

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ О. О. БОГОМОЛЬЦЯ
Кафедра загальної та медичної психології

Курсова робота

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОВИХ
СИТУАЦІЯХ

Виконавець:
Студентка 2 курсу 3 групи
медико-психологічного факультету
Цибенко Дар'я Сергіївна

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Тертична Надія Анатоліївна

Завідувач кафедри професор Матяш М.М.

Київ – 2020

Зміст

Вступ.....	3
Розділ I. Методологічний аналіз проблеми стресу в науковій психологічній літературі.....	6
1.1. Сучасне розуміння стресу, його чинників та наслідків.....	6
1.2. Особливості переживання стресу в професійній діяльності особистості.....	13
1.3. Особливості поведінкових проявів на стресові чинники у людей творчих і технічних професій.....	16
Розділ II. Емпіричне дослідження переживання стресу в професійній діяльності особистості.....	22
2.1. Процедура, методи та методики дослідження.....	22
2.2. Аналіз особливостей емоційних та поведінкових реакцій на стрес особистості.....	28
2.3. Взаємозв'язок емоційних та поведінкових реакцій на стрес відповідно до спрямованості особистості у професійній діяльності.....	37
Висновки.....	44
Список використаних джерел.....	45
Додатки.....	46

ВСТУП

У сучасному світі проблема реакційності на стрес та боротьби з ним є чи не найважливішою. У повсякденному житті кожна людина з різною частотою зустрічається зі стресом, і у кожної індивідуальний спосіб його сприйняття та подолання. Наявність фізіологічних та психоемоційних змін внаслідок стресових чинників вважається здоровою реакцією організму, отже при умові відсутності будь-якої відповіді можна казати про можливий розвиток певних патологічних процесів. Таким чином, кожен стресовий чинник в нашому житті може й повинен призвести до реакцій різного роду та інтенсивності, а отже проблематика корегування надмірних та стимуляції недостатніх відповідей організму ніколи не втратить своєї ваги і дослідження цього питання є без сумніву актуальним.

Перші визначення терміна "стрес" відображали його розуміння як наслідку зовнішнього впливу. У 1910 р. сер Вільям Озер висловив думку, що "стрес" і "стрейн" (англ. strain - фізична напруга) здатні викликати захворювання. Історія терміну «стрес» (від англ. stress — напруга, тиск походить від латинського "stringere", яке дослівно означає "затягувати удавку") бере початок з класичних робіт по універсальній реакції Уолтера Бредфорда Кеннона 1932 року «боротись чи втікати» (англ. fight-or-flight response) [1]. Коли його "піддослідні" потрапляли в незвичні умови – холод, брак кисню, збудження, Кенон міг спостерігати їхні фізіологічні реакції, що супроводжувалися здебільшого викидом адреналіну в кров. На думку Кенона, його піддослідні "потрапляли під стрес".

Пізніше, в 1936 році відомий дослідник стресу канадський фізіолог Ганс Сельє [2] опублікував свою першу роботу по загальному адаптаційному синдрому, але тривалий час уникав вживання терміна «стрес», оскільки той використовувався багато в чому для позначення «нервово-психічної» напруги

(синдром «боротись чи втікати»). Він запропонував виділити три стадії реакції людини на стрес:

1. Реакція тривоги, коли після початкової фази зниженого опору настає шок, під час якого активізуються індивідуальні захисні механізми.

2. Опір – стадія максимальної адаптації, після якої організм повертається до рівноваги. Але якщо стрес не минає або не спрацьовує захисний механізм, то людина переходить до третьої стадії.

3. Виснаження – стадія, що супроводжується почуттям спустошеності.

Власне, стрес – це система реакцій організму у відповідь на подразники, сила яких перевищує адаптаційні можливості організму та призводить до неспецифічної реакції. Біологічна функція стресу - адаптація. Тобто стрес, як особливий психо-фізіологічний стан, забезпечує захист організму від загрозливих та руйнівних впливів, як психічних, так і фізичних. Тому виникнення стресу означає, що людина включилась в певну діяльність, спрямовану на протидію небезпечним для неї впливам.

В окремих роботах вітчизняних вчених А.Д. Сперанського, Д.Н. Насонова, М.Я. Александрова та ін., Що відносяться до того ж періоду, а також більш пізнього, чітко простежуються вірні напрямки в розкритті механізмів неспецифічної адаптації. Так, ще в 1934 р Д.Н. Насонов[3] своїми дослідженнями показав, що вміст живої клітини – протоплазма - різьоче однотипно реагує на будь-які зміни навколишнього середовища. Цей стереотип відповідей клітини був названий Насоновим «паранекроз». Так, фактично, був відкритий стрес, але не на організмовому (Г. Сельє), а на клітинному рівні. Отже, стрес можна представити не тільки як психологічний, але й біологічний процес, який є невід'ємною частиною нашого організму.

Виходячи з цього **метою** нашої роботи є розкриття змісту, етапів, поведінкових реакцій на стрес, опираючись на набуті у процесі життя особливості психіки та поняття професійного стресу.

Об'єкт дослідження - реакції на стрес як складова функціонування особистості.

Предмет дослідження – характерні поведінкові прояви на стресові чинники у людей з різним професійним спрямуванням.

Гіпотеза дослідження – існує певна закономірність у поведінкових проявах стресового стану відповідно до спрямованості особистості у професійній діяльності.

Завдання дослідження:

1. Теоретично розкрити поняття «стресу» у психології.
2. Прослідкувати характер реакцій на стрес у людей з різним типом прояву стресового стану.
3. Дослідити характерні поведінкові прояви стресу у людей з різним діяльнісним спрямуванням та різної вікової категорії
4. Визначити взаємозв'язок поведінки при стресі відповідно до спрямованості особистості у професійній діяльності.

Методи дослідження:

Структура роботи:

Розділ I. Методологічний аналіз проблеми стресу в науковій психологічній літературі.

1.1. Сучасне розуміння стресу, його чинників та наслідків.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що сучасних дослідників все більше цікавлять особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційних регулювальників поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальні прийоми компенсації і подолання труднощів.

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях:

По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор».

По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу.

По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі і В. Кеннон і Г. Сельє вживали цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, імовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів з подолання цього стану.

Стресори — це чинники навколишнього середовища або особисті, дія яких виводить з рівноваги фізіологічні й психічні функції людини, що

позначаються на нервовій системі організму та спричиняють виникнення стресу.

Вирізняють фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні:

- інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення в належному темпі.
- емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

Форма відповіді на стресогенну дію виробляється індивідом у міру того, як він продовжує взаємодіяти з ситуацією через процеси ідентифікації і оцінки сигналів, вироблення стратегії поведінки і так далі – особистісна реакція в цьому процесі є визначальною. При менш інтенсивній і повільній дії екзогенних чинників роль особистісної реакції виявляється виразніше. Тимчасова послідовність різних фізіологічних і біологічних реакцій більшою мірою обумовлена індивідуальними особливостями суб'єкта.

Не сама собою дія як така є причиною подальшої реакції організму, а ставлення до цієї дії, її оцінка, причому оцінка негативна, заснована на неприйнятті стимулу з біологічною, психологічною, соціальною і інших точок зору індивіда. Якщо особа не визнає стимул шкідливим, будучи таким об'єктивно, він не є стресором. Отже, не зовнішні, а внутрішні індивідуальні психологічні умови і процеси є визначальними для характеру реагування організму.

Відзначимо, що особистісні когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають ступінь їх стресового значення для конкретного суб'єкта. Відмінності в сприйнятті ситуації як стресової або нормальної можуть бути

пов'язані із змінами у фізіологічному стані або психічному статусі суб'єкта. У розвитку психологічного стресу провідне значення мають негативні емоційні стани, перенапруження, обумовлені негативними емоціями, конфліктними ситуаціями.

Багато приємних подій також можуть викликати в нас стресоподібні фізіологічні реакції. На фінальній стадії розробки свого вчення Г. Сельє став говорити про два види стресу – дистрес, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, і еустрес, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Це привело до того, що в сферу цих понять увійшли всі фізіологічні явища, включаючи й сон. Так, Сельє пише, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина переживає деякий стрес і що повна свобода від стресу означає смерть.

Тобто, дистрес[4] — стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку. Це може бути очевидним у наявності явищ невідповідної соціальної взаємодії: як-то агресія, пасивність чи ізоляціонізм.

В свою чергу, еустрес — це стан, в результаті якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору. Цей вид стресу включає в себе всі реакції організму, які забезпечують термінову адаптацію людини до нових умов. Він дає можливість уникнути неприємної ситуації, боротися або пристосуватися. Таким чином, еустрес — це механізм, що забезпечує виживання людини. Однак такий стан може бути і небезпечним, якщо затягнеться на тривалий період.

Тим не менш, стрес може бути і корисним, в тому випадку від «тонізує» роботу організму і допомагає мобілізації захисних сил (враховуючи імунну систему). Для того щоб стрес прийняв характер еустрес, необхідна наявність певних умов, таких як:

- узгодження дій індивіда зі сторони соціального середовища
- наявність достатніх ресурсів для подолання стресу
- позитивний емоційний фон
- досвід вирішення подібних проблем в минулому та позитивне передбачення майбутнього.

В той же час при відсутності цих умов або ж при значній силі негативного впливу на організм, початковий стрес переходить в його шкідливу форму – дистрес. Цьому може допомагати ряд чинників як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру:

- емоційно-когнітивні чинники: недостатньо потрібної інформації, негативний прогноз ситуації, відчуття безпорадності перед проблемою, що виникла, і т.д.
- переважаюча сила стресу над адаптаційними можливостями організму
- велика тривалість стресорного впливу, що призводить до виснаження адаптаційного ресурсу

Існують різні ступені стресу. Учені розрізняють три таких ступені:

- 1) слабкий;
- 2) середній;
- 3) сильний.

Слабкий ступінь стресу вказує практично на його відсутність. Психічний стан при цьому майже не змінюється, фізичних та фізіологічних змін не відзначається.

При середньому ступені картина суттєво змінюється. Відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, характер цих змін приємний, позитивний. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість

у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка даного стану в цілому.

Що стосується сильного або надмірного стресу, то тут картина зворотна. Людина у такому стані демонструє порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довільні дії. Цей стан, безумовно, шкідливий і його треба якнайшвидше припинити.

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін. Далі проілюструємо чинники, що впливають на рівень стресу (табл.1. 1)

Таблиця 1.1

Суб'єктивні чинники, що впливають на рівень стресу



Із поданої таблиці в якості кожного чинника можуть виступати або такі фактори, що посилюють рівень стресу, або такі, що послаблюють:

- Пам'ять – наявність позитивного чи негативного досвіду в минулому;
- Мотивація – тобто важливість даної ситуації для суб'єкта, її роль в його житті;
- Настанови – тобто те, які установки ставить собі індивід, які можуть посилювати чи послаблювати рівень стресу. Наприклад, студент під час здачі екзамену може переконувати себе в тому, що у разі його поразки його життя «закінчиться», або може казати собі, що незалежно від його результатів все буде добре.
- Очікування – де посиленням стресу може бути невизначеність ситуації, а послабленням абсолютне розуміння особою, що відбувається і чому.

Також, будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором. При цьому не мають значення зміст самої ситуації та ступінь її об'єктивної загрози. Важливим є саме суб'єктивне ставлення до неї. Тому певна ситуація одними може сприйматися як стресова, а у інших вона не викличе жодного стресу. Матимуть значення внутрішні психологічні особливості людини.

Отже, виділяють різні типи стресів, в узагальненому вигляді їх можна поділити на такі:

- за тривалістю: гострий та хронічний.
- за впливом на організм: деструктивний (дистрес) та конструктивний (еустрес).
- за об'єктом впливу: фізіологічний або психологічний (емоційний).

Необхідно зазначити, що невеличка доза стресу справляє позитивний вплив на нашу психіку, повертає нам молодість і життєві сили, відточує наші

навички долати побічні ефекти неприємних ситуацій. Справжня проблема полягає в руйнівних наслідках тих стресів, які називають дистрессами, що руйнують і кар'єру, і стосунки, і шлюб, і здоров'я, і життя людини. Засвідчено: нездатність долати повсякденні стреси є головною причиною захворювань.

Психологічний стрес є наслідком порушення психологічної стійкості особистості з низки причин: ображеного самолюбства, образи, роботи, що не відповідає кваліфікації. Крім того, такий стрес може бути наслідком психологічного перевантаження людини: виконання занадто великого обсягу робіт та відповідальності за якість складної й тривалої роботи. Емоційний стрес є варіантом психологічного стресу, що виникає в ситуаціях загрози, небезпеки, образи.

В роботах вчених вказується значення таких умов, що розвивають стрес: іммобілізації; дефіциту часу; порушення біологічних ритмів; змінення умов життя та динамічного стереотипу.

До психоемоційних наслідків стресу можна віднести депресію, «синдром хронічної втоми», неврози, зокрема істерію та психастенію. Синдром хронічної втоми можна спостерігати чи не у кожної другої людини що працює. Це пов'язане з досить великими вимогами на роботі, часто не виконанням роботодавцем норм трудового кодексу, внаслідок цього зменшення часу відпочинку у робітника, непорозуміння в сім'ї. Далі безсоння, постійна напруженість, дратівливість. Без належної корекції такого стану може початись депресія, яка у свою чергу є стресом для організму. І щоб розірвати це «замкнуте коло» напевне доведеться звернутись до лікаря спеціаліста. [5]

Підбиваючи підсумки, можемо сказати що, на організм у будь-яких умовах впливають стресори, тому певний стрес завжди присутній і це – нормальна реакція організму. Щодо психологічного стресу ступінь шкідливості або несприятливості стимулу залежить від індивідуальних

особливостей особистості, її суб'єктивної оцінки ситуації та рівня адаптованості до стресорів. Отже, чинниками, що призводять до психологічного чи емоційного стресу можуть виступати будь-які події, що суто для конкретної особистості мають суб'єктивне значення і викликають певний каскад реакцій, які не присутні при відносному емоційному та психологічному спокої. Для розвитку та формування особистості стрес має важливе значення, адже у певному плані розвиває адаптованість індивіда до нових соціальних умов, формує психологічний та практичний досвід з певної проблеми.

1.2. Особливості переживання стресу в професійній діяльності особистості.

Відомо, що в залежності від виду діяльності особистості, вона зустрічається із різними, типовими саме для цієї професії, стресовими факторами і реагує на них відповідно до своїх індивідуальних особливостей. Для подальшого розгляду переживання стресу в професійній діяльності розглянемо загальноприйняті етапи його перебігу.

Коли людина потрапляє у стресову ситуацію і намагається адаптуватися до впливу стресу, то цей процес, згідно з Г. Сельє, проходить три фази:

1. Фаза тривоги. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»).

2. Фаза опору (резистентності, стійкості, адаптації). Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують

норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів. Наприклад, коли ви захворіли, то гостріше реагуєте на неприємності. Врешті-решт тіло адаптується до стресу і повертається до нормального, стану. За рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов

3. Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Фаза виснаження характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам, – підсилення енергії напруження м'язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, підвищення тиску крові – за тривалої дії шкідливі. Виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій.

Так, як метою нашого дослідження є саме дослідження та диференціація професійного стресу, для кращого розуміння, розмежуємо це поняття із близькими до нього. Так, виділяють різні види стресів, що виникають у трудовій діяльності. Зокрема, Л.В. Куликов та О.А. Михайлова.[6] виділяють їх аж три :

- робочий стрес(job stress, work stress) — викликаний причинами, що безпосередньо пов'язані з роботою (умови праці, робоче місце);
- професійний стрес (occupational stress) — зумовлений причинами, які пов'язані з професією, родом або видом діяльності;
- організаційний стрес (organizational stress) — викликаний негативним впливом на працівника особливостей організації, в якій він працює.

Безсумнівно, розглянуті поняття не є тотожними, хоча і дуже близькі за змістом. Однак, у літературі часто дані терміни використовуються як синоніми і найуживанішим є поняття «професійний стрес». В даний час він

виділений в окрему рубрику в Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10). Професійний стрес – це багатовимірний феномен, що виражається у психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації в трудовій діяльності людини.

Причини стресу, які пов'язані з професійною діяльністю досліджуються вже тривалий час, і перелік потенційних чинників, що можуть викликати стрес, досить довгий. Так, причинами професійного стресу можуть бути як фізичні, так і психологічні чинники, причому як реально існуючі, так і передбачувані. Фізичними стресорами можуть бути несприятливі зовнішні впливи трудової діяльності: підвищене фізичне навантаження, погана розробка ергономічних складових і т.д.

До психологічних стресорів відносяться: підвищена відповідальність, недолік або надлишок інформації, невизначеність ситуації, підвищена мотивація, тимчасовий дефіцит, часта або швидка перебудова стратегій поведінки в ході сформованої ситуації, незадоволеність кар'єрним зростанням, підвищена конфліктність в колективі і т.д.

У професійному стресі[7] виділяють певного роду стрес-синдроми, під якими розуміють сукупність відносно стійких проявів стресового реагування у професійно важких ситуаціях. Стрес-синдроми - це негативні наслідки, що виникають в результаті взаємодії суб'єкта праці з професійною діяльністю, що виконується в певних організаційних умовах при впливі різноманітних стрес-факторів. Як бачимо, професійний стрес розглядається, як правило, в плані негативного впливу на професійну діяльність.

У вивченні професійного стресу наголошується на визначенні чинників, які його визивають, виділенні видів професійного стресу, його складових, систематизації його ознак, його негативних наслідків у вигоранні, способах управління і подолання, на виокремленні основних підходів до

дослідження. Професійна діяльність може бути ускладнена впливом стресорів різної природи, які виділяє Г.С. Нікіфоров.[8]

По-перше, це - організація і зміст професійної діяльності. Сюди відносяться такі чинники як: організація робочого місця, перевантаження роботою, фізичні фактори (температура, шум, багатолюдність), складність виконуваної діяльності, незадоволення комунікацією, стурбованість наслідками можливих помилок, підвищена відповідальність, тощо.

По-друге, це - професійна кар'єра: проблема статусу, зміна службових обов'язків, перехід на іншу роботу, незадоволеність перспективою, тощо.

По-третє, це - оплата праці: відсутність ясності в оплаті праці, нерівна оплата праці, тощо.

По-четверте, це - взаємовідносини на роботі: неприємності з керівництвом, конфлікти з колегами, несприятливий клімат в колективі, тощо.

Окрім, зазначених вище категорій, виділяють

- стрес можливості (можливості мати щось бажане),
- стрес обмеження в досягненні і
- стрес вимоги досягнення чогось бажаного, коли можливість цього досягнення невизначена.

Встановлено також, що стресором може бути:

- невідповідність між бажанням і тим, що робота може надати, і між тим, що робота вимагає від людини і можливостями або ресурсами людини відповідати цим вимогам;
- організаційні особливості,
- професійні вимоги та рольові характеристики,
- індивідуальні особливості та очікування;
- фізичні параметри навколишнього середовища: стресори групових процесів, стресори на організаційному рівні.

Професійний стрес може розглядатись в контексті питання про професійну деформацію особистості як можливий наслідок розвитку особистості професіонала. Це плата, психологічна данина особистості, яку вона сплачує за високий рівень домагань, пристрасне захоплення діяльністю, ранню та надмірно вузьку професійну спеціалізацію.

Тобто, наслідки переживання стресу розглядаються як специфічні форми порушення (використання неадекватних способів) психічної чи психофізіологічної адаптації, що обумовлені індивідуально-особистісними особливостями людини.

Підбиваючи підсумки цього розділу, можна сказати, що рівень професійного стресу, все ж таки, залежить від конкретного роду діяльності людини та умов праці, в яких вона перебуває, а також її індивідуальних особливостей, які включають спрямованість до певної галузі праці, що у комплексі може призводити до того, що у людей з конкретною формою діяльності будуть схожі механізми розвитку, реагування та подолання психологічного стресу.

1.3. Особливості поведінкових проявів на стресові чинники у людей творчих і технічних професій.

Так як фактор стресу різної інтенсивності присутній у житті людини майже постійно, проблема його переживання та подолання є досить актуальною. Стрес як психофізіологічний феномен нерозривно поєднаний із професійною діяльністю людини й істотно впливає на її ефективність, у ряді випадків значно знижуючи її, а також може обумовлювати виникнення різних захворювань і невротичних процесів

Як раніше було зазначено, виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від

особливостей самої людини: – оцінки нею ситуації, – зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін.

Для кращого розуміння процесу стресу надамо схему його перебігу (рис. 1.2).

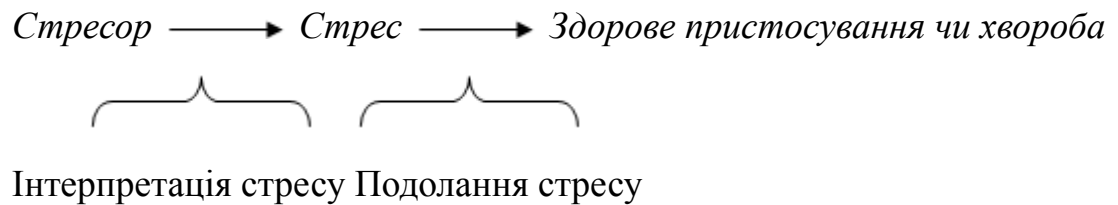


Рис. 1.2 – Схема стресу та його подолання

Подолання – це мінливі психічні та поведінкові зусилля, якими людина відповідає на вимоги, що висуваються стресом. Люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу.

У результаті теоретичних і експериментальних досліджень було встановлено, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів. Копінг - психологічна стратегія та спосіб подолання людиною стресової ситуації. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя.

На думку провідного фахівця в галузі вивчення копінг стилів Лазаруса (Lazarus, 1966; 1991),[9] незважаючи на значне індивідуальне різноманітність поведінки в стресі, існує два глобальних типу стилю реагування.

Проблемно-орієнтований стиль, спрямований на раціональний аналіз проблеми, пов'язаний зі створенням і виконанням плану вирішення важкої

ситуації і проявляється в таких формах поведінки, як самостійний аналіз того, що сталося, звернення за допомогою до інших, пошук додаткової інформації.

Суб'єктно-орієнтований стиль є наслідком емоційного реагування на ситуацію, що не супроводжується конкретними діями, і проявляється у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, залучення інших у свої переживання, бажання забути уві сні, розчинити свої негаразди в алкоголі або компенсувати негативні емоції їжею. Ці форми поведінки характеризуються наївною, інфантильною оцінкою того, що відбувається.

У теорії подолання стресу виокремлюють базисні стратегії, до яких належать «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».[10]

1. Стратегія **«розв'язання проблем»** – найважливіша складова копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Вона розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість обирає ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Дана стратегія передбачає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації та засобів її зміни. Необхідною умовою реалізації її є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення.

Відомо, що найчастіше в стресовій ситуації поведінка та дії людини неадекватні та дезорганізовані. Така реакція на дію стрес-чинника вимагає від людини виконання мінімум двох дій: по-перше, оцінки ситуації та по-друге, усунення або зменшення джерела стресу. Така стратегія є найбільш раціональною та адекватною в стресовій ситуації, що передбачає зусилля, спрямовані на розуміння складної ситуації, яка виникла, її аналіз, пошук оптимального рішення шляхом аналізу можливих альтернатив, а також планування та поетапне долаття існуючих перешкод. Застосування

практичних кроків, що спрямовані на розв'язання ситуації, значно підвищує конструктивність та ефективність її подолання.

2. Стратегія **«пошук соціальної підтримки»**, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку. Вона передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Містить такі способи: «спілкування», «пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки», «консультації з фахівцями» (психолог-консультант, психотерапевт).

Можна говорити про два варіанти такої поведінки:

а) поведінка, що спрямована на пошук емоційної підтримки виражається у бажанні поділитися своїми переживаннями з близькими людьми і отримати відповідний емоційний відгук;

б) поведінка, що спрямована на пошук інформаційної і практичної допомоги від інших людей (родичів, друзів, знайомих тощо), як правило, проявляється у звертанні до знань і життєвого досвіду значимої людини (пошук інструментальної підтримки). Таку поведінку можна оцінити як одну з найбільш продуктивних стратегій подолання різних складних життєвих ситуацій.

3. Стратегія **«уникання»** орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. Вона дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації. Зазвичай це проявляється в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, переноситися у фантазіях з неприємної реальності до більш благополучного часу, забути за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо. Інший варіант цієї ж стратегії, це коли людина може

намагатися змиритися з ситуацією, прийняти її як неминучу, вчитися співіснувати з новими обставинами, які не можна розв'язати об'єктивно, приймаючи їх як частину свого життя. В таких ситуаціях зусилля людини спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації з врахуванням негативних обставин, що оцінюються нею як незворотні.

Отже, стратегія «уникання» має на меті регулювання емоцій і підтримання афективної рівноваги, що пом'якшує вплив стресорів за рахунок використання інтрапсихічних механізмів регуляції поведінки у ситуаціях, розв'язання яких вимагає відстроченої дії. Вона створює ілюзію розв'язання проблеми і оманливого контролю над ситуацією. Чим нижча інтенсивність використання стратегії «уникання», тим більш конструктивно проходить адаптація.

На відміну від психологів початку ХХ ст., які співвідносили вимоги професії і необхідні для успіху формальні психічні функції, здібності, теорія Холанда порівняно простою. Автор розглядає співвідношення «кар'єра – особистість», його цікавлять не тільки здібності, але й цінності людини, афективні регулятори її діяльності, емоційні переваги до виконання різних її видів.

Відповідно до даного підходу люди можуть бути класифіковані за 6 основними типами: реалістичний, дослідницький, артистичний, соціальний, підприємницький і традиційний. Де, особистостями, що схильні до технічних професій є: реалістичний, дослідницький і традиційний. А тими, хто є схильним до творчих професій: артистичний, соціальний і підприємницький типи.

Відповідно до цієї класифікації, Д. Холланд[11] дослідив особистісні характеристики типів та наслідки професійного стресу у них (Див. Додаток 1)

З огляду на це, ми можемо стверджувати, що, існують диференційовані види поведінкової реакції та переживання стресу, що можна

умовно згрупувати в певні «копінг-стратегії» і вони не є однаковими для кожної ситуації. Також, в залежності від певного типу особистості і її професійного стилю, виявляється певна типова реакція на стрес, що затверджує зв'язок між індивідуальними особливостями особистості і її суб'єктивною оцінкою стресорів.

Розділ II. Емпіричне дослідження переживання стресу в професійній діяльності особистості.

2.1. Процедура, методи та методики дослідження.

Метою нашої роботи є дослідження особливостей емоційних та поведінкових реакцій на стрес а також їх взаємозв'язок із професійною спрямованістю особистості. У роботі розглядається проблематика даного питання, адже у сучасному світі, що постійно розвивається, поняття переживання стресу є досить актуальним.

Процедура дослідження включала наступні три етапи: підготовчий, проведення дослідження, обробка даних.

Для їх реалізації на першому етапі була визначена мета дослідження. На другому етапі було досліджено сучасні статистичні показники на основі вже проведених емпіричних досліджень емоційних та поведінкових реакцій на стрес, проведено їх аналіз та визначено деякий взаємозв'язок із професійною спрямованістю особистості. Були визначені якісні характеристики реакцій на стрес, та відмічені значимість індивідуальних копінг-стратегій та емоційних реакцій у взаємозв'язку із професійною спрямованістю особистості у сучасному суспільстві. На третьому етапі ми проводили дослідження, використовуючи такі методики [12], як "Індикатор копінг-стратегій" Д. Амірхана, методика на діагностику типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища В.В. Бойко та методику В.Смекала і М.Кучера «Вивчення спрямованості особистості» [13]. Після цього, зібрані показники було кількісно та якісно оброблені, що дозволило представити результати.

Процедура дослідження включала такі методи:

1. Організаційні – за допомогою яких ми визначали гіпотетичний зв'язок між емпатією та емоційним інтелектом у особистостей з різним професійним спрямуванням.

2. Емпіричні – спостереження, тести зазначених методик, обов'язково була проведена бесіда з учасниками дослідження.
3. Методи обробки інформації – кількісний і якісний аналіз отриманих даних.
4. Інтерпретаційні методи – формування висновків на основі зібраної інформації.

Для дослідження була сформована вибірка із 37 людей, серед яких 19 жінок, 18 чоловіків, які мали зовсім різні професійні спрямування. . Учасниками дослідження були люди, вік яких становив від 16 до 47 років.

Дослідження проводилось онлайн, індивідуально з кожним досліджуваним.

Перед початком опитування досліджуваних інформували про мету дослідження, пояснили інструкції по роботі з кожною методикою. Для підвищення достовірності результатів, дослідження проводилося анонімно (досліджуваних просили вказати лише вік та стать).

З метою дослідження особливостей поведінкової реакції на стрес у людей з різним професійним спрямуванням була використана методика "Індикатор копінг-стратегій" Д. Амірхана. Дана методика призначена для виявлення домінуючої копінг-стратегії на основі, розробленої теорії факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес, були виділені 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення. «Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

1. Стратегія вирішення проблем - це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у нього особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки - це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу й підтримку до навколишнього його середовищі: сім'ї, друзям, значущим іншим.

3. Стратегія уникнення - це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишнім його дійсністю, піти від вирішення проблем.

В остаточному вигляді опитувальник складається з 32 тверджень, по відношенню до яких випробуваний повинен висловити ступінь своєї згоди, використовуючи трьохбальну шкалу (повністю згоден, згоден, не згоден). Обробка результатів включає в себе такий принцип: за кожний збіг відповіді з ключем нараховується один бал за відповідь «не згоден»; два бали за відповідь «згоден»; три бали за відповідь «повністю згоден». Ці твердження об'єднуються в три шкали загального порядку: «вирішення проблем», «пошуку соціальної підтримки» та «уникнення».

Інструкція до тесту, питання та бланк відповідей подається в додатку 2.

З метою дослідження особливостей емоційної реакції на стрес у людей з різним професійним спрямуванням була використана методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища В.В. Бойко, яка дає змогу дослідити стійкі стереотипи емоційного поведінки особистості, як процес перетворення зовнішніх і внутрішніх впливів в позитивну, нейтральну чи негативну енергію станів і поведінкових актів. Розрізняють три формули перетворення енергій, що обумовлюють стійкі стереотипи емоційного поведінки, «ейфорична активність зовні», «рефрактерна активність всередину», «дисфорична активність зовні».

Ейфорична активність зовні.

Енергетика впливів (позитивних, нейтральних або негативних) перетворюється, як правило, в позитивні психічні стани і вчинки індивіда, спрямовані на справу, на оточуючих. Для людини властиві: творча, конструктивна активність, прагнення до колективних форм діяльності, творчі ідеї, пропозиції, рішення, неприхований оптимізм, вміння радіти, вільний прояв позитивних почуттів, безумовна любов до ближнього.

Рефрактерна активність всередину.

Рефрактерність це стан гальмування активності, що настає після порушення. Енергетичний приплив зазвичай звертається на самого індивіда і блокує або загальмовує його поведінку або деякі психічні прояви. Енергія впливів залишається у внутрішньому контурі і або поступово в ньому гаситься, або пробуджує потужну внутрішню психічну активність. Людина зациклюється на дрібницях життя, пасивно відпочиває після розумової втоми, стримує і збирає образи і т. і. Для людини властиві: ритуальний, розмірений спосіб життя, вибірковість контактів, знайомств, партнерів, перевагу підлеглих ролей, схильності проводити час на самоті, фантазування, винахідництво, для людини властиві: роздуми про похмурому, закритість почуттів.

Дисфоричного активність зовні.

Енергетичні припливи закономірно виливаються в негативні поведінкові акти і психічні стани, спрямовані на навколишнє середовище. Людина драматизує життєві негаразди, стає роздратованою і непривітною, мстить кривдникові, добрі поради його дратують, дружня участь обурює.

Для людини властиві: прагнення руйнувати, бешкетувати, опозиційність, ворожа активність, деструктивний інтелект, песимізм, невдоволення, розчарування, домінування злоби і неприйняття, аморальність.

Дані обстежень показують, що «чисті» формули перетворення енергії впливів зустрічаються рідко, і зазвичай їх демонструють особистості, що мають певні акцентуації в характері.

Діагностика проводиться у вигляді опитувальника на 39 запитань з варіантами відповіді а),б),в), де відповіді а) – відповідають шкалі ейфоричної формули перетворення енергії, відповіді б) – відповідають шкалі рефрактерної формули перетворення енергії, а відповіді в) – шкалі дисфоричної формули перетворення енергії.

Згідно з ключем, виділяють негативні, амбівалентні та позитивні стимули, задля диференціації яким стимулам яка активність відповідає, формуються 3 відповідні субшкали.

Інструкція до тесту, питання та бланк відповідей подається в Додатку 3.

З метою визначення професійної спрямованості особистості була використана методика «Вивчення спрямованості особистості» В. Смекала та М. Кучера. Методика Смекала-Кучера заснована на словесних реакціях випробуваного в передбачуваних ситуаціях, пов'язаних з роботою або участю в них інших людей. Відповіді випробуваного залежать від того, яким видам задоволення і винагороди він віддає перевагу. Хоча у випробуваного і створюється враження, що за допомогою цієї методики отримують орієнтовну інформацію про нього самого, в дійсності ж випробування дозволяє вивчити основну життєву позицію та визначити спрямованість людини: особистісної (на себе), колективістської (на взаємодію) і ділової (на завдання).

Особистісна спрямованість (спрямованість на себе НС) зв'язується з переважанням мотивів власного благополуччя, прагнення до особистісної першості, престижу. Така людина найчастіше буває зайнята сама собою, своїми почуттями і переживаннями і мало реагує на потреби людей навколо себе.

Коллективістская спрямованість (спрямованість на взаємодію -НВ) має місце тоді, коли вчинки людини визначаються її потребою в спілкуванні, прагненням підтримувати гарні відносини з товаришами по роботі. Така людина проявляє інтерес до спільної діяльності.

Ділова спрямованість (спрямованість на завдання -НЗ) відображає переважання мотивів, породжуваних самою діяльністю, захоплення процесом діяльності, безкорисливе прагнення до пізнання, оволодіння новими вміннями і навичками. Зазвичай така людина прагне співпрацювати з колективом і домагається найбільшої продуктивності групи, а тому намагається аргументувати точку зору, яку вважає корисною для виконання поставленого завдання.

Необхідно відзначити, що всі три види спрямованості не абсолютно ізольовані, а в основному поєднуються. Тому коректніше буде говорити в результаті діагностики не про єдину, а про домінуючу спрямованість особистості.

Діагностика проводиться у вигляді опитувальника на 30 суджень, трьома варіантами відповідей, де одна з них передбачається, як та, що найкраще відображає точку зору досліджуваного, а інша з двох, що залишились, як та, що найгірше описує точку зору досліджуваного. Згідно з ключем, кожна відповідь несе, або позитивний, або негативний бал до однієї із 3 шкал (НС,НВ,НЗ). В підсумку формується три шкали, які відображають рівень вираженості певної професійної спрямованості.

Інструкція до тесту, питання та бланк відповідей подається в додатку 4.

Дана програма дослідження дозволила нам визначити поведінкові та емоційні стратегії подолання стресу у особистостей з різним професійним спрямуванням. Також, завдяки різноманітним шкалам в цих методиках, можливо було влучніше дослідити саме домінуючі фактори в поведінкових та

емоційних реакціях, який найчастіше іде в комплексі з іншими і не є єдиним прівілейованим.

2.2. Аналіз особливостей емоційних та поведінкових реакцій на стрес особистості.

З метою дослідження професійної спрямованості особистості була використана методика «Вивчення спрямованості особистості» В. Смекала та М. Кучера. Методика заснована на словесних реакціях випробуваного в передбачуваних ситуаціях, пов'язаних з роботою або участю в них інших людей. В ході даної методики можна було визначити рівень спрямованості особистості в діяльності, тобто яким видам задоволення і винагороди респондент надає перевагу та вивчити його основну життєву позицію, що саме визначає його вчинки: мотиви особистого благополуччя (спрямованість на себе), потреба в спілкуванні (спрямованість на взаємодію), чи мотиви, породжувані самою діяльністю, захоплення процесом діяльності (спрямованість на задачу).

Провівши дане дослідження, отримані кількісні показники можна відобразити у таблиці. (Табл. 2.1)

Таблиця 2.1

Кількісні показники домінуючої професійної спрямованості особистості (за методикою Смекала-Кучера).

Домінуючий тип професійної спрямованості особистості		
Спрямованість на себе	Спрямованість на взаємодію	Спрямованість на задачу
64,86%	5,41%	29,73%

Аналізуючи таблицю, можна помітити, що серед досліджуваних, позицію домінуючої професійної спрямованості займає спрямованість на себе у 65% респондентів, спрямованість на задачу у 30% досліджуваних і спрямованість на взаємодію у 5% досліджуваних.

Для кращого розуміння співвідношення професійної спрямованості у досліджуваних надамо діаграму. (Рис.2.2)

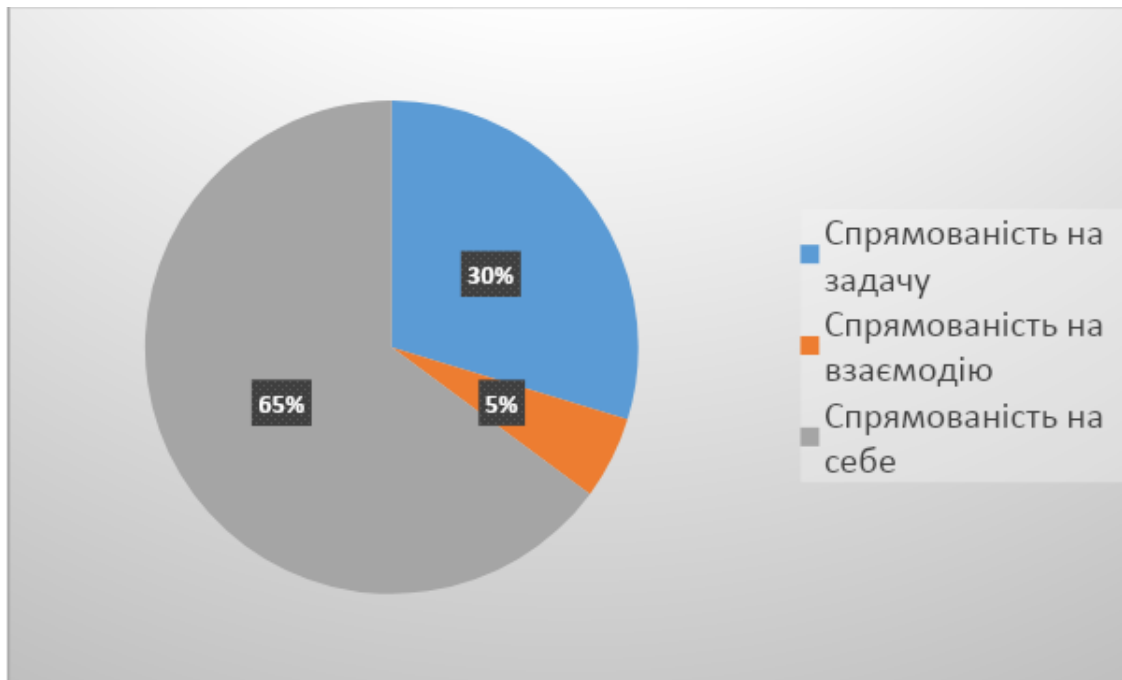


Рис 2.2 Кількісні показники домінуючого типу професійної спрямованості особистості, отримані по методиці Смекала-Кучера.

З поданої діаграми, очевидно, що найбільший відсоток (65%) респондентів виявляють професіну спрямованість на себе, що вказує на те, що більшість досліджуваних вірогідніше мають зв'язок з переважанням мотивів власного благополуччя, прагнення до особистого першості, престижу. Такі особи частішу бувають зайняті собою, своїми почуттями і переживаннями і мало реагують на потреби людей навколо себе. В роботі бачить насамперед можливість задовольнити свої домагання і амбіції.

Менший відсоток (30%) респондентів виявляють професіну спрямованість на задачу, у них превілеює переважання мотивів,

породжуваних самою діяльністю, захоплення процесом діяльності, безкорисливе прагнення до пізнання, оволодіння новими вміннями і навичками. Характерна зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, прагнення реалізується найбільшою продуктивністю в групі, орієнтацією на ділову співпрацю, здатністю відстоювати в інтересах справи точку зору, яку особа вважає корисною для виконання поставленого завдання.

Найменший відсоток респондентів (5%) виявляють професійну спрямованість на взаємодію, яка має місце тоді, коли вчинки людини визначаються потребою в спілкуванні, прагненням підтримувати гарні відносини з товаришами по роботі. Така людина проявляє інтерес до спільної діяльності, іноді на шкоду виконанню своїх посадових обов'язків. Характерно надання щирої допомоги людям, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності і емоційних відносинах.

З метою дослідження особливостей поведінкової реакції на стрес у людей з різним професійним спрямуванням була використана методика "Індикатор копінг-стратегій" Д. Амірхана. В ході даної методики можна було визначити домінуючу стратегію подолання стресу, або копінг-стратегію людини у рамках, тієї чи іншої стресової ситуації.

Провівши дане дослідження, отримані кількісні показники, які ми можемо відобразити у таблиці. (табл.2.3)

Таблиця 2.3

Кількісні показники копінг-стратегії у людей із різним професійним спрямуванням (за методикою Д. Амірхана).

Рівень	Стратегія вирішення проблем	Стратегія пошуку соціальної підтримки	Стратегія уникнення

Дуже низький рівень.	0%	8,11%	18,92%
Низький рівень.	16,22%	29,73%	70,27%
Середній рівень.	78,38%	51,35%	10,81%
Високий рівень.	5,41%	10,81%	0%

Аналізуючи таблицю, можна зазначити, що 78% опитуваних мають більшу схильність до обрання стратегії «вирішення проблем» серед інших, та 51% мають середній рівень обрання стратегії «пошук соціальної підтримки», в той час, як 70% досліджуваних мають низький рівень привілейованості стратегії «уникнення», що вказує на готовність опитуваних скоріше до активного пошуку виходу із стресового стану, у порівнянні із пасивним уникненням проблеми.

Серед опитуваних, лише 13,5% показали контрастне домінування лише однієї копінг-стратегії над іншими. Також, 5,41% досліджуваних мали «низький рівень» показників до усіх трьох копінг-стратегій, і стільки ж мали «середній рівень» показників до трьох копінг-стратегій, що вказує на певну пасивність в переживанні стресу.

Для більш детального порівнянні виразимо кількісні показники у вигляді діаграми. (рис. 2.4).

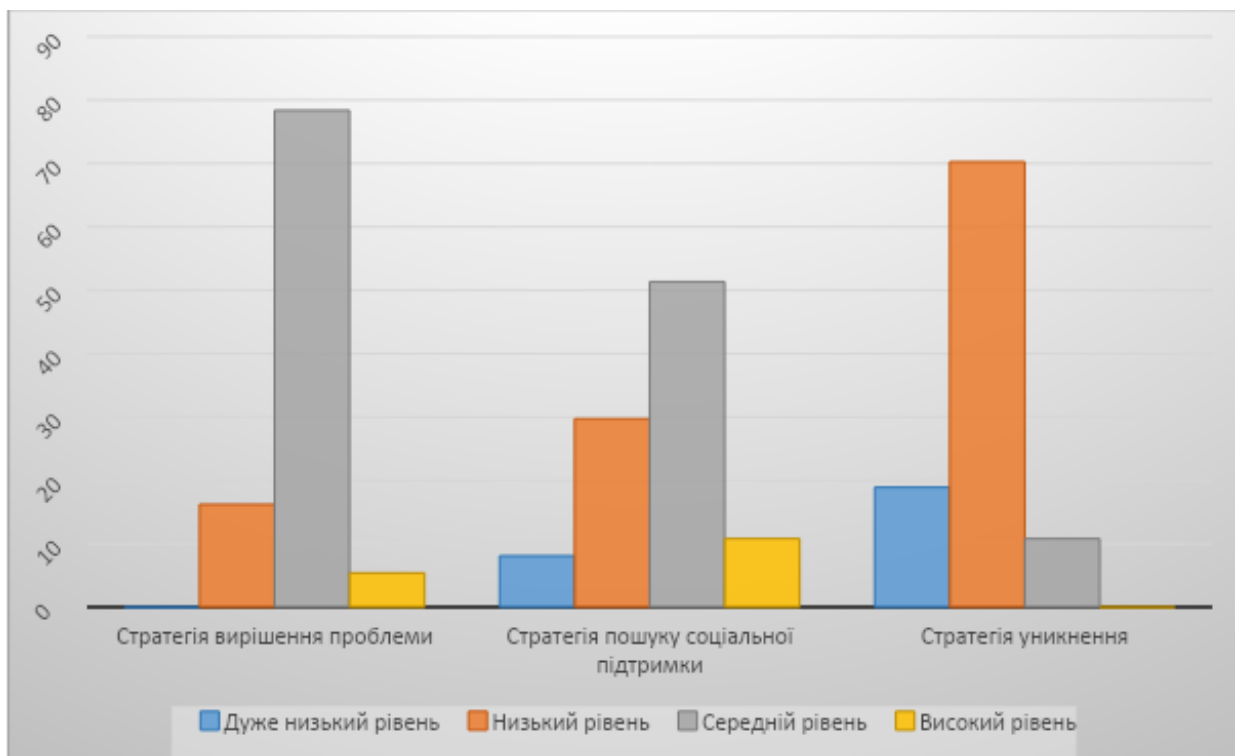


Рис 2.4 Кількісні показники домінуючої копінг-стратегії у людей із різним професійним спрямуванням (за методикою Д. Амірхана)

Опрацювавши данні показники, можемо бачити, що середній рівень найбільш розповсюджений по шкалі стратегії «вирішення проблеми» та «пошуку соціальної підтримки», в той час як вживання стратегії «уникнення» має найбільші показники по низькому рівню домінування та дуже низькому рівню. Такі дані можуть означати, що найпоширенішими серед досліджуваних є саме активні копінг-стратегії.

Також, найбільші показники у високому рівню вживаності має стратегія «пошуку соціальної підтримки», що вказує на важливість фактору емоційної підтримки серед опитуваних різних професійних спрямувань.

Якісний аналіз показників таблиці.

По шкалі «Стратегія вирішення проблеми» найбільший відсоток людей відповідають середньому рівню даної тенденції в поведінці, що виявляє активну позицію респондентів у пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми, досліджуваня прагнуть використовувати

усі доступні особистісні ресурси для пошуку виходу із стресової ситуації, найменших відсоток належить дуже низькому рівню.

По шкалі «Стратегія пошуку соціальної підтримки» найбільший відсоток належить середньому рівню, що вказує на активність у поведінковій реакції на стрес, що реалізується через спілкування, метою якого є допомога і підтримка, надана із зовнішнього середовища, тобто сім'ї, друзів, значимих для особистості людей. Найменший відсоток належить дуже низькому рівню.

По шкалі «Стратегія уникнення» найбільший відсоток належить низькому рівню такої поведінкової реакції на стрес, що вказує на привілейованість ефективних стратегій копіngu серед інших. Адже стратегія уникнення – одна із ведучих поведінкових стратегій при формування дезадаптивної, псевдоволодіючої поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно середовищних копіng-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Для проведення кількісного дослідження діагностики домінуючого типу емоційної реакції на стресові чинники у людей з різним професійним спрямуванням була використана методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища В.В. Бойко. Опитувальник складається з 39 тверджень, за якими було можливе діагностування домінуючої форми перетворення енергії, в залежності від «заряда» стимулу.

Після проведення даної методики, ми змогли кількісно оцінити домінуючий тип стійкої стереотипізованої поведінки у особистостей з різними професійними спрямуваннями. Провівши дане дослідження, ми отримали показини, які наведені у таблиці. (Табл.2.5)

Таблиця 2.5

**Кількісні показники домінуючого типу емоційної реакції в
залежності від «заряду» стимулу зовнішнього середовища
(за методикою В.В. Бойко)**

Стимули	Формули перетворення енергії		
	Ейфорична активність назовні	Рефрактерна активність всередину	Дисфорична активність назовні
Негативні	54,05%	40,54%	5,41%
Амбівалентні	59,46%	35,14%	5,41%
Позитивні	86,49%	10,81%	2,7%

Отже, на негативні стимули доміантною формулою перетворення енергії є ейфорична активність назовні для 54% досліджуваних, рефрактерна активність всередину є доміантною в такому випадку для 40% досліджуваних і дисфорична активність назовні для 5% досліджуваних.

У відповідь на амбівалентні стимули, найчастіше вживаною формулою перетворення енергії була ейфорична активність для 59% досліджуваних, рефрактерна активність для 35% і дисфорична активність для 5% досліджуваних.

На позитивні стимули доміантною формулою перетворення є ейфорична активність назовні для 86% досліджуваних, рефрактерна активність для 11% і дисфорична активність для 3% серед опитуваних з різним професійним спрямуванням.

Для кращого розуміння кількісних показників надамо діаграму домінуючої формули перетворення енергії, яка є сумованою із усіх стимулів досліджуваного. (Рис. 2.6)

Таблиця 2.6.

**Кількісні показники загального домінуючого типу емоційної
реакції на вплив стимулів зовнішнього середовища
(за методикою В.В. Бойко)**

Домінуюча формула перетворення енергії		
Ейфорична активність назовні	Рефрактерна активність всередину	Дисфорична активність назовні
70,27%	27,03%	2,7%

Тобто, з поданої таблиці бачимо, що 70% досліджуваних надають перевагу формулі ейфоричної активності назовні, при отриманні будь-яких стимулів із зовнішнього середовища. 27% респондентів виражають рефрактерну активність всередину, і лише 3% дисфоричну активність назовні.

Для кращого розуміння співвідношення домінуючого типу емоційної реакції серед досліджуваних з різним професійним спрямуванням надамо кругову діаграму.(Рис.2.7).

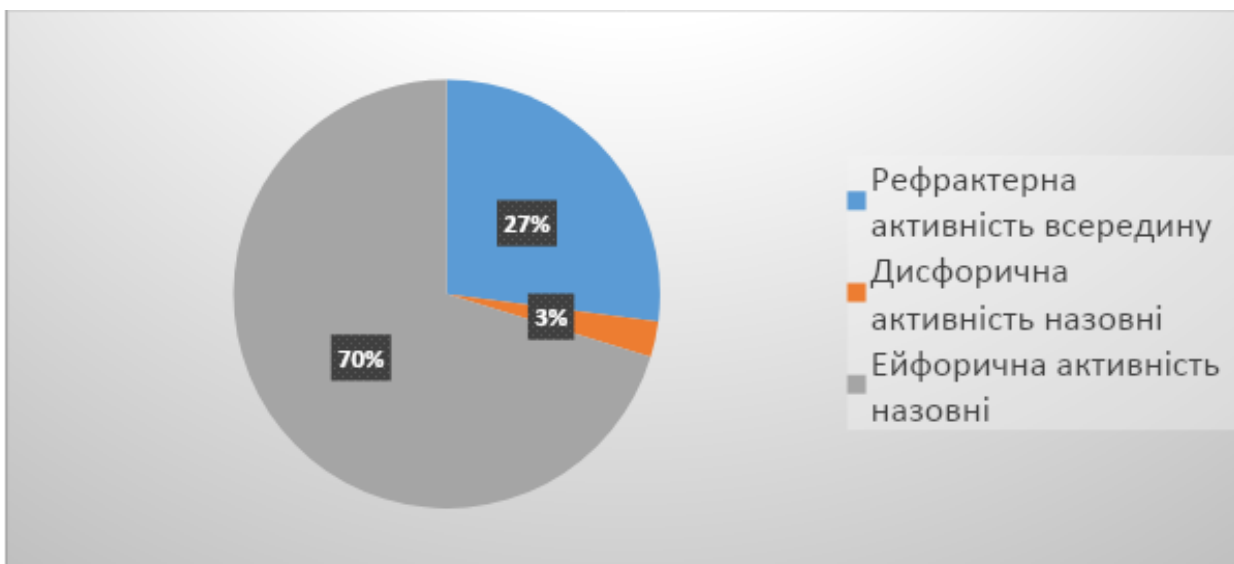


Рис 2.7 Кількісні показники домінуючого типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища у особистостей з різним професійним спрямуванням, отримані по методиці В.В. Бойко.

З поданої діаграми, бачимо, що найбільше число респондентів при дії зовнішніх стимулів перетворюють енергію, як правило, в позитивні психічні стани і вчинки, спрямовані на діяльність та оточуючих.

Менше число досліджуваних перетворюють такі стимули на гальмування активності, енергетичний приплив зазвичай звертається на самого індивіда і блокує або загальмовує його поведінку або деякі психічні прояви.

Найменші кількість опитуваних реагують на зовнішні стимули виливаючи їх у негативні поведінкові акти і психічні стани, спрямовані на зовнішнє середовище.

Згідно проведенням нами досліджень на виявлення домінуючої поведінкової та емоційної реакції на стрес, у людей з різним професійним спрямуванням, виявлено, що найбільші показники відповідають професійній спрямованості на себе, копінг-стратегії направлених на вирішення проблеми та ейфоричній активності. Середні показники були виявлені у професійному спрямуванні на задачу, копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки та

рефрактерній активності. І найменші показники, за опитуванням досліджуваних, були знайдені у професійній спрямованості на взаємодію, копінг-стратегії уникнення та дисфоричній активності.

2.3. Взаємозв'язок емоційних та поведінкових реакцій на стрес відповідно до спрямованості особистості у професійній діяльності.

Отже, згідно результатів методики на визначення спрямованості особистості у професійній діяльності сформуємо три вибірки і проаналізуємо їх показники в домінуючих типах емоційної та поведінкової реакції на стресові чинники.

Перша вибірка, з домінуючою спрямованістю особистості на себе.

Серед цих досліджуваних виявимо домінуючі типи поведінкових реакцій на стресові чинники за методикою "Індикатор копінг-стратегій" Д. Амірхана. (табл. 2.8)

Таблиця 2.8

Кількісні показники копінг-стратегії у людей із професійним спрямуванням на себе.

Рівень	Стратегія вирішення проблем	Стратегія пошуку соціальної підтримки	Стратегія уникнення
Дуже низький рівень.	0%	12,5%	12,5%
Низький рівень.	25%	37,5%	75%
Середній рівень.	75%	41,67%	3%
Високий рівень.	0%	8,33%	0%

Тобто, більшість досліджуваних із спрямованістю на себе (75%) виявляють середній рівень у копінг-стратегії вирішення проблем, приблизно по 40% респондентів відмічають середній та низький рівень стратегії пошуку соціальної підтримки, та 75% відмічають низький рівень домінування стратегії уникнення.

Дослідимо також домінуючі типи емоційних реакцій на стресові чинники у вибірці із особистісним професійним спрямуванням за методикою В.В. Бойко.

Таблиця 2.9

Кількісні показники домінуючого типу емоційної реакції на стимули зовнішнього середовища (за методикою В.В. Бойко)

Домінуюча формула перетворення енергії		
Ейфорична активність назовні	Рефрактерна активність всередину	Дисфорична активність назовні
58,33%	37,5%	4,17%

По одержаним нами підрахунками, можемо зазначити, що більшість (58%) досліджуваних з особистісним професійним спрямуванням мають домінуючою ейфоричну активність формули перетворення зовнішньої енергії, 37,5% досліджуваних з особистісним спрямуванням на себе мають домінуючою рефрактерну активність всередину, і лише 4% респондентів відзначаються дисфоричним типом поведінкового реагування.

Варто відмітити, що 70% із усіх респондентів, що мають домінуючою рефрактерну активність поведінкових реакцій на стрес мають також спрямованість особистості на себе, що може вказувати на певний взаємозв'язок між цими факторами. Дійсно, рефрактерна активність, як емоційна реакція на стрес характеризується тим, що енергетичний приплив

(позитивний, нейтральний або негативний за характером впливу) зазвичай звертається на самого індивіда і блокує або загальмовує його поведінку або деякі психічні прояви. Енергія впливів залишається у внутрішньому контурі і або поступово в ньому гаситься, або пробуджує потужну внутрішню психічну активність. В той же час, професійна спрямованість особистості на себе також характеризує індивіда зв'язується з переважанням мотивів власного благополуччя, прагнення до особистого першості, престижу. Така людина найчастіше буває зайнятий самим собою, своїми почуттями і переживаннями і мало реагує на потреби людей навколо себе. Тож неможливо, не визнати певний зв'язок між домінуванням таких компонентів особистості.

Аналізуючи подані результати, можемо зазначені, що досліджувані із професійною спрямованістю на себе у своїй більшості мають також високі показники домінуючої ейфоричної активності назовні та копінг-стратегії вирішення проблем (середній рівень), комбінованої із середнім рівнем стратегії пошуку соціальної підтримки.

Друга вибірка, з домінуючою спрямованістю особистості на задачу.

Серед цих досліджуваних виявимо домінуючі типи поведінкових реакцій на стресові чинники за методикою "Індикатор копінг-стратегій" Д. Амірхана. (табл. 2.10)

Таблиця 2.10

Кількісні показники копінг-стратегії у людей із особистісним професійним спрямуванням на задачу.

Рівень	Стратегія вирішення проблем	Стратегія пошуку соціальної підтримки	Стратегія уникнення
Дуже низький рівень.	0%	0%	36,36%
Низький рівень.	0%	18,18%	54,55%

Середній рівень.	91%	72,73%	9,09%
Високий рівень.	9%	9,09%	0%

Отримані результати свідчать про те, що серед досліджуваних, що мають спрямованість особистості на задачу 91% респондентів мають середній рівень домінування копінг-стратегії вирішення проблеми, 72% мають також середній рівень пошуку соціальної підтримки та 54% низький рівень домінування стратегії уникнення.

Порівнюючи ці показники із загальними, вони є досить статистично типовими, але варто зазначити, що із усіх досліджуваних 60% респондентів із дуже низьким рівнем домінування стратегії уникнення є саме ті, в кого також відзначається домінування професійного спрямування на задачу.

Таких взаємозв'язок досить обґрунтований, адже для осіб із діловим професійним спрямуванням хаарактерна зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, прагнення домагається найбільшої продуктивності групи, орієнтація на ділову співпрацю, що і обумовлює такі низькі показники привілеювання копінг-стратегії уникнення, що направлена на уникання контакту з навколишньою дійсністю і пасивністю у діяльності та вирішенні проблем.

Дослідимо також домінуючі типи емоційних реакцій на стресові чинники у вибірці із діловим професійним спрямуванням за методикою В.В. Бойко.

Таблиця 2.11

Кількісні показники домінуючого типу емоційної реакції на стимули зовнішнього середовища. (за методикою В.В. Бойко)

Домінуюча формула перетворення енергії

Ейфорична активність назовні	Рефрактерна активність всередину	Дисфорична активність назовні
91%	9%	0%

Аналізуючи таблицю, можна помітити, що переважна більшість досліджуваних із професійним спрямуванням на задачу має також домінуючою ейфоричну активність назовні (91%) так лише 9% мають домінуючою рефрактерну активність всередину.

Такі показники обумовлені тим, що відповідно до цієї формули перетворення енергії, енергетика впливів (позитивних, нейтральних або негативних) перетворюється, як правило, в позитивні психічні стани і вчинки індивіда, спрямовані на справу, на оточуючих, що певним чином відповідає спрямованості особистості на задачу, адже відображає переважання мотивів, породжуваних самою діяльністю, захоплення процесом діяльності, безкорисливе прагнення до пізнання, оволодіння новими вміннями і навичками.

Аналізуючи подані результати, можемо зазначені, що більшість досліджуваних із професійною спрямованістю на задачу мають також домінування копінг-стратегії направленої на вирішення проблеми, та понижені показники стратегії уникнення. Щодо поведінкової реакції на стрес, більшість респондентів відмічають домінування ейфоричної активності назовні, як формули перетворення отриманої енергії від зовнішніх стимулів.

Третя вибірка, з домінуючою спрямованістю особистості на взаємодію.

Серед цих досліджуваних виявили домінуючі типи поведінкових реакцій на стресові чинники за методикою "Індикатор копінг-стратегій" Д. Амірхана. (табл. 2.12)

Кількісні показники копінг-стратегії у людей із особистісним професійним спрямуванням на взаємодію.

Рівень	Стратегія вирішення проблем	Стратегія пошуку соціальної підтримки	Стратегія уникнення
Дуже низький рівень.	0%	0%	0%
Низький рівень.	0%	0%	100%
Середній рівень.	50%	50%	0%
Високий рівень.	50%	50%	0%

Отримані результати свідчать про те, що серед досліджуваних, що мають спрямованість особистості на взаємодію 50/50% мають середній та високий рівень домінування копінг-стратегії направленої на вирішення проблеми та пошуку соціальної підтримки. 100% респондентів мають низький рівень домінування стратегії уникнення.

Такі показники свідчать про зв'язок між спрямованістю особистості на взаємодію та пошуком соціальної підтримки, як спосіб виходу зі стресової ситуації, адже така стратегія є активною поведінковою стратегією, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу й підтримку до навколишнього соціуму.

Дослідимо також домінуючі типи емоційних реакцій на стресові чинники у вибірці із діловим професійним спрямуванням за методикою В.В. Бойко.

За показниками, отриманими за даною методикою 100% респондентів, що мають домінуючою професійну спрямованість особистості на взаємодію

також мають домінуючою формулу перетворенні енергії зовнішніх стимулів ейфоричну активність назовні.

Такі показники пов'язані з характерними особливостями такого виду емоційної реакції на стрес та типом спрямованості особистості, а саме – прагненням задовольнити свою потребу в спілкуванні.

Для більш детального порівняння результатів домінуючого типу професійного спрямування та типів поведінкової та емоційної реакції на стресові чинники можемо розглянути рис. 2.13.

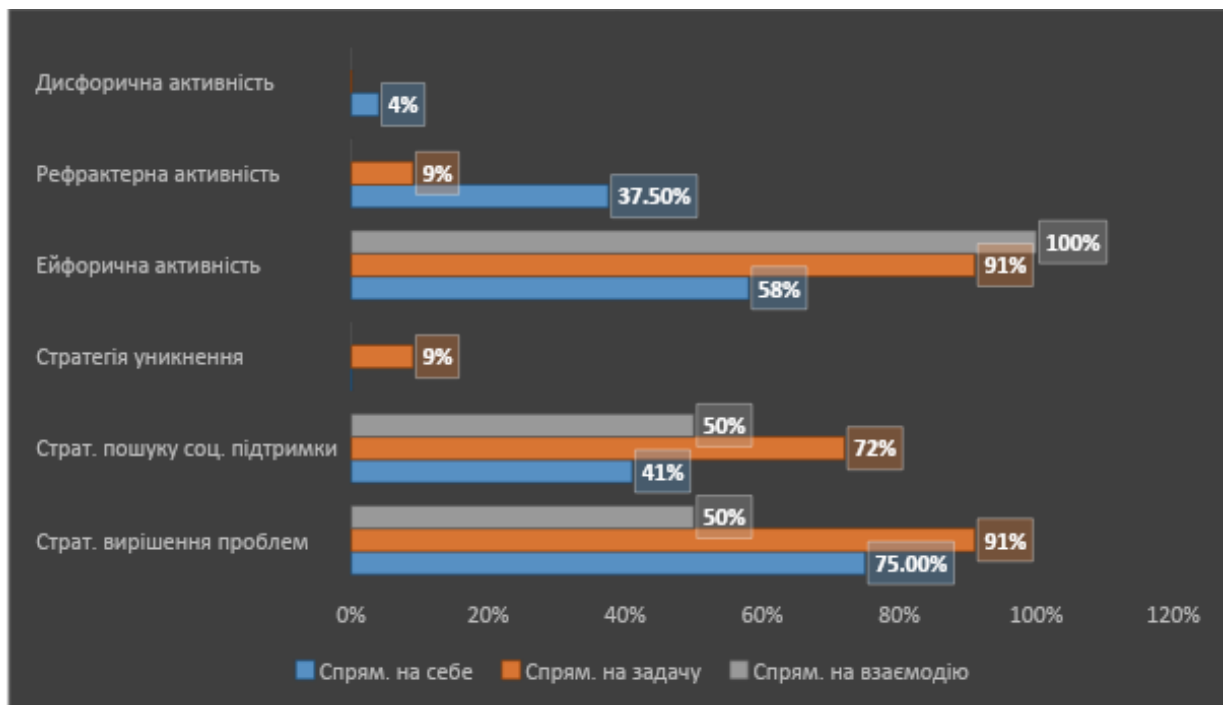


Рис 2.13 Кількісні показники домінуючих типів емоційної та поведінкової реакцій у відповідь на стресові чинники з різним професійним спрямуванням.

Висновки Концепція стійкого правового зв'язку.

На основі аналізу літератури та нашого дослідження щодо домінуючих типів поведінкових та емоційних реакцій на стрес всіх видах професійного спрямування можна сказати, що стрес, як комплексна реакція має певні закономірності та взаємозв'язок із професійною направленістю особистості.

Професійний стрес є невід'ємною частиною життя людини, як учасника діяльності та має значення в професійному становленні особистості.

Метою нашої роботи було розкриття змісту, етапів, поведінкових та емоційних реакцій на стрес, опираючись на набуті у процесі життя особливості психіки та поняття професійної спрямованості особистості. Отримані в ході дослідження результати дають підставу стверджувати, що:

- Існує певний загально домінуючий тип копінг-стратегії, що у комбінації з іншими дає змогу особистості переживати та знаходити виходи із стресових ситуацій.
- Кожна особистість також має домінуючий тип емоційного переживання зовнішніх стимулів
- В залежності від домінуючого типу професійного спрямування особистості, вона має набір типових характеристик, що найчастіше зустрічаються у даній категорії.
- Характеристики професійного спрямування особистості певною мірою визначають домінуючі типи поведінкової та емоційної реакції на стресові чинники, так як між ними є певний стійкий взаємозв'язок, що обумовлений мотивами та життєвою позицією особистості.

Поза сумнівом, важливо розвивати ефективні типи переживання стресу, задля уникнення травмування психіки та емоційної стабільності особистості.

Список використаної літератури.

1. Cannon, W. B., The wisdom of the body. New York: W. W. Norton, 1932
2. . Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме [Текст] / Г. Селье. М.: Медицина, 1960. - 254 с.
3. <https://www.vmeda.org/wp-content/uploads/2016/pdf/255-260.pdf>
4. Селье Г. Стресс без дистресса. / Селье Г. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования //— Л., 1970.
6. Куликов Л.В. Психология настроения. СПб., 1997
7. Валуйко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: Навчальний посібник. — К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 — 106 с.
8. Овчинников Б. В. Профессиональный стресс и здоровье / Б. В. Овчинников, А. И. Колчев // Психология профессионального здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. — СПб. : Питер, 2006. — С. 204–213.
9. Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. - Л.: Лениздат, 1970. 202 с.
- 10.1 Борневассер М. Стресс в условиях труда // Психические состояния. Хрестоматия. - СПб.: Питер, 2000. 459 с.;
11. [https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol14_1/Pekp_2013_14\(1\)_38.pdf](https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol14_1/Pekp_2013_14(1)_38.pdf)
12. <http://window.edu.ru/resource/085/78085/files/%D0%9A%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0.pdf>
13. <https://studylib.ru/doc/908766/metodika-smekala-kuchera>

Порівняльна характеристика різних професійних типів (за систематизацією Д. Холанда).

Типи	Здібності типу	Особистісні характеристики	Наслідки професійного стресу
Реалістичний	Психомоторні навички. Механічні здібності. Винахідливість. Математичні здібності.	Емоційна стабільність. Надійність. Практичність. Наполегливість. Впевненість у собі. Схильність до ризику. Цілеспрямованість. Скромність. Ригідність, повільне прийняття нових ідей. Конформність.	Зниження емоційної стійкості, втрата професійних орієнтирів, халатне ставлення до виконуваної діяльності, швидка зміна пріоритетів, небажання підпорядковуватись, опір керівництву, нонконформізм.
Дослідницький	Математичні, аналітичні, наукові здібності. Схильність до раціонального, логічного мислення. Ерудованість.	Незалежність. Самостійність. Самомотивація. Орієнтованість на задачу. Заглибленість у роботу. Стриманість. Орієнтованість на нетрадиційні цінності та установки.	Обмеженість спілкування з іншими людьми. Припинення саморозвитку. Зниження самооцінки. Труднощі у виконанні складних або абстрактних завдань.
Традиційний	Арифметичні, канцелярські здібності. Ручна тонка моторика. Організованість. Пунктуальність. Педантичність.	Свідомість. Завзятість. Практичність. Чесність. Самоконтроль. Консервативність. Обережність. Конформність. Ощадливість.	Зниження рівня уваги, «професорська» розсіяність. Відчуття незамінності. Емоційне виснаження.
Артистичний	Уява. Креативність. Музичні, артистичні здібності. Вербальнолінгвістичні здібності. Почуття гармонії, смаку	Незалежність. Самостійність. Нонконформізм. Імпульсивність. Експресивність. Емоційність. Чутливість. Непрактичність. Безладність. Інтуїтивність. Прагнення до самовираження. Демонстративність. Оригінальність.	Внутрішній ступор. Припинення саморозвитку. Труднощі взаємопорозуміння з оточуючими. Аутоагресія.
Соціальний	Вербальні (словеснологічні, мовні ...). Спілкування і взаємодії з людьми. Викладацькі. Ораторські. Здібності слухання	Гуманізм. Ідеалістичність. Етичність. Відповідальність. Моральність. Розуміння інших. Тактовність. Емоційна теплота. Дружність. Життєрадісність. Оптимістичність.	Емоційне виснаження, резистенція. Огрубління особи. Відчуття спустошення внаслідок тривалого «емоційного донорства».
Підприємницький	Організаторські, вербальні, ораторські здібності. Керівні та лідерські схильності.	Амбіційність. Домінантність. Самовпевненість. Агресивність. Екстравертованість.	Гіпертрофована потреба у владі. Жорстокість. Відсутність власної думки. Слабка опірність.

		Комунікабельність. Оптимістичність. Енергійність.	
--	--	--	--

Додаток 2.

Методика "Индикатор копинг-стратегий" разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности.

Инструкция: На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются. Попробуйте вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах. Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения: - полностью согласен; - согласен; - не согласен

Таблица 4.6.

Тест «Индикатор копинг-стратегий»

<i>Утверждения</i>	<i>Полностью согласен</i>	<i>Согласен</i>	<i>Не согласен</i>
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом.	3	2	1
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему.	3	2	1
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять.	3	2	1
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.	3	2	1
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо.	3	2	1
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи.	3	2	1
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.	3	2	1
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией.	3	2	1
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора.	3	2	1
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.	3	2	1
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий.	3	2	1
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.	3	2	1
13. Больше времени, чем обычно, провожу один.	3	2	1
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению.	3	2	1
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение.	3	2	1
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы.	3	2	1
17. Обдумываю про себя план действий.	3	2	1
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.	3	2	1
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше.	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми.	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем.	3	2	1
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию.	3	2	1
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему.	3	2	1

Окончание табл. 4.6.

<i>Утверждения</i>	<i>Полностью согласен</i>	<i>Согласен</i>	<i>Не согласен</i>
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей.	3	2	1
26. Сплю больше обычного.	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе.	3	2	1
28. Представляю себя героем книги или кино.	3	2	1
29. Пытаюсь решить проблему.	3	2	1
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.	3	2	1
31. Принимаю помощь от друзей или родственников.	3	2	1
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше.	3	2	1

Обработка результатов

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии.

Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Ключ:

1. Шкала «разрешение проблем» – пункты опросника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

2. Шкала «поиск социальной поддержки» – пункты опросника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

3. Шкала «избегание проблем» – пункты опросника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

- ответ «Полностью согласен» оценивается в 3 балла;
- ответ «Согласен» в 2 балла;
- ответ «Не согласен» в 1 балл.

Таблица 4.7.

Нормы для оценки результатов теста

<i>Уровень</i>	<i>Разрешение проблем</i>	<i>Поиск социальной поддержки</i>	<i>Избегание проблем</i>
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Средний	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Высокий	> 31	> 29	> 27

Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды (В.В. Бойко)

1. Когда я усталый прихожу с работы домой, то усталость: а) быстро проходит; б) остается какое-то время, но я её не показываю; в) отрицательно сказывается на общении с домашними.
2. Жизнь показывает, что я склонен: а) все видеть в основном оптимистично; б) воспринимать все преимущественно в спокойных, нейтральных тонах; в) относиться ко всему по большей части пессимистично.
3. Когда на улице хорошая погода, то чаще всего: а) у меня улучшается настроение или повышается активность; б) мне хочется расслабиться, отложить дела, бездельничать; в) я на это никак не реагирую или чувствую себя несчастным, подавленным.
4. Если бы мне предложили пройти тест на определение уровня интеллекта, то я: а) охотно согласился бы; б) постарался бы не проходить; в) категорически отказался бы.
5. В общении с новым деловым партнером (коллегой) я обычно: а) легко и быстро вступаю в контакт; б) сначала некоторое время присматриваюсь и проявляю осторожность; в) стараюсь вообще особенно не сближаться.
6. Когда бывает радостно на душе, то обычно мне хочется: а) чтобы это увидели, почувствовали все; б) чтобы это увидели, почувствовали только близкие мне люди; в) чтобы этого никто не заметил.
7. Очередное трудное обстоятельство в жизни я чаще всего воспринимаю: а) с готовностью успешно преодолеть; б) с некоторой тревогой, беспокойством; в) с чувством досады или раздражения.
8. Написать письмо на телевидение меня помогла бы побудить скорее всего: а) передача, которая очень понравилась; б) передача, которая содержала вопрос, требующий ответа; в) передача, которая вызвала протест, неудовлетворение.

9. Когда возникают нежные чувства к близким, я обычно: а) проявляю их открыто; б) стесняюсь своей сентиментальности; в) стараюсь не показывать.
10. Необходимость принимать ответственные решения в личной жизни обычно: а) мобилизует меня; б) вызывает растерянность, ставит в тупик; в) огорчает или расстраивает.
11. Сомнительные, но интересные идеи, знания, факты я обычно: а) включаю в багаж своих знаний; б) тщательно обдумываю, взвешиваю; в) решительно отвергаю или опровергаю.
12. Когда представители противоположного пола говорят мне комплименты, я обычно: а) не скрываю своего удовольствия; б) смущаюсь, чувствую неловкость; в) сомневаюсь в их искренности.
13. Если мое предложение будет отвергнуто руководителем, то я, скорее всего: а) сделаю новое предложение или внесу исправления в прежнее; б) буду переживать в себе случившееся; в) выскажу свое недовольство или не стану впредь вносить предложения.
14. Я человек: а) очень доверчивый; б) осмотрительный, настороженный; в) очень недоверчивый.
15. На юмор и шутки в основном реагирую так: а) открыто смеюсь, радуюсь; б) воспринимаю сдержанно; в) отношусь критично или реагирую резко.
16. Если кто-то из членов семьи опять делает не то или не так, я чаще всего: а) терпеливо и спокойно объясняю, как надо сделать; б) начинаю ворчать, брюзжать; в) шумлю, ругаюсь, устраиваю разгон.
17. Жизнь чаще: а) радует; б) не вызывает определенных эмоций; в) огорчает или разочаровывает.
18. Анекдоты я: а) обожаю; б) воспринимаю без особого восторга; в) не люблю.
19. Неприятные обязанности на работе я большей частью выполняю: а) столь же терпеливо, как и остальные; б) нехотя; в) с неудовольствием или с досадой, раздражением.

20. Для моего стиля жизни больше характерно: а) активное, планомерное продвижение к намеченной цели; б) стабильность, постоянство; в) желание периодически многое или что-нибудь резко изменить.
21. Если бы мне предложили отметить круглую дату моего трудового пути, я бы вернее всего ответил: а) принимаю предложение; б) мне не очень хочется или неловко оказаться в центре внимания; в) я не люблю подобные мероприятия.
22. На справедливые, по обидные по форме замечания в мой адрес я обычно в первый момент реагирую так: а) принимаю с благодарностью, признанием; б) обижаюсь, но не показываю этого; в) защищаюсь или теряю самообладание, «завожусь».
23. Я хотел бы, чтобы моя профессиональная деятельность: а) была связана с активным общением с людьми; б) не требовала активного общения; в) по возможности исключала общение.
24. Дружеские подшучивания по моему адресу: а) вполне принимаю; б) не одобряю, но терплю; в) не выношу, не приемлю.
25. Недостатки личности делового партнера чаще всего: а) принимаю как обстоятельство, которое надо преодолеть; б) стараюсь молча терпеть; в) заставляют меня нервничать, огорчаться.
26. Будь я руководителем, то для завоевания авторитета у коллег предпочел бы такое средство: а) оказание помощи и поддержки; б) терпение и выдержку; в) строгость и требовательность.
27. Если бы на собрании коллектива меня похвалили за хорошую работу, то но всей вероятности: а) я не скрывал бы своего удовлетворения; б) смутился бы или постарался бы скрыть свои чувства; в) не испытал бы особых чувств или это меня не порадовало бы.
28. Если меня кто-нибудь разозлит, то: а) быстро отхожу, забывая о случившемся; б) успокаиваю себя, убеждаю, что надо уметь прощать, и у меня это получается; в) злуюсь долго и ничего с этим не могу поделать.

29. Когда вечером раздается неожиданный звонок в дверь, то я по обыкновению:
а) ожидаю чего-нибудь приятного; б) настораживаюсь, но не подаю вида; в) явно нервничаю, жду чего-нибудь неприятного.
30. Когда в дружеской компании меня просят спеть или сплясать, то я: а) тут же откликаюсь; б) некоторое время смущаюсь и не решаюсь; в) предпочитаю, чтобы меня не просили.
31. Мелочи жизни я воспринимаю: а) как тонизирующий фактор; б) как беспокоящее меня обстоятельство; в) как досадные неприятности.
32. Моя жизнь в целом: а) наполнена яркими событиями, которые я чаще всего сам себе организую; б) размеренна и спокойна; в) скучна и однообразна.
33. Если бы кто-нибудь из коллег, с которым не было особых отношений, вдруг стал мне оказывать дружеское расположение, то: а) я тут же ответил бы взаимностью; б) сначала постарался бы понять причину, а потом решил, как себя вести; в) воздержался бы от дружеских отношений.
34. Если коллега нанесет мне какую-то обиду, то я, скорее всего: а) быстро смогу простить его; б) буду переживать, стараясь не показывать этого; в) когда-нибудь отвечу ему тем же.
35. Обстановка на работе чаще всего вызывает: а) хорошее или бодрое, приподнятое настроение; б) внутреннее напряжение, беспокойство; в) раздражение или плохое, сниженное настроение.
36. Полезные советы со стороны знакомых я обычно: а) тут же принимаю с благодарностью; б) тщательно обдумываю и проверяю на надежность; в) не принимаю в расчет, стараюсь жить своим умом.
37. Если кто-либо из коллег проявит недовольство беспорядками в нашей работе, я, скорее всего: а) постараюсь своим участием уладить конфликт; б) буду наблюдать за развитием действий; в) приму сторону недовольных или обиженных.

38. Большинство людей в моем окружении на работе (в учебном заведении): а) вызывают доверие; б) заставляют держаться настороженно; в) вызывают недоверие.

39. В последнее время праздники я обычно встречаю: а) с подъемом и радостью; б) с некоторой грустью, тревогой, разочарованием или безразличием; в) с явной досадой, раздражением или ощущением пустоты, одиночества.

Таблица 4.10.

Ключ теста				
Стимулы	Вопросы	Формулы преобразования энергии		
		Эйфорическая (а)	Рефрактерная (б)	Дисфорическая (в)
Негативные	1,4,7,10,13,16,19,22,5,28,31,34,37			
Амбивалентные	2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38			
Позитивные	3,6,9,12,15,18,21,24,27,30,33,36,39			

Практическое задание «Изучение направленности личности».(методика В.Смекала и М.Кучера)

Инструкция. На каждый пункт анкеты возможны три ответа, обозначенные буквами А, В, С. Из ответов на каждый пункт выберите тот, который лучше всего выражает Вашу точку зрения, который для Вас наиболее ценен или больше всего соответствует правде. Букву Вашего ответа напишите в листе ответов против номера вопроса в столбике «Больше всего». Затем из ответов на этот же вопрос выберите дальше всего отстоящий от Вашей точки зрения, наименее ценный для Вас или менее всего соответствующий правде.

Соответствующую букву напишите против номера вопроса, но в рубрике «Меньше всего». Для каждого вопроса используйте только две буквы, оставшийся ответ не записывайте нигде. Над вопросами не думайте слишком долго: первый выбор обычно бывает самым лучшим. Время от времени контролируйте себя: правильно ли Вы записываете ответы, в те ли столбцы, везде ли проставлены буквы. Если обнаружится ошибка, исправьте её, но так, чтобы исправление было чётко видно.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА.

1.Больше всего удовлетворение в жизни даёт:

- А. Оценка моей работы другими.
- В. Сознание того, что работа выполнена хорошо.
- С. Сознание, что находишься среди друзей.

2.Если бы я играл в футбол, то хотел бы быть:

- А. Тренером, который разрабатывает тактику игры.
- В. Известным игроком.
- С. Выбранным капитаном команды.

3.Лучшими преподавателями являются те, которые:

А. Имеют индивидуальный подход.

В. Увлечены своим предметом и вызывают интерес к нему.

С. Создают в коллективе атмосферу, в

которой никто не боится высказать свою точку зрения.

4.Учащиеся оценивают как самых плохих таких преподавателей, которые:

А. Не скрывают, что некоторые люди им не симпатичны.

В. Вызывают у всех дух соревнования.

С. Производят впечатление, что предмет, который они преподают, их не интересует.

5.Я рад, когда мои друзья:

А. Помогают другим, когда для этого предоставляется случай.

В. Всегда верны и надёжны.

С. Интеллигентны и у них широкие интересы.

6.Лучшими друзьями считаю тех:

А. С которыми складываются взаимные отношения.

В. Которые могут больше, чем я.

С. На которых можно надеяться.

7.Я хотел бы быть известным, как те, кто:

А. Добился жизненного успеха.

В. Может сильно любить.

С. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.

8.Если бы я мог выбирать, я хотел бы быть:

А. Научным работником.

В. Начальником отдела.

С. Опытным лётчиком.

9.Когда я был ребёнком, я любил:

А. Игры с друзьями.

В. Успехи в делах.

С. Когда меня хвалили.

10. Больше всего мне не нравится:

А. Когда я встречаю препятствие при выполнении возложенной на меня задачи.

В. Когда в коллективе ухудшаются товарищеские отношения.

С. Когда меня критикует мой начальник.

11. Основная роль школы должна заключаться:

А. В подготовке учеников к работе по специальности.

В. В развитии индивидуальных способностей и самостоятельности.

С. В воспитании в учениках качеств, благодаря которым они могли бы уживаться с людьми.

12. Мне не нравятся коллективы, в которых:

А. Недемократическая система.

В. Человек теряет индивидуальность в общей массе.

С. Невозможно проявление собственной инициативы.

13. Если бы у меня было больше свободного времени, я бы использовал его:

А. Для общения с друзьями.

В. Для любимых дел и самообразования.

С. Для беспечного отдыха.

14. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:

А. Работаю с симпатичными людьми.

В. У меня работа, которая меня удовлетворяет.

С. Мои усилия достаточно вознаграждены.

15. Я люблю:

А. Когда другие ценят меня.

В. Чувствовать удовлетворение от выполненной работы.

С. Приятно проводить время с друзьями.

16. Если бы обо мне писали в газетах, мне хотелось бы, чтобы:

- А. Отметили дело, которое я выполнил.
- В. Похвалили меня за мою работу.
- С. Сообщили о том, что меня выбрали в комитет или бюро.

17.Лучше всего я учился бы, если бы преподаватель:

- А. Имел ко мне индивидуальный подход.
- В. Стимулировал меня на более интересный труд.
- С. Вызывал дискуссию по разбираемым вопросам.

18.Нет ничего хуже, чем:

- А. Оскорбление личного достоинства.
- В. Неуспех при выполнении важной задачи.
- С. Потеря друзей.

19.Больше всего я ценю:

- А. Личный успех.
- В. Общую работу.
- С. Практические результаты.

20.Очень мало людей:

- А. Действительно радуются выполненной работе.
- В. С удовольствием работают в коллективе.
- С. Выполняют работу по-настоящему хорошо.

21.Я не переношу:

- А. Ссоры и споры.
- В. Отметание всего нового.
- С. Людей, ставящих себя выше других.

22.Я хотел бы:

- А. Чтобы окружающие считали меня своим другом.
- В. Помогать другим в общем деле.
- С. Вызывать восхищение других.

23.Я люблю начальство, когда оно:

А. Требовательно.

В. Пользуется авторитетом.

С. Доступно.

24. На работе я хотел бы:

А. Чтобы решения принимались коллективно.

В. Самостоятельно работать над решением проблемы.

С. Чтобы начальник признал мои достоинства.

25. Я хотел бы прочитать книгу:

А. Об искусстве хорошо уживаться с людьми.

В. О жизни известного человека.

С. Типа «Сделай сам».

26. Если бы у меня были музыкальные способности, я хотел бы быть:

А. Дирижёром.

В. Солистом.

С. Композитором.

27. Свободное время с наибольшим удовольствием провожу:

А. Смотря детективные фильмы.

В. В развлечениях с друзьями.

С. Занимаясь своим увлечением.

28. При условии одинакового финансового успеха я бы с удовольствием:

А. Выдумал интересный конкурс.

В. Выиграл в конкурсе.

С. Организовал конкурс и руководил им.

29. Для меня важнее всего знать:

А. Что я хочу сделать.

В. Как достичь цели.

С. Как привлечь других к достижению моей цели.

30. Человек должен вести себя так, чтобы:

А. Другие были довольны им.

В. Выполнить прежде всего свою задачу.

С. Не нужно было укорять его за работу.