

*МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ*

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»

Кафедра «Экология и безопасность жизнедеятельности»

Исследование эмоциональной устойчивости человека

Методические указания к выполнению
практических занятий
для студентов направлений:

01.03.01, 09.03.03, 44.03.01, 05.03.02, 05.03.06, 06.03.01, 04.05.01, 03.03.02,
09.03.04, 15.03.01, 15.03.04, 20.03.01, 27.03.01, 27.03.04, 15.03.05, 10.05.03,
23.05.01, 13.03.02, 23.03.01, 23.05.02, 45.03.01, 45.03.01, 42.03.02, 44.03.01,
44.03.01, 38.03.01, 38.03.02, 38.03.04, 38.03.06, 38.05.01, 38.05.02, 40.03.01,
39.03.01, 44.03.01, 44.03.04, 54.03.01, 44.03.02, 39.03.03, 44.03.05, 49.03.01,
44.03.01, 37.03.01, 37.05.02, 44.03.03, 44.03.01, 46.03.01, 46.03.02, 51.03.01,
51.03.03

Специальности: 01.05.01, 04.05.01, 10.05.03, 23.05.01, 23.05.02, 37.05.02,
38.05.01, 38.05.02.

Кафедра: «Экология и безопасность жизнедеятельности»

Дисциплины: «Безопасность жизнедеятельности», «Эргономика»

Направления бакалавриата: 01.03.01, 09.03.03, 44.03.01, 05.03.02, 05.03.06, 06.03.01, 04.05.01, 03.03.02, 09.03.04, 15.03.01, 15.03.04, 20.03.01, 27.03.01, 27.03.04, 15.03.05, 10.05.03, 23.05.01, 13.03.02, 23.03.01, 23.05.02, 45.03.01, 45.03.01, 42.03.02, 44.03.01, 44.03.01, 38.03.01, 38.03.02, 38.03.04, 38.03.06, 38.05.01, 38.05.02, 40.03.01, 39.03.01, 44.03.01, 44.03.04, 54.03.01, 44.03.02, 39.03.03, 44.03.05, 49.03.01, 44.03.01, 37.03.01, 37.05.02, 44.03.03, 44.03.01, 46.03.01, 46.03.02, 51.03.01, 51.03.03

Специальности: 01.05.01, 04.05.01, 10.05.03, 23.05.01, 23.05.02, 37.05.02, 38.05.01, 38.05.02.

Составители: канд. техн. наук, доцент Н. К. Смирнова,
канд. техн. наук, доцент А. И. Микуров,
канд. биол. наук, доцент В. А. Кривобокова,
канд. с.-х. наук, доцент М. Н. Коновалов.

Работа выполнена при равном участии авторов

Утверждены на заседании кафедры «28» ноября 2019 г.

Рекомендованы методическим советом университета «14» марта 2019 г.

Содержание

Введение	4
1 Особенности профессионального отбора.....	5
2 Определение типа темперамента по опроснику Г. Ю. Айзенка.....	8
2.1 Теоретическая часть	8
2.2 Методическая часть.....	12
3 Определение личностной и ситуативной (реактивной) тревожности по методике Ч. Д. Спилбергера	15
3.1 Теоретическая часть	15
3.2 Методическая часть.....	19
4 Контрольные вопросы	23
5 Порядок выполнения работы	23
Библиографический список.....	25

Введение

Опыт показывает, что «человеческий фактор» (т. е. комплекс психофизиологических особенностей человека) доминирует в производственном и бытовом травматизме, дорожно-транспортных происшествиях, пожарной и экологической безопасности, авариях на транспорте и других чрезвычайных происшествиях.

В происхождении несчастного случая можно выделить две стороны: наличие травмоопасной ситуации и поведение в ее условиях. Обе они связаны с психической регуляцией поведения, дезорганизация которой по тем или иным причинам создает предпосылки несчастного случая. Психологические причины несчастных случаев, возникающих в процессе труда, и пути использования психологии для повышения безопасности изучает психология безопасности, одним из направлений которой является разработка методики воспитания и других мероприятий для обеспечения высшего уровня надежности человека-оператора или руководителя современного производства.

Следует иметь в виду, что действия человека зависят не только от личностных характеристик или окружающей атмосферы, но и от психологической обстановки в коллективе, которая во многом обеспечивается руководством производства. Лица, претендующие на руководящие должности, должны быть обученными, прошедшими профотбор и получившими психологическую установку на профилактическую деятельность трудовых коллективов в катастрофической обстановке.

По мнению специалистов-психологов, в 90 % причин аварий и травм на производстве присутствует риск в различной форме. Риск может быть следствием недостаточных технических знаний или происходить у лиц с низким уровнем знаний опасности своих действий или характерологическим дефектом психики, а также когда человек не проявляет беспокойства при оценке содержания своих действий и возможных последствий.

1 Особенности профессионального отбора

Все большую остроту для безопасности производственной деятельности приобретает проблема психической надежности специалистов. Решение вопросов психической надежности специалистов, деятельность которых связана с ответственностью за жизнь, складывается из двух направлений: во-первых, организации медицинского и профессионального отбора; во-вторых, постоянного контроля за здоровьем, особенно за психическим и психологическим состоянием. Лица, страдающие психическими заболеваниями или перенесшие тяжелые формы психических болезней, выявляются медицинским отбором с помощью клинических методов обследования. Лица, проявляющие недоразвитие, эпилепсию и другие пароксизмальные расстройства сознания, психозы и неврозы не допускаются на работу с электроустановками высокого напряжения, обслуживанием транспорта, башенных кранов и т. п.

Современная производственная деятельность предъявляет повышенные требования к психической надежности специалиста. Действие человека и его поведение определяются психическим состоянием. От устойчивости психических функций зависит возможность специалиста своевременно и правильно решать вопросы, связанные с управлением производством (системой). Оценить устойчивость человека к физическим и психическим нагрузкам, надежность в экстремальных ситуациях возможно путем профессионального отбора.

С древних времен профотбор осуществляется спонтанно, а по мере накопления знаний и опыта его проводят уже на научной основе [3]. История сохранила сведения о позиции Петра I по этой проблеме: «у новопришедшего ученика отдавать память и остроумие, а если покажется весьма туп он, не принимать в корпус, а иначе вознесет о себе мнение, что он весьма умный, необходимо знать, что горше бездеятельности нет. Буде же покажется детина непобедимой злобы, клеветник, до драки скорый, выслать из корпуса, чтобы бешеному меча в руки не давать» [3]. В 1843 году во Франции было издано «Руководство по выбору профессий», в котором излагались профессиональные требования к человеку. В начале XX века в Англии, Франции, США и Германии были созданы службы по профессиональной ориентации молодежи; в СССР у истоков решения проблем профотбора работали

Н. М. Добротворский, С. Е. Минц, К. К. Платонов и др. Необходимость осуществления профотбора для армии подчеркивалась М. В. Фрунзе. В 1925 г. немецким ученым Марбе была сформулирована концепция о склонности к авариям как устойчивой характеристике личности.

Профотбор подразумевает проведение нескольких этапов:

- выявление профессионально значимых психофизиологических и личностных качеств человека-оператора;
- составление профессиограммы деятельности;
- подбор психодиагностических методик для исследования профессионально значимых качеств;
- проведение тестирования;
- математическая обработка результатов тестирования и расчет критерия профессиональной пригодности.

Профессиональный отбор на первом этапе ставит задачу не допустить к работе, связанной с ответственностью за жизнь людей, и повышенными эмоциональными нагрузками лиц с нервно-психической неустойчивостью. В настоящее время назревает необходимость осуществлять профотбор лиц для работы не только на должностях, связанных с управлением производственными системами (водитель транспортных средств и т. д.), но и осуществлять освидетельствование лиц, определяющих политику и состояние экономики страны, ведь их ошибки могут привести к более тяжелым для народа последствиям. Рассмотренные лица могут влиять на обеспечение экологической (в процессе труда) безопасности. В ряде стран депутаты перед их избранием проходят специальные обследования по оценке их психического состояния здоровья и психологической возможности.

Осуществление профотбора направлено, в первую очередь, на защиту здоровья и жизни самих лиц, работающих на высокоответственных (с повышенной нагрузкой) должностях. Работа на тяжелой (сложной) должности человека, слабого в психическом или соматическом (физическом) отношении, при перегрузке может привести к заболеванию или инвалидности, а в сложной ситуации – к ошибочным действиям, ведущим к чрезвычайной ситуации.

Доктором медицинских наук В. И. Барабашем выделено два вида патологии лиц, находящихся в запредельных формах стрессовой ситуации [3]:

а) состояние сильного возбуждения (эректильный вариант) ведет к ошибочным действиям;

б) заторможенность (торпидность) ведет к невозможности своевременно осуществлять защитные действия.

Рассмотренные запредельные формы эмоционального состояния ведут к снижению качества работы, созданию ошибок, аварийности, травматизму, утомляемости и неврологическим заболеваниям. Выявление этих личностей входит в структуру профессионального отбора и профессиональной ориентации. Основные характеристики личности даны в таблице 1.

Таблица 1– Основные психологические характеристики личности

Профиль	Требования	Профессии
Устойчивость (надежность) психических процессов	Переносимость психического напряжения. Хладнокровность в экстремальных ситуациях	Летчики, диспетчер автоматизированной системы управления объекта, взрывники, монтажники и т. д.
Высокая эмоциональность	Способность к ярким образным представлениям, фантазиям, переживаниям	Художники, скульпторы, писатели и т. д.
Аккуратность, обстоятельность	Способность к точным работам	Программист, слесарь-лекальщик, расточники, корректор, экономист и т. д.

В связи с повышенной нагрузкой на психологическую деятельность у человека могут возникать острые, затяжные и хронические нервно-психические расстройства. Если работающий не имеет достаточного уровня подготовки к действиям в аварийной ситуации, то возникает болезненное состояние тревоги или страха, часто приводящие к ошибочным действиям.

В настоящее время разработаны методики обследования больших коллективов с использованием бланкового метода, позволяющие выявлять лиц с различными формами нервно-психической устойчивости. С помощью психологических критериев (тестов) можно определить пригодность человека к различным видам труда.

Психология в настоящее время располагает набором самых различных методик по оценке личностных особенностей обследуемых лиц. При достаточной квалификации экспериментатора и при соответствующей организации работы они могут быть использованы для прогнозирования надежности и работоспособности лиц, связанных с работой на напряженных и опасных видах труда.

Повышение психоэмоциональной устойчивости работников важно для «военных» и «гражданских» профессий. Для «военных» профессий – это очевидно, т. к. служба в системах Министерства обороны, МВД или ФСБ связана с необходимостью постоянно работать в режиме большого напряжения и самоотдачи. Аналогичная ситуация сложилась и в системе МЧС. Для абитуриентов вузов в данных системах обязательно психологическое тестирование (собеседование) перед зачислением на обучение. В процессе прохождения службы также регулярно проводится собеседование сотрудников с психологом. Для «гражданских» профессий психоэмоциональная устойчивость является важным фактором для успешного выполнения работ как для руководителей (чья деятельность зачастую связана с нестандартными ситуациями), так и для рабочих профессий (например, водителя автотранспорта, работа которого предъявляет повышенные требования к его психоэмоциональной устойчивости, особенно в экстремальных условиях). А при современном уровне автомобилизации страны практически в каждой семье есть водитель автомобиля, поэтому повышение психоэмоциональной устойчивости актуально для основной части работоспособного населения нашей страны [4; 5].

2 Определение типа темперамента по опроснику Г. Ю. Айзенка

2.1 Теоретическая часть

Одним из методов определения профессионально важных признаков является тестология, позволяющая объективным путем устанавливать принадлежность кандидата к тому или иному комплексу индивидуально-типологических свойств нервной системы человека. Основными свойствами нервных процессов является их сила, уравновешенность, подвижность. И. П. Павловым выделены четыре четко ограниченных типа нервной деятельности (таблица 2) [8; 9].

Таблица 2 – Качества, характерные для темперамента

№ п/п	Тип темперамента	Свойства, присущие темпераменту
1	<p>Холерический</p> 	<p>Сильный, безудержный, подвижный, неуравновешенный, увлеченный делом, целеустремленный, порывистый, раздражительный, вспыльчивый, прямолинейный, агрессивный</p>
2	<p>Сангвинистический</p> 	<p>Сильный, живой, подвижный, уравновешенный, приспособляемый, общительный, контактный, жизнерадостный, склонный к лидерству, увлеченный интересным делом</p>
3	<p>Флегматический</p> 	<p>Сильный с инертными нервными процессами, спокойный, уравновешенный, управляемый, доброжелательный, миролюбивый, осмотрительный, пассивный, упорный</p>
4	<p>Меланхолический</p> 	<p>Слабый тип, характеризуется слабостью как возбуждательного, так и тормозного процессов; спокойный, неуравновешенный, выдержанный, рассудительный, пессимистичный, тревожный, мнительный, замкнутый</p>

Наличие индивидуально-типологических особенностей нервной системы не дает основание делить людей на полноценных и неполноценных. Однако определение типа высшей нервной деятельности объективными методами имеет исключительно важное значение для профессионального отбора.

На рисунке 1 показана реакция на ситуацию людей с разными типами темперамента: холеричный, флегматичный, меланхолический, сангвиничный.



а - холерический



б - флегматический



в - меланхолический



г - сангвистический

а – холерический, б – флегматический, в – меланхолический, г – сангвистический

Рисунок 1 – Типы темперамента [12]



Фото 1 – Г.Ю. Айзенк

Для определения типа темперамента предлагается наиболее распространенная методика Ганса Юргера Айзенка (фото 1) [6]. Личностный опросник Г. Ю. Айзенка поможет Вам узнать свой темперамент, определить его с учетом интроверсии и экстраверсии личности, а также эмоциональной устойчивости. Эта диагностика самооценки (по Г. Ю. Айзенку) является классической методикой для определения темперамента и одной из самых значимых в современной психологии.

Пройдя тест на определение типа темперамента по опроснику Г. Ю. Айзенка, **Вы сможете лучше познать собственное Я.** Вы поймете, что представляет из себя Ваш характер и сможете занять более правильную позицию в жизни. Знание темперамента своих близких и друзей, поможет Вам комфортно уживаться в семье и в трудовом коллективе.

Так, например, в некоторых школах, поступающий должен пройти тест на определение типа темперамента. В соответствии с этими тестами в дальнейшем будут формироваться классы. Многие работодатели при приеме на работу так же предлагают пройти тест на определение типа темперамента, чтобы выбрать того из соискателей, который удачно впишется в коллектив [8].

Опросник Г. Ю. Айзенка включает 57 вопросов, на которые необходимо дать достоверные ответы «да» или «нет». Отвечать нужно быстро, не раздумывая, имея в виду, что исследуются некоторые личностные, а не умственные особенности человека. В опроснике правильных или неправильных ответов нет. После ответов можно определить тип темперамента по уровню нейротизма и интроверсии обследуемого (рисунок 2).

Нейротизм – синоним тревожности, проявляется как эмоциональная неустойчивость, напряженность, эмоциональная возбудимость и депрессивность.

Интроверсия – направленность личности на ее внутренний мир.

Экстраверсия – направленность личности на окружающих людей и события.



Рисунок 2 – Типы темпераментов по Г. Ю. Айзенку

2.2 Методическая часть

Вам предлагается 57 вопросов об особенностях Вашего поведения и Ваших чувств. На отдельном листе поставьте номера вопросов и отметьте рядом крестиком «да» и минусом «нет». Работайте быстро, не тратя много времени на обдумывание вопросов, т. к. наиболее интересна Ваша первая реакция, а не результат слишком долгих раздумий. Помните, что отвечать нужно на каждый вопрос, не пропуская ни одного. Здесь не может быть «хороших» или «плохих» ответов. Отвечайте искренне. Это не испытание Ваших способностей, а лишь выяснение особенностей Вашего обычного способа поведения.

- 1 Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?
- 2 Вы часто нуждаетесь в друзьях, которые Вас понимают, могут ободрить и утешить?
- 3 Вы человек беспечный?
- 4 Не находите ли Вы, что Вам трудно отвечать «нет»?
- 5 Задумываетесь ли Вы перед тем, как что-либо предпринять?
- 6 Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы сдерживаете свое обещание?

- 7 Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
- 8 Обычно Вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
- 9 Часто ли Вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных причин?
- 10 Сделали ли бы Вы все, что угодно, на спор?
- 11 Возникает ли у Вас чувство робости или смущения, когда Вы хотите завести разговор с симпатичной (ым) незнакомкой (цем)?
- 12 Выходите ли Вы из себя, злитесь?
- 13 Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
- 14 Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
- 15 Предпочитаете ли Вы книги встречам с людьми?
- 16 Легко ли Вас обидеть?
- 17 Любите ли Вы часто бывать в компаниях?
- 18 Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
- 19 Верно ли, что иногда Вы полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
- 20 Предпочитаете ли Вы иметь меньше друзей, но зато особенно близких Вам?
- 21 Часто ли Вы мечтаете?
- 22 Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
- 23 Часто ли Вас беспокоит чувство вины?
- 24 Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
- 25 Способны ли Вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?
- 26 Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
- 27 Считают ли Вас человеком милым и веселым?
- 28 Часто ли Вы, сделав какое-либо важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
- 29 Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
- 30 Вы иногда сплетничаете?
- 31 Бывает ли, что Вам не спится от того, что в голову лезут разные мысли?

- 32 Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, то Вы предпочитаете узнать об этом в книге, нежели спросить?
- 33 Бывают ли у Вас учащённое сердцебиение?
- 34 Нравится ли Вам работа, требующая постоянного внимания?
- 35 Бывают ли у Вас приступы дрожи?
- 36 Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа в транспорте, если бы не опасались проверки?
- 37 Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
- 38 Раздражительны ли Вы?
- 39 Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
- 40 Волнуетесь ли Вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
- 41 Вы ходите медленно и неторопливо?
- 42 Вы когда-нибудь опаздывали на работу или на свидание?
- 43 Часто ли Вам снятся кошмары?
- 44 Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
- 45 Беспокоят ли Вас какие-либо боли?
- 46 Вы бы почувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
- 47 Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
- 48 Если среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
- 49 Можете ли Вы сказать, что Вы весьма уверенный в себе человек?
- 50 Легко ли Вы обижаетесь, когда окружающие указывают на Ваши ошибки в работе или Ваши личные промахи?
- 51 Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
- 52 Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
- 53 Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?
- 54 Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
- 55 Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
- 56 Любите ли Вы подшучивать над другими?

57 Страдаете ли Вы от бессонницы?

Обработка результатов проводится по ключу. За каждый ответ, совпадающий с ключом, Вы ставите себе один балл. Баллы по каждой из шкал складываются (всего три шкалы). Результат откладывается графически на предложенных осях (рисунок 3).

Ключ к опроснику Г. Ю. Айзенка

Контрольная

шкала: «Да» – 6, 24, 36.

«Нет» – 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Экстраверсия – «Да» – 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

«Нет» – 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм – «Да» – 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Обработка начинается с контрольной шкалы. Она диагностирует склонность тестируемого давать социально-желательные ответы. Прежде, если человек набирал по этой шкале 5 баллов, результаты теста не рассматривались. Сейчас более высокий балл по этой шкале интерпретируется как большое желание понравиться окружающим [10].

3 Определение личностной и ситуативной (реактивной) тревожности по методике Ч. Д. Спилбергера

3.1 Теоретическая часть

Большинство из известных методов определения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность либо само наличие состояния тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером (фото 2) и адаптированная на русском языке Ю. Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений.



Шкала самооценки Ч. Д. Спилберга и Ю. Л. Ханина со- Фото 2 – Ч. Спилбергер

стоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1–20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21–40) тревожность.

Личностная тревожность (ЛТ) относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности.

Реактивная тревожность (РТ), наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией. Реактивная тревожность (ситуативная тревожность, тревожность как состояние в данный момент времени) характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации.

Однако тревожность не является изначально негативным феноменом. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Согласно концепции Спилбергера, следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Тревога – реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность. Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. С точки зрения автора, существует возможность измерения различий между двумя упомянутыми видами психических проявлений, которые обозначаются A-state (тревога-состояние) и A-trait (тревога-черта), то есть между временными, переходящими особенностями и относительно постоянным предрасположением. Понимание тревоги в теории Спилбергера определяется следующими положениями:

1) ситуации, представляющие для человека определенную угрозу или лично значимые, вызывают в нем состояние тревоги. Субъективно тревога переживается как неприятное эмоциональное состояние различной интенсивности;

2) интенсивность переживания тревоги пропорциональна степени угрозы или значимости причины переживаний. От этих факторов зависит длительность переживания состояния тревоги;

3) высокотревожные индивиды воспринимают ситуации или обстоятельства, которые потенциально содержат возможность неудачи или угрозы, более интенсивно;

4) ситуация тревоги сопровождается изменениями в поведении или же мобилизует защитные механизмы личности. Часто повторяющиеся стрессовые ситуации приводят к выработке типичных механизмов защиты.

Концепция Спилбергера формировалась под влиянием психоанализа. В возникновении тревожности как черты ведущую роль он отводит взаимоотношениям с родителями на ранних этапах развития ребенка, а также определенным событиям, ведущим к фиксации страхов в детском возрасте.

Для лучшего различения личностной и ситуационной тревожности Чарльз Спилбергер создал два опросника: для оценки **ситуативной (реактивной) тревожности** и для определения **личностной тревожности**, обозначив первую как «Т-состояние», а вторую как «Т-свойство».

Ситуативная тревожность больше зависит от текущих проблем и переживаний – так перед ответственным событием у большинства людей она значительно выше, чем во время обычной жизни.

Личностная тревожность (ЛТ) является более постоянной категорией и определяется типом высшей нервной деятельности, темпераментом, характером, воспитанием и приобретенными стратегиями реагирования на внешние факторы.

Как правило, показатели личностной и ситуативной тревожности связаны между собой: у людей с высокими показателями личностной тревожности ситуативная тревожность в схожих ситуациях проявляется в большей степени. Особенно выражена такая взаимосвязь в ситуациях, угрожающих самооценке личности.

С другой стороны, в ситуациях, которые вызывают боль или содержат другую физическую угрозу, индивидуумы, обладающие высокими показателями личностной тревожности, не проявляют какую-то особо выраженную ситуативную тревожность. Но если ситуация, провоцирующая возникновение тревожности, связана с тем, что другие люди ставят под сомнение самоуважение или авторитет индивида, различия в уровне ситуативной тревожности проявляются в максимальной степени.

Исследователи показали, что чем настойчивее подчеркивается связь выполняемого задания с проверкой способности индивида, тем хуже справляются с ним «высокотревожные» испытуемые и тем лучше его выполняют «слаботревожные». Таким образом, повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок. При этом отрицательные негативные эмоции, сопровождающие тревожность, являются той «ценой», которую вынужден платить человек за повышенную способность чутко откликаться и, в конечном счете, лучше приспосабливаться к социальным требованиям и нормам.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях (особенно, когда они касаются оценки его компетенции и престижа). Для коррекции этого состояния рекомендуется снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование у человека чувства уверенности в успехе.

Следует подчеркнуть, что личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо корре-

лирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Всегда следует помнить, что значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания.

Низкая тревожность сигнализирует о том, что испытуемый нуждается в повышении чувства ответственности и осознании реальных мотивов собственной деятельности. Но иногда очень низкая тревожность является свидетельством активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Известно, что тревога и тревожность тесно связаны со стрессом. Благодаря этому тесты, оценивающие выраженность тревожности, могут быть успешно использованы также и для диагностики уровня стресса. При этом ситуативная тревожность будет характеризовать уровень стресса в данный момент, а личностная тревожность — уязвимость (или устойчивость) к воздействию различных стрессоров в целом.

Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Оценка тревожности как устойчивой черты личности важна при отборе персонала, формировании команд с учетом психологической совместимости, особенно для работы в условиях повышенной опасности, когда нужны исполнители ответственные, осторожные, способные к анализу и обобщению информации, избегающие конфликтных ситуаций [11].

3.2 Методическая часть

Первая часть вопросов (пункты 1...20) предусматривает изучение состояния опрашиваемого в момент обследования – реактивной тревожности, а вторая часть (пункты 21...40) дает ответы на вопросы, характеризующие постоянные свойства личности – личностной тревожности.

В шкале самооценки следует зачеркнуть из первой части вопросов соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ (РТ); из второй части вопросов – соответствующую цифру

справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО (ЛТ). Над вопросами не нужно задумываться, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

В рамках профотбора следует учитывать показатели тревожности и считать отрицательными варианты низкого и высокого уровня.

Таблица 3 – Тест-шкала самооценки

№ п/п	Состояние	Нет, это со-	Пожалуй,	Верно	Совершенно верно
		всем не так	так		
	Баллы	1	2	3	4
1	Я спокоен				
2	Мне ничто не угрожает				
3	Я нахожусь в напряжении				
4	Я испытываю сожаление				
5	Я чувствую себя свободно				
6	Я расстроен				
7	Меня волнуют возможные неудачи				
8	Я чувствую себя отдохнувшим				
9	Я встревожен				
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения				
11	Я уверен в себе				
12	Я нервничаю				
13	Я не нахожу себе места				
14	Я взвинчен				
15	Я не чувствую скованности, напряженности				
16	Я доволен				
17	Я озабочен				
18	Я слишком возбужден и мне не по себе				
19	Мне радостно				
20	Мне приятно				
21	Я испытываю удовольствие				
22	Я быстро устаю				
23	Я легко могу заплакать				

Продолжение таблицы 3

24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие				
25	Я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения				
26	Я чувствую себя бодрым				
27	Я спокоен, хладнокровен и собран				
28	Ожидаемые трудности очень тревожат меня				
29	Я слишком переживаю из-за пустяков				
30	Я вполне счастлив				
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу				
32	Мне не хватает уверенности в себе				
33	Я чувствую себя в безопасности				
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей				
35	У меня бывает хандра				
36	Я доволен				
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня				
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть				
39	Меня охватывает сильное беспокойство, когда думаю о своих делах и заботах				
40	Я – уравновешенный человек				

Обработка результатов исследования. Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 50, \quad (1)$$

где Σ_1 – сумма зачеркнутых на бланке цифр по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 – сумма зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20;

$$ЛТ = \Sigma_3 - \Sigma_4 + 35, \quad (2)$$

где Σ_3 – сумма зачеркнутых цифр по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_4 – сумма зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Критерии оценки: 30 и менее – низкий уровень тревожности;
31 – 45 – умеренный уровень тревожности;
46 и более – высокий уровень тревожности.

Оценка результатов тестирования

Следует обращать внимание не только на тех, кто имеет высокий и очень высокий уровни тревожности, но и на субъектов, отличающихся «чрезмерным спокойствием» (то есть тех, у которых очень низкий уровень тревожности). Подобная нечувствительность к неблагоприятию носит, как правило, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. При этом следует иметь в виду, что ответы во многом зависят от желания давать искренние ответы, от доверия к экспериментатору. Так, высокие баллы по шкалам могут выступать своеобразным «криком о помощи», и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой человек по разным причинам не хочет сообщать.

По каждому обследуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и необходимые рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Для низкотревожных людей требуются пробуждение активности, возбуждение заинтересованности, чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу самооценки Ч. Д. Спилберга и Ю. Л. Ханина можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной работы [11].

4 Контрольные вопросы

- 1 Какие факторы влияют на уровень безопасности производства?
- 2 Какие качества личности влияют безопасность производства работ?
- 3 Какие методы используются для оценки состояния обследуемых?
- 4 Чем отличается реактивная тревожность от личностной?
- 5 Как реагируют на изменение ситуации люди с низким уровнем тревожности?
- 6 Как реагируют на изменение ситуации люди с высоким уровнем тревожности?

5 Порядок выполнения работы

- 1 Ответить на контрольные вопросы.
- 2 Определить тип темперамента по опроснику Айзенка.
- 3 Изобразить на листе (рисунок 3) координаты и отложить баллы (от 0 до 24) по осям стабильность-нейротизм и интроверсия-экстраверсия. Затем на каждой из осей отложить количество баллов, набранных тестируемым по соответствующей шкале. Сочетание характеристик укажет на тип темперамента.

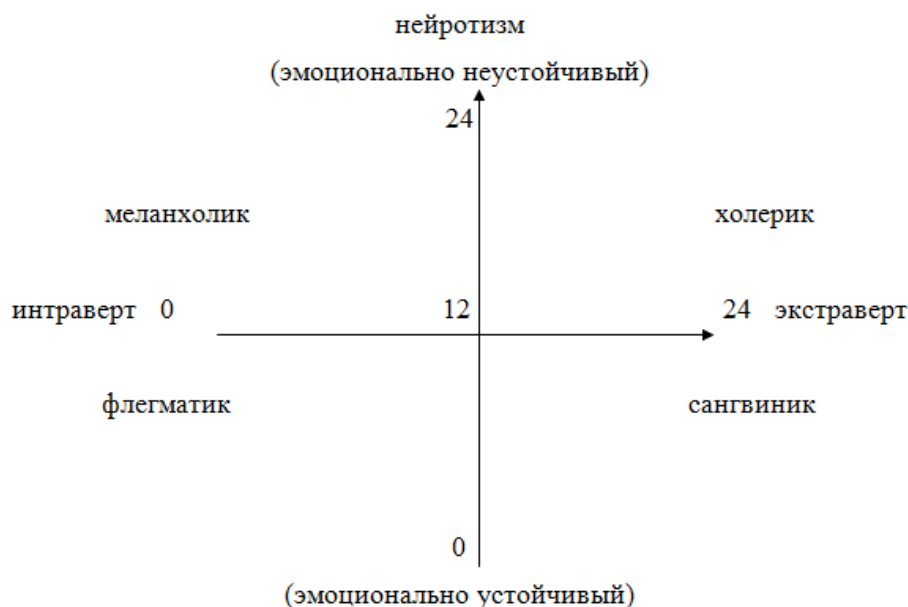


Рисунок 3 – Определение типа темперамента

- 4 Сделать вывод по первой практической части, с указанием Вашего типа темперамента.
- 5 Выполнить тест по шкале самооценки (таблица 3) на выявление личностной и ситуативной (реактивной) тревожности.
- 6 Сделать вывод по второй практической части о состоянии личностной и ситуативной (реактивной) тревожности.

Библиографический список

- 1 Девисилов, В. А. Охрана труда : учебник / В. А. Девисилов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : ФОРУМ; ИНФРА-М, 2005.
- 2 Барабаш, В. И. Психология безопасности труда : учебное пособие / В. И. Барабаш, В. С. Шкрабак. – Санкт-Петербург : СПГАУ, 1996.
- 3 Барабаш, В. И. Профессиональный отбор и профессиональная ориентация в целях безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / В. И. Барабаш, В. С. Шкрабак, В. В. Шкрабак. – Санкт-Петербург : СПГАУ, 1999.
- 4 Вахов, В. П. Профилактика состояний психоэмоционального напряжения у сотрудников правоохранительных органов / В. П. Вахов, И. В. Колос, Н. А. Лопушанская. – Отдел проблем психопрофилактики Научно-исследовательского центра МВД РФ, Москва.
- 5 Диагностика надежности в экстремальной ситуации в процессе профессиональной подготовки водителей. – URL: <http://lib.znate.ru/docs/index-261530.html>
- 6 Устьянцева, С. В. Практикум по курсу «Психология и педагогика». Часть 2. Психология личности : учебное пособие для студентов технических специальностей / С. В. Устьянцева. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 55 с.
- 7 Котик, М. А. Несчастный случай: психологические причины / М. А. Котик // Библиотека инженера по охране труда. – 2004. – № 12. – С. 4–14.
- 8 Личностный опросник Г. Айзенка. (Тест на темперамент EPI. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента). – URL: <https://psytests.org/eysenck/epiA.html>
- 9 Полежаев, Е. Ф. Основы физиологии и психологии труда / Е. Ф. Полежаев, В. Г. Макушин. – Москва: Экономика, 1974
- 10 Смирнова, Н. К. Исследование эмоциональной устойчивости человека. Методические указания к выполнению практических занятий / Н. К. Смирнова, А. И. Микуров. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2009. – 23 с.
- 11 Тест по психологии по теме: «Методика диагностики самооценки Ч. Д. Спилбергера, Л. Ханина (оценка ситуационной и личностной тревожности)» – URL: <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2012/05/11/metodika-dagnostiki-samootsenki-chd-spilbergera-l-khanina>
- 12 Типы темперамента: краткая характеристика, особенности. – URL: <http://fb.ru/article/180581/typyi-temperamenta-kratkaya-harakteristika-osobennosti>

Смирнова Нина Калиновна
Микуров Алексей Иванович
Кривобокова Вера Александровна
Коновалов Максим Николаевич

Исследование эмоциональной устойчивости человека

Методические указания к выполнению

практических занятий для студентов направлений:

01.03.01, 09.03.03, 44.03.01, 05.03.02, 05.03.06, 06.03.01, 04.05.01, 03.03.02,
09.03.04, 15.03.01, 15.03.04, 20.03.01, 27.03.01, 27.03.04, 15.03.05, 10.05.03,
23.05.01, 13.03.02, 23.03.01, 23.05.02, 45.03.01, 45.03.01, 42.03.02, 44.03.01,
44.03.01, 38.03.01, 38.03.02, 38.03.04, 38.03.06, 38.05.01, 38.05.02, 40.03.01,
39.03.01, 44.03.01, 44.03.04, 54.03.01, 44.03.02, 39.03.03, 44.03.05, 49.03.01,
44.03.01, 37.03.01, 37.05.02, 44.03.03, 44.03.01, 46.03.01, 46.03.02,
51.03.01, 51.03.03

Специальности: 01.05.01, 04.05.01, 10.05.03, 23.05.01, 23.05.02, 37.05.02,
38.05.01, 38.05.02.

Редактор Л. П. Чукомина

Подписано в печать 17.03. 20.	Формат 60*84 1/16	Бумага 65 г/м ³
Печать цифровая	Усл. печ. л. 1,5	Уч. изд. л. 1,5
Заказ 26	Тираж 25	

Библиотечно-издательский центр КГУ.
640020, г. Курган, ул. Советская 63/4.
Курганский государственный университет.
