

По итогам проведенного исследования были предложены рекомендации родителям и комплекс тренинговых упражнений, направленных на коррекцию границ и паттернов ненадежной привязанности. Их цель – способствовать осознанию родителями взаимосвязи между воспитанием ребенка и особенностями устанавливаемых в семье отношений, на понимание важности родительской роли с учетом конкретных функций каждого родителя в развитии структуры личности дочерей.

Список использованных источников

1. *Котова, Л. А.* Привязанность и ее влияние на развитие ребенка / Л. А. Котова // Россия в современном мире: материалы IV регион. науч. конф. – Н. Новгород: НКИ, 2004. – С. 279–283.
2. *Бирш, К. Х.* Терапия нарушений привязанности. От теории к практике / К. Х. Бирш – М.: Когито-центр, 2012. – 316 с.
3. Я-структурный тест Г. Аммона. Руководство. – СПб.: Психоневролог. ин-т им. В. М. Бехтерева, 2002. – 48 с.
4. *Казанцева, Т. В.* Адаптация модифицированной методики «Опыт близких отношений» К. Бреннан и Р. К. Фрейли / Т. В. Казанцева // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – № 34(74): Аспирантские тетради. Ч. II (Педагогика, психология, теория и методика обучения). – СПб., 2008. – С.139–144.
5. *Калина, О. Г.* Роль отца в психическом развитии ребенка / О. Г. Калина, А. Б. Холмогорова. – М.: Форум, 2011. – 112 с.
6. *Бочаров, В. В.* «Я-структурный тест» Г. Аммона: перспективы использования в медико-психологическом обеспечении учебно-воспитательного процесса в ВУЗе / В. В. Бочаров, В. А. Шаповал // 200 лет МВД: материалы междунар. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 28–29 мая 1998 г. – СПб.: СПб Академия МВД России, 1998. – С. 91–104.

(Дата подачи: 17.02.2016 г.)

Е. М. Семёнова

Филиал Российского государственного социального университета
в г. Минске

Y. M. Semyonova

The Russian state social university (branch in Minsk)

УДК 159.9:331

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ФАКТОРАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СРЕДЫ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПРОФЕССИЙ СОЦИОНОМИЧЕСКОГО ТИПА

THE FEATURES OF PSYCHOLOGICAL STABILITY TO ADVERSE FACTORS OF THE PROFESSIONAL ENVIRONMENT THE EXPERTS OF SOCIONOMY PROFESSIONS HAVE

В статье рассматриваются теоретические подходы к понятию «психологическая устойчивость», делается вывод о его значимости для сохранения продуктивного функционирования специалистов социономического профиля в напряженных условиях труда.

Приводятся результаты эмпирического исследования устойчивости к неблагоприятным факторам профессиональной среды специалистов профессий социономического типа разного возраста и пола.

Ключевые слова: психологическая устойчивость; специалисты профессий социономического типа; пол; возраст; успешность профессиональной деятельности.

The theoretical approaches to the concept «psychological stability» is examined in the article. It is concluded that this quality is important for the saving of the productive functioning of sociology experts in intense conditions working. The results of empirical research of resistance to adverse factors of the professional environment of sociology experts of different age and sex are given.

Key words: psychological resilience; the experts of sociology professions; gender; age; success of professional activity.

На сегодняшний момент в разы возросла напряженность и интенсивность жизнедеятельности человека, следовательно, увеличилась частота появления негативных эмоциональных реакций, стресса, которые накапливаются и вызывают образование выраженных и продолжительных стрессовых состояний. Подобные состояния понижают уровень успешности и качества реализации должностных обязанностей людей, которые включены в профессиональную деятельность, а также требуют вспомогательных усилий для сохранения необходимого уровня работоспособности, что может привести к таким социально-психологическим и социально-экономическим последствиям, как снижение удовлетворенности работой, повышение текучести кадров, деформация личностных качеств, что в совокупности негативно влияет на производительность труда.

Социономические профессии предполагают субъектно-субъектные отношения в профессиональной деятельности, работу с людьми и оказание им помощи [1]. Именно поэтому данному типу специалистов наиболее часто свойственны разного рода профессиональные деформации: «синдром хронической усталости», обусловленный постоянным эмоциональным контактом со многими людьми, организационный стресс, проявляющийся в состоянии физического, эмоционального и умственного напряжения, негативном самовосприятии в профессиональном плане. Поэтому специалист социальной сферы деятельности должен быть не только «оснащен технически», но и быть подготовленным в личностном, психологическом плане.

Все перечисленное выше предъявляет более высокие требования к психологической подготовке личности, работник должен уметь противостоять стресс-факторам, которые воздействуют на него в процессе профессиональной деятельности.

Грамотное использование мероприятий для профилактики стрессовых состояний гарантирует совершенствование подготовки специалистов к реализации задач профессиональной деятельности. Подобная психопрофилактика способствует поддержанию, сохранению, развитию психоэмоционального здоровья сотрудников организации, что, в свою очередь, позволяет повысить уровень профессиональной успешности, способствует укреплению дисциплины.

Одним из важных психологических факторов обеспечения эффективности, надежности и успешности профессиональной деятельности становится устойчивое поведение сотрудников в стрессовых условиях.

Психологическая научная литература не дает однозначного определения понятия «устойчивость». Стабильность и надежность личности в рамках деятельностного подхода рассматривались в работах Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, Б. Ф. Ломова, С. Л. Рубинштейна. Устойчивость психических процессов изучалась в работах В. М. Бехтерева, И. П. Павлова, И. М. Сеченова. Эмоциональная устойчивость в надежности деятельности в стрессовых условиях изложена в работах А. М. Аболина, Д. С. Жилкина, Л. В. Заварзиной, А. В. Мирошина. Вопросы устойчивости личности нашли отражение в работах В. В. Аршавского, М. М. Баландина, Э. В. Галажинского, Ю. М. Десятниковой, Е. П. Крупника, Л. Д. Кудряшовой, Л. В. Куликова, Д. А. Леонтьева.

Для описания способности личности поддерживать адекватность состояния психики и продуктивность деятельности в трудных условиях в современной психологической науке исследователи используют различные термины. Л. В. Заварзина указывает на 19 описанных в литературе терминов, содержащих понятие «устойчивость»: устойчивость психики, личности, личностных черт, психических свойств и поведения; устойчивость профессиональной деятельности, направленности и мотивации; психическая, нервно-психическая, волевая, эмоциональная, эмоционально-волевая, психологическая, социально-психологическая и морально-психологическая устойчивость; стрессоустойчивость, помехоустойчивость и устойчивость к нагрузкам [2].

Каждый из перечисленных видов устойчивости специфичен, однако в основе лежат утверждения, что устойчивость – это:

- способность личности сохранять приемлемое состояние психики при воздействии на нее негативных факторов среды;
- способность поддерживать оптимальный уровень работоспособности и продуктивности деятельности в ситуациях, вызывающих напряжение.

Проблема устойчивости близко связана с такой категорией, как надежность. Под надежностью понимается способность системы сберечь необходимое качество функционирования при различных факторах его осуществления [3]. Понятие надежности деятельности специалистов имеет связь с понятием устойчивости деятельности (Г. М. Зараковский, В. П. Зинченко, В. А. Денисов, О. А. Конопкин, Л. С. Нерсисян и др.). Устойчивость деятельности связывается со стабильностью полученных результатов при воздействии усложняющих условий, включая и экстремальный характер самой деятельности.

Среди всех перечисленных понятий в психологии достаточно широко используется термин «психологическая устойчивость». В трудах Е. П. Крупника под психологической устойчивостью понимается интегральный показатель, в котором отражаются результаты обучения и воспитания личности, а также опыт взаимодействия с окружающей средой [4]. Психологическая устойчивость как сложное качество личности объединяет целый комплекс способностей, широкий круг разноуровневых явлений. При этом выделяют три аспекта психологической устойчивости: стойкость, стабильность; уравновешенность,

соразмерность; сопротивляемость, резистентность. В данном контексте стойкость характеризуется как способность эффективно противостоять трудностям, сохраняя уверенность в своих возможностях и способность к эффективной психической саморегуляции. Стабильность позволяет сохранять способность личности к адекватному уровню адаптации и развития. Уравновешенность определяет соответствие силы реагирования активности поведения силе раздражителя с учетом оценки значимости события (его положительных или отрицательных последствий). Сопротивляемость – сохранение способности к сопротивлению воздействиям ограничивающим свободу поведения, либо выбора.

Л. В. Куликов отмечает, что психологическая устойчивость достигается благодаря всей совокупности адаптационных процессов, интегрированности личности и согласованности ее основных функций, стабильности их выполнения. Сниженная в результате внешних или внутренних причин психологическая устойчивость оказывает воздействие на настроение, что, в свою очередь, влияет на психическое состояние человека [5].

А. В. Петровский и М. Г. Ярошевский определяют психологическую устойчивость в проблемных жизненных ситуациях как целостную характеристику личности, которая обеспечивает ее устойчивость к стрессогенному и фрустрирующему воздействию среды [6]. К компонентам психологической устойчивости как социально значимой характеристики личности относятся: способность к личностному росту с адекватным и своевременным разрешением внутриличностных конфликтов, полноценной самореализации, стабильность эмоциональной сферы, способность к эмоционально-волевой регуляции, соответствующая ситуации мотивационная напряженность и т. д. Определенное соотношение независимости и конформности, а также способность противостоять внешним воздействиям, следуя своим собственным целям и намерениям, являются необходимыми для психологической устойчивости личности.

А. А. Деркач, М. Ф. Секач, Г. С. Михайлов в своей монографии в понятие психологической устойчивости вносят характеристику адекватности психического состояния деятельности специалиста, предоставляющую ему возможность сохранять наивысший уровень работоспособности в различных (включая и напряженные) ситуациях [7]. Здесь имеется в виду способность субъекта деятельности с успехом противостоять ситуациям, отрицательно влияющим на работоспособность.

Сопоставление различных точек зрения позволило нам определить психическую устойчивость специалиста как сохранение продуктивного функционирования психики и деятельности в кратковременной или длительной напряженной ситуации.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что уровень профессионализма и успешности в профессиональной деятельности находится в зависимости от уровня развития психологической устойчивости личности. Уровень психологической устойчивости может быть повышен с помощью сознательно организованных действий, в том числе в ходе профессиональной подготовки.

Гипотезой нашего исследования выступило предположение о том, что существуют особенности в проявлениях психологической устойчивости к неблаго-

приятным факторам профессиональной среды у специалистов профессий социномического типа в зависимости от пола, возраста.

В исследовании приняли участие 102 человека (49 мужчин и 53 женщины), работающих, имеющих специальность социномического профиля (тип профессий «человек – человек» по классификации Е. А. Климова). Респонденты были поделены на две группы: 1 группа – от 25 до 40 лет (52 человека), 2 группа – от 41 до 55 лет (50 человек).

Для реализации задач исследования нами использовались: Шкала организационного стресса Маклина (ОС) (русскоязычная адаптация Н. Водопьяновой); Опросник дифференциальной диагностики состояний сниженной работоспособности (ДОРС) А. Леоновой, С. Величковой; методика «Самооценка стрессоустойчивости» С. Коухена, Г. Виллиансона.

Для выявления различий между рассматриваемыми показателями в разных группах испытуемых мы воспользовались непараметрическим статистическим критерием Манна-Уитни.

На основании полученных данных, представленных в таблице 1, мы можем сделать вывод о том, что существуют статистически значимые различия между респондентами от 25 до 40 лет и респондентами от 41 до 55 лет по следующим признакам: уровень восприимчивости к организационному стрессу, активность и продуктивность, стресс и стрессоустойчивость.

Таблица 1

Статистически значимые различия в показателях устойчивости к неблагоприятным факторам профессиональной среды у мужчин и женщин – специалистов социномического профиля разных возрастных групп

Показатели психологической устойчивости	U-критерий, $p \leq 0,01$, возрастные группы от 25 до 40 лет и от 41 до 55 лет	U-критерий, $p \leq 0,01$, мужчины и женщины от 25 до 40 лет	U-критерий, $p \leq 0,01$, мужчины и женщины от 41 до 55 лет
Уровень восприимчивости к организационному стрессу (ОС)	$U_{Эмп} = 194,5$	$U_{Эмп} = 36,5$	$U_{Эмп} = 16$
Принятие ценностей	–	$U_{Эмп} = 45$	$U_{Эмп} = 19$
Активность и продуктивность	$U_{Эмп} = 212$	–	$U_{Эмп} = 20,5$
Стресс	$U_{Эмп} = 186$	$U_{Эмп} = 47,5$	–
Стрессоустойчивость	$U_{Эмп} = 184$	$U_{Эмп} = 51$	$U_{Эмп} = 30$

У опрошенных возрастной группы от 25 до 40 лет уровень восприимчивости к организационному стрессу выше, чем у специалистов второй возрастной группы (41–55 лет). То есть после 40 лет у специалистов вырабатывается устойчивость к неблагоприятным факторам профессиональной среды. Они уважают свои профессиональные цели и ценности, видят смысл в выполнении своих

профессиональных обязанностей. Устойчивость к профессиональному стрессу проявляется у них в способности контролировать ситуацию, быстром реагировании и принятии решений при возникновении проблем. Кроме этого, саму ситуацию стресса они воспринимают как возможность для профессионального роста и развития, а не как угрозу своей независимости, безопасности. Более выраженная восприимчивость к организационному стрессу (ОС) у представителей первой группы может быть обусловлена недостаточно развитым умением расставлять приоритеты в деятельности, недостатке профессионального опыта, более выраженной эмоциональной включенностью в ситуации профессионального взаимодействия.

Респонденты первой группы отличаются большей активностью в процессе профессиональной деятельности, нежели респонденты второй возрастной группы. Активность испытуемых первой группы (до 40 лет) направлена на улучшение результатов деятельности. Это вызвано стремлением получить более высокую оплату своего труда. У представителей второй группы (после 40 лет) профессиональная активность направлена на улучшение работы всей организации.

Симптомы стресса более выражены в группе испытуемых до 40 лет. Это может быть связано с протеканием процесса профессионализации личности на данном возрастном этапе, в который включаются кризисы жизнедеятельности (кризис молодости (27–33 года), кризис среднего возраста (≈ 40 лет) и кризисы профессионализации (кризис профессионального роста (25–30 лет), кризис профессиональной карьеры (30–33 года), которые по времени совпадают нормативными возрастными кризисами 30-ти и 40 лет). Человек осознает противоречия профессионального становления, анализирует причины возникших проблем, использует найденные средства решения трудностей, что сопровождается эмоциональными переживаниями и развитием стрессовых состояний. У специалиста происходит смена ценностей жизни, появляются потребности в изменении своего жизненного пути, желание сменить место работы, повысить свой профессиональный статус, что проявляется в реагировании на стрессовые ситуации профессиональной деятельности и повышении неудовлетворенности трудом. Работники данной возрастной группы более критично оценивают собственные способности противостояния стрессу и склонны полагать, что у них достаточно ресурсов для преодоления стресса. Эмоциональная энергия профессиональных кризисов, по мнению Ю. П. Поваренкова, позволяет дифференцировать в профессиональном опыте позитивное от неконструктивного, по-новому взглянуть на уже привычные обязанности и отношения [8]. Вместе с тем происходящая переоценка профессиональных ценностей, своих возможностей, ожиданий от профессиональной карьеры переживается человеком как трудная жизненная ситуация, что проявляется в высоких показателях стресса.

После 40 лет (до 55) симптомы профессионального стресса выражены в значительно меньшей степени. Как подчеркивал Б. Г. Ананьев, на завершающих этапах профессионализации перестраивается образ жизни человека, меняется мотивация жизненных поступков, новые критерии оценки жизнедеятельности

и отношений, в том числе к своей работе и профессии в целом, человек приспосабливается к решению профессиональных проблем [9].

Также нами были выявлены существенные статистически значимые различия между представителями женского и мужского пола в возрастной период 25–40 лет по следующим признакам: уровень восприимчивости к ОС, принятие ценностей, стресс, стрессоустойчивость.

Женщины данной группы оказались более восприимчивы к организационному стрессу и поведению типа «А», нежели представители мужского пола. Это характеризует их как нетерпеливых, раздражительных, настроенных на конкуренцию, измеряющих успех в показателях материальной производительности; они постоянно ощущают нехватку времени, им трудно расслабиться, работают до изнеможения, могут заниматься несколькими делами одновременно, а когда вынуждены ничего не делать, тревожатся и нервничают.

Высказано предположение, что важное значение для детерминации данного типа поведения имеют эмотивность и экзальтированность, глубина эмоциональных переживаний, вовлеченность в происходящие события, что свойственно в большей мере женскому полу [10].

Представители мужского пола от 25 до 40 лет чаще замечают проявления напряженности в работе, а также демонстрируют недостаточную способность принимать ценности других людей и, соответственно, большую выраженность симптомов стресса, нежели женщины данной возрастной группы.

Феномен принятия рассматривается в психологической литературе как один из фундаментальных ресурсов личности. Так, в исследовании Е. Ю. Рязанцевой осуществлялся сравнительный анализ показателей «ресурса принятия» в двух группах испытуемых с высокими и низкими значениями по показателю переживания психологического кризиса. Было выявлено, что представители группы «кризисников» демонстрировали утрату способности опираться на «ресурс принятия» в 4,2 раза [11]. Испытуемых данной группы отличали высокая тревожность и агрессивность, эгоцентризм, нетерпимость, высокая конфликтность, неадекватная требовательность к себе и другим, страх реальности, закрытость, ригидные незрелые защитные механизмы. Такой набор характеристик является неприемлемым для специалиста, постоянно работающего с людьми, оказывающего помощь. Результаты данного исследования показывают, что «ресурс принятия» является ведущим личностным ресурсом, позволяющим проявлять активную позицию поиска путей выхода из трудных ситуаций жизнедеятельности.

Также нами были выявлены статистически значимые различия между представителями женского и мужского пола в возрасте от 41 до 55 лет по признакам: уровень восприимчивости к организационному стрессу, принятие ценностей, активность и продуктивность, стрессоустойчивость.

Женщины данного возраста в меньшей степени подвержены организационному стрессу, они чаще проявляют инициативу в решении вопросов, готовы вносить разнообразие в свою жизнедеятельность, что способствует уменьшению вероятности появления организационного стресса. У мужчин выражен более низкий уровень активности, что способствует развитию симптомов организационного стресса.

Женщины в данном возрастном периоде чаще замечают у себя напряженность в работе, проявляют чувствительность во взаимоотношениях на работе, нежели мужчины. Мужчины данного возрастного периода демонстрируют недостаточную способность принимать ценности других людей.

В общепсихологическом плане «принятие» – это мировоззренческая позиция (выбранный человеком определенный образ мышления), выражающаяся в ценностном отношении к жизни, к себе и другим, которое вырабатывается в процессе жизненного опыта на основе уважения к многообразию окружающего мира [11]. Принятие предполагает процесс саморазвития, который позволяет спокойно переносить трудные жизненные ситуации. Большинство психологов отмечают, что барьером на пути к принятию может стоять ограниченная система представлений, фиксированных негибких установок.

Способность к принятию свойственна зрелой, целостной личности, такая позиция человека позволяет объективно оценивать жизненные обстоятельства, адекватно реагировать на жизненные ситуации, является внутренним ресурсом развития и изменений. У мужчин в период 41–55 лет выявлены низкие показатели принятия, дисгармоничность внутреннего мира, болезненная рефлексия, недоверие к миру и другим. Это является причиной развития состояний сниженной работоспособности.

Обобщая все сказанное, можно сделать следующие выводы:

1. Психологическая устойчивость определяется как системное, интегративное свойство, которое обуславливает успешное функционирование специалиста в условиях воздействия различных нагрузок и напряженных факторов рабочей среды, происходящую без отрицательных последствий для здоровья человека. Уровень успешности в профессиональной деятельности находится в зависимости от уровня развития психологической устойчивости личности.

2. Более устойчивыми к неблагоприятным факторам профессиональной среды являются специалисты в период от 41 до 55 лет. Они уверены в способности контролировать ситуацию, могут быстро предпринимать действия при решении проблем, а также саму ситуацию стресса воспринимают как возможность для личностного роста, а не как угрозу независимости, безопасности.

3. В возрасте от 25 до 40 лет более восприимчивы к организационному стрессу женщины, у них более ярко выражены эмоциональные переживания, а также вовлеченность в происходящие события. Мужчины в данном возрастном периоде демонстрируют большую выраженность симптомов стресса, нежели женщины, что может сказываться на результативности выполняемой деятельности. Данный факт подтверждается в результатах исследований Б. Г. Ананьева, в которых выявлено, что женщины реагируют на стрессовую ситуацию, а мужчины расходуют энергию еще до ее появления [9]. У мужчин это происходит уже при представлении об экстремальной ситуации, следовательно, мужчины демонстрируют большую готовность к ней, хотя для некоторых это может заканчиваться крахом, из-за того, что они энергетически уже израсходовали себя.

4. Мужчины в возрасте от 25 до 40 лет чаще замечают проявления напряженности в работе, нежели женщины. Возможно, это связано с повышенным чувством ответственности, желанием полностью взять контроль над ситуацией

и выполнять большее количество задач. Это, в свою очередь, может неблагоприятно сказаться на состоянии здоровья и работоспособности.

5. Женщины в возрасте от 41 до 55 лет в меньшей степени подвержены организационному стрессу, они чаще замечают у себя напряженность в работе, чаще проявляют инициативу в решении вопросов, вносят разнообразие в свою деятельность, что способствует уменьшению вероятности появления стресса. У мужчин же более низкий уровень активности и недостаточная способность принимать ценности других людей способствуют более частому появлению стрессовых состояний, развитию состояний сниженной работоспособности.

Список использованных источников

1. *Климов, Е. А.* Образ мира в разнотипных профессиях / Е. А. Климов. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1995. – 224 с.
2. *Заварзина, Л. В.* Формирование эмоционально-волевой устойчивости у сотрудников органов внутренних дел: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Л. В. Заварзина. – СПб., 2002. – 25 с.
3. *Котик, М. А.* Психология и безопасность / М. А. Котик. – Таллин: Валгус, 1981. – 408 с.
4. *Крупник, Е. П.* Психологическая устойчивость личности как методологическая проблема / Е. П. Крупник // Научные труды МПГУ. – М.: Прометей, 1987. – С. 270–278.
5. *Куликов, Л. В.* Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психо-профилактики: учеб. пособие / Л. В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
6. Краткий психологический словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985. – 431 с.
7. *Деркач, А. А.* Акмеологические основы саморегуляции психической устойчивости руководителя / А. А. Деркач, М. Ф. Секач, Г. С. Михайлов. – М.: МПА, 1999. – 366 с.
8. *Поваренков, Ю. П.* проблемы психологии профессионального становления личности / Ю. П. Поваренков. – 2-е изд., доп. – Саратов: Саратов. гос. соц.-экон. ун-т, 2013. – 322 с.
9. *Ананьев, Б. Г.* Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1969. – 338 с.
10. *Плотников, Д. В.* Психофизиологические основы поведения, составляющего фактор риска ишемической болезни сердца (тип А): автореф. дис. ... канд. мед. наук / Д. В. Плотников. – Курск, 1995. – 23 с.
11. *Рязанцева, Е. Ю.* Принятие как экзистенциальный ресурс личности / Е. Ю. Рязанцева // Наука і освіта. Наук.-практ. журн. Півден. наук. центру НАПН України. – 2011. – № 3. – С. 75–79.

(Дата подачи: 22.02.2016 г.)

А. Г. Тицкий.

Военная академия Республики Беларусь, Минск

A. G. Titski

Military Academy of the Republic of Belarus, Minsk

УДК 37.015

ВЛИЯНИЕ КОНФИГУРАЦИЙ КОГНИТИВНЫХ СТИЛЕЙ НА УСПЕШНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ФОРМ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

INFLUENCE OF COGNITIVE STYLES CONFIGURATIONS ON SUCCESS OF KNOWLEDGE CONTROL FORMS