной системы пространственного ориентирования обуславливают чрезвычайную многосторонность и высокий уровень требований к психике штурмана [65]. Такая многосторонность делает профессионально значимыми весьма широкий круг психических качеств и свойств личности:

профессиональную направленность, волевые качества, практически все стороны познавательных психических процессов, активность и наглядность процессов воображения и многое другое [84].

Многие из необходимых качеств развиваются и совершенствуются в процессе профессиональной деятельности. Большие возможности в этом плане имеют целенаправленные педагогические методы. В то же время для первоначального освоения профессии штурмана необходим определенный исходный уровень развития психических функций, во многом обусловленный генетически [27,65].

Согласно современным представлениям, успешное выполнение штурманской деятельности требует гармоничного сочетания личностных, интеллектуальных, психофизиологических, физиологических и физических профессионально важных качеств (ПВК) [66].

Личностные профессионально важные качества [32,66]:

- направленность на летную службу (основные мотивы стать штурманом, их выраженность, активность в их реализации);
- психическая устойчивость;
- черты характера: целеустремленность, воля, настойчивость, смелость, решительность;
- самообладание и выдержка;
- социальная нормативность (соответствие нравственных установок общепринятым нормам поведения и взаимоотношение с другими людьми).
- способность к правильной самооценке;
- нравственные качества: чувство долга, честность, порядочность, товарищество;
- социальные качества: коммуникабельность, общительность, тактичность, терпимость.

Интеллектуальные профессионально важные качества:

- пространственные способности (компонент интеллекта, связанный с отражением пространства в сознании, включает различные стороны восприятия, представления и мышления, обеспечивающие процессы порождения и манипулирования пространственными образами);
- вербально-логические способности (компонент интеллекта, связанный с отражением явлений в понятной форме и использованием логических закономерностей);
- счетно-математические способности (компонент интеллекта, связанный с отражением явлений в численной форме и использованием количественных закономерностей);
- память (компонент интеллекта, характеризующий особенности оперативной и долговременной памяти);
- внимание (характеристика объема, устойчивости, распределения, переключения);
- выносливость к напряженной и длительной умственной деятельности;
- развитость эвристического, системного и образного типов мышления;
- темп психических процессов (быстрота протекания психических процессов, обеспечивающая способность к работе в навязанном темпе и в условиях жесткого лимита времени).

Психофизиологические профессионально важные качества:

- высокая эмоциональная устойчивость:
- устойчивость в условиях развивающегося утомления;
- устойчивость в условиях дефицита времени и при малой загруженности информацией.

Физиологические профессионально важные качества:

- вестибулярная устойчивость:
- устойчивость к перегрузкам;
- устойчивость к гипоксии.

Физические профессионально важные качества:

- общее физическое развитие:
- физическая подготовленность к неблагоприятным факторам летной деятельности.

В одном из исследований для изучения психологических особенностей деятельности авиационного штурмана был проведен экспертный опрос специалистов: руководящий состав штурманской службы - 10; профессорско-преподавательский состав - 14; штурманы-инструкторы - 20. Наиболее важные личностные и интеллектуальные качества (средняя оценка больше 4,5), полученные в результате проведенного экспертного опроса специалистов приведены ниже. Анализ полученных данных позволил авторам сделать следующие выводы [25].

1. Успешность профессиональной деятельности штурмана в значительной степени зависит от развития интеллектуальных качеств - средняя оценка 4,73, среди которых важнейшими являются:

- память - средняя оценка 4,78
- внимание - средняя оценка 4,76
- мышление - средняя оценка 4,75
- восприятие - средняя оценка 4,75

2. Успешному освоению штурманской профессии способствует развитие личностных качеств, средняя оценка 4,64, среди которых:

- отношение к себе - средняя оценка 4,70
- эмоционально-волевые - средняя оценка 4,68
- отношение к труду - средняя оценка 4,66
- нормативность - средняя оценка 4,63
- коммуникативные - средняя оценка 4,57

3. При первоначальном профессиональном психологическом отборе и последующем контроле динамики развития интеллектуальных и

личностных качеств целесообразно использовать адаптированные методики определения указанных выше ПВК.

4. Психофизиологические качества не имеют существенного отличия от аналогичных качеств летчиков и определяются с использованием специального оборудования при прохождении врачебно-летной комиссии.

5. Физические качества определяются в соответствии с действующими нормами по физической подготовке.

Проанализировав два направления трудовой деятельности, в рамках своей работы, в настоящее время все больше увеличивается число профессий связанных с экстремальными условиями труда, соответственно увеличивается и число работников, часто испытывающих стресс и нервное напряжение [36].

Одними из таких профессий, связанных с экстремальными условиями труда, являются пилот и авиационный диспетчер, оказывающиеся в экстремальных условиях, которые подразумевают наличие сильных психотравмирующих факторов.

ГЛАВА 3. Эмпирическое изучение психологических особенностей авиационных диспетчеров и пилотов, работающих в экстремальных условиях

3.1. Организация и методики исследования

Проанализировав различные теоретические источники, в работе была выдвинута гипотеза о том, что уровень адаптивности и нервно-психической устойчивости пилота выше, нежели у авиационных диспетчеров.

В качестве выборки исследования были задействованы авиадиспетчеры, в количестве 32 человек, в возрасте от 24 до 38 лет, мужского пола и пилоты – в количестве 25 человек. Данная выборка была разделена на 2 группы:

1) специалисты высокого профиля авиадиспетчера — 32 человека, со стажем работы более 5 лет.

2) пилоты — 25 человек, со стажем работы более 5 лет.

Для проведения исследования были выбраны следующие методики:

1) «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников);

2) «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин);

3) Методика «СМИЛ» (Л.Н. Собчик).

4) Методика «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер).

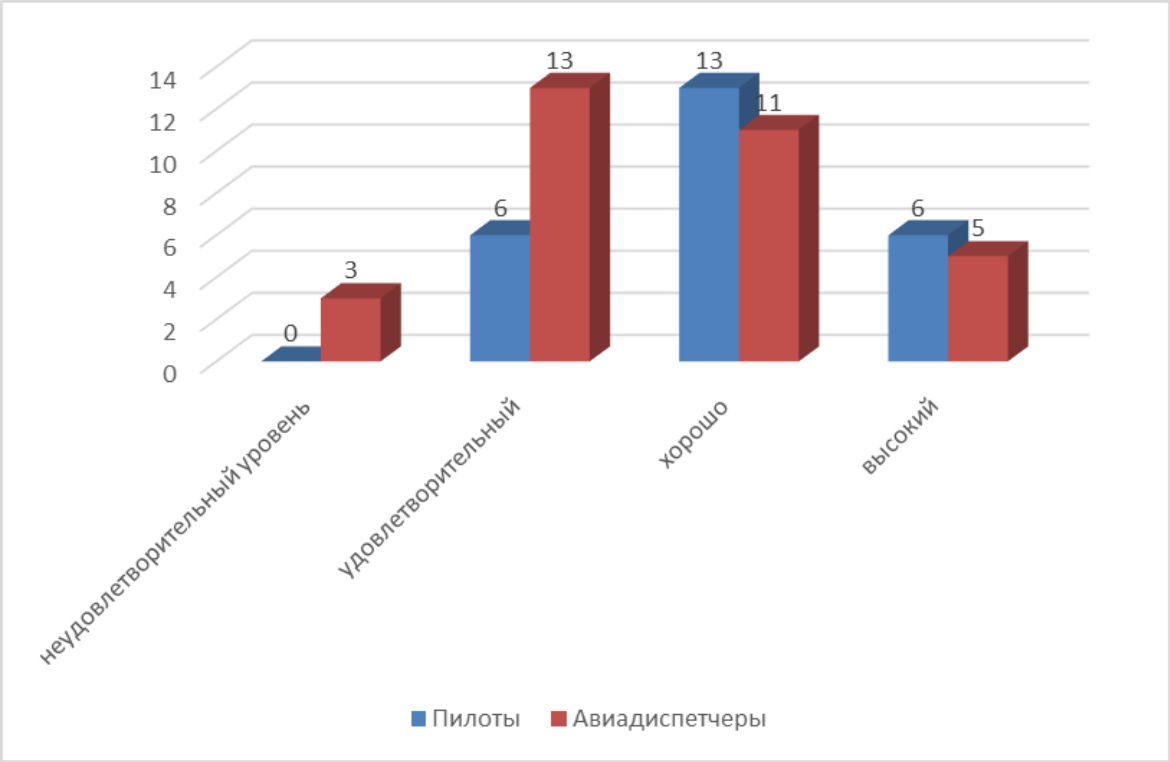
Методики приведены в приложениях.

3.2. Результаты исследования

По результатам методики «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников), был выявлен уровень нервно-психической устойчивости у авиационных диспетчеров и пилотов. Полученные результаты представлены на диаграмме № 1:

Диаграмма №1

Уровень нервно-психической устойчивости у авиационных диспетчеров и пилотов



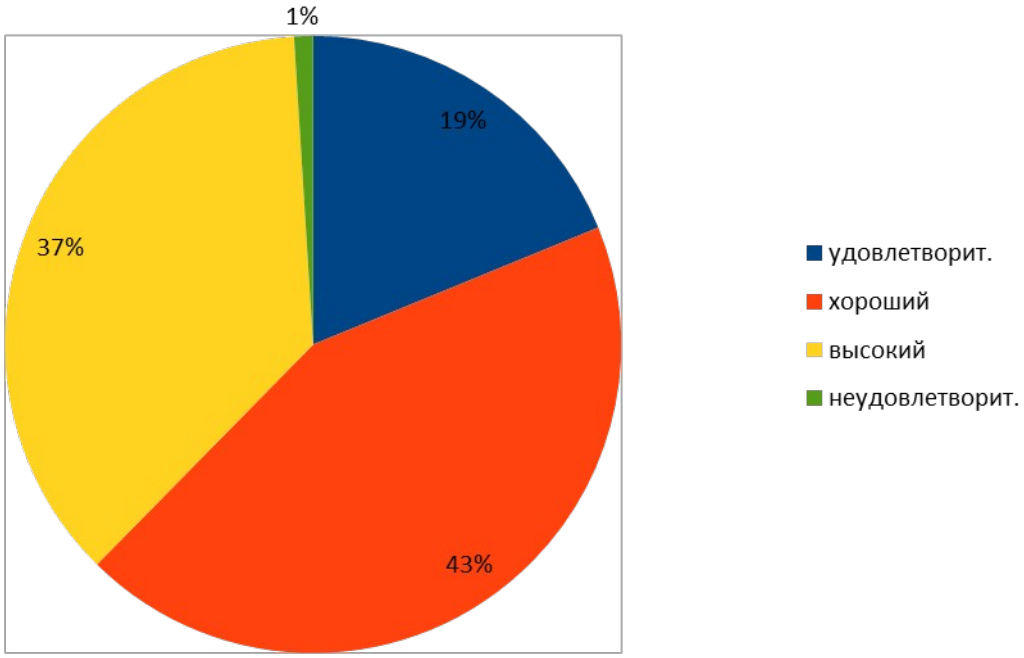
Где (ряд 1) – пилоты, (ряд 2) – авиационные диспетчеры.

По результатам теста летный состав (неудовлетворительный уровень) - 0, (удовлетворительный) - 6 человек, (хорошо) - 13 человек, (высокий) - 6 человек. Авиадиспетчеры: (неудовлетворительный) - 3 человека, (удовлетворительный) - 13 человек, (хорошо) – 11 человек, (высокий) – 5 человек.

Подтверждение различий, полученных методикой «Нервно-психическая устойчивость» в выборках «Пилот» и «Диспетчер», представлены на диаграмме №3 и диаграмме №2.

Диаграмма №2

Нервно-психическая устойчивость у авиационных диспетчеров



Нервно-психическая устойчивость в выборке «Диспетчер» в процентном соотношении: неудовлетворительный уровень – 1 %, высокий уровень - 37%, хороший уровень – 43 %, удовлетворительный уровень - 19 %. Дадим краткую характеристику уровней нервно-психической устойчивости у авиадиспетчеров.

Характеристика нервно-психической устойчивости представлена в таблице №1.

Таблица №1

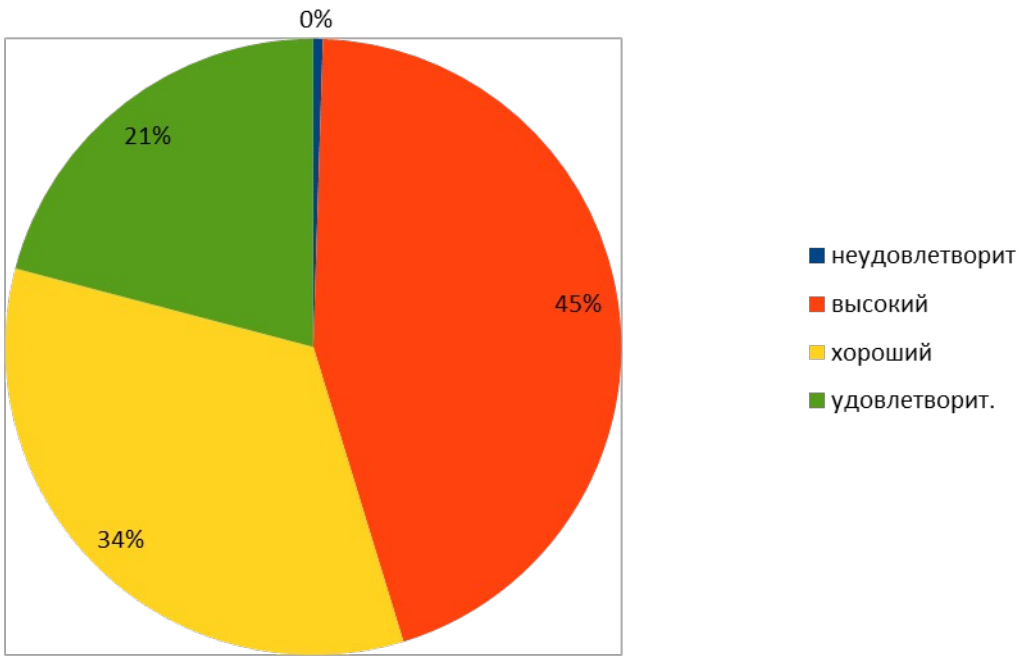
Наименование уровней	Характеристика НПУ	Баллы
Неудовлетвори-тельная	Склонность к нарушению психической деятельности при значительных психических и физических перегрузках	1 2
Удовлетвори-тельная	Возможность в экстремальных ситуациях умеренное нарушение психической деятельности, неадекватное поведение, самооценкой и восприятием окружающей действительности.	3 4 5
Хорошая	Низкая вероятность нервно-психических срывов, адекватная самооценка и окружающей	6

	действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при физических и эмоциональных нагрузках.	7 8
Высокая	Низкая вероятность нарушения психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции	9 10

Нервно-психическая устойчивость пилотов отражена в диаграмме №3.

Диаграмма №3

Нервно-психическая устойчивость у пилотов



Процентное содержание в выборке «Пилот»: неудовлетворительный - 0%, высокий - 45 %, хороший - 34%, удовлетворительный - 21 %.

У испытуемых с высоким уровнем нервно-психической устойчивости вероятность к возникновению нервно-психического срыва в различных стрессовых ситуациях крайне мала. У них нет нарушений эмоциональной, волевой, интеллектуальной регуляции. Пилот легко переносит психические и физические нагрузки. В отличие от испытуемых

с удовлетворительным уровнем, они подвержены к нервно-психическим срывам.

Профессионалы, со стажем более пяти лет имеют богатый опыт и определенные навыки саморегуляции, необходимые в данном виде деятельности которые помогают им адекватно принимать решения в экстремальных ситуациях. В отличии от специалистов, которые попав в экстремальную ситуацию, могут допускать ошибки и недостаточно эффективно выполнять работу в экстремальных условиях труда.

По результатам диагностики методики «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин), необходимо было оценить уровень адаптивных способностей пилотов и авиадиспетчеров.

Были получены следующие результаты, оказалось, что пилоты профессионалы имеют более высокий уровень адаптивных способностей, чем авиадиспетчеры.

Для пилота характерна деятельность в условиях дефицита времени и сильной эмоциональной напряженности.

Пилоту необходимо постоянно сохранять высокую бдительность, способность включиться в решение неожиданно сложных задач. Пилоту совершенно необходимы острое зрение и слух, хорошо развитый объемный глазомер, безупречное здоровье, устойчивость вестибулярного аппарата, способность к быстрому переключению внимания, устойчивость к монотонным действиям, высокая эмоционально-волевая устойчивость, максимально быстрая реакция, как на простые, так и на сложные стимулы.

Для деятельности человека в экстремальных условиях характерна немонотонная и нелинейная зависимость качества деятельности от интенсивности и продолжительности экстремальных воздействий.

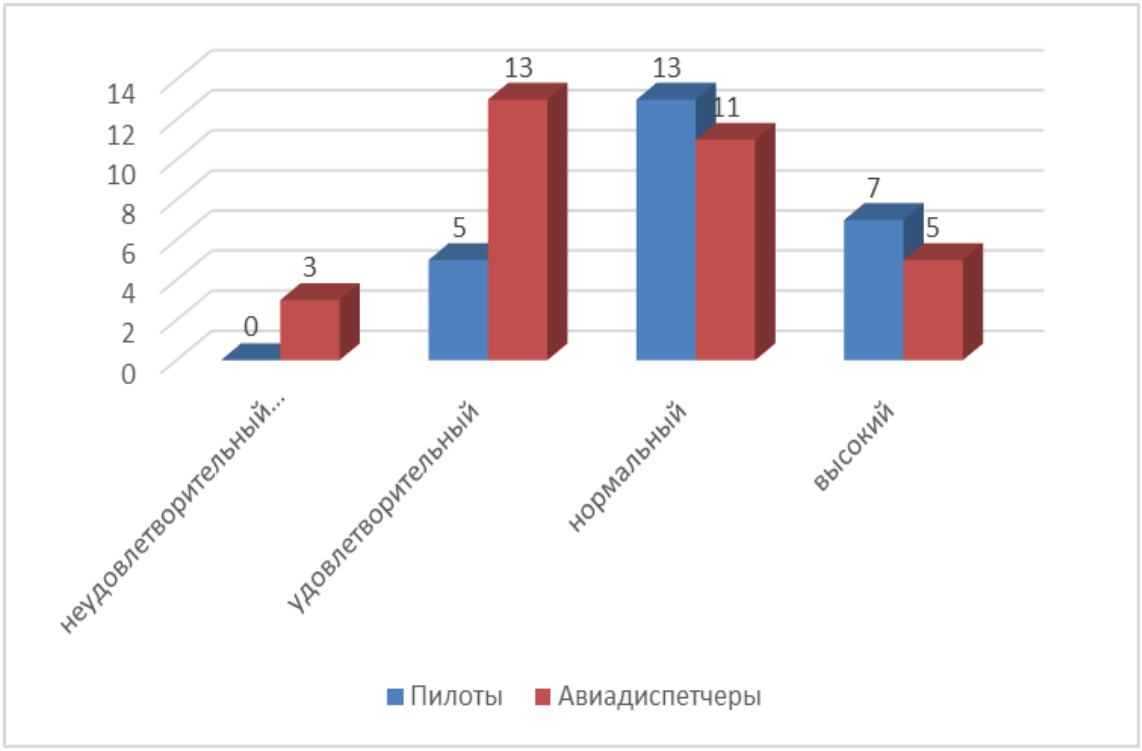
Незначительные по интенсивности и продолжительности воздействия оказывают, как правило, мобилизующее действие (эустресс, оптимальный стресс, параэкстремальные условия).

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.

Полученные результаты представлены на диаграмме № 4:

Диаграмма №4

Уровень адаптивных способностей пилотов и авиационных диспетчеров



Где (ряд-1) - летный состав, (ряд-2) - авиационные диспетчеры.

Мы получили следующие показатели: низкий уровень (неудовлетворительный) - 0 человек (летный состав), высокий уровень - 7 человек, нормальный уровень – 13 человек, удовлетворительный – 5 человек.

Низкий уровень (неудовлетворительный) - 3 человека (диспетчерский состав), высокий уровень - 5 человек, нормальный уровень - 11 человек удовлетворительный уровень – 13 человек.

На основании обследования, мы можем утверждать, что пилоты профессионалы имеют более высокий уровень адаптивных способностей, чем авиадиспетчера. У большинства профессионалов высокий и нормальный уровень адаптации, это говорит о том, что пилоты легче адаптируются к новым условиям деятельности, способны быстро вырабатывать стратегию своего поведения, неконфликтны, имеют высокую эмоциональную стабильность.

У авиадиспетчеров, наоборот отмечен средний и выше среднего уровень эмоциональной устойчивости, т.к. авиадиспетчер находится в состоянии постоянного стресса, посменный график работы, в настоящее время ужесточились требования к работе диспетчера. Исходя из данных результатов, видно, что уровень адаптивности пилотов выше, чем уровень адаптивности авиадиспетчеров.

Можно предположить, что такие различия в результатах зависят от рода деятельности, хотя профессии тесно взаимосвязаны между собой.

Авиадиспетчер - профессия дирижера небесных потоков.

В современной системе обеспечения полетов психологическая диагностика выступает как инструмент выявления различных форм приспособительной активности человека как целостного объекта в специфических условиях профессиональной деятельности.

Оценка значимости различий по шкалам методики СМИЛ проведенной среди пилотов и авиадиспетчеров (в сырых баллах) представлена ниже.

Таблица №2

№	Шкалы СМИЛ	Пилоты	Авиадиспетчеры
1.	Шкала «Сверхконтроля»*	13,2	11
2.	Шкала «Пессиместичности»*	17,9	20
3.	Шкала «Эмоциональной лабильности»	17,3	17,1
4.	Шкала «Импульсивности» *	25,1	23,2
5.	Шкала «Мужественно-женственности» *	20,5	24,5
6.	Шкала «Ригидности»	8,7	8,3
7.	Шкала «Тревожности»	24,4	24
8.	Шкала «Индивидуалистичности»*	25	27,2
9.	Шкала «Оптимистичности»	20,4	18,1
10.	Шкала «Интроверсии»	27	26,3

*-различия статистически достоверны на уровне значимости $p<0,05$.

Так, «Пилоты» имеющие традиционный пик по шкале «Импульсивности» и сопутствующий пик по шкале «Оптимистичности», действительно характеризуются выраженным преобладанием таких личностных особенностей, определяющих профессионально значимые качества как активность личностной позиции, высокая поисковая активность, преобладание мотивации достижения, способность к спонтанной, свободной самоактулизации и активное стремление к достижению цели, позитивность самооценки, склонность к двигательной и речевой активности, тропизм к технике, скорости, техническому превосходству, избегание монотонии в деятельности на фоне поиска новизны и остроты повседневных ощущений и переживаний.

Наблюдается быстрота принятия решения, склонность к риску, мобилизация к стрессу.

«Диспетчеры», сохраняя черты шкалы «Импульсивности», отличаются более выраженной рефлексией, склонность к анализу и перепроверке собственных действий, некоторой самобытностью мышления, общей гуманизацией интересов и отношения к людям, что в

свою очередь, обеспечивает профессионально значимые качества, продиктованные спецификой профессии: устойчивостью к монотонии, кабинетный стиль деятельности; тревожность как способность предвидеть возможные риски и их последствия.

Выборку «Пилот» отличают более высокие показатели памяти, что можно объяснить большей по сравнению с группой «Диспетчер» вовлеченностью в образовательный процесс запоминания новой технической информации, а также освоение иностранного языка;

- более уверенное оперирование пространственными представлениями, непосредственно обстановкой полета, когда пилот буквально оперирует сторонами света и направлениями движения.

- быстрота сенсомоторной реакции у «Пилотов» по сравнению с «Диспетчерами» связана с большей динамичности типа реагирования.

Таким образом, даже по результатам полученных на наших немногочисленных выборках, мы видим статистически подтвержденную значимость различий между пилотами и диспетчерами как в плане их индивидуально-психологических характеристик, так и при реагировании в экстремальных ситуациях, так и при оценке когнитивных функций обследуемых.

По результатам исследования тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера, необходимо выявить уровень ситуативной и личностной тревожности у пилотов и авиадиспетчеров.

Были полученные следующие результаты по уровню ситуативной тревожности (диаграмма №5).

Диаграмма №5

Уровень ситуативной тревожности у пилотов и авиационных диспетчеров

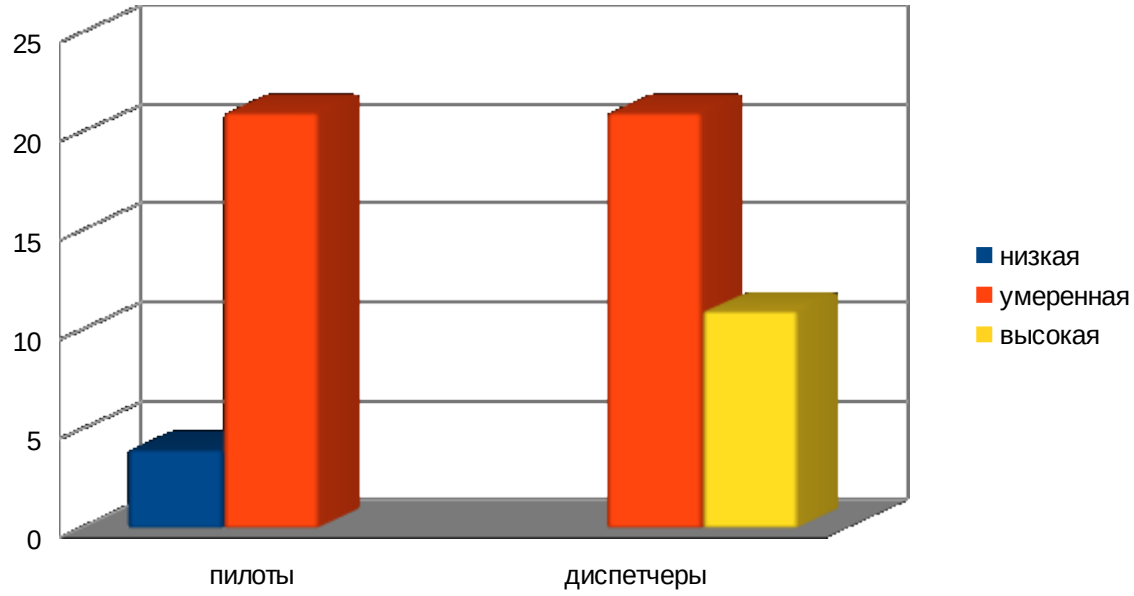


Таблица №3

Значение коэффициента корреляции адаптивных способностей у авиадиспетчеров и пилотов

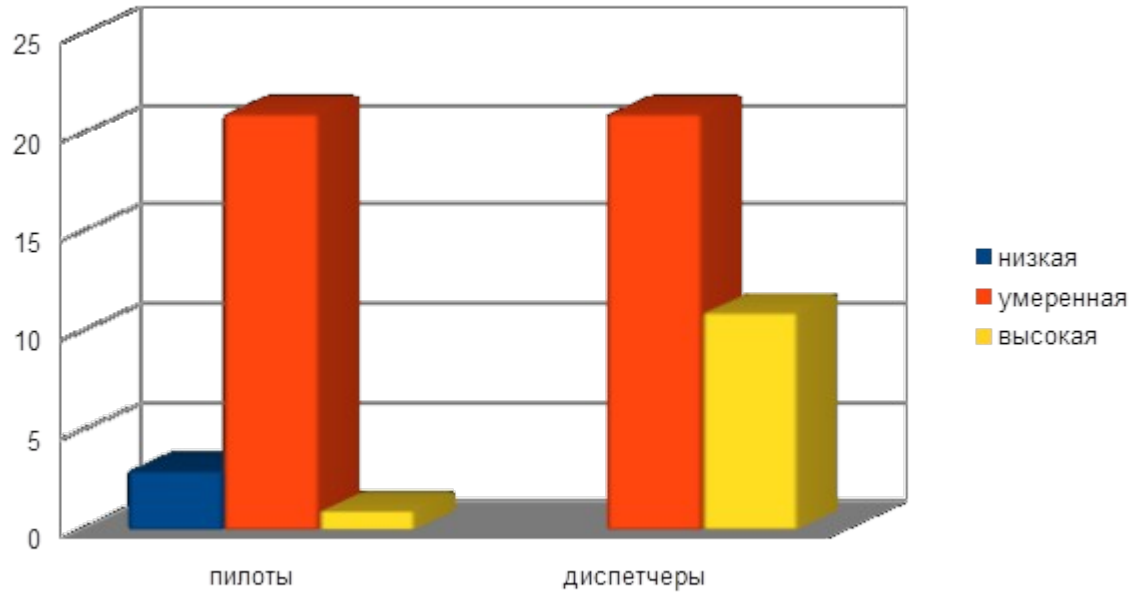
Критические значения, кр.		Эмпирическое значение, эмп
P ≤0,05	P ≤0,01	0,6
0,31	0,4	

Значение коэффициента корреляции r=0, 60, что свидетельствует об умеренной тесноты связи между показателями адаптивных способностей у пилотов и авиадиспетчеров. В ходе исследования нами выяснено, что результаты по уровню нервно- психической устойчивости и адаптивности пилотов несколько отличается от НПУ авиадиспетчеров. Умеренный показатель тесноты связи, говорит о том, что различия не значительные или не значимые.

По уровню личностной тревожности были получены следующие результаты (диаграмма №6).

Диаграмма №6

Уровень личностной тревожности у пилотов и авиационных диспетчеров



Уровень личностной тревожности у пилотов и диспетчеров умеренный, это значит, что при возникновении угрозы самооценки тревожность не активируется и не является их личностной чертой.

В данной выборке характерна ситуативная тревожность в большей степени, чем личностная что может связанно со стрессовой ситуацией в целом, экстремальные условия труда, непредвиденные ситуации, погода, тяжелые физические и эмоциональные нагрузки, все эти факторы влияют на уровень тревожности.

Для анализа использовались данные по результатам проведенного исследования по методике «Прогноз-2» и Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».

Таблица №4

Значение коэффициента корреляции по уровню нервно-психической устойчивости у пилотов и авиадиспетчеров

Критические значения, кр.		Эмпирическое значение, эмп
P ≤0,05	P ≤ 0,01	0,6
0,31	0,4	

Значение корреляции r= 0,60, свидетельствует об умеренной тесноты связи между показателями по уровню нервно-психической устойчивости пилотов и авиадиспетчеров .

По результатам исследования мы можем сделать вывод, о том, что пилоты обладают высоким уровнем стрессоустойчивости, легко и адекватно реагируют на значительные физические и эмоциональные перегрузки в экстремальных ситуациях благодаря навыками саморегуляции. Цель исследования достигнута, гипотеза подтверждена.

Надо отметить, что многие адаптивные способности и особенности нервно-психической устойчивости во многом зависит от особенности самой личности.

3.3. Рекомендации по результатам исследования

При управлении и организации деятельностью авиадиспетчеров возникает необходимость анализа и выявления закономерностей их деятельности с позиции новых подходов, разработки новых показателей эффективности, применения средств, улучшающих работу авиадиспетчера в нормальных и экстремальных условиях. Статистика по авиапроисшествиям в категории УВД (управления воздушным движением) показывает, что процент аварийности, возлагаемый на ответственность авиадиспетчеров достаточно большой и, естественно требуется оптимизация их работы.

К сожалению, в настоящее время, применяемые подходы в области эргономики, инженерной психологии, авиационной психологии, авиационной медицины и других направлениях, связанных с эксплуатационными факторами, не дают возможности качественно повысить эффективность деятельности авиадиспетчеров. Это вызвано тем, что данные подходы используются моментно без анализа реальной загрузки авиадиспетчеров, степени их утомляемости, потери работоспособности. Поэтому эффективность работы авиадиспетчера может колебаться в значительных диапазонах при нормальных и стрессовых условиях. Стресс является одним из факторов, оказывающих наибольшее негативное влияние на профессиональную деятельность авиадиспетчеров, так как он отражается на качестве выполняемой ими работы. Чтобы получить более полные сведения о состоянии авиационного диспетчера при антистрессовых подготовках и проверках следует проводить измерения некоторых параметров крови. Это позволит не только получать достоверную информацию о состоянии оператора, но и судить о динамике изменения его состояния во время стрессовых воздействий и после них.

Лабораторные исследования крови, построенные на инвазивных методах, сопряжены с травмированием пациентов, возможностью инфицирования, а также с довольно длительной процедурой получения диагностического результата. Поэтому для диагностирования состояния авиационного диспетчера предпочтительнее использовать неинвазивные методики определения параметров крови, которые превосходят лабораторные по оперативности, эффективности и экономичности. При выборе параметров крови для оценки интенсивности негативного влияния, стрессов и утомляемости на авиационных диспетчеров следует учитывать некоторые требования, выполнение которых существенно увеличит информативность и качество оценки:

1. Параметр обязательно должен значительно изменяться в период времени от начала НВ до периода восстановления (отдыха).

2. Параметр должен быть высококоррелируемый с мерой негативного влияния. Этим требованиям отвечают билирубин, гемоглобин и глюкоза, которые могут не только способствовать выявлению стресса у авиационных диспетчеров, а также их отклонения от нормы может свидетельствовать о развивающихся заболеваниях, связанных со стрессом.

Современная профессиональная деятельность пилота гражданской авиации связана с воздействием на его организм комплекса вредных и опасных факторов.

К первой группе факторов риска относятся биологические характеристики, поддающиеся коррекции: артериальная гипертония, избыточная масса тела, нарушения липидного спектра крови, изменение толерантности к глюкозе, повышение коагуляционных свойств крови, повышение содержания в крови мочевой кислоты.

Во вторую группу включают факторы, которые не поддаются коррекции: пол, возраст, генетические характеристики.

В третью группу факторов риска входят факторы физической среды, воздействующие на пилота ГА в процессе его профессиональной

деятельности. С точки зрения профилактики наибольший интерес представляют коррегируемые факторы риска, в то время как вторая группа факторов используется для прогнозирования возникновения и прогрессирования заболевания.

Факторы риска, действующие на пилота в его профессиональной деятельности:

1) физические факторы – шум и вибрация в процессе полета, ионизирующее и неионизирующее излучения, гипоксия, перепады барометрического давления, температурные изменения; а также бытовые факторы – курение, употребление алкоголя, недостаточная двигательная активность;

2) психоэмоциональные факторы – значительные интеллектуальные, зрительные, слуховые нагрузки, необходимость принятия важных, ответственных решений в условиях дефицита времени, частые конфликтные ситуации, высокая социальная ответственность за жизнь пассажиров и экипажа, напряжение внимания и памяти;

3) особенность режима труда – неравномерность рабочей нагрузки, гиподинамия, ночные полеты, приводящие к нарушению биоритмов, пересечение нескольких часовых поясов за один полет, необычная пространственная ориентировка, навязанный темп работы при дефиците времени, выраженная монотонность работы, ненормируемый рабочий день и другие. Воздействие факторов полета, стресс-факторов образа жизни на сердечно-сосудистую систему пилотов значительно повышают риск развития патологии у представителей летных профессий.

4) По показателям факторов производственной среды труд летного состава является опасным, вредным, напряженным и тяжелым, имеющим особый характер.

В целом, условия деятельности летного состава вызывают развитие утомления и истощение резервов организма, ускоренное биологическое старение у отдельных лиц, снижение устойчивости организма к

профессиональным факторам и переносимости летной нагрузки, особенно у лиц, имеющих функциональные и хронические болезни и перенесших острые заболевания или стрессовые ситуации. Рост профессиональной заболеваемости и хронической общей соматической патологии приводит к снижению профессиональной работоспособности, освобождению от летной работы квалифицированных и дорогостоящих специалистов и сокращению продолжительности их жизни.

Увеличение суммарного риска приводит к тому, что заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) чаще, чем другие, приводят к отстранению от работы представителей летных профессий.

Выраженность авиационного стресса оценивается по ЧСС, уровню АД, лабораторным показателям. Выраженность клинико-лабораторных проявлений у пилотов зависят как от индивидуальных особенностей, так и от конкретной ситуации. Изучение суточного АД и ЭКГ-мониторирования у пилотов, совершающих длительные перелеты во время пилотирования, показало, что ЧСС и АД достоверно выше при взлете и посадке по сравнению с горизонтальным полетом как у командиров воздушных судов, так и у вторых пилотов.

Напряженность труда - характеристика трудового процесса, отражающая нагрузку преимущественно на центральную нервную систему, органы чувств, эмоциональную сферу работника. К факторам, характеризующим напряженность труда, относятся: интеллектуальные, сенсорные, эмоциональные нагрузки, степень монотонности нагрузок, режим работы.

Выраженная нервно-эмоциональная напряженность труда (класс вредности 3.2-3.3) приводит к "изнашиванию" адаптационных механизмов организма и функциональной недостаточности гипофизарно-надпочечниковой системы, гиперактивации процессов свободнорадикального окисления, нарушению липидного обмена.

Это проявляется в увеличении индекса атерогенности и его нарастании с увеличением стажа работы, что указывает на повышенный риск развития атеросклероза и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Длительное перенапряжение от воздействия нервно-эмоциональных нагрузок вследствие высокой интенсивности воздушного движения и превышения нормативов пропускной способности диспетчерских пунктов способствует развитию производственно-обусловленных заболеваний: атеросклероза, включая ишемическую болезнь сердца, гипертонической болезни, невротических расстройств и т. д.

В связи с этим, необходимо при разработке режимов труда и отдыха учесть в центрах ОВД с высокой интенсивностью воздушного движения возможность проведения сеансов психологической разгрузки (психологической саморегуляции и психокоррекции).

С этой целью целесообразно организовать комнаты психологической разгрузки в соответствии с пп. 3.8-3.10, п. 4.4. Санитарных правил 2.5.1.1107-02 "Гигиенические требования к условиям и организации труда диспетчеров по управлению воздушным движением гражданской авиации" (2002).

Учитывая высокую вероятность профессионально-обусловленной заболеваемости, необходимо своевременно устранять факторы риска указанных заболеваний, формировать потребность в здоровом образе жизни как средстве повышения устойчивости к стрессу за счет полноценного питания, увеличения двигательной активности, борьбы с вредными привычками: курением, злоупотреблением алкогольными напитками и т. д.

Выводы:

1. Выявлены психологические особенности специалистов, работающих в экстремальных условиях, обоснованные принадлежностью к рискованной профессией экстремального профиля и обусловленные повышенным уровнем стрессоустойчивости, выбором адекватной стратегии поведенческой активности в экстремальных условиях, высоким уровнем нервно-психической устойчивости и сниженным риском дезадаптации.

2. Существуют различия в психологических особенностях устойчивости авиационных диспетчеров и пилотов, как в плане их индивидуально-психологических характеристик, так и при реагировании в экстремальных ситуациях, так и при оценке когнитивных функций обследуемых.

3. На основании изученных материалов нами даны рекомендации по улучшению стрессоустойчивости пилотам и авиадиспетчерам.

Заключение

Проблема устойчивости, надежности деятельности человека-оператора в условиях воздействия экстремальных факторов и развития психологического (профессионального) стресса привлекла к себе повышенное внимание и приобрела определенные очертания как самостоятельная область исследований в связи с развитием техники, систем автоматизированного управления производством и, особенно, компьютеризацией всех сфер деятельности.

Профессия авиационного диспетчера отличается высокой психологически эмоциональной и интеллектуальной направленностью и относится к наиболее напряженным и эмоционально насыщенным видам профессиональной деятельности. От эффективности работы диспетчера и его способности выполнять свою работу вовремя и безошибочно зависит не только пропускная способность системы управления воздушным движением, но и безопасность полетов в целом.

Организация воздушного движения в современных условиях является сложнейшей проблемой связанной с учетом человеческого фактора, организационных факторов и направлена на минимизацию основных отрицательных процессов, которые могут возникнуть. Такими отрицательными процессами являются различные авиационные происшествия (аварии, катастрофы, прецеденты и другие события).

Длительное перенапряжение от воздействия нервно-эмоциональных нагрузок вследствие высокой интенсивности воздушного движения и превышения нормативов пропускной способности диспетчерских пунктов способствует развитию производственно-обусловленных заболеваний: атеросклероза, включая ишемическую болезнь сердца, гипертонической болезни, невротических расстройств.

В целом, условия деятельности летного состава вызывают развитие утомления и истощение резервов организма, ускоренное биологическое

старение у отдельных лиц, снижение устойчивости организма к профессиональным факторам и переносимости летной нагрузки, особенно у лиц, имеющих функциональные и хронические болезни и перенесших острые заболевания или стрессовые ситуации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Александровский, Ю.А. Пограничные психические расстройства. /Александровский Ю.А., Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. - 234с.
2. Александровский, Ю.А. Психогении в экстремальных ситуациях. /Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. – М., 1991. – 66 с.
3. Александровский, Ю.А. Динамика психической дезадаптации в условиях хронического стресса./ Александровский Ю.А. , Румянцева Г.М. , Юров В.В. , Мартюшов А.Н. // Журнал невропатологии и психиатрии. - 1991. - № 12. – С. 44 - 56.
4. Александровский, Ю.А. Психические расстройства во время и после катастроф. / Александровский Ю.А., Щукин Б.П. // Психиатрия и психофармакотерапия. – 1991. - № 5. – С. 111 - 122.
5. Базыльчик, С.В. Пограничные нервно-психические расстройства невропатологии и психиатрии. / Базыльчик С.В., Казак Е.Б. - М.,1997. – 135 с.
6. Бассин, Ф.В. Психическая травма. Руководство по психотерапии. / Бассин Ф.В., Рожнов В.Е., Рожнова М.А. - Ташкент, 1999. – 204 с.
7. Берковская, М. Стрессовые расстройства: подходы к терапии. / Берковская М., Посысоев О., – М., 1997. – 270 с.
8. Брязгунов И.П. Посттравматическое стрессовое расстройство. / Брязгунов И.П. // Наука. – 1999. - № 58. – С. 85 - 97.
9. Брязгунов, И.П. Последствия посттравматического стрессового расстройства и другие стрессовые реакции. / Брязгунов И.П., Михайлов А.И. – М.,1998. – 300 с.
10. Василюк, Ф.Е. Психология переживания. / Василюк Ф.Е. – М., 1984. – 142 с.
11. Василюк, Ф.Е. Пережить горе. О человеческом в человеке. / Василюк Ф.Е. – М., 1991. - 131 с.

12. Василюк, Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи. / Василюк Ф.Е // Московский психотерапевтический журнал. – 1992. - № 1. – С. 47 - 59.
13. Василюк, Ф.Е. Проблема критической ситуации. Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченок, Василюк Ф.Е. – Мн.: Харвест, 1999. – 480 с.
14. Гаранян, Н.Г. Интегративная психотерапия тревожных и депрессивных расстройств на основе когнитивной модели. / Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. - № 3. - С. 81 - 99.
15. Гаспарян, Х.В. Посттравматические реакции. / Гаспарян Х.В. // Журнал практического психолога. - 1994. № 4. - С. 3 - 14.
16. Грининг, Т. Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии / Грининг Т. // Вопросы психологии. - 1994. - № 4. - С. 4 - 15.
17. Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология. / Дружинин В.Н. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»).
18. Изард, К.Э. Психология эмоций. / Изард К.Е., – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
19. Каган, В. Помогая другим. / Каган В., Каган И. // WE / МЫ. - 1998. - № 2. - С. 52 - 64.
20. Каменченко, П.В. Посттравматическое стрессовое расстройство / Каменченко П.В. // Журнал невропатологии и психиатрии. - 1993. - № 3. - С. 21 - 32.
21. Каханов, К.П. Особенности психических расстройств. / Каханов К.П., Крюков В.К., Кибрик П.Д. // Медицина катастроф. – 1995. - № 3. - С. 66 - 73.
22. Китаев – Смык, Л.А. Психология стресса. / Китаев-Смык Л.А. – М., 1983. – 112 с.
23. Ковалев В.В. Посттравматические стрессовые расстройства вследствие стихийных бедствий и катастроф (вопросы психотерапии). / Ковалев ВВ.,

Леонова Н.К. // Социальная и клиническая психиатрия. - 1992. - Т.2, вып.2. – С. 76 - 87.

24. Колодзин, Б. Как жить после психической травмы. / Колодзин Б. – М., 1992. - 221с.

25. Короленко, Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. / Короленко Ц.П. – М., 1988. – 50 с.

26. Литвак, М.Е. Как преодолеть острое горе. / Литвак М.Е., Мирович М.О. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 320 с.

27. Ларцев, М.А. Психологические факторы аварии. / Ларцев М.А. // Медицина катастроф. - 1995. - № 1. - С. 34 - 42.

28. Лебедев, В.И. Личность в экстремальных ситуациях. / Лебедев В.И. – М.: Политиздат, 1989. – 51 с.

29. Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов. / Леонова А.Б., Кузнецова А.С. - М., 1993. – 86 с.

30. Лурье, Ж.В. Горевание и потеря. /Лурье Ж.В. // Школа здоровья. - Т. 6. - 1999. - С. 47 - 54.

31. Медведев, В.И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях. / Медведев В.И. // Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. - М.: Наука, 1979. - С. 625 – 672.

32. Алиев, Х.М. Методическое руководство по использованию метода психофизиологической саморегуляции «Ключ» для специалистов центров реабилитации. / Алиев Х.М. – М., 1997. – 75 с.

33. Настольная книга войскового психолога. Авторы: Ковзель Н.Н. и другие. Серия «Право в Вооруженных Силах – консультант». / Ковзель Н.Н. и др. – М.: «За права военнослужащих», 2004. – 230 с.

34. Платонов, К.К. Психология летного труда. / Платонов К.К. - оенное издательство МО СССР. – М., 1985. – 250 с.

35. Пергаменщик, Л.А. Список Робинзона. / Пергаменщик Л.А. – Мн., 1996. – 60 с.

36. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченок. / А.Е. Тарас, К.В. Сельченок. – Мн.: Харвест, 1999. – 480 с. – (Библиотека практической психологии).

37. Пуховский, Н.Н. Психопатология антропогенных катастроф / Пуховский Н.Н. // Медицина катастроф. - 1993. - № 1. - С. 134 - 145.

38. Пушкарев, А.Л. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. / Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2000. – 128 с.

39. Психология личности в трудах отечественных психологов. Составитель Куликов Л.В. / Куликов Л.В. – СПб.: Питер, 2001. – 480 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

40. Психология личности в трудах зарубежных психологов. Составитель Реан А.А. /Реан А.А. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

41. Психотерапевтическая энциклопедия. Под ред. Карвасарского Б.Д. – СПб.: Питер, 2001. – 1024 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

42. Райгородский, Д.Я. (редактор – составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Райгородский Д.Я. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ – М», 2001. – 672 с.

43. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога. Учеб. пособие: В 2 кн. / Рогов Е.И. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 380 с.

44. Селье, Г. Когда стресс не приносит горя. / Селье Г. – М., 1992. – С. 104 – 109; С. 116 - 135.

45. Селье, Г. Стресс жизни. / Селье Г. – М., 1993. – 32 с.

46. Тарабрина, Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние проблемы. / Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О. // Психологический журнал. - 1992. - Т.13, вып.2. – С. 88 - 97.

47. Хусейн, С.А. Руководство по лечению психологической травмы. / Хусейн С.А., Холкомб В.Р. – М., 1998. – 87 с.

48. Хъелл, Л. Теории личности. / Хъелл Л.,Зинглер Д. – СПб.: Питер, 2000. – 608 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

49. Черепанова, Е.М. Психологический стресс. Помоги себе. / Черепанова Е.М. – М., 1996. – 141 с.

50. Черепанова, Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. / Черепанова Е.М. – М., 1995. – 156 с.

51. Шапиро, Ф. Психотерапия эмоциональных травм. / Шапиро Ф. – М.: Класс, 1998. – 172 с.

52. Береговой, Г.Т. Экспериментально-психологические исследования в авиации и космонавтике / Береговой Г.Т., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. - М.: Издательство «Наука», 1978. – 301 с.

53. Джамгаров, Т.Т. К проблеме отбора и тренировки лиц для обучения летному делу» / Джамгаров Т.Т. // Авиационная и космическая медицина. Материалы конференции 1963 г. - М., 1963 г. – С. 12 – 14.

54. Гуревич, К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы / Гуревич К.М. - М.: Изд-во «Наука», 1970. – 272 с.

55. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора. / Зильберман П.Б. - М.: Наука, 1974. – С. 12 – 23.

56. Ломов, Б.Ф. Психологические проблемы космических полётов / Ломов Б.Ф. - М., 1979. - 351 с.

57. Марищук, В.Л. К вопросу об эмоциональной устойчивости курсантов-лётчиков и возможности её совершенствования с применением средств физической подготовки. / Марищук В.Л. - Л., 1963. - 25 с.

58. Милерян, Е.А. Эмоционально-волевые компоненты надежности оператора. / Милерян Е.А. - М., 1974. - С. 5 – 82.

59. Наенко, Н.И. Психическая напряженность / Наенко Н.И. - М., 1976. - 112 с.

60. Ольшанникова, А.Е. Психофизиологическое исследование эмоциональности как устойчивой характеристики. / Ольшанникова А.Е. -М., 1976.

61. Писаренко, В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека. / Писаренко В.М. - М., 2003. – 305 с.
62. Платонов, К.С. Психология лётного труда. / Платонов К.С. - М., 1960. – 351 с.
65. Дьяченко, М.И. О природе эмоциональной устойчивости / Дьяченко М.И. // Тезисы научных сообщений к VI Всесоюзному съезду Общества психологов СССР. Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. - М., 1983. – С. 158.
64. Черникова, О.А. Исследование эмоциональной устойчивости в условиях напряжённой деятельности. / Черникова О.А. // В кн.: XVIII Международный психологический конгресс. Проблемы общей психологии. Т. 2. - М., 1966. – С. 506 – 507.
65. Тульский, С.Г. Проблемы профессиональной подготовки лётного состава после окончания училища на самолеты иностранного производства. / Тульский С.Г. - М., 2007. – 137 с.
66. «Состояние безопасности полетов в ГА государств-участников «Соглашения о ГА и об использовании воздушного пространства» в 2007 году»; 14 марта 2008 г.
67. Бодров, В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. / Бодров В.А. - М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
68. Грищенко Ю. В. Прибор моделирования ошибок операторов на основе антипульта компьютера. / Грищенко Ю.В., А.П.Слободян, Е.В. Кожохина. // Електроніка та системи управління. – 2007. - № 11. - С.189 – 193.
69. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion // Stress and coping / Lazarus R.S. - N.Y.: Columbia Univ. Press, 1977. - P. 144 - 157.
70. Posner, M.J. Components of attention. / Posner M.J., Boies S.J. // Psychological Rev. – 1971. – V. 78. - P. 391 - 408.
71. Gaillard, A.W. Comparing the concepts of mental load and stress. / Gaillard A.W. // Ergonomics. - 1993 - V. 36. – N. 9. – P. 991 - 1005.

72. Sandler, I.N. Locus of control as stress moderator: The role of control perceptions and social support / I.N. Sandler, B. Lakey // Amercan Journal of Commun Psychology. – 1982. - N. 10. - P. 65 - 80.

73. Schwarzer, R. Cross-cultural assessment of coping resources: the general perceived self-efficacy scale. /Schwarzer R., Scholz U. // Paper presented at the Asian Congress of Health Psychology, 2000.

74. Schwarzer, R. A critical survey of coping instruments / Schwarzer R., Schwarzer S. // In M. Zeidner and N.S. Endler (Eds). Handbook of Coping: Theory, Research, Applications. – PsycINFO Abstract (PP. 107 - 132). New York,: Wiley., 1996.

75. Vaillant, G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology / G. Vaillant // American Psychologist. - 2000. - Vol. 55. - N 1. - P. 89 - 98.

76. Vitaliano, P.P. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work and Family Problems / P.P. Vitaliano et al. // Health Psychology. - 1990. - V. 9 (3). - P. 348 - 376.

77. Wagner, D. Prevalence of symptoms of posttraumatic stress disorder in German professional firefighters / D. Wagner, M. Heinrichs, U. Ehlert // American Journal of Psychiatry. - 1998 - Vol. 155. - P. 1727 - 1732.

78. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин) / Диагностика эмоционально нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. - СПб., 2002. - С.124 - 126.

79.Карпулина, В.Н. Психологический словарь. / Карпулина В.Н. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2013. – 278 с.

80.Березин, Ф.Б. Психическая психофизиологическая адаптация человека. / Березин Ф.Б. - М.: Наука, 2008. - 272 с.

81. Корчемный, П.А. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. Курс лекций в 3-х частях. / Корчемный П.А., Елисеев А.П. -Новогорск: Академия гражданской защиты, 2009. – 167 с.

82. Руководство по психологическому обеспечению отбора, подготовки и профессиональной деятельности летного и диспетчерского состава гражданской авиации Российской Федерации. – Москва, 2001. - Части 1-5. – С. 62 - 69.

83. Человек в экстремальных условиях: здоровье, надежность и реабилитация. - Москва, 2006. - С.100 - 110.

84. Собчик, Л.Н. Практическое руководство к традиционному и компьютерному вариантам теста. / Собчик Л.Н. – Москва, 2010. – 59 с.

85. Клиническая психология. Под ред. Б.Д. Карвасарского. – Москва, 2004. – 541 с.

86. Наенко, Н.И. Психическая напряженность. / Наенко Н.И. - М.: Изд-во МГУ, 1976. - 112 с.

87. Немчинов, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. / Немчинов Т.А. - Л., 1983. – 167 с.

88. Практическая психодиагностика. Методика и тесты. Учеб. пос. / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. - Самара: "Бахрах", 1998. - 672 с.

89. Психические состояния. / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. - СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

90. Родина, О.Н. Формирование некоторых личностных особенностей под влиянием хронического утомления / Родина О.Н. // Проблемы инженерной психологии: Тезисы VI всесоюзной конференции по инженерной психологии. Вып.2. / Под. ред. Б.Ф. Ломова. - Л., 1984. – С. 214 – 215.

91. Русалова, М.Н. Экспериментальные исследования эмоциональных реакций человека. / Русалова М.Н. - М.:Наука, 1979. – 170 с.

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

93. Собчик, Л.Н. Диагностика межличностных отношений (модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири). Методическое руководство. / Собчик Л.Н. - М.,1990. – 156 с..

94. Сосновикова, Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. / Сосновикова Ю.Е. - Горький: Изд-во Горьк. пед. ин-та, 1975. - 118 с.

95. Хомская, Е.Д. Мозг и эмоции. Нейропсихологическое исследование. / Хомская Е.Д., Батава Н.Я. - М., 1998. – 268 с.

96. Чирков, В.И. Изучение факторной структуры субъективного компонента функциональных состояний // Проблемы инженерной психологии: Тезисы VI всесоюзной конференции по инженерной психологии. Вып.2. / Чирков В.И. (Под ред. Б.Ф. Ломова). - Л., 1984.

97. Дикая, Л.Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности / Дикая Л.Г. // Принципы системности в психологических исследованиях / Под ред. Д.Н. Завалишиной, В.А. Барабанщикова. - М., 1990.

98. Ильин, Е.П. Оптимальные состояния человека как психофизиологическая проблема / Ильин Е.П. // Психологический журнал. - 1981. - Т. 2. - № 5. - .С. 35 - 42.

Приложения

Приложение 1

Методика «Прогноз - 2» (В.Ю. Рыбников)

Методика предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Качественный анализ ответов позволяет уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях. Методика может быть использована в качестве ретеста анкеты «Прогноз».

Методика содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно- психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов. Для проведения обследования необходимо иметь текст опросника и регистрационные бланки. Обследование длится около 20 минут.

Инструкция. «Вам предлагается ответить на 86 вопросов, направленных на выявление некоторых особенностей Вашей личности. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет Вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы отвечаете «да», поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+» (плюс), если Вы выбрали ответ «нет», поставьте знак «-» (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Не пропускайте высказывания.

Текст опросника

1. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.
3. Я избегаю поправлять людей, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
5. Иногда я бываю, уверен, что другие люди знают, о чем я думаю.
6. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
7. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчемности.
8. У меня никогда не было столкновений с законом.
9. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т.п.).
10. Иногда я говорю неправду.
11. Я впечатлительнее большинства других людей.
12. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
13. Определенно судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
15. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
16. Я легко теряю терпение с людьми.
17. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне зло.
18. Иногда мой слух настолько обостряется, что это мне даже мешает.
19. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
20. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
21. В игре я предпочитаю выигрывать.
22. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с человеком, которого я не желаю видеть.
23. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже плохое.
24. Если кто-нибудь говорит глупость или как-нибудь иначе проявляет свое невежество, я стараюсь разъяснить ему его ошибку.
25. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромоздилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
27. В моей семье есть очень нервные люди.
28. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
29. Должен признать, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
30. Когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение по вопросу, в котором я хорошо разбираюсь, я делаю это без робости.

31. Я часто подшучиваю над друзьями.
32. В течение жизни у меня несколько раз менялось отношение к моей профессии.
33. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
34. Я часто работал под руководством людей, которые умели повернуть дело так, что все достижения в работе приписывались им, а виноватыми в ошибках оказывались другие.
35. Я безо всякого страха вхожу в комнату, где другие уже собрались и разговаривают.
36. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
37. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.
38. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
39. Мои планы часто казались мне настолько трудно выполнимыми, что я должен был отказаться от них.
40. Я часто бываю рассеянным и забывчивым.
41. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.
42. Я бы предпочел работать с женщинами.
43. Счастливей всего я бываю, когда я один.
44. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
45. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
46. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
47. Я человек нервный и легковозбудимый.
48. Меня очень раздражает, когда я забываю, куда кладу вещи.
49. Бывает, что я сержусь.
50. Работа, требующая пристального внимания, мне нравится.
51. Иногда я бываю так взволнован, что не могу усидеть на месте.
52. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
53. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
54. Иногда я принимаю валериану, элениум или другие успокаивающие средства.
55. Человек я подвижный.
56. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
57. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
58. Бывало, что я отвечал на письма не сразу после прочтения.
59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.
33. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы или учебы. Переход к новым условиям жизни, работы или учебы кажется мне невыносимо трудным.
34. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.
35. Г олова у меня болит часто.

36. Я вел неправильный образ жизни.
37. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).
38. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
39. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.
40. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.
41. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.
42. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.
43. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.
44. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
45. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
46. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.
47. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
48. Думаю, что я человек обреченный.
49. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
50. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.
51. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.
52. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.
53. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.
54. Иногда меня подводят нервы.
55. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.
56. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я неудачник.
57. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.
58. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого, о чем потом пожалею.
59. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
60. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы или учебы. Переход к новым условиям жизни, работы или учебы кажется мне невыносимо трудным.
61. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.
62. Г олова у меня болит часто.
63. Я вел неправильный образ жизни.
64. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).
65. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
66. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.

67. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.
68. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.
69. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.
70. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.
71. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
72. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.
74. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
75. Думаю, что я человек обреченный.
76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.
78. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.
79. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.
80. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.
81. Иногда меня подводят нервы.
82. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.
83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я неудачник.
84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.
85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого, о чем потом пожалею.
86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

Обработка результатов производится с помощью специальных «ключей». Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале. За каждое соответствие ответа испытуемого с ключом начисляется 1 балл. Обработку начинают со шкалы искренности, которая используется для оценки достоверности ответов. Полученное число соответствует значению шкалы искренности в баллах. Если испытуемый получил 10 и более баллов, то использовать данные анкеты не рекомендуется, а причины неискренности следует выяснить в процессе беседы, с последующим выводом об уровне нервно-психической устойчивости. Затем подсчитывается количество

совпадений с «ключом» по шкале нервно-психической устойчивости. На основании полученных баллов производится интерпретация результатов по таблице «Шкала НПУ».

Ключи методики «Прогноз - 2»

Наименование шкал	*Содержание ответов*	*Порядковые номера высказываний, соответствующих шкале*
Шкала Искренности	Нет (-)	1, 6, 10, 12, 15, 19, 21, 26, 33, 38, 44, 49, 52, 58, 61
Шкала нервно-психической устойчивости	Да (+)	2, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 40, 42, 43, 45, 47, 48, 51, 53, 54, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86
	Нет (-)	4, 8, 17, 24, 30, 35, 41, 46, 50, 55, 64

Шкала НПУ

Результаты (НПУ)		*Уровень НПУ*	*Прогноз*
Сырые баллы	*Стены*		
5 и менее 6	10	1 - высокий	благоприятный
	9		
7-8	8	2 - хороший	благоприятный
9-10	7		
11-13	6		
14-17	5	3 - удовлетворительный	благоприятный
18-22	4		
23-28	3		
29-32	2	4 - неудовлетворительный	неблагоприятный
33 и более	1		

Интерпретация результатов.

1-й уровень НПУ. Высокая нервно-психическая устойчивость характеризуется низкой вероятностью нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции. При наличии других положительных данных можно рекомендовать для работы на должностях, требующих повышенной НПУ.

2-*й уровень НПУ.* Хорошая нервно-психическая устойчивость характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. Нервно-психические срывы маловероятны.

3-й уровень НПУ. Удовлетворительная нервно-психическая устойчивость характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватными поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности. Нервно-психические срывы вероятны в экстремальных ситуациях, при значительных физических и психических нагрузках.

4-й уровень НПУ. Неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость или нервно-психическая неустойчивость характеризуется склонностью к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках. Очень высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное обследование психиатра, невропатолога.

Приложение 2

Методика СМИЛ

Методика СМИЛ применяется с целью изучения личностных особенностей человека.

Методика СМИЛ (Л.Н. Собчик) может быть использована как для оценки особенностей взрослых людей, так и для подростков.

Обработка результатов

Ключи

ЗАПОЛНЯЕТСЯ ПО ОКОНЧАНИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Усл. обозначение	Название шкалы СМИЛ	Значение в сырых баллах	Значение в Т-баллах
НСК	Шкала невротического сверхконтроля		
ДП	Шкала депрессивности		
ЭЛ	Шкала эмоциональной лабильности		
ИМ	Шкала импульсивности		
МФ	Шкала мужественности-женственности		
Р	Шкала ригидности		
Т	Шкала тревожности		
ИН	Шкала индивидуалистичности		
О	Шкала оптимистичности		
СИ	Шкала социальной интроверсии		
Л	Шкала лжи		
Н	Шкала надежности		
К	Шкала коррекции		
В	Шкала ответов"Не знаю"		

Бланк анкеты

ФИО _____ Дата рождения _____

Образование, курс, группа _____

Дата и время заполнения «_____ » _____ 20____ г.__ ч ____ мин

да нет	1	2	3		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
да нет	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
да нет	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
да нет	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
да нет	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
да нет	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
да нет	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168
да нет	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192
да нет	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216
да нет	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240
да нет	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264
да нет	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288
да нет	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312
да нет	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336
да нет	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360
да нет	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384
да нет	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408
да нет	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432
да	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456

нет																								
да	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480
нет																								
да	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504
нет																								
да	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528
нет																								
да	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552
нет																								
да	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566										
нет																								

Приложение 3

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»

Опросник предназначен для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития. Опросник разработали А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин.

В основу методики положено представление об адаптации, как о непрерывном процессе активного приспособления человека к постоянно меняющимся условиям социальной среды и профессиональной деятельности.

Эффективность адаптации во многом зависит от того, насколько реально человек воспринимает себя и свои социальные связи, точно соизмеряет свои потребности с имеющимися возможностями и осознает мотивы своего поведения. Искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушению адаптации, что может сопровождаться повышенной конфликтностью, нарушением взаимоотношений, понижением работоспособности и ухудшением состояния здоровья.

Случаи глубокого нарушения адаптации могут приводить к грубым нарушениям воинской дисциплины, правопорядка, суицидальным поступкам, срыву профессиональной деятельности и развитию болезней.

Опросник содержит 165 вопросов и имеет следующие шкалы:

— «достоверность» (Д);

— «нервно-психическая устойчивость» (НПУ);

— «коммуникативные способности» (КС);

— «моральная нормативность» (МН);

— «личностный адаптивный потенциал» (ЛАП).

Инструкция:

Сейчас вам будет предложено ответить на ряд вопросов, касающихся некоторых особенностей вашего самочувствия, поведения, характера. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов.

Если вы отвечаете на вопрос «Да», поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+» (плюс), если вы выбрали ответ «Нет», поставьте знак «-» (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Отвечать нужно на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Если у вас возникнут вопросы – поднимите руку.

Текст опросника**:**

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я, примерно, так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно не справедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что, если кто-то причинил мне зло, я должен ему ответить тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают очень странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Иногда у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.

16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.

23.Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь — стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я сильно испытываю желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня — это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Большую часть времени у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.

43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (не быстрее и не медлен- нее), нет ни хрипоты, ни невнятности.

45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была такая компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах , в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас масса моего тела постоянная (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко могу заплакать.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это раздражает.

69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывали.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять — самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться меня и, иногда, я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того , кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда остаюсь один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.

98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я очень редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому, что это у меня плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Как правило, мне не везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания ли начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю чувство тревоги.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.

125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня складывается все хорошо, я чувствую, что для меня все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен, и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, то я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет мне бывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение тех правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело идет у меня плохо, то мне сразу хочется все бросить.

150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, я мало стараюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легко и возбудимый.
154. Все у меня получается плохо, не так как надо.
155. Будущее мне кажется безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне непоколебимым.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я могу легко отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся ухватить от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Регистрационный бланк к личностному опроснику «Адаптивность»

ФИО _____ Дата обследования _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	78	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	102	104	105
106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135
136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165

Обработку результатов проводят по четырем «ключам», соответствующих шкалам: «достоверность», «нервно-психическая устойчивость», коммуникативные способности», «моральная нормативность», личностный адаптивный потенциал». На каждый вопрос теста обследуемый может отвечать «да» или «нет».

Поэтому при обработке результатов учитывается количество ответов, совпавших с «ключом». Каждое совпадение с ключом» оценивается в один «сырой» балл. Шкала достоверности оценивает степень объективности ответов.

В случае, если общее количество «сырых» баллов превышает 10, то полученные данные следует считать недостоверными вследствие стремления военнослужащего соответствовать социально желаемому типу личности.

Ключи к многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность»

Наименование шкалы	Номера вопросов с ответом «Да»	Номера вопросов с ответом «Нет»
Достоверность (Д)		1,10,19,31,51,69,78,92, 101,116,128,138,148
Личностный адаптивный потенциал (ЛАП)	4,6,7,8,9,11,12,14,15,16,17,18,20, 21,22,24,27,28,29,30,33,36,37,39, 40,41,42,43,46,47,50,56,57,59,60, 61,63,64,65,67,68,70,71,72,73,75, 77,79,80,81,82,83,84,86,88,89,90, 91,93,94,95.96,98,99,102,103,104, 106,108,109,110,111,112,113,114, 115,117,118,119,120,121,122,123, 124,125,126,129,131,133,135,136, 137,139,141,142,143,145,146,149, 150,151,152,153,154,155,156,157, 158,161,162,164,165.	2,3,5,23,25,32,38,44, 45, 49,52,53,54,55,58,62, 66, 87,105,127,132,134,140
Нервно-психическая	4,6,7,8,11,12,15,16,17,18,20,21,28, 29,30,37,39,40,41,47,57,60,63,65,	2,3,5,23,25,32,38,44, 45,

устойчивость (НПУ)	67,68,70,71,73,75,80,82,83,84,86, 89,94,95,96,98,102,103,108,109, 110,111,112,113,115,117,118,119, 120,122,123,124,129,131,135,136, 137,139,143,146,149,153,154,155, 156,157,158,161,162	49,52,53,54,55,58,62, 66, 87,105,127,132,134,1 40
Коммуникативные способности (КС)	9,24,27,33,43,46,61,64,81,88,90, 99,104,106,114121,126,133,142, 151,152	26,34,35,48,74,85,10 7, 130,144,147,159
Моральная нормативность (МН)	14,22,36,42,50,56,59,72,77,79,91, 93,125,141,145,150,164,165	13,76,97,100,160,163

При массовом обследовании, а также при дефиците времени процесс определения социально-психологической адаптации испытуемых может быть ускорен. Для этого достаточно иметь два «ключа».

Для шкалы достоверности и шкалы личностного адаптивного потенциала. Шкала ЛАП является более высокого уровня. Она включает в себя шкалы «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные способности», моральная нормативность» и дает представление в целом об адаптивных возможностях личности, но не позволяет получить дополнительную информацию о психологических особенностях обследуемых.

Перевод в стэны результатов, полученных по шкалам методики «Адаптивность»

Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом				Стэны
ЛАП	НПУ	КС	МН	
62 >	46 >	27-31	18 >	1
51-16	38-45	22-26	15-17	2
40-50	30-37	17-21	12-14	3
33-39	22-29	13-16	10-11	4
28-32	16-21	10-12	7-9	5

22-27	13-15	7-9	5-6	6
16-21	9-12	5-6	3-4	7
11-15	6-8	3-4	2	8
6-10	4-5	1-2	1	9
1-5	0-3	0	0	10

Итоговую оценку по шкале «Личностный адаптивный потенциал» можно получить путем простого суммирования сырых баллов по трем шкалам «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные способности», «моральная нормативность» с последующим переводом полученной суммы по следующей таблице.

Интерпретация адаптивных способностей по шкале методики «Адаптивность»

Уровень адаптивных способностей (стэны)	Интерпретация
5-10	Группы высокой и нормальной адаптации. Лица этих групп достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.
3-4	Группа удовлетворительной адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий.
1-2	Группа низкой адаптации. Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать

	асоциальные поступки. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра).

Интерпретация основных шкал методики «Адаптивность»

Наименование шкалы	Уровень развития качеств	
	Ниже среднего (1-3 стэна)	Выше среднего (7-10 стэнов)
НПУ	Низкий уровень поведенческой регуляции, определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительности.	Высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка и реальное восприятие действительности.
КС	Низкий уровень развития коммуникативных способностей, затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность.	Высокий уровень развития коммуникативных способностей, легко устанавливает контакты с сослуживцами, окружающими, не конфликтен.
МН	Не может адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремится соблюдать общепринятые нормы поведения.	Реально оценивает свою роль в коллективе, ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения.

Приложение 4

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным)

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённый предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4

16	*Я бываю доволен*	*1*	*2*	*3*	*4*
17	*Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня*	*1*	*2*	*3*	*4*
18	*Бывает, что я чувствую себя неудачником*	*1*	*2*	*3*	*4*
19	*Я уравновешенный человек*	*1*	*2*	*3*	*4*
20	*Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах*	*1*	*2*	*3*	*4*

Ключ

Ситуативная тревожность					*Личностная тревожность*				
СТ	*Ответы*				*ЛТ*	*Ответы*			
№	*1*	*2*	*3*	*4*	*№*	*1*	*2*	*3*	*4*
1	*4*	*3*	*2*	*1*	*1*	*4*	*3*	*2*	*1*
2	*4*	*3*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*3*	*4*
3	*1*	*2*	*3*	*4*	*3*	*1*	*2*	*3*	*4*
4	*1*	*2*	*3*	*4*	*4*	*1*	*2*	*3*	*4*
5	*4*	*3*	*2*	*1*	*5*	*1*	*2*	*3*	*4*
6	*1*	*2*	*3*	*4*	*6*	*4*	*3*	*2*	*1*
7	*1*	*2*	*3*	*4*	*7*	*4*	*3*	*2*	*1*
8	*4*	*3*	*2*	*1*	*8*	*1*	*2*	*3*	*4*
9	*1*	*2*	*3*	*4*	*9*	*1*	*2*	*3*	*4*
10	*4*	*3*	*2*	*1*	*10*	*4*	*3*	*2*	*1*
11	*4*	*3*	*2*	*1*	*11*	*1*	*2*	*3*	*4*
12	*1*	*2*	*3*	*4*	*12*	*1*	*2*	*3*	*4*
13	*1*	*2*	*3*	*4*	*13*	*1*	*2*	*3*	*4*
14	*1*	*2*	*3*	*4*	*14*	*1*	*2*	*3*	*4*

15	*4*	*3*	*2*	*1*	*15*	*1*	*2*	*3*	*4*
16	*4*	*3*	*2*	*1*	*16*	*4*	*3*	*2*	*1*
17	*1*	*2*	*3*	*4*	*17*	*1*	*2*	*3*	*4*
18	*1*	*2*	*3*	*4*	*18*	*1*	*2*	*3*	*4*
19	*4*	*3*	*2*	*1*	*19*	*4*	*3*	*2*	*1*
20	*4*	*3*	*2*	*1*	*20*	*1*	*2*	*3*	*4*

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней

требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обусловливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого.

Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями:

определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.