

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики
Направление подготовки 37.03.01 – Психология

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой

_____ Е.А. Иванова

« ___ » _____ 2017 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: Взаимосвязь личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников
Министерства внутренних дел

Исполнитель

студент группы 364 сб 1

С.Ю. Измайлова

Руководитель

ст. преподаватель

В.С. Клемес

Нормоконтроль

В.С. Клемес

Благовещенск 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики
Направление подготовки 37.03.01 – Психология

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой
_____ Е.А. Иванова
« _____ » _____ 2017 г.

ЗАДАНИЕ

К выпускной квалификационной работе студента **Измайловой Светланы Юрьевны**

1. Тема выпускной квалификационной работы: **Взаимосвязь личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел**

(утверждена приказом от _____ № _____)

2. Срок сдачи студентом законченной работы (проекта) 11.01.2017 г.

3. Исходные данные к выпускной квалификационной работе: Общие положения и характеристика феномена стрессоустойчивости содержатся в работах В.Л. Марищука, А.А. Реана, Л.М. Баранова, Л.А. Попова, О.С. Васильева, Ф.Р. Филатова, Е.П. Ильина, А.А. Китаева-Смыка, Г. Селье, Л.И. Анцыферовой, В.В. Собольникова, Л.П. Гримака, В.А. Бодрова; теории личности и изучение качеств личности представлены в научных трудах А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, Р.Б. Кеттелла, Б. Скиннера, Дж. Уотсона и других зарубежных и отечественных учёных.

4. Содержание выпускной квалификационной работы (перечень подлежащих разработке вопросов): 1. Проанализировать литературу по проблеме взаимосвязи личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел. 2. Выявить набор личностных качеств и уровень стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел. 3. Определить характер взаимосвязи личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел.

5. Перечень материалов приложения: (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, программных продуктов, иллюстративного материала и т.п.) Результаты исследования представлены в рисунках (4) и таблицах (4).

6. Консультанты по выпускной квалификационной работе (с указанием относящихся к ним разделов нет

7. Дата выдачи задания 08.09.2016 г.

Руководитель бакалаврской работы Клемес В.С., ст. преподаватель _____
(фамилия, имя, отчество, должность, ученая степень, ученое звание)

Задание принял к исполнению « _____ » _____ 2017 г.
(дата) (подпись студента)

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа содержит 63 с., 4 рисунка, 4 таблицы, 3 приложения, 60 источников.

ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА, ЛИЧНОСТЬ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, СТРЕСС, ВОЛЯ, САМОРЕГУЛЯЦИЯ

В первой главе бакалаврской работы было рассмотрено понятие личностных качеств через призму теорий личности, понятие стрессоустойчивости и ее развития в контексте личностных качеств в профессиональной деятельности сотрудников Министерства внутренних дел.

Во второй главе бакалаврской работы было проведено исследование взаимосвязи личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел.

В бакалаврской работе были поставлены следующие исследовательские задачи: проанализировать литературу по проблеме взаимосвязи личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел; выявить набор личностных качеств и уровень стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел; определить характер взаимосвязи личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Теоретические основы взаимосвязи личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел	8
1.1 Понятие личностных качеств в психологии	8
1.2 Характеристика стрессоустойчивости	18
1.3 Роль личностных качеств в развитии стрессоустойчивости в профессиональной деятельности сотрудников Министерства внутренних дел	28
2 Исследование взаимосвязи личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел	38
2.1 Организация и методы исследования	38
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования	42
Заключение	56
Библиографический список	58
Приложение А 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)	64
Приложение Б Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.)	87
Приложение В Сводная таблица результатов исследования	88

ВВЕДЕНИЕ

Личностные качества человека очень сильно влияют на его жизнь. Какую профессию он выберет, каков будет его стиль общения с друзьями, жизненное кредо – все это тесно связано с личностными качествами человека.

Личностные качества – это врожденные или приобретенные особенности характера человека. Одни могут меняться в течение жизни, особенно под влиянием социума, другие остаются неизменными. Среди психологов бытует мнение, что многие личностные качества формируются до пяти летнего возраста, а далее они только корректируются.

К врожденным личностным качествам можно отнести разные особенности характера. Например, Р.Б. Кеттелл относит к ним уровень интеллекта, особенности восприятия и памяти, талант к музыке, рисованию и пр., а также основополагающие характеристики темперамента.

Главной характеристикой любого личностного качества является его устойчивость. Человек проявляет сформировавшееся у него личностное качество в привычных и изменяющихся условиях.

От личностных качеств индивидуума зависит, какой вид деятельности он выберет, как он будет вести себя в социуме.

Определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих называется стрессоустойчивость.

В настоящее время проблема стрессоустойчивости стала одной из актуальных в современной психологии. Каждый человек в той или иной степени сталкивается с эмоциональными, социальными, рабочими, финансовыми и физическими стрессами. То, как человек поведет себя в стрессовой ситуации, как поведет себя, действуя на пределе своих возможностей, определяет его характер. Проблема стрессоустойчивости личности представляет большой практический интерес и является объектом пристального внимания самых различных специалистов: врачей, физиологов,

психологов, социологов и многих других. За последнее десятилетие число исследований стрессоустойчивости у людей резко возросло.

Не смотря на это, проблема стрессоустойчивости и по сей день не достаточно хорошо изучена, об этом говорит немногочисленность исследований, посвящённых ее изучению. Можно назвать работы таких авторов, как В.Л. Марищук, А.А. Реан, Л.М. Баранов, Л.А. Попова, О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов, Е.П. Ильин, А.А. Китаев-Смык.

По определению В.А. Бодрова, стрессоустойчивость – сложная динамичная характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессовому воздействию или совладать со многими стрессовыми ситуациями, активно преобразовывая их или приспосабливаясь к ним, сохраняя в стрессогенной обстановке не только целостность организма и личности, но и требуемый уровень качества решаемых профессиональных задач.

В современном мире существует ряд экстремальных профессий, в которых большое количество стрессовых ситуаций, одной из этих профессий является служба в органах Министерства внутренних дел.

Стрессоустойчивость является важным аспектом в деятельности сотрудников Министерства внутренних дел. Наилучших результатов в работе достигают те сотрудники, которые обладают наивысшей психологической готовностью к экстремальным ситуациям, проявляют высокий уровень стрессоустойчивости.

Низкий уровень стрессоустойчивости отрицательно сказывается на качестве и успешности выполнения должностных обязанностей и требует дополнительных усилий для поддержания нормального психофизиологического уровня. Все это приводит к следующим последствиям: повышение текучести кадров, снижение удовлетворенности трудом, деформации личностных и характерологических качеств.

Очевидно, что стрессоустойчивость сотрудников Министерства внутренних дел является одним из важных психологических факторов

обеспечения надежности, эффективности и успеха в профессиональной деятельности, как индивидуальной, так и совместной.

Таким образом, актуальность исследований личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел и способов их формирования обусловлена, прежде всего, требованиями к состоянию физического и психического здоровья сотрудников, деятельность которых характеризуется высоким уровнем стрессогенности, значительными психическими и физическими нагрузками.

Цель исследования: выявление взаимосвязи личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел.

Объект исследования: личностные качества.

Предмет исследования: взаимосвязь личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел.

Гипотеза: существует взаимосвязь личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме взаимосвязи личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел.
2. Выявить набор личностных качеств и уровень стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел.
3. Определить характер взаимосвязи личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел.

Исследовательская база: Отдел Министерства внутренних дел России по Тамбовскому району, Амурской области.

Выборка: 20 сотрудников Министерства внутренних дел.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

1.1 Понятие личностных качеств в психологии

В психологии термин «личность» обозначает индивидуальное, неповторимое сочетание свойств, способностей человека, систему мотивов, волевых и эмоциональных качеств, выражающихся в характере и самосознании.

Личность – совокупность устойчивых черт, ощущение такой устойчивости является важным условием внутреннего благополучия человека. Психологические исследования показывают, что приблизительно половина весомых качеств личности сохраняется с раннего возраста, другие же изменяются [11].

В структуру личности входят:

- 1) волевые и мотивационные качества;
- 2) способности;
- 3) темперамент;
- 4) характер.

Наиболее важным структурным элементом личности является его самосознание, формирующееся в течение всей жизни человека и регулирующее значительную часть процессов его внутреннего мира.

В психологии существует большое количество теорий личности, среди которых можно выделить следующие:

1. Теория социального научения. Дж. Уотсон, Б. Скиннер, А. Бандура и др. полагают, что главным источником развития личности является среда, личность – это продукт научения, свойства личности – обобщенные поведенческие рефлексы и социальные навыки. Это свидетельствует о том, что можно по заказу сформировать любой тип личности. Механизмом научения здесь выступают поощрения или наказания, так как человек стремится к

первым и избегает вторых. Это значит, что качества личности происходят из условных рефлексов, выработанных в ходе развития человека [12].

2. Психоаналитическая теория личности З. Фрейда. Главным источником развития личности является бессознательное. Он выделял три структурных блока личности.

«Ид» – неосознанные сексуальные и агрессивные побуждения, функционирующие по принципу удовольствия. Замена неприемлемых побуждений на социально одобряемые формы поведения – «сублимация».

«Эго» – в основном осознаваемые регулятивные и познавательные психические процессы, функционирующие в соответствии с принципом реальности.

«Суперэго» включает высшие моральные ценности и социальные нормы.

Проводя анализ развития личности с этой точки зрения, можно сделать вывод о том, что личностные качества формируются у человека в возрасте до пяти лет. В этом возрастном периоде личность человека успевает пройти несколько стадий развития, после чего основа личности больше не поддается изменениям. В психоанализе говорится о том, что характер стадии развития определяется тем, каким образом находит выход жизненная энергия «либидо». То есть на каждой психосексуальной стадии энергия «либидо» имеет свой способ выражения. В критические моменты жизненная энергия ищет выход способом характерным соответствующей стадии развития в следствие этого у ребенка возникает какая-либо потребность. Характер потребности зависит от того, на какой психосексуальной стадии находится ребенок. От того будет ли удовлетворена эта потребность и каким именно способом зависит, будут ли происходить какие-либо изменения личности и какие именно. Мы можем говорить о том, что именно в эти моменты формируются личностные качества [11].

Возьмем оральную стадию психосексуального развития. Местом сосредоточения «либидо» на этой стадии является рот, в следствии чего у ребенка возникают потребности, связанные с этой зоной, т.е. сосание, кусание,

жевание и т.п. Если данные потребности будут недостаточно удовлетворяться, то это приведет к фиксации на оральной стадии, что будет отражаться на дальнейшем поведении человека, которое будет определяться личностными качествами. При чрезмерном удовлетворении данных потребностей возникнет фиксация на оральной стадии, но другого рода, что также вызовет формирование определенных личностных качеств и определенного поведения.

В процессе прохождения всех стадий развития, к пяти годам у ребенка уже будет сформированная система личностных качеств, которые в дальнейшем приобретут более детализированный характер [14].

Таким образом, можно сказать, что личностные качества человека формируются на базе удовлетворения или неудовлетворения инстинктов, возникающих на различных стадиях психосексуального развития, и определяются характером выхода жизненной энергии «либидо».

Источником энергии, которая необходима для формирования личностных качеств является содержание бессознательного. В зависимости от того, каким образом эта энергия реализуется, формируются те, или иные личностные качества. Немалое влияние на формирование личностных качеств оказывают родители, удовлетворяющие потребности ребенка в раннем детстве, а также социум в последствии [16].

3. Гуманистическая теория личности А. Маслоу, К. Роджерс. Сторонники данной теории считают главным источником развития личности врожденные тенденции к самоактуализации. Развитие личности есть развертывание этих врожденных тенденций. Структура «Я» включает «идеальное Я» и «реальное Я», они находятся на континууме – от полной гармонии, конгруэнтности (совпадения) до полной дисгармонии, ведущей к неврозам [20].

Целостная личность четко знает, кто она на самом деле («реальное Я») и кем бы она хотела быть («идеальное Я»), она максимально открыта опыту, принимает жизнь «здесь и сейчас», терпима к людям, имеет высокие моральные стандарты [12].

Можно предположить, что личностные качества, согласно концепции

Маслоу, обусловлены особенностями самих потребностей человека, и также особенностями способов удовлетворения этих потребностей. Также Маслоу уделяет внимание степени осознания человеком своих потребностей и принятых в обществе нравственных норм, что оказывает влияние на формирование тех или иных мотиваций [14].

Таким образом, личностные качества, с позиции Маслоу, являются результатом того, как человек осознает свои потребности, какую отводит роль их удовлетворению и какой личностной значимостью их наделяет.

4. Диспозициональная теория личности. Данная теория была предложена Г. Олпортом. Проводя синтез определений личности, существовавших на тот момент, Г. Олпорт приходит к выводу о том, что «человек – это объективная реальность», и то, что лежит за конкретными поступками внутри самого индивидуума, есть личность. Согласно Г. Олпорту, личность представляет собой динамическую организацию психофизических систем внутри индивидуума, которые определяют характерные для него поведение и мышление [11].

В своей концепции Г. Олпорт разрабатывает понятие психологической черты. Он определяет личностную черту как предрасположенность вести себя сходным образом в широком диапазоне ситуаций. Можно сказать, что личностная черта – «это психологические особенности, преобразующие множество стимулов и обуславливающие множество эквивалентных ответных реакций. Такое понимание черты означает, что разнообразные стимулы могут вызвать одинаковые ответные реакции, так же как и множество реакций (чувства, ощущения, интерпретации, поступки) могут иметь одинаковое функциональное значение». Таким образом, можно предположить, что понятия личностные черты и личностные качества отождествляются в теории Г. Олпорта [12].

Г. Олпорт выделяет общие и индивидуальные личностные черты. Общие личностные черты присущи всем людям, но выражены в разной степени. Индивидуальные черты присущи только конкретному человеку. По словам Г.

Олпорта, для адекватного описания личности человека необходимо рассматривать как общие, так и индивидуальные личностные черты. Впоследствии Г. Олпорт назвал индивидуальные личностные черты индивидуальными диспозициями личности, так как такой вариант терминологии не вызывал путаницы между понятиями. В развитии личности Олпорт выделяет семь стадий, которые необходимо рассмотреть для понимания происхождения личностных качеств [12].

На первой стадии происходит осознание личностью своих телесных ощущений, то есть, по словам Г. Олпорта, формируется телесное Я. Олпорт считал, что телесное Я является опорой для самосознания человека в течение всей его жизни.

На второй стадии, по Олпорту, происходит формирование самотождественности, которое может быть названо, как психическое Я. Это формирование может длиться в течение всей жизни.

При дальнейшем развитии у человека формируется чувство самоуважения. Данная стадия связана с формированием самостоятельности. В зависимости от того, как удовлетворяется потребность ребенка в самостоятельности, будут формироваться те или иные личностные черты.

Следующей стадией развития является расширение ребенком границ себя, что выражается в отнесении к своему Я предметов и объектов окружающей действительности.

Пятая стадия характеризуется формированием у ребенка образа себя. Этот образ формируется в зависимости от того, чего ожидает от ребенка окружение. Ребенок начинает оценивать себя относительно других, при этом формируя свои личностные диспозиции.

На следующей стадии у ребенка формируется рациональное управление собой. Возникает рефлексивное мышление, притом, что мнение окружения остается для ребенка догматичным, не подверженным критике.

Завершающей стадией является личное стремление. Оно характеризуется автономным поведением, полным осознанием и принятием себя. Формируется

стремление к самосовершенствованию. Олпорт говорит о том, что личное стремление завершает свое формирование только в зрелости.

Данные стадии являются не только этапами развития личности, но и ее формами, существующими одновременно. Происхождение личностных черт может быть охарактеризовано через эти формы. То есть, можно говорить о том, что основой для формирования личностных качеств являются телесные ощущения человека. В дальнейшем эти ощущения дополняются ощущениями самотождественности. После этого на формирование личностных качеств начинает влиять социальное окружение, от которого зависит удовлетворение стремлений ребенка к самостоятельности. Социальное окружение также закладывает моральные нормы и принципы, с которыми ребенок начинает себя соотносить. Также оказывает влияние на формирование личностных качеств то, как ребенок себя понимает, и то, как он рационально пытается себя вести [11].

Г. Олпорт считает, что личность является динамичной системой и находится в постоянном развитии. То есть, другими словами, согласно Олпорту, личность формируется в течение всей жизни человека.

Таким образом, говоря о теории Г. Олпорта можно говорить о том, что личностные качества берут свое начало во врожденных характеристиках индивида, и в дальнейшем формируются под воздействием социума и собственных рефлексивных механизмов, а также механизмов рационализации.

Еще одной диспозициональной теорией личности является теория черт личности Р.Б. Кеттелла. Согласно Р.Б. Кеттеллу, личность – это то, что позволяет нам предсказать поведение человека в данной ситуации. Специфическая ответная реакция, по Р.Б. Кеттеллу, есть некоторая неопределенная функция от стимулирующей ситуации в конкретный момент времени и от структуры личности. Свою теорию Р.Б. Кеттелл строил для того, чтобы предсказать поведение человека в конкретной ситуации. Для верного предсказания необходимо учитывать не только личностные особенности человека, но также его настроение в данный момент времени и социальные роли, требуемые конкретной ситуацией. Согласно Р.Б. Кеттеллу, черты личности

представляют собой относительно постоянные тенденции реагировать определенным образом в разных ситуациях и в разное время. Черты личности в теории Р.Б. Кеттелла обладают устойчивостью и предсказуемостью [20].

Р.Б. Кеттелл разделял черты личности на поверхностные и исходные. Исходные черты представляют собой более глубокие и основополагающие структуры личности, в то время как поверхностные черты являются более конкретным выражением исходных черт. В своих исследованиях Р.Б. Кеттелл изучал различные личностные черты, и в итоге, после применения факторного анализа, ему удалось выделить шестнадцать исходных черт, больше известных как шестнадцать личностных факторов [16].

В происхождении личностных черт Р.Б. Кеттелл выделял два основных момента. Ряд черт, называемых конституциональными, развиваются из физиологических и биологических данных индивидуума, то есть формируются на основе врожденных характеристик. Либо приобретенных физиологических нарушений. Остальные черты Р.Б. Кеттелл считал сформированными под влиянием окружающей среды, куда он относил как социальные, так и физические влияния. Такие черты отражают характеристики и стили поведения, усвоенные в процессе научения, и формируют модель, запечатленную в личности ее окружением.

«Исходные черты, в свою очередь, могут быть классифицированы в терминах модальности, посредством которой они выражаются. Способности как черты определяют умения человека и его эффективность в достижении желаемой цели. Интеллект, музыкальные способности, зрительно-моторная координация – вот некоторые примеры способностей. Черты темперамента относятся к другим эмоциональным и стилистическим качествам поведения. Р.Б. Кеттелл рассматривает черты темперамента как конституциональные исходные черты, определяющие эмоциональность человека. Динамические черты отражают мотивационные элементы поведения человека. Это черты, активирующие и направляющие субъекта к конкретным целям» [11].

Р.Б. Кеттелл ввел понятие уникальных личностных черт. «Общая черта –

это такая черта, которая присутствует в различной степени у всех представителей одной и той же культуры.

Р.Б. Кеттелл делает попытку определить сравнительный вклад наследственности и окружающей среды в развитие черт личности. С этой целью он предлагает статистическую процедуру – многопрофильный абстрактный вариантный анализ, позволяющий оценить не только наличие или отсутствие генетического влияния, но также и степень обусловленности черт генетическим влиянием или воздействием окружающей среды. В целом, по оценке Кеттелла, около двух третей характеристик личности определяется влияниями окружающей среды и одна треть – наследственностью [20].

Помимо влияния окружающей среды и наследственности, Р.Б. Кеттелл говорит о том, что влияет на формирование личностных качеств социальные группы, в которых происходит развитие личности. Он полагает, что личность развивается в течение всей жизни человека, что посредством черт личности можно описать не только сами личности, но и те социальные группы, членами которых они являются.

Таким образом, личностные качества в теории Кеттелла формируются на основе конституциональных особенностей индивида, под влиянием окружающей среды и наследственных факторов в соотношении два к одному, и, в зависимости от тех социальных групп, к которым причисляет себя человек, и в которых находится.

Личностные качества человека очень сильно влияют на его жизнь. Выбор профессии, стиль общения с друзьями, жизненное кредо - все это тесно связано с личностными качествами.

Личностные качества – это врожденные или приобретенные особенности характера человека. К врожденным личностным качествам можно отнести разные особенности характера. Например, Р.Б. Кеттелл относит к ним уровень интеллекта, особенности восприятия и памяти, талант к музыке, рисованию и пр., а также основополагающие характеристики темперамента [20].

Исследователи обнаружили, что в языке есть около пяти тысяч слов,

описывающих личность. Р.Б. Кеттелл выделил среди них 177 наиболее значимых и общих и на этой основе выявил 16 различных личностных черт. В частности, он выделил такие характерные оппозиции, как экстраверт и интроверт, тревожность – приспособленность и др. Эта теория была положена в основу разработки ряда тестов, в которых выявляются ключевые личностные качества.

Качества личности сложные социально и биологически обусловленные структурные компоненты личности, вбирающие в себя психические процессы, свойства, образования, устойчивые состояния и предопределяющие устойчивое поведение личности в социальной и природной среде.

Главная характеристика любого личностного качества – это его устойчивость: человек проявляет сформировавшееся у него личностное качество в привычных и изменяющихся условиях [14].

Личностные качества – не что иное, как составляющие характера, его особенности. Развитие личностных качеств способствует наполнению человека, делая его разносторонним. Личностные качества позволяют правильно реагировать на внешние раздражители и вопреки всему преуспевать в своей деятельности. Это способ эффективного использования внутренних ресурсов [26].

Каждый человек рождается с определённым характером и набором личностных качеств, определяющих особенности поведения и жизненные приоритеты. На протяжении жизни, некоторые качества изменяются под влиянием разных факторов, некоторые остаются на всю жизнь.

От личностных качеств зависят многие стороны жизни, начиная с выбора стиля одежды и заканчивая приоритетом деятельности для будущей профессии. Если человек осознаёт потребность в более качественном уровне жизни, он будет стараться достигнуть желаемого. В этом помогают как раз такие качества личности как целеустремлённость, уверенность в себе, умение адекватно оценивать действительность и свои возможности. Даже при не самом высоком уровне врождённых особенностей человека, но при осознании своей

индивидуальности, всегда есть возможность определиться с деятельностью, которая наиболее полно раскроет способности человека. Тем более, при желании всегда есть возможность развивать личностные качества.

Некоторые качества человека остаются с ним навсегда. К таким качествам ученые и психологи относят обычно уровень интеллекта, специфику восприятия, память, различные творческие способности (к музыке, рисованию, танцам и пр.), а также темперамент, но всегда есть возможность и личностного роста [5].

Качества личности – стабильные внутренние особенности человека, оцениваемые позитивно. Это позитивные черты характера, знания, умения и навыки. Более широкая категория - черты личности, куда включаются как позитивные, так и другие свойства личности. Есть интересная классификация: все качества можно поделить на две большие категории: внутренние качества (образуют богатый внутренний мир человека), и внешние (поведение и имидж), которые формируют красивую вывеску.

Качества, работающие на яркую вывеску: артистичность, умение выступать, красивая внешность, умение одеваться, поставленная, четкая речь, красивая жестикуляция. Качества, работающие на богатое содержание: позиции восприятия, умение посмотреть на ситуацию с разных сторон, умение заботиться об окружающих, свобода мышления, позитивное мировосприятие, мудрость. Существуют качества, характерные для развитой личности и менее распространенные у массовой личности, к ним относятся: позитив, конструктив, ответственность, энергичность, целеустремленность, любовь к порядку, готовность сотрудничать, а также умение и привычку жить с любовью. Существует множество методов работы над собой для развития или совершенствования тех или иных качеств личности [12].

Подводя итог анализу происхождения личностных качеств, можно сказать следующее. В большинстве подходов личностные качества понимаются как устойчивые способы поведения, свойственные человеку в различных ситуациях. Несмотря на то, что в большинстве подходов взгляды на

происхождение личностных качеств различаются, можно выделить несколько общих положений. Истоком личностных качеств, по мнению большинства авторов, являются потребности, которые служат основой для мотивов. Личностные качества происходят из закрепленных способов реализации данных мотивов [16].

Многие авторы отмечают большую роль условий окружающей среды в формировании личностных качеств. Воспитание, внешние и внутренние условия оказывают влияние на развитие личностных качеств у человека. К внутренним условиям можно отнести представление человека о себе, особенности его потребностей, субъективное восприятие и переживания. К внешним условиям можно отнести влияние родителей, социальное окружение человека, роли, которые человек себе приписывает, а также принадлежность к той или иной социальной группе [11].

В зависимости от того, как удовлетворяются потребности человека в процессе созревания его личности, формируются различные качества личности. Если принимать во внимание уникальность внутреннего мира каждого человека, его субъективной картины мира, переживаний и жизненного опыта, то можно говорить о практически бесконечном разнообразии качеств личности.

1.2 Характеристика стрессоустойчивости

Проблема стресса и стрессоустойчивости занимает одно из важных мест в современной психологии. Ее изучением занимались многие отечественные и зарубежные исследователи.

Стресс – угнетенность, подавленность. Это понятие было введено канадским ученым Г. Селье, он определил стресс как реакцию нервно-психического напряжения, возникающую в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защитные силы организма. Сегодня под стрессом все чаще подразумевают стрессовые воздействия: значительные физические и умственные нагрузки, приводящие к стрессу. Способность организма справляться с этими перегрузками как раз и называют стрессоустойчивостью.

Различают два вида стрессов: негативные – которые разрушают психику и

позитивные – которые волнуют, но не воздействуют разрушительно. Например, первый прыжок с парашютом – это всегда стресс, но негативным его назвать нельзя. Он приносит новые эмоции и ощущения, формирует новый навык. Стрессы в определенном количестве полезны человеческому организму. Это – как своеобразная встряска для человека, выбивающая его из привычного, комфортного существования, обучающая человека действовать и думать по-другому [19].

В своей книге Г. Селье писал, что факторы, вызывающие стресс (стрессоры), различны, но они запускают одинаковую, биологическую реакцию, которая состоит в активации приспособительных способностей организма. Он выделяет три стадии стресса. Первая – реакция тревоги из-за столкновения человека со стрессором, которая выражается в мобилизации всех ресурсов организма. За ней наступает стадия сопротивления, когда организму удается успешно справиться с внешними воздействиями. Если действие стрессогенных факторов долгое время не удается устранить, то наступает третья стадия – истощение. Приспособительные возможности организма снижаются, начинают использоваться невозможные ресурсы. В этот период организм хуже сопротивляется новым воздействиям, увеличивая опасность заболеваний.

Поиск путей предотвращения производственных стрессов для сохранения физического и психического здоровья, оптимизации функционального состояния работающего человека становится сейчас одним из наиболее важных направлений исследований в психологии.

Любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение называются стрессорами. Для того чтобы не сбиваться с рабочего ритма, нужно иметь хорошую стрессоустойчивость [21].

Стрессоустойчивость относится в психологии к малоизученным явлениям. Несмотря на огромную значимость этого свойства для человека, на данный момент не достаточно сведений о том, как оно возникает, формируется, развивается. Не до конца изучена его природа, особенности, виды, формы

проявления и т.д.

Вопросами стрессоустойчивости занимаются многие ученые: Л.И. Анцыферова (1994), Н.В. Витт (1991), Л.П. Гримак (1989), Л.В. Куликов (1997), А.О. Прохоров (1991), В.В. Собольников (1997,1998), Е.Л. Щербаков (1990) и другие.

Под стрессоустойчивостью понимается эмоционально-волевое свойство личности, как интегральное, биполярное свойство. С одной стороны, переживания, эмоции, тревоги, стрессы, с другой - жесткий волевой контроль за переживанием [23].

Эмоции как составляющие стрессоустойчивости, являются сложным объектом для психологического исследования. Большой вклад в разработку проблемы эмоций внесли И.М. Сеченов (1952), И.П. Павлов (1952), Л.С. Выготский (1982), С.Л. Рубинштейн (1946), А.Н. Леонтьев (1972), В.Н. Мясищев (1960) и другие.

Они установили ряд важных положений относительно роли практической деятельности субъекта в развитии различных психических процессов, об их роли в ориентации и регуляции поведения, о значении для их формирования усвоения индивидом общественного опыта, накопленного предшествующими поколениями и т.д. В последнее время эти проблемы разрабатываются особенно интенсивно. В частности, П.В. Симонов на базе идей И.П. Павлова о нарушении и становлении динамического стереотипа как основы для вовлечения нервного аппарата эмоций, разрабатывает «информационную теорию эмоций», рассматривая эмоциональные проявления как компенсацию недостающих в данный момент знаний [19].

Для того чтобы не сбиваться с рабочего ритма, нужно иметь хорошую стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость личности – это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной

деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [28].

Исследователи В.А. Бодров и А.А. Обознов под термином «стрессоустойчивость» понимают интегративное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности, детерминируется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности. А.А. Баранов под стрессоустойчивостью понимает интегральное психологическое свойство человека как индивида, личности и субъекта деятельности, которое обеспечивает внутренний психофизиологический гомеостаз и оптимизирует воздействие с внешними эмоциогенными условиями жизнедеятельности. Соответственно стрессоустойчивость может рассматриваться как свойство, влияющее на результат деятельности, и как характеристика, обеспечивающая константность личности, как системы.

Исследователь Б.Б. Величковский вводит термин «индивидуальная устойчивость к стрессу», которая определяется как системное свойство, обуславливающее успешную адаптацию человека к воздействию различных психосоциальных нагрузок и факторов среды обитания без негативных кратковременных и долговременных последствий для психического и физического здоровья, предполагая, что оценка индивидуальной устойчивости к стрессу требует учета влияния, как устойчивых личностных черт, так и ситуативных компонентов, отражаемых в состояниях.

В.А. Пономаренко считает, что в экстремальных ситуациях физиологические механизмы ориентировочной реакции, доминанта, стереотипы, оперативная память могут выступать как помеха для решения задач, а «интеллектуальный уровень поведенческих действий с подключением нравственных резервов в виде долга и чести на основе отношения к своей профессии и к себе, как профессионалу, формирует новую смыслообразующую

цель – преодоление и победу». Таким образом, быстрота и готовность переключения с одного уровня регуляции поведения к другому – фундамент психологической устойчивости. Стрессоустойчивость состоит из совокупности следующих компонентов:

- 1) Психофизиологического (свойства, тип нервной системы);
- 2) Эмоционального компонента – эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;
- 3) Мотивационного (сила мотивов определяет эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может показывать разную степень в зависимости от того, какие мотивы побуждают его к активности. Изменяя мотивацию, можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость);
- 4) Волевого компонента, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведения их в соответствие с требованиями ситуации;
- 5) Информационного компонента – профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;
- 6) Интеллектуального компонента – оценка, прогноз, принятие решений о способах действий.

Некоторые авторы сводят стрессоустойчивость к понятию «жизнестойкости». Наиболее полно и точно, по мнению Д.А. Леонтьева, понятие жизнестойкости описал С. Мадди. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним, которая состоит из трех компонентов (вовлеченности, контроля, принятия риска) и способствует оценке событий как менее травматических и успешному совладению со стрессом. Компонент вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.

Принятие риска – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного. Жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии, за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям [1].

К факторам, влияющим на стрессоустойчивость, можно отнести:

- 1) Врожденные особенности организма и ранний детский опыт;
- 2) Личностные особенности;
- 3) Направленность человека, его установки и ценности;
- 4) Факторы социальной среды, когнитивные факторы.

Несмотря на то, что у различных авторов нет единства в отношении содержания понятия «стрессоустойчивость», большинство из них под стрессоустойчивостью понимают совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить стресс - значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями не только профессиональной деятельности, но и повседневной - без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Стрессоустойчивость личности играет важную роль в преодолении стресса, потому что от нее зависит не только психическое состояние человека, но и профессиональная и повседневная деятельность, ведь чем выше стрессоустойчивость, тем лучше и быстрее преодолевается стресс и тем менее разрушительное воздействие он оказывает на человека [23]. Таким образом, стрессоустойчивость личности – важнейший фактор преодоления стресса.

Согласно теории стрессоустойчивости все люди делятся на 4 группы:

- 1) стрессонеустойчивые;
- 2) стрессотренируемые;
- 3) стрессотормозные;
- 4) стрессоустойчивые.

«Стрессонеустойчивых» характеризует максимально возможная ригидность по отношению к внешним событиям. Они не склонны менять свое поведение и адаптироваться под внешний мир. Их установки и понятия незыблемы. Поэтому любое неблагоприятное внешнее событие или даже намек на его возможность в будущем для них – стресс. В самой стрессовой, критической ситуации люди стрессонеустойчивых типов информационного метаболизма склонны к повышенной эмоциональности, крайне возбудимы и неуравновешенны. От них не стоит ждать быстрых и конструктивных решений в напряженные моменты.

«Стрессотренируемые» готовы к переменам, но только не глобальным и не мгновенным. Они стараются трансформировать свою жизнь постепенно, непринужденно, безболезненно, а когда это по объективным причинам невозможно, делаются раздражительными или впадают в депрессию. Однако по мере повторения примерно схожих по содержанию напряженных ситуаций «стрессотренируемые» привыкают и начинают реагировать на стрессы более спокойно. Зрелые, опытные представители таких типов информационного метаболизма вполне способны быть лидерами в экстремальных ситуациях.

«Стрессотормозные» отличаются жесткостью своих жизненных принципов и мировоззренческих установок, однако к внезапным внешним изменениям относятся достаточно спокойно. Они принципиально не готовы меняться постепенно, но могут пойти на быстрое и однократное изменение той или иной сферы их жизни, например, резко сменить работу. Люди, данной группы, способны быть лидерами во время «точечных» перемен, после которых сразу будет фиксация их нового статус-кво. Если же стрессы следуют один за другим, а особенно имеют вялотекущий характер, они постепенно теряют присутствие духа и контроль над своими эмоциями.

«Стрессоустойчивые» готовы относительно спокойно принимать любые перемены, какой бы характер – длительный или мгновенный – они ни носили. Наоборот, все стабильное и заранее предопределенное им чуждо и вызывает иронию по причине всеобщей неустойчивости, столь остро ощущаемой

представителями типов информационного метаболизма этой группы. Они обычно сами начинают процессы преобразований или даже революций, возглавляют их, при этом в самый острый момент могут отойти в сторону, так как при всей любви к переменам вовсе не в восторге от возможности нанесения ущерба себе. Умеют эффективно действовать в нестабильных, кризисных условиях, но плохо приспособлены для работы в организациях с устоявшимися традициями. Стрессом для них являются только самые тяжелые события, касающиеся их самих или близких. Нередко «стрессоустойчивые» выбирают себе профессии, связанные с риском и постоянным нахождением в экстремальных ситуациях [19].

Избежать стрессов нельзя, вся наша жизнь – это огромный комплекс воздействующих на нас факторов. И многие из этих факторов являются стрессовыми, по своей сути. Невозможно повлиять на эти факторы, можно влиять лишь на себя, на свою реакцию на эти факторы, в умении правильно направлять свои реакции и контролировать их, и скрыт главный секрет стрессоустойчивости [47].

Стрессоустойчивость человека это:

- умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт;
- способность сориентироваться в «аварийной» ситуации;
- умение отражать чрезмерные нападки на вашу психику;
- постоянные автотренинги и работа над оборонительными способностями вашей психики и организма в целом;
- забота о себе и своем психологическом комфорте;
- определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

В процессе эволюции сложилось так, что стрессовые реакции в организме – это реакции борьбы. Те гормоны, которые выбрасываются в кровь – выбрасываются с определённой целью: заставить нас двигаться и бороться за

свою жизнь. Современный же человек испытывая стресс и имея все эти переживания, продолжает сидеть на месте и ничего не делать. Это в корне не правильно, потому что как только мы начинаем двигаться большая часть крови идёт к мышцам и с ней идут гормоны вызывающие снижение иммунитета и разрушение желудочно-кишечного тракта. Поэтому двигаться во время стресса необходимо и строго обязательно [23].

Дыхание в вопросе стрессоустойчивости довольно важный аспект и также может способствовать в противостоянии стрессу, особенно в тех ситуациях, когда физическая активность по каким-либо причинам невозможна. У людей в стрессовой ситуации дыхание становится поверхностным и сбитым, причина этого напряжение мышц живота и мышц грудной клетки. Поэтому необходимо в таких ситуациях контролировать своё дыхание, дышать глубоко, медленно, максимально расслабив живот.

Также действенным средством для повышения стрессоустойчивости психологи считают самомассаж области затылка и шеи в критические моменты. Снять стресс поможет техника расслабления, она состоит в работе над всем своим телом и полностью снимает физическое напряжение [59].

Доказано, что стрессоустойчивость является наследственным качеством, обусловленной спецификой генов. Чтобы стать менее восприимчивыми к стрессам нужно: свести к минимуму те факторы, которые вызывают неудовлетворенность жизнью, попытаться проанализировать свою реакцию на стрессовые факторы.

Парадоксально, но вылечить стресс может другой стресс. Например, увлечение экстремальными видами спорта, походы, купание в проруби. Тот стресс, который заставит постоянно адаптироваться к новым условиям, позволит вам добиться большей концентрации, мобилизовать мозг для решения любых, самых сложных задач.

Для того чтобы повысить свою стрессоустойчивость обязательно надо давать своему организму полноценный отдых, иметь занятие приносящее удовольствие и радость, которое дает моральное удовлетворение и помогает

снять напряжение.

Стрессоустойчивость в современном мире – это одна из самых незаменимых вещей, которая будет служить человеку верой и правдой каждый день на протяжении всей жизни.

Преимущества стрессоустойчивости:

1) Спокойная гармоничная жизнь. Мир внутри способствует миру вокруг.
2) Физическое здоровье. Благодаря психической устойчивости мы меньше подвержены неврозам, а значит, исключен один из факторов, пагубно влияющий на иммунитет.

3) Созидание, а не разрушение. Когда человека не одолевают депрессии, бессонницы, истеричные состояния, физические недомогания, он можете направлять свою энергию не на борьбу с этими неприятными последствиями стрессов, а на создание чего-то нового, важного, значимого или просто приятного. Осознание собственной значимости всегда придает уверенность в себе, а значит, повышает стрессоустойчивость.

4) Позитивное видение мира.

Стрессоустойчивость дает несомненные преимущества. Когда человек понимает, что может противостоять тем или иным стрессам, он ощущает в себе большую уверенность, способность справляться с критическими ситуациями, быть опорой и поддержкой в таких ситуациях другим. Стрессоустойчивые люди – физически более здоровы, так как нервные срывы, депрессии сильно разрушают организм. Исследования ученых доказали, что многие тяжелые и хронические заболевания начинаются с хронических стрессов. Такие люди хуже спят, у них ниже иммунитет, хуже аппетит. Внутреннее спокойствие, умение быть выдержанным и собранным в трудных ситуациях – важный навык, дающий возможность быстро мобилизовать внутренние силы, не расходовать попусту энергию, думать и принимать решения в критических ситуациях. Стрессы отбирают много энергии, недаром после них человек ощущает себя «выжатым, как лимон». Стрессоустойчивые – более позитивные люди. Важно уметь видеть в кризисе – урок и новые возможности, а не заикливаться

длительное время на проблемах и ощущать себя несчастной жертвой.

Стрессоустойчивость – настолько важное качество, что многие компании, подбирая ключевых сотрудников, тестируют их на умение противостоять стрессам. Это имеет значение для продавцов-консультантов, ежедневно сталкивающимися с различными людьми, в том числе, с трудными клиентами, для журналистов, врачей, психологов, психиатров, сотрудников министерства внутренних дел [8].

1.3 Роль личностных качеств в развитии стрессоустойчивости в профессиональной деятельности сотрудников Министерства внутренних дел

Исключительная сложность деятельности Министерства внутренних дел диктует высокие требования к профессиональной подготовленности и выучке каждого сотрудника Министерства внутренних дел России. Эта деятельность оказывает обратное влияние на сотрудников как субъектов деятельности, развивая их знания, навыки, умения и способности, формируя определенные характерологические качества [43].

Взаимодействие сотрудников Министерства внутренних дел с гражданами в настоящее время стало более социально ориентированным и профессиональным. При этом профессионализм сотрудника зависит не только от уровня подготовки в вузе, но и от исходной совокупности личностных качеств, их соответствия особенностям правоохранительной деятельности.

Говоря о сущности личностных и профессиональных качеств сотрудников Министерства внутренних дел, можно сказать, что психологические различия между людьми могут быть настолько значительны, что некоторые сотрудники, несмотря на достаточное здоровье и активное стремление овладеть определенной деятельностью, фактически не могут достигнуть необходимого минимума профессионального мастерства. Опыт показывает, что сотрудники, не обладающие достаточными исходными способностями к работе в Министерстве внутренних дел, не только значительно дольше других овладевают этим видом деятельности, но и работают хуже других, чаще

допускают ошибки, обладают меньшей надежностью в работе.

Принимая во внимание личностные особенности сотрудников Министерства внутренних дел, востребованные данной профессией, можно сказать, что по степени важности она занимает одну из лидирующих позиций в общественной морально-нравственной иерархии. Для её представителей характерна, прежде всего, готовность прийти на помощь человеку, попавшему в сложную и опасную жизненную ситуацию. Спасти и защитить – вот основной смысл их работы, а лучшая награда для них – уважение и доверие граждан.

Профессиональный (квалификационный) стандарт Министерства внутренних дел Российской Федерации предполагает наличие у сотрудников Министерства внутренних дел следующих личностных качеств: дисциплинированность, организованность, ответственность, порядочность, пунктуальность, педантичность, требовательность к себе и к людям, способность работать в команде, способность устанавливать эмоциональные контакты с различными людьми, поддерживать с ними доверительные отношения, способность быстро организовывать себя и других на выполнение дела, свободное владение вербальными и не вербальными средствами общения, доброжелательность, вежливое отношение к людям, смелость, решительность, инициативность, энергичность, адекватную самооценку, способность к волевому саморегулированию, способность рационально действовать в экстремальных ситуациях, способность слушать, убеждать людей, чувство долга, умение работать в условиях ненормированного графика, умение хранить тайну, проницательность, способность понимать внутренний мир собеседника, его психологические особенности [4].

Личность сотрудника Министерства внутренних дел обладает индивидуальными, социальными, психофизиологическими и другими качествами, проявляющимися в её ценностных ориентациях и поступках. Являясь субъектом правоохранительной деятельности, представителем власти, сотрудник Министерства внутренних дел имеет возможность влиять на многие процессы в обществе, и, прежде всего, на законодательную и

правоохранительную власть, что предъявляет к нему повышенные требования.

Существует перечень наиболее важных профессиональных качеств сотрудников Министерства внутренних дел:

1. Интеллектуальные (познавательные) способности:

- оперативность (скорость мыслительных процессов, интеллектуальная лабильность) мышления;

- хорошо развитое логическое мышление;

- умение грамотно выражать свои мысли;

- способность к распределению внимания между несколькими объектами и видами деятельности;

- умение сосредотачивать внимание на необходимом объекте нужное количество времени (устойчивость внимания);

- умение быстро переключать внимание с одного объекта на другой;

- избирательность внимания;

- хорошее развитие образной, словесно-логической памяти;

- способность к образному представлению предметов, процессов и явлений;

- наблюдательность (способность подмечать изменения в окружающей обстановке).

2. Психофизиологические и физические особенности:

- физическая подготовленность к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной среды;

- хорошее общее физическое развитие – выносливость, координированность, сила, быстрота;

- способность переносить физическое и психическое напряжение;

- способность быстро принимать решения в зависимости от ситуации;

- самообладание, эмоциональная уравновешенность, выдержка.

Проведённый анализ даёт право говорить о личностно-профессиональных качествах как о комплексе взаимосвязанных и взаимодополняющих друг друга способностей личности необходимых для достижения максимально успешного

результата в профессиональной деятельности [56].

Совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья определяется стрессоустойчивость [7].

В современном мире профессиональная деятельность сотрудников Министерства внутренних дел протекает в экстремальных условиях. Эффективность служебной деятельности достигается не только профессиональными знаниями, умениями, навыками, но и одним из важнейших психологических факторов – стрессоустойчивостью сотрудников Министерства внутренних дел в сложных условиях.

Низкая стрессоустойчивость снижает успешность и качество выполнения должностных обязанностей, а также требует дополнительных усилий для поддержания оптимального психофизиологического уровня. Все это приводит к следующим последствиям: повышение текучести кадров, снижение удовлетворенности трудом, деформации личностных и характерологических качеств [27].

Становится очевидным, что стрессоустойчивость сотрудников Министерства внутренних дел является одним из важных психологических факторов обеспечения надежности, эффективности и успеха в профессиональной деятельности, как индивидуальной, так и совместной.

В общепсихологическом плане проблема стрессоустойчивости представлена в рамках теорий личности (Олпорт Г., Айзенк Г., Кеттелл Р. и др.), теории гомеостаза (Кеннон У.) и стресса (Селье Г.), теории адаптационно-трофического значения симпатической нервной системы (Орбели Л.А.), теории темперамента и свойств нервной системы (Павлов И.П., Небылицын В.Д. и др.) теории надежности деятельности (Ломов Б.Ф. и др.), теории интегральной индивидуальности (Мерлина В.С.), концепции профессионального самосознания (Митина Л.М.).

Некоторые авторы рассматривают стрессоустойчивость с функциональных позиций как феномен, оказывающий влияние на продуктивность, результативность, сохранность, стабильность, успешность и др. деятельности, через призму идей самоорганизации с учётом принципов гетеростаза (саморазвитие и самореализация личности как необходимое условие ее существования) и гомеореза (ориентация на удержание целостности системы, самоорганизацию, как способа бытия) [19].

В.С. Субботин (с позиций теории Мерлина В.С.) пишет: «стрессоустойчивость – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности и деятельности».

Под стрессоустойчивостью В.М. Писаренко предлагает понимать «способность отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит не к уменьшению, а к увеличению работоспособности».

И только в определениях Б.Х. Варданяна и С.В. Субботина прослеживается идея о двойственной природе стрессоустойчивости. Эта особенность проявляется в рассмотрении стрессоустойчивости как свойства, влияющего на результат деятельности (успешность – неуспешность) и как характеристики, обеспечивающей гомеостаз личности как системы. А с этих позиций можно рассматривать стрессоустойчивость как показатель деятельностный и личностный [23].

Обычно под стрессоустойчивостью понимают набор таких личностных качеств человека, которые позволяют ему в условиях интеллектуального, физического или нервного напряжения сохранять невозмутимость, не терять самообладания, не включать эмоции и не тратить свое здоровье и здоровье окружающих людей при решении текущих проблем любой степени сложности.

Фактически пониженная чувствительность к раздражающим факторам окружающей среды является сутью стрессоустойчивости.

Чтобы развить стрессоустойчивость и не превратиться в черствого, безразличного, мало эмоционального человека, необходимо отдавать себе отчет в том, где и в какой степени необходимо демонстрировать стрессоустойчивость, а когда эти качества не имеют смысла.

В психологии и психофизиологии стрессоустойчивость исследуется как свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве (Бодров В.А.). Чаще всего ее изучение строится на выявлении и дифференциации условий (внешних и внутренних), определении разноуровневых физиологических, психофизиологических и собственно психологических факторов при воздействии различных лабораторных или реальных экстремальных (стрессовых) условий, которые задают высокую или низкую степень проявления стрессоустойчивости. В результате выявляются физиологические, интеллектуальные, эмоциональные, волевые и другие характеристики человека, способствующие стрессоустойчивости. В значительной степени изучена и широко представлена в научной литературе роль физиологических и психологических предпосылок в становлении устойчивости к стрессу. В ряде работ показана возможность целенаправленного ее формирования путем практического применения методов и приемов произвольной психической саморегуляции. При этом практически без внимания оставлена возможность развития стрессоустойчивости в процессе самой профессиональной экстремальной деятельности, с учетом осуществления целенаправленной психологической коррекции необходимых ее элементов.

Саморегуляция человека – это особая форма деятельности, направленная на достижение высокой продуктивности труда, сохранение целесообразности поведения и своего психофизического благополучия в экстремальном пространстве. Поэтому средства диагностики и повышения стрессоустойчивости должны разрабатываться с учетом психологически обоснованных представлений о структуре и содержании целостного процесса

саморегуляции, его свойств. Теоретически эта позиция может объясняться следующим образом. Стрессоустойчивость рассматривается как способность человека преодолевать возникающие затруднения без негативных последствий для физического и психического здоровья (Бодров В.А.). В ряде работ показано, что способность субъекта к саморегуляции своего состояния является необходимым показателем стрессоустойчивости [25].

Существует ряд личностных качеств, способствующих саморегуляции, такие как: целеустремленность, ответственность, самокритичность, сила воли.

Под ответственностью в данном случае понимается базовое свойство личности, которое гарантирует достижение результата, собственными силами, по средством самостоятельно принятого решения, осознанного долга и совести.

Самокритичность – качество личности, которое обеспечивает критическую позицию по отношению к самому себе. Самокритичность, в словаре Ожегова, рассматривается как «определение собственных достоинств и недостатков их оценка, разбор». Как правило, высокий уровень самокритичности характеризуется так же высоким уровнем самоанализа, наличием адекватных критериев самооценки.

Е.П. Ильин определяет целеустремленность как волевое качество, проявляющееся в умении ставить ясные цели и задачи, планомерно и сосредоточенно действовать, непреклонно стремясь к достижению поставленной цели.

Наиболее важным качеством личности в осуществлении саморегуляции является воля. Воля в этом качестве – это способность человека к сознательной намеренной активности или к самодетерминации через работу во внутреннем плане, обеспечивающей дополнительное побуждение (торможение) к действию на основе произвольной формы мотивации [18].

Волевой компонент саморегуляции личности рассматривается в континууме «воля – безволие». Волевой человек работает на пределе возможности, преодолевая трудности, подчиняя свои интересы интересам дела, мобилизуя все возможные ресурсы на достижение поставленной цели,

выполнения намеченной задачи.

Безволие проявляется в отсутствии организации процесса выполнения задачи: откладывании дел напоследок, на потом, подверженность настроению, низкую помехоустойчивость.

Саморегуляция является необходимой составляющей процесса развития стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел.

Так как одним из действенных способов целенаправленного развития стрессоустойчивости является применение методов и приемов произвольной психической саморегуляции, а саморегуляции способствует ряд личностных качеств являющихся неотъемлемой частью личности сотрудников Министерства внутренних дел, то можно сделать выводы, что такие личностные качества как ответственность, самокритичность, целеустремленность и сила воли играют одну из важных ролей в развитии стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел.

В условиях осуществления сложной, экстремальной деятельности очень важна возможность развития и повышения стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел.

Воля является одним из главных личностных качеств сотрудника Министерства внутренних дел. С помощью волевого усилия происходит преодоление трудностей в процессе совершения какого-либо целенаправленного действия, оно обеспечивает возможность благополучного протекания деятельности и достижение ранее поставленных целей [17].

Усилия воли помогают держать нервную систему в «боевой» готовности. Для развития стрессоустойчивости по средством волевых усилий необходимо уметь как быстро мобилизоваться, так и быстро расслабляться. Для этого необходимо периодически давать нервной системе передышку, не заниматься делами, требующими усилий воли.

Еще одним весьма важным личностным качеством является самооценка. Независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, самооценка всегда

является субъективной. Показателями самооценки являются адекватность и уровень.

Сотрудники, имеющие адекватную самооценку, как правило, достаточно критически к себе относятся. Верно соотносят свои возможности и способности. Вполне реально смотрят на свои успехи и неудачи. К оценке своих достижений они подходят не только со своими мерками, но и стараются предвидеть, как к этому отнесутся другие люди или коллеги.

Адекватная самооценка способствует развитию стрессоустойчивости посредством умения ее обладателя четко формулировать отказ, если того требует ситуация, легко переживать и адекватно воспринимать любую критику в том числе и по рабочим моментам, уметь различать конструктивные замечания от придирок, тактично уходить от принуждения к действию.

Следующим так же немало важным личностным качеством сотрудников Министерства внутренних дел является личностная тревожность.

Большинство сотрудников министерства внутренних дел, как правило, имеют предрасположенность к низкому уровню тревожности в различных угрожающих ситуациях. Такие сотрудники спокойны, они не переживают из-за пустяков, их не тревожат возможные трудности. Они уверены в себе и весьма уравновешены.

Сотрудники с низким уровнем тревожности спокойно и с уверенностью берут на себя новые обязательства и выполняют различной сложности работу, если появляется такая необходимость. Достаточно легко воспринимают перемены в режиме работы и смены руководства. Способны без ущерба для своего душевного равновесия выходить за рамки комфорта в профессиональной деятельности, тем самым развивая свою стрессоустойчивость.

Так же очень важным и нужным является такое личностное качество как коммуникабельность и экстравертированная направленность. Сотрудники, имеющие экстравертированную направленность, часто испытывают тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы испытать сильные ощущения. Любят часто бывать в компании, слынут людьми живыми, уверенными в себе и веселыми.

Им нравится заниматься делами, требующими быстрого действия. Экстраверты любят все новое. Довольно часто они испытывают потребность в новых впечатлениях. Такие люди любят рисковать им, как правило, свойственны общительность, легкость вступления в контакт. Такие люди привлекают других своим обаянием, активностью, живостью. Чувствуют себя свободно и уверенно в коллективе и местах скопления людей.

Для тренировки и развития стрессоустойчивости подходят любые групповые виды спорта, а так же коллективные игры и занятия. Никто не может предсказать, как поведут себя участники твоей команды и как поведут себя соперники. Принимать решения и действовать при таком времяпровождении придется молниеносно, по обстоятельствам. Так же для развития стрессоустойчивости подойдут любые новые занятия и впечатления, стимулирующие положительный стресс.

Профессиональная деятельность сотрудников Министерства внутренних дел относится к разряду экстремальных профессий. Большие перегрузки на рабочем месте, постоянный контроль, режим подчинения, огромное количество бумажной работы и отчетов, весьма ограниченные сроки выполнения тех или иных обязанностей. Рабочие моменты связанные с риском для жизни и весьма не нормированный режим работы. Все это является огромными стрессогенными факторами. А это значит, что сотрудники Министерства внутренних дел должны обладать высоким уровнем стрессоустойчивости, чтобы качественно выполнять свою работу и не наносить при этом вред своему здоровью. Существуют различные методы и программы по развитию и повышению профессиональной стрессоустойчивости сотрудников, но наряду с ними о большую роль играют и личностные качества, благодаря которым процесс развития стрессоустойчивости может протекать либо быстро и легко либо с большими затратами временных и личностных ресурсов.

2 ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

2.1 Организация и методы исследования

Цель исследования заключалась в выявлении взаимосвязи личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел.

Базой исследования выступил отдел Министерства внутренних дел России по Тамбовскому району Амурской области. В исследовании приняли участие сотрудники отдела Министерства внутренних дел. Профессия участников исследования принадлежит к разряду экстремальных профессий.

Общий объем выборки составил 20 человек. Испытуемые мужчины возрастом от 27 до 45 лет.

Гипотеза исследования состояла в том, что существует взаимосвязь между личностными качествами и стрессоустойчивостью сотрудников Министерства внутренних дел.

Процедура исследования включала проведение психодиагностики с помощью следующих методов: анализ литературы, тестирование, математическая обработка данных.

Проведение исследования проходило в несколько этапов:

Первый этап состоял в подборе методик в соответствии с поставленными целями и задачами.

К психодиагностическим методикам предъявлялся ряд требований:

1. Высокая надежность и валидность методик;
2. Возможность использования методик при групповом исследовании;
3. Возможность получения по одной методике широкого диапазона характеристик.

Для выявления личностных качеств сотрудников применялся 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF-опросник).

Для диагностики типа стрессоустойчивости применялась методика

«Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.).

Второй этап, проведение эмпирического исследования. Тестирования по выбранным методикам проходили в группе. На каждую методику выделялся отдельный день. Испытуемым выдавался текст опросника, бланк ответов, проводился подробный инструктаж по прохождению тестирования и заполнения бланка ответов.

На третьем этапе исследования осуществлялся анализ и интерпретация полученных данных, а затем статистическая обработка данных.

Процедура тестирования с помощью 16-факторного личностного опросника Р.Б. Кеттелла (16 PF-опросник) проходит следующим образом:

Опросник Кеттелла является одним из наиболее распространенных анкетных методов оценки индивидуально-психологических особенностей личности.

Данная методика позволяет выяснить особенности характера испытуемого, его склонности и интересы.

Испытуемым предлагается ответить на вопросы тестового задания.

Тест содержит 187 вопроса, на каждый вопрос предоставляется три варианта ответа. Из перечня ответов испытуемый может выбрать один ответ наиболее ему подходящий.

Испытуемым разъясняется, что на вопросы теста нет правильных и неправильных ответов, любой ответ отражает особенности присущие данному человеку. Поэтому ответы должны быть как можно более честными и правдивыми.

Вопросы пропускать нельзя, отвечать нужно строго по порядку, быстро и не раздумывая.

Контрольное время испытания 25-30 минут.

В процессе ответов на вопросы экспериментатор контролирует время работы испытуемого и, если испытуемый отвечает медленно, предупреждает его об этом.

Обработка результатов исследования осуществляется в соответствии с ключом.

Совпадение ответов обследуемого с «ключом» оценивается в два балла для ответов «а» и «в», совпадение ответа «б» – в один балл. Сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов дает в результате значение фактора. Исключением является фактор «в» – здесь любое совпадение ответа с «ключом» дает 1 балл.

Затем сырые баллы, в соответствии с поло-возрастной принадлежностью переводят в стены с помощью таблиц.

Интерпретация результатов.

При интерпретации уделяется внимание в первую очередь «пикам» профиля, т. е. наиболее низким и наиболее высоким значениям факторов в профиле, в особенности тем показателям, которые в «отрицательном» полюсе находятся в границах от 1 до 3 стенов, а в «положительном» – от 8 до 10 стенов.

Интерпретация сочетаний первичных факторов.

При интерпретации полученных результатов целесообразно использовать не только выраженность отдельных факторов, но и их сочетаний, образующих симптомокомплексы коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных и регуляторных личностных свойств. При этом следует учитывать не только полюсные значения факторов, но и средние.

Данный опросник ориентирован на выявление 16 факторов (шкал, первичных черт) личности:

Фактор А. Шизотимия – аффектотимия.

Фактор В (интеллект). Абстрактное мышление – высокая способность к обучаемости.

Фактор С (сила «Я»). Эмоциональная незрелость, неустойчивость – эмоциональная зрелость, устойчивость.

Фактор Е. Пассивная подчиняемость – доминантность.

Фактор F. Импульсивность – сдержанность. Свобода поведения – скованность. Преобладающий фон настроения.

Фактор G. Несформированные морально-этические нормы – зрелые, сформированные морально-этические нормы.

Фактор H. Робость – решительность.

Фактор I. Эмоциональная уравновешенность – эмоциональная лабильность, сензитивность.

Фактор L. Аффективная ригидность.

Фактор M. Прагматизм – непрактичность (творческое мышление).

Фактор N. Интеллектуальный контроль эмоций, социальная зрелость – социальная неопытность, незрелость.

Фактор O. Уровень актуальной тревоги на текущие события.

Фактор Q1. Консерватизм – радикализм.

Фактор Q2. Зависимость от окружающих – независимость от окружающих.

Фактор Q3. Низкий волевой контроль поведения – высокий волевой контроль поведения.

Фактор Q4. Уровень суммарной фрустрационной напряженности (за длительный период времени).

Методика «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.).

Данная методика позволяет определить тип стрессоустойчивости человека.

Испытуемым предлагается ответить на вопросы тестового задания.

Тест содержит 20 вопросов, на каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю» из которых выбрать нужно один.

Перед началом тестирования испытуемых информируют о том, что не стоит злоупотреблять ответом «не знаю», он должен использоваться только в крайних случаях.

Обработка результатов тестирования осуществляется в соответствии с ключом.

На каждый вопрос ответу «да» приписывается 2 балла, ответу «нет» – 0

баллов; ответу «не знаю» – 1 балл.

Набранный испытуемым суммарный балл, свидетельствует о принадлежности испытуемого к определенному типу стрессоустойчивости.

Методика позволяет выявить следующие типы стрессоустойчивости:

- тип Б стрессоустойчивые (от 0 до 10 баллов);
- умеренно выраженная склонность к типу Б. Стрессоустойчивость проявляется часто, но не всегда (от 10 до 20 баллов).
- умеренно выраженная склонность к типу А. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко (от 20 до 30 баллов).
- типу А не стрессоустойчивые (от 30 до 40 баллов).

Для выявления взаимосвязи личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел мы использовали коэффициент ранговой корреляции r_s Спирмена.

Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков.

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot \sum(d^2)}{N \cdot (N^2 - 1)} \quad (1)$$

Расчет производился в программе SPSS.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

На рисунке 1 представлены данные о типах стрессоустойчивости испытуемых участвовавших в исследовании. Тип стрессоустойчивости был определен с помощью методики «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.).

По результатам исследования, большая часть испытуемых (60 %) имеют склонность к типу Б стрессоустойчивости. Данный тип стрессоустойчивости говорит о том, что испытуемые стремятся справляться с трудностями самостоятельно, неудачи, трудности и причины их возникновения подвергают анализу, делают правильные выводы, умеют и стремятся рационально распределять свое время. В большинстве случаев данный тип проявляет

стрессоустойчивость, но не всегда.

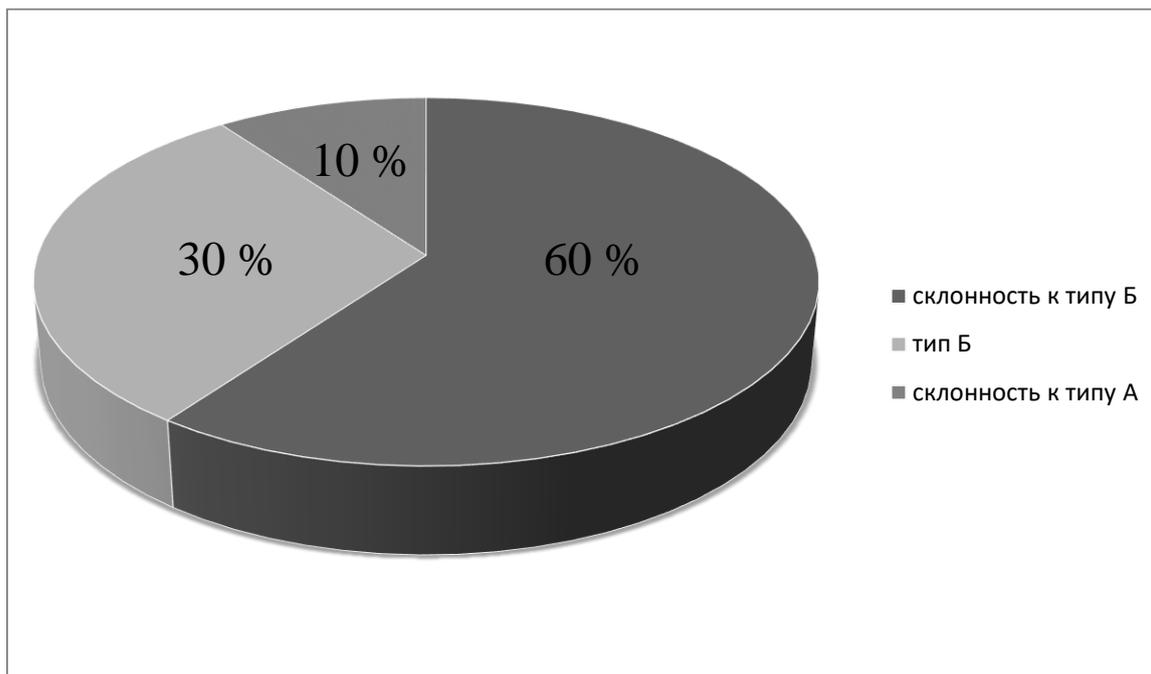


Рисунок 1 – Результаты исследования типа стрессоустойчивости у испытуемых

К типу Б стрессоустойчивости принадлежат 30 % испытуемых.

Люди такого типа могут долгое время работать с большим напряжением сил, неожиданности как правило не выбивают их из колеи, они способны четко определять цели своей деятельности и выбирать оптимальные пути их достижения, сами справляются со своими трудностями, негативный опыт подвергают тщательному анализу и делают необходимые правильные выводы. Это стрессоустойчивые люди.

Еще 10 % испытуемых имеют склонность к типу А стрессоустойчивости. Люди данного типа часто проявляют нетерпеливость, гиперактивность, все чаще они не удовлетворены собой и обстоятельствами, могут сорваться в напряженной ситуации. У данного типа неустойчивость к стрессам проявляется достаточно часто. Такой тип стрессоустойчивости представляет проблему для сотрудника Министерства внутренних дел, требует коррекционных действий и заслуживает пристального внимания руководства.

По результатам данной методики видно, что большинство сотрудников Министерства внутренних дел являются стрессоустойчивыми.

Далее посредством методики 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла были выявлены личностные качества присущие испытуемым сотрудникам Министерства внутренних дел.

Полученные результаты представлены на рисунках 2, 3, 4.

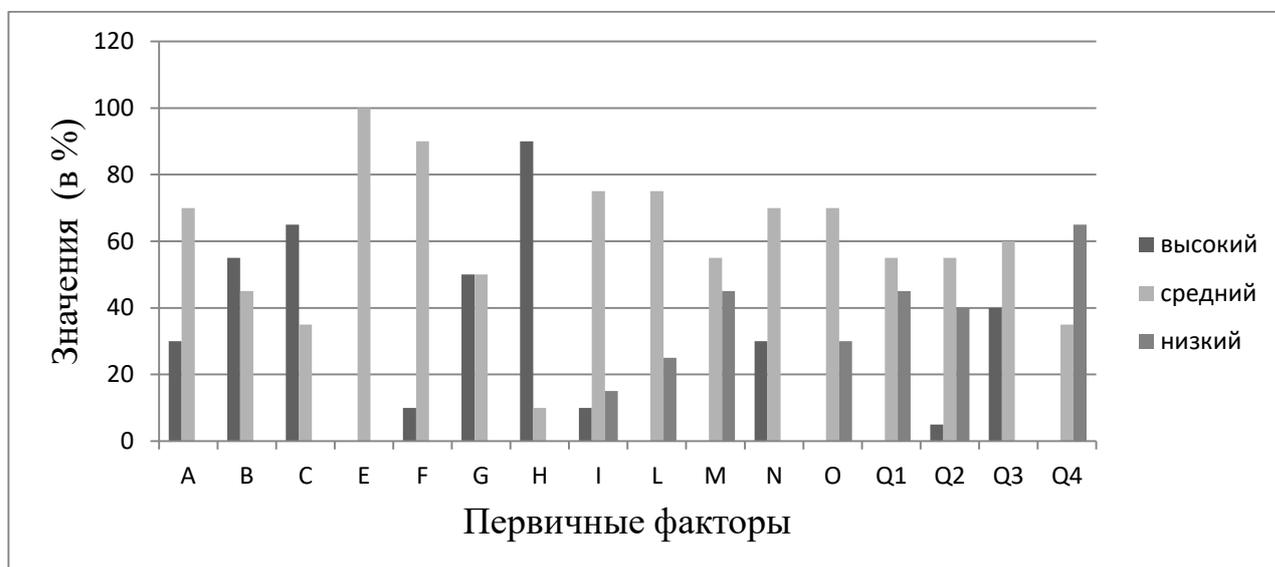


Рисунок 2 – Результаты методики 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

На рисунке 2 видно, что по фактору А (шизотимия – аффектотимия) высокие показатели имеют 30 % испытуемых, это свидетельствует о том, что у данных сотрудников ярко выраженная экстравертированная направленность, они жизнерадостны, общительны, легко адаптируются в новом окружении, прекрасно работают в коллективе, им нравится работа, требующая быстрого действия, часто испытывают тягу к новым впечатлениям. Такие люди, как правило быстро действуют и говорят, им не требуется много времени на обдумывание, они уверенными в себе.

У 70 % испытуемых средние показатели по фактору А, это говорит о том в эмоциональном плане данные сотрудники не отличаются от большинства окружающих, они склонны к сопереживанию, сочувствию, имеют достаточно развитую потребность в общении, в деятельности не проявляют фанатичности.

По фактору В (интеллект) высокие показатели имеют 55 % испытуемых, это свидетельствует о том, что у этих сотрудников высокая способность к обучению, они быстро усваивают свежую информацию и новый учебный

материал, имеют высокие интеллектуальные возможности, часто увлечены абстрактными идеями. Такие люди легко решает отвлеченные задачи, быстро устанавливает причинно-следственные соотношения между явлениями, они обладают богатой фантазией. При этом мышление логично, отличается высоким уровнем обобщения. Имеют быстрое, подвижное мышление, возможно присутствие творческого компонента в мыслительной деятельности.

Средние показатели по фактору В имеют 45 % испытуемых. У данных сотрудников конкретное мышление, достаточная способность к обучению, но низкая способность к творческим формам мышления, такие люди весьма прагматичны. Отражают возможность достижения успеха в решении несложных отвлеченных проблем. Наибольшей успешности такие люди способны достичь в решении практических задач. Они способны к творческой, детальной разработке идей, выдвинутых другими.

По фактору С (эмоциональная незрелость, неустойчивость – эмоциональная зрелость, устойчивость.) у 65 % испытуемых высокие показатели. Данные сотрудники имеют высокий уровень личностной интегрированности, они устойчивы в отношении стрессовых факторов, достаточно гибки в поведении. У таких людей велика склонность к соблюдению общепринятых норм поведения, так же они имеют высокий порог фрустрации, состояния дезадаптации в значимой ситуации крайне маловероятны, их трудно задеть, они не раздражительны. Все выше перечисленное свидетельствует об эмоциональной зрелости и устойчивости этих сотрудников.

У 35 % испытуемых средние показатели по шкале С. Такие люди имеют достаточно высокий уровень личностной интегрированности. Как правило, устойчивы в отношении стрессовых факторов, имеют высокий порог фрустрации, состояния дезадаптации маловероятны. Данные сотрудники являются эмоционально зрелыми и устойчивыми личностями.

По фактору Е (пассивная подчиняемость – доминантность) все испытуемые (100 %) имеют средние показатели, это свидетельствует о том, что

испытуемые склонны к подчиняемости и зависимости от значимого окружения, они стремятся придерживаться установленных норм и правил, есть тенденция к самостоятельности и независимости в мыслях, поступках. Склонность к лидерству у таких людей выражена недостаточно. Их собственная точка зрения по многим вопросам не навязывается группе. Лидерские функции проявляются преимущественно в привычных ситуациях, развитие которых можно предвидеть, а появление трудностей можно предотвратить. Лидерская активность возможна также и тогда, когда ситуация глубоко затрагивает личные интересы. Они уважают мнение группы, учитывают его, легко меняют собственное мнение под давлением группы. Однако ответственные решения предпочитает принимать самостоятельно.

По фактору F (импульсивность – сдержанность. Свобода поведения – скованность. Преобладающий фон настроения) высокие показатели у 10 % сотрудников. Это говорит о том, что данные сотрудники ведут себя непосредственно с тенденцией к беззаботности, они достаточно активны и импульсивны, оптимистично смотрят на жизнь, им легко принимать решения. Как правило у таких людей преобладает позитивный фон настроения, они стремятся к новым впечатлениям, к разнообразию, очень общительны, хорошо ориентируются в различных ситуациях, легко принимают решения.

Средние показатели по фактору F преобладают у 90 % сотрудников. Это говорит о том, что данные сотрудники рассудительны и предусмотрительны, они жезнерадостны, ведут себя непосредственно, у них, как правило, преобладает позитивный фон настроения, хорошо ориентируются в ситуации, легко переключаются с одного вида деятельности на другой.

По фактору G (несформированные морально-этические нормы – зрелые, сформированные морально-этические нормы) 50 % испытуемых имеют высокие показатели, это свидетельствует о том, что у данных сотрудников хорошо развито чувство долга, они очень требовательны к себе, имеют постоянство в целях, добросовестно подходят к выполнению любой работы, следуют строгим нормам поведения.

Средние показатели так же у 50 % сотрудников, это значит, что данные сотрудники стремятся к следованию общепринятым нормам, очень ответственные, окружающие считают, что на испытуемых можно положиться, их поведение организовано, имеют достаточный уровень требовательности к себе.

По фактору Н (робость – решительность) 90 % испытуемых показали высокий результат, это говорит о том, что у большинства сотрудников Министерства внутренних дел хорошо развиты коммуникативные навыки, они общительны, проявляют смелость и раскованность в группе, быстро адаптируются в новом окружении, раскованы, уверены в себе, в значимых ситуациях ярко выражена решительность. В стрессовой ситуации у таких людей проявление дезадаптивных форм поведения крайне маловероятно.

Средние показатели по фактору Н у 10 % испытуемых. Данные сотрудники достаточно общительны, имеют склонность к непосредственному поведению, у них хорошо развиты коммуникативные навыки, в значимых ситуациях проявляют решительность. Имеют удовлетворительную адаптацию в новом окружении. Отражают стремление человека находить позитивное в жизни. Таким людям не удается полностью отключиться от неприятностей и от повседневных проблем. Они верят в удачу в случае знакомой ситуации, когда есть возможность использовать проверенные опытом стратегии поведения и решения задач. Рискованные ситуации привлекают таких сотрудников тогда, когда риск оправдан и успех реально достижим.

По фактору I (эмоциональная уравновешенность – эмоциональная лабильность, сензитивность.) 10 % сотрудников имеют высокие показатели. Данные сотрудники имеют склонность к эмоциональной лабильности, в групповой деятельности – замедляют ее темпы. Данная группа людей имеет низкую устойчивость к действию стрессовых факторов.

У 75 % сотрудников по фактору I средние показатели, это свидетельствует о том, что сотрудники этой группы склонны к зависимости от значимого окружения, не всегда способны проявить самостоятельность, имеют

среднюю устойчивость к стрессовым нагрузкам.

15 % сотрудников имеют низкие показатели по фактору I. Данная группа сотрудников проявляет независимость от мнения окружающих, полагаются на свои силы. С легкостью самостоятельно справляются с проблемами, имеют достаточно стрессоустойчивы.

По фактору L (аффективная – ригидность) высокие показатели отсутствуют, средние показатели имеют 75 % испытуемых, данные сотрудники ориентированы на собственное мнение, склонны к упрямству, проницательны и осторожны, имеют высокую самооценку, склонны к соперничеству. Такие люди способны достаточно тонко разбираться в людях, задумываться над мотивами их поведения. К окружающим относятся доброжелательно, но без особой доверительности. Доверительные отношения устанавливают с теми, кто близок по интересам, с кем поддерживают давние отношения. Эти испытуемые понимают чужие проблемы, но собственные проблемы предпочитают хранить в тайне и решать самостоятельно. Возможны конфликты и разногласия с окружающими, но они не продолжительны.

Низкие показатели у 25 % испытуемых. У этих сотрудников адекватная самооценка, они доброжелательны и позитивно настроены по отношению к окружению, снисходительно относятся к поступкам других людей. Не застревают на неприятностях, они естественны в поведении. Редко чувствуют нюансы общения, сохраняют стиль и дистанцию общения, независимо от изменения коммуникативной ситуации.

По фактору M (прагматизм – непрактичность) средние показатели у 55 % сотрудников, это практичные люди с тривиальным мышлением, воображение и творческое мышление находится в дефиците. Поведение управляется внешними обстоятельствами.

Низкие показатели у 45 % сотрудников. Им свойственны практичность и прагматизм, свое поведение они организуют в соответствии с внешними обстоятельствами, часто бывают озабочены своим социальным статусом. Мыслить творчески таким людям дается с трудом.

По фактору N (интеллектуальный контроль эмоций, социальная зрелость – социальная неопытность, незрелость) высокие показатели имеют 30 % испытуемых, это свидетельствует о том, что данная группа сотрудников имеет четкое и ясное мышление, имеет адекватную самооценку и реалистично оценивают окружающих, обладают развитыми социальными навыками, склонность к аналитическому мышлению.

У 70 % испытуемых средние показатели, это свидетельствует о том, что испытуемые стремятся контролировать свои эмоции, склонны к рационализму и планированию имеют тенденции к объективной оценке себя и других, они склонны быстро ориентироваться в проблемных ситуациях, но не всегда умеют просчитывать варианты решения, поэтому выбранное решение не всегда бывает оптимальным. Такие люди взвешенно используют новые идеи и способы решений.

По фактору O (уровень актуальной тревоги на текущие события) средние показатели у 70 % испытуемых, это говорит о том, что у большинства сотрудников отсутствует чувство внутреннего беспокойства связанного с текущими или недавно произошедшими событиями, они уверены в своих силах и возможностях, имеют низкий уровень актуальной тревоги.

Низкие показатели по фактору O у 30 % испытуемых, свидетельствуют о эмоциональной устойчивости испытуемых. Данные сотрудники уверены в собственных возможностях, способность справляться с трудными и экстремальными ситуациями очень высока. Отсутствие актуальной тревоги, и внутреннего беспокойства в связи с различного рода событиями.

По фактору Q1 (консерватизм – радикализм) 55 % испытуемых имеют средний показатель, это говорит о том, что у данных сотрудников в целом – незначительное преобладание приверженности общепринятым нормам и традициям преобладают либеральная установка в отношении новых идей, вообще восприимчивость ко всему новому без критического к нему отношения, отсутствие здорового скептицизма.

Низкие показатели по фактору Q1 имеют 45 % испытуемых, это говорит о

том, что данные сотрудники склонны к консерватизму, они уважают установленные правила, нормы и принципы. Такие люди чаще всего консервативны в вопросах политики и религии. Имеют невысокую степень внушаемости.

По фактору Q2 (зависимость от окружающих – независимость от окружающих) высокие показатели имеют 5 % испытуемых, это говорит о том, что они не зависимы от окружения, проявляют себя как самостоятельные личности. В деятельности стремятся предлагать готовые решения. В трудных ситуациях такие люди привыкли опираться на собственное мнение, достаточно предприимчивы, склонны идти собственным путем, редко считаются с общественным мнением. Часто предпочитают индивидуальные формы деятельности.

У 55 % испытуемых средние показатели, это свидетельствует о том, что данные сотрудники склонны в большей степени опираться на собственные оценки и решения, преобладают тенденции к самостоятельности, независимости от окружающих, имеют умеренно выраженные лидерские качества. Существующая собственная точка зрения по многим вопросам не навязывается группе. Лидерские функции чаще всего такие люди проявляют в привычных ситуациях, развитие которых можно предвидеть, а появление трудностей можно предотвратить.

Оставшиеся 40 % испытуемых имеют низкие показатели по шкале Q2. Такие люди зависимы от группы, недостаточно решительны при необходимости действовать самостоятельно, они имеют низкий лидерский потенциал. Данные сотрудники не стремятся занять лидирующее положение среди окружающих людей или в группе. Они предпочитают подчиняться, легко соглашаются с мнением других, быстро меняют собственную точку зрения. Эти испытуемые склонны избегать ситуаций, требующих собственной ответственности за принятие решения, они испытывают напряжение при необходимости самостоятельно преодолевать препятствия на пути к достижению цели.

По фактору Q3 (низкий волевой контроль поведения – высокий волевой контроль поведения) 40 % испытуемых имеют высокие показатели. Данные испытуемые ориентированы на социально приемлемые формы поведения, у них высокий сознательный волевой контроль над своими поступками. Их действия хорошо планируются и организуются. Интересы устойчивые. Имеют тенденцию хорошо проявлять себя в ситуациях, где деятельность связана с ответственностью и социальной значимостью. Стремятся к контролю над внешним проявлением эмоций. У таких людей достаточно высокая самооценка, они заботятся о своей социальной репутации. Обязательны, исполнительны и ответственны, у них хорошие показатели работы в группе.

У 60 % испытуемых средние показатели по фактору Q3, это свидетельствует о том, что в целом, у данных испытуемых достаточно развит волевой самоконтроль поведения. Они стремятся придерживаться установленных норм и правил поведения. Такие сотрудники исполнительны и настойчивы, свои действия и поступки планируют заранее. Имеют удовлетворительные показатели работы в группе.

По фактору Q4 (уровень суммарной фрустрационной напряженности) у 35 % средний уровень показателей, это говорит о том, что у данных испытуемых возможно некоторое беспокойство, однако настроение обычно ровное. Они имеют склонность к самоудовлетворенности, эмоциональной уравновешенности. У них отсутствует суммарная фрустрационная напряженность.

Низкие показатели имеют 65 % испытуемых. Данные сотрудники расслаблены, удовлетворены, спокойны, уравновешены. У них отсутствуют признаки устойчивого энергетического напряжения, беспокойства. Такие люди критично воспринимают окружающую реальность, редко тревожатся о будущем их так же не волнуют и прошлые поступки. У них достаточно высокая самооценка, они весьма уверены в себе, удовлетворены своими достижениями. Терпимо относятся к критическим замечаниям в свой адрес. В конфликтных ситуациях склонны преимущественно обвинять других.

Результаты методики 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник) по вторичным факторам представлены на рисунке 3.

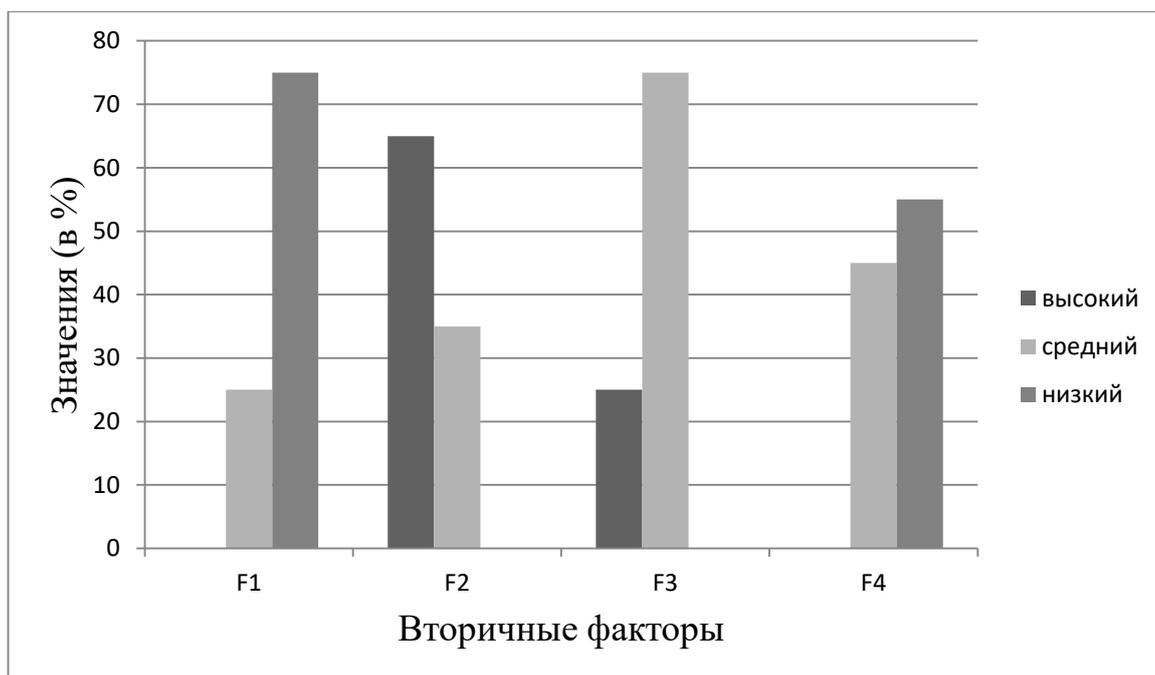


Рисунок 3 – Результаты методики 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

По фактору F1 (тревожность) 25 % испытуемых имеют средние показатели, это говорит о том, что у этих сотрудников плохая приспособляемость, неудовлетворенность достигнутым, у них достаточно высокий уровень тревожности. В некоторых стрессовых ситуациях таких сотрудников можно охарактеризовать как напряженных, беспокойных, озабоченных, нервных. Данные респонденты порой находятся в напряжении, бывают внутренне скованны, расстроены, встревожены.

У 75 % испытуемых низкие показатели по фактору F1, это свидетельствует о том, что у данных сотрудников низкие показатели тревожности, они в целом удовлетворены своей жизнью, способны достичь желаемого. Им не свойственны субъективно переживаемые эмоции, такие как: напряженность, беспокойство, озабоченность, нервозность, которые возникают как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Они чувствуют себя свободно, их не волнуют возможные неудачи. Данные сотрудники полиции испытывают чувство внутреннего удовлетворения, они уверены в себе.

По фактору F2 (экстраверсия) 65 % испытуемых имеют высокие показатели, такие сотрудники очень общительны, хорошо устанавливает и поддерживает социальные контакты, их круг общения широк, уверенно чувствуют себя в коллективе, такие люди привлекают других своим обаянием, активностью, живостью они испытывают потребность в новых впечатлениях, инициативны, с охотой берутся за новые дела. Такие сотрудники легко принимают решения, любят рисковать.

Средние показатели имеют 35 % испытуемых, эти сотрудники так же весьма общительны, имеют много друзей, легко находят общий язык с окружающими. В некоторых ситуациях могут действовать быстро, не тратя много времени на обдумывание, а в других склонны обдумать все, не спеша, прежде чем действовать.

По фактору F3 (эмоциональная лабильность) 25 % испытуемых имеют высокие показатели. Такие люди жизнерадостны, решительны, весьма предприимчивы, имеют склонность не замечать тонкостей жизни, ориентированы на очевидное и явное, стабильны в своих предпочтениях и поступках, порой сами себе создают трудности из-за слишком поспешных действий без достаточного взвешивания.

У 75 % испытуемых по фактору F3 средние показатели, такие люди спокойны, вежливы, жизнерадостны, достаточно стойкие и решительные, они имеют высокую стабильность эмоционального состояния, и хорошее умение владеть собой.

По фактору F4 (доминантность) у 45 % испытуемых средние показатели, это говорит о том, что данные сотрудники смелые, хваткие, сообразительные.

75 % испытуемых имеют низкие показатели по данной шкале. Это свидетельствует о том, что такие сотрудники склонны к подчинению, они весьма сдержанны, склонны ориентироваться на групповые нормы.

На рисунке 4 представлен усредненный профиль личности испытуемых.

Составив усредненный профиль личности мы видим, что на пик профиля (самый высокий показатель) приходится показатель по фактору Н (робость –

решительность). Это свидетельствует о том, что в среднем сотрудники Министерства внутренних дел очень общительны, уверены в себе, они раскованы, быстро адаптируются в новом окружении, имеют хорошо развитые коммуникативные навыки, проявляют смелость и раскованность в группе, в значимых ситуациях у них ярко выражена решительность.

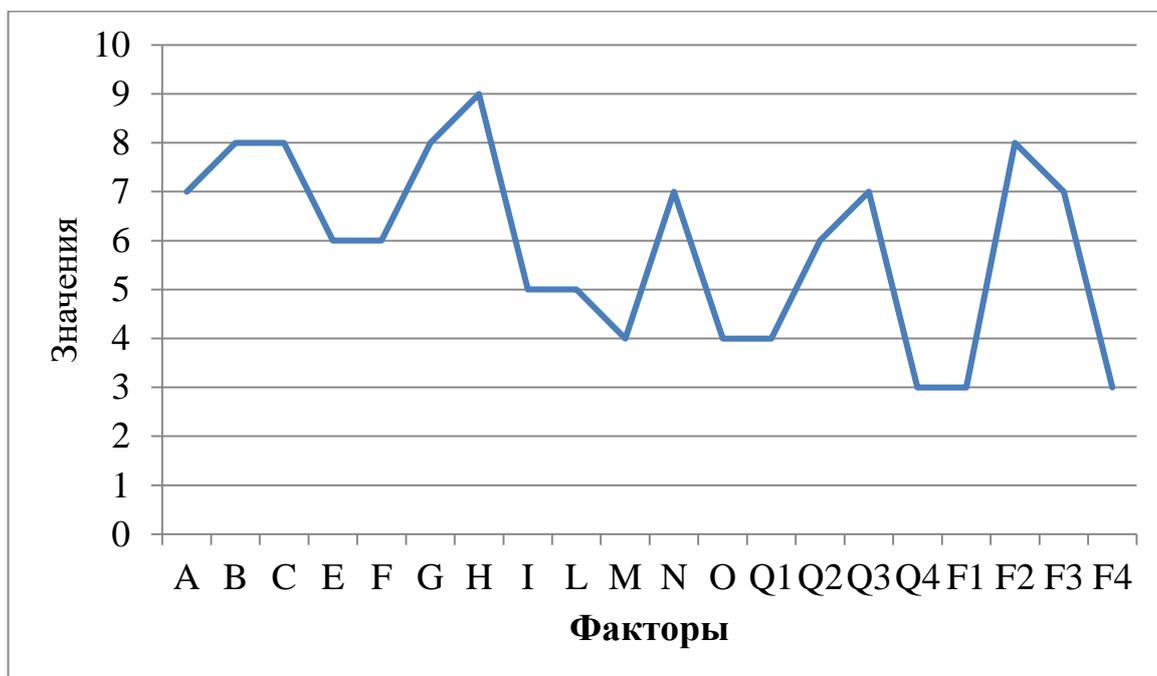


Рисунок 4 – Усредненный профиль личности испытуемых
Самые низкие усредненные показатели по факторам Q4, F1 и F4.

Это свидетельствует о том, что в среднем сотрудники министерства внутренних дел склонны к подчинению, они весьма сдержанны, склонны ориентироваться на групповые нормы, у данных сотрудников низкие показатели тревожности, они расслаблены, удовлетворены, спокойны, уравновешены.

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы были использованы методы математической статистики: коэффициент ранговой корреляции Спирмена, который определяет тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками. Это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями. В этом случае определяется фактическая степень параллелизма между двумя количественными рядами изучаемых признаков и дается оценка тесноты

установленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента.

Результаты применения коэффициента ранговой корреляции Спирмена представлены в таблице В.4, приложение В.

Так как абсолютное значение, полученного нами коэффициента корреляции меньше критического значения, взятого из таблицы (находится вне зоны значимости), мы принимаем гипотезу H_0 об отсутствии корреляционной зависимости между выборками. А это значит, что устойчивая взаимосвязь личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел отсутствует.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Личность каждого человека наделена только ей присущим сочетанием качеств и особенностей, образующих ее индивидуальность – сочетание психологических качеств человека, составляющих его своеобразие, его отличие от других людей.

Личностные качества – это врожденные или приобретенные особенности характера человека. Главная характеристика любого личностного качества – это его устойчивость: человек проявляет сформировавшееся у него личностное качество в привычных и изменяющихся условиях.

От личностных качеств зависит тип индивидуально-психологической реактивности данного человека в той или иной ситуации, характер доминирующих поведенческих реакций в условиях психологического стресса.

Определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих называется стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость – сложная динамичная характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессовому воздействию или совладать со многими стрессовыми ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним, сохраняя в стрессогенной обстановке не только целостность организма и личности, но и требуемый уровень качества решаемых профессиональных задач.

Существует ряд профессий, специфика деятельности которых изначально подразумевает наличие экстремальных условий одной из этих профессий является служба в органах Министерства внутренних дел.

Стрессоустойчивость является важным аспектом в деятельности сотрудников Министерства внутренних дел. Наилучших результатов в работе достигают те сотрудники, которые обладают наивысшей психологической готовностью к экстремальным ситуациям, проявляют высокий уровень стрессоустойчивости.

Проведенное исследование, направленное на изучение взаимосвязи личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел, показало, что сотрудникам Министерства внутренних дел в большинстве случаев свойственен высокий уровень стрессоустойчивости. Сотрудники Министерства внутренних дел являются экстравертами, они очень общительны, уверены в себе, раскованы, быстро адаптируются в новом окружении, имеют хорошо развитые коммуникативные навыки, у данных сотрудников низкие показатели тревожности, они расслаблены, удовлетворены, спокойны, уравновешены.

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. В результате было выявлено, что устойчивая взаимосвязь личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел отсутствует.

Следовательно, выдвинутая гипотеза о существовании взаимосвязи личностных качеств и стрессоустойчивости сотрудников Министерства внутренних дел не подтвердилась.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Абабков, В.А. Адаптация к стрессу / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Питер, 2010. – 2118 с.
- 2 Адаев, А.И. Оценка и прогноз психологической готовности сотрудников ОВД к деятельности в экстремальных ситуациях / А.И. Адаев. – СПб., 2004. – 156 с.
- 3 Аминов, И.И. Юридическая психология: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Юриспруденция» / И.И. Аминов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. – 453 с.
- 4 Андрюшин, Г.Д. Психология в деятельности сотрудников МВД: учебное пособие / Г.Д. Андрюшин, С.Е. Борисова, Л.Н. Костина. – Орел: ОрЮОИ МВД России, 2009. – 423 с.
- 5 Бехтерев, В.М. Избранные труды по психологии личности / В.М. Бехтерев. – М.: Алетейя, 2012. – 510 с.
- 6 Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – № 2. – С. 113-123.
- 7 Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 3: Стратегии и стили преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – № 3. – С. 106-116.
- 8 Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2010. – 528 с.
- 9 Величковский, Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис. ...канд. психол. наук / Б.Б. Величковский. – М.: Академический проект, 2007. – 28 с.
- 10 Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию (курс лекций): учеб. пособие для студ. вузов / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т, 2009. – 334 с.
- 11 Гуревич, П.С. Психология личности: учебное пособие для студентов

вузов / П.С. Гуревич. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 559 с.

12 Дерябин, В.С. Психология личности и высшая нервная деятельность: Психофизиологические очерки / В.С. Дерябин. – М.: ЛКИ, 2016. – 202 с.

13 Дорфман, Л.Я. Методологические основы эмпирической психологии: от понимания к технологии: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. психологии / Л.Я. Дорфман. – М.: Смысл: AcademiA, 2009. – 287 с.

14 Дружинин, В.Н. Психология общих способностей: научно-популярная литература / В.Н. Дружинин. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 345 с.

15 Дубровина, И.В. Психология : учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан / под ред. И.В. Дубровиной. – 5-е изд. стер. – М.: AcademiA, 2011. – 461 с.

16 Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. – СПб.: Питер, 2008. – 512 с.

17 Изард, К. Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2006. – 460 с.

18 Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 288 с.

19 Калашникова, М.М. Развитие стрессоустойчивости сотрудников оперативного состава МВД: дис. ... канд. псих. наук / М.М. Калашникова. – Казань, 2011. – 175 с.

20 Калина, Н.Ф. Психология личности: учебник для ВУЗов / Н.Ф. Калина. – М.: Академический проект, 2015. – 214 с.

21 Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С. 243-246.

22 Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.

23 Кобозев, И.Ю. Профессиональный стресс руководителей органов внутренних дел и его психопрофилактика: автореф. дис. ... канд. псих. наук /

И.Ю. Кобозев. – СПб.: Питер, 2011. – 24 с.

24 Кондратюк, Н.Г. Дифференциально-психологические основы надежности осознанной саморегуляции в условиях стресса: автореф. дис. ... канд. псих. наук / Н.Г. Кондратюк. – Москва, 2012. – 24 с.

25 Коноплева, И.Н. Саморегуляция психических состояний как элемент психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях / И.Н. Коноплева, Ю.С. Калягин // Психология и право. – 2011. – № 4. – С. 35-38.

26 Кудряшова, Л.Д. Психология и оценка личности / Л.Д. Кудряшова. – М.: «ИПК «Коста», 2007. – 208 с.

27 Курбатов, В.И. Юридическая психология: учебное пособие / В.И. Курбатов. – Ростов-на-Дону: Наука-Пресс, 2007. – 368 с.

28 Леонова, А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А.Б. Леонова // Психол. журнал. – 2004. – № 2. – С. 75 - 85.

29 Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М.: Смысл, 2009. – 352 с.

30 Лозгачева, О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / О.В. Лозгачева. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2004. – 20 с.

31 Лосик, Т. Поведение человека в экстремальных ситуациях / Т. Лосик // Основы Безопасности Жизнедеятельности. – 2007. – № 11. – С. 55 - 61.

32 Митина, О.В. Математические методы в психологии. Практикум / О.В. Митина. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 128 с.

33 Моница, Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Моница, Н.В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 430 с.

34 Моросанова, В.И. Дифференциально-регуляторные основы надежности действий профессионалов / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк // Акмеология. Научно-практический журнал. – 2012. – № 4 (44). – С. 68-74.

35 Новиков, В.П. Психология успешной деятельности сотрудников

органов внутренних дел: учебно-практическое пособие / В.П. Новиков. – Домодедово: ВШЖ МВД России, 2011. – 286 с.

36 Панкратов, В.Н. Культура общения сотрудника органов внутренних дел: учебно-методическое пособие / В.Н. Панкратов. – М.: Приор-издат, 2006. – 286 с.

37 Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов / Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости. – М., 2002. – С. 248-249.

38 Петровский, А.В. Психология: учеб. для студ. вузов / А.В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – 9-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 501 с.

39 Поляничко, Е.Н. Пространственно-временная организация длительных действий в экстремальных условиях / Е.Н. Поляничко // В.М. Бехтерев и современная психология: сб. науч. ст. Казань, 2005. – Т. 2. – С. 403-407.

40 Пономаренко, В.А. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности / В.А. Пономаренко // Мир психологии. – 2006. – № 4. – С. 38-46.

41 Простяков, В.В. Психологические условия преодоления стресса сотрудниками органов внутренних дел / В.В. Простяков, О.Н. Зеленцова // Юридическая психология. – 2009. – № 1. – С. 25-27.

42 Прохоров, А.О. Психология состояний: учебное пособие / А.О. Прохоров [и др.] / под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.

43 Психология деятельности в экстремальных условиях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.Н. Непопалов [и др.] / под ред. А.Н. Блеера. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 675 с.

44 Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Педагогика – Пресс, 2007. – 440 с.

45 Реан, А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – М.: Издательство: Прайм-Еврознак, 2008. – 480 с.

46 Реан, А.А. Психология изучения личности / А.А. Реан. – М.:

Издательство В.А. Михайлова, 2008. – 288 с.

47 Розов, В.И. Управление стрессом в оперативно-розыскной деятельности / В.И. Розов. – К.: КНТ, 2009. – 268 с.

48 Романов, В.В. Юридическая психология: учебник / В.В. Романов. – М.: Юристъ, 2006. – 235 с.

49 Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – СПб.: Речь, 2010. – 312 с.

50 Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Книга по требованию, 2012. – 66 с.

51 Сережкина, А.Е. Основы математической обработки данных в психологии / А.Е. Сережкина. – Казань, 2007. – 156 с.

52 Справочник практического психолога. Психодиагностика / под общ. ред. С.Т. Посоховой. – М.: Сова, 2006. – 671 с.

53 Столяренко, Л.Д. Психология: учеб. для вузов / Л.Д. Столяренко. – СПб.: Питер, 2008. – 591 с.

54 Усатов, И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса / И.А. Усатов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21–25.

55 Хьелл, Л.А. Теории личности: Основные положения, исследования и применение: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. психологии / Л.А. Хьелл, Д.Д. Зиглер. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 606 с.

56 Човдырова, Г.С. Формирование психологической устойчивости к различным стрессогенным факторам у сотрудников органов внутренних дел: Лекция / Г.С. Човдырова. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2003. – 22 с.

57 Чуфаровский, Ю.В. Юридическая психология: учеб. пособие / Ю.В. Чуфаровский. – М.: ТК Велби, Издательство Проспект, 2004. – 472 с.

58 Шапарь, В.Б. Новейший психологический словарь / В.Б. Шапарь, В.Е. Россоха, О.В. Шапарь / ред. А.М. Спивак. – 4-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 806 с.

59 Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

60 Юрчук, В.В. Современный словарь по психологии / В.В. Юрчук. – Мн.: Современное слово, 2008. – 582 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

Форма А.

Инструкция: Вам предстоит ответить на ряд вопросов, цель которых – выяснить особенности Вашего характера, склонности и интересы. Не существует вопросов, на которые можно дать «правильный» или «неправильный» ответ, т.к. они отражают лишь особенности, присущие различным людям. Старайтесь отвечать как можно более точно и правдиво.

Отвечая на вопрос, Вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответа. Номер ответа на регистрационном бланке должен соответствовать номеру вопроса. Если Вы выбрали ответ А – перечеркните крестиком левый квадратик, если ответ Б, то средний квадратик, если В – правый квадратик.

Работая с тестом, помните, что вопросы слишком короткие, чтобы в них содержались все необходимые подробности; представляйте типичные ситуации, не задумывайтесь над деталями. Не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит Вам в голову. Старайтесь избегать промежуточных, неопределенных ответов, кроме тех случаев, когда определено ответить действительно затруднительно. Возможно, некоторые вопросы Вам сложно будет отнести к себе, постарайтесь дать наиболее подходящий предположительный ответ. Свободно выражайте свое собственное мнение.

Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, не пропуская ни одного. Старайтесь отвечать на несколько вопросов в минуту, тогда Вы закончите работу примерно за 35 минут.

Опросник.

1. Я хорошо понял инструкцию к этому опроснику:
А – да; Б – не уверен; В – нет
2. Я готов как можно искренней ответить на вопросы:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
3. Я предпочел бы иметь дачу:
А – в оживленном дачном поселке;
Б – нечто среднее;
В – уединенную, в лесу.
4. Я могу найти в себе достаточно сил, чтобы справиться с жизненными трудностями:
А – всегда; Б – обычно; В – редко;
5. При виде диких животных мне становится немного не по себе, даже если они надежно заперты в клетках:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
6. Я воздерживаюсь от критики людей и их взглядов:
А – да; Б – иногда; В – нет.
7. Я делаю людям резкие, критические замечания, если мне кажется, что они этого заслуживают:
А – обычно; Б – иногда; В – никогда не делаю.
8. Я предпочитаю несложную классическую музыку современным популярным мелодиям:
А – верно; Б – не уверен; В – неверно.
9. Если бы я увидел ссорящихся не в шутку соседских детей:
А – я предоставил бы им самим выяснить свои отношения;
Б – не знаю, что предпринял бы;
В – я постарался бы разобраться в их ссоре.
10. На собраниях и в компаниях:

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

- А – я легко выхожу вперед;
Б – верно нечто среднее;
В – я предпочитаю держаться в стороне.
11. По-моему, интереснее быть:
А – инженером – конструктором;
Б – не знаю, что предпочесть;
В – драматургом.
12. На улице я скорее остановлюсь, чтобы посмотреть, как работает художник, чем стану наблюдать за уличной ссорой:
А – верно; Б – не уверен; В – неверно.
13. Обычно я спокойно переношу самодовольство людей, даже когда они хвастаются или другим образом показывают, что они высокого мнения о себе:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
14. Если человек обманывает, я почти всегда могу заметить это по выражению его лица:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
15. Я считаю, что самую скучную повседневную работу всегда нужно доводить до конца, даже если кажется, что в этом нет особой необходимости:
А – согласен; Б – не уверен; В – не согласен.
16. Я предпочел бы взяться за работу:
А – где можно много зарабатывать, даже если заработки непостоянны;
Б – не знаю, что выбрать;
В – с постоянной, но относительно невысокой зарплатой.
17. Я говорю о своих чувствах:
А – только в случае необходимости;
Б – верно нечто среднее;
В – охотно, когда предоставляется возможность.
18. Изредка я испытываю чувство внезапного страха или неопределенного беспокойства, сам не знаю отчего:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
19. Когда меня несправедливо критикуют за то, в чем я не виноват:
А – никакого чувства вины у меня не возникает;
Б – верно нечто среднее;
В – я все же чувствую себя немного виноватым.
20. На работе у меня бывает больше затруднений с людьми, которые:
А – отказываются пользоваться современными методами;
Б – не знаю, что выбрать;
В – постоянно пытаются что-то изменить в работе, которая и так идет нормально.
21. Принимая решение, я руководствуюсь больше:
А – сердцем;
Б – сердцем и рассудком в равной мере; В – рассудком.
22. Люди были бы счастливее, если бы они больше времени проводили в обществе своих друзей:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
23. Строя планы на будущее, я часто рассчитываю на удачу:

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

- А – да; Б – затрудняюсь ответить; В – нет.
24. Разговаривая, я склонен:
А – высказывать свои мысли сразу, как только они приходят мне в голову;
Б – верно нечто среднее;
В – прежде хорошенько собраться с мыслями.
25. Даже если я чем-нибудь сильно взбешен, я успокаиваюсь довольно быстро:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
26. При равной продолжительности рабочего дня и одинаковой зарплате мне было бы интереснее работать:
А – столяром или поваром;
Б – не знаю, что выбрать;
В – официантом в хорошем ресторане.
27. У меня было:
А – очень мало выборных должностей;
Б – несколько;
В – много выборных должностей.
28. Слово «лопата» так относится к слову «копать», как слово «нож» к слову:
А – острый;
Б – резать;
В – точить.
29. Иногда какая-нибудь навязчивая мысль не дает мне заснуть:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
30. В своей жизни я, как правило, достигаю тех целей, которые ставлю перед собой:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
31. Устаревший закон должен быть изменен:
А – только после основательного обсуждения;
Б – верно нечто среднее;
В – немедленно.
32. Мне становится не по себе, когда дело требует от меня быстрых действий, которые как-то влияют на других людей:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
33. Большинство знакомых считают меня веселым собеседником:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
34. Когда я вижу неопрятных, неряшливых людей:
А – меня это не волнует;
Б – верно нечто среднее;
В – они вызывают у меня неприязнь и отвращение.
35. Я слегка теряюсь, неожиданно оказавшись в центре внимания:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
36. Я всегда рад присоединиться к большой компании, например, встретиться вечером с друзьями, пойти на танцы, принять участие в интересном общественном мероприятии:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
37. В школе я предпочитал:
А – уроки музыки (пения);

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

- Б – затрудняюсь сказать;
В – занятия в мастерских, ручной труд;
38. Если меня назначают ответственным за что-либо, я настаиваю, чтобы мои распоряжения строго выполнялись, а иначе я отказываюсь от поручения:
А – да; Б – иногда; В – нет.
39. Важнее, чтобы родители:
А – способствовали тонкому развитию чувств у своих детей;
Б – нечто среднее;
В – учили детей управлять своими чувствами.
40. Участвуя в коллективной работе, я предпочел бы:
А – попытаться внести улучшения в организацию работы;
Б – верно нечто среднее;
В – вести запись и следить за тем, чтобы соблюдались правила.
41. Время от времени я чувствую потребность заняться чем-нибудь, что требует значительных физических усилий:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
42. Я предпочел бы общаться с людьми вежливыми и деликатными, чем с прямолинейными и грубоватыми:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
43. Когда меня критикуют на людях, это меня крайне угнетает:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
44. Если меня вызывает к себе начальник, я:
А – использую этот случай, чтобы попросить о том, что мне нужно;
Б – верно нечто среднее;
В – беспокоюсь, что сделал что-то не так;
45. Я считаю, что люди должны очень серьезно подумать, прежде чем отказываться от опыта прошлых веков:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
46. Читая что-либо, я всегда хорошо осознаю скрытое намерение автора убедить меня в чем-то:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
47. Когда я учился в 7 – 10 классах, я участвовал в спортивной жизни школы:
А – очень редко;
Б – от случая к случаю;
В – довольно часто.
48. Я поддерживаю дома хороший порядок и почти всегда знаю, что где лежит:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
49. Когда я думаю о том, что произошло в течение дня, я не редко испытываю беспокойство:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
50. Иногда я сомневаюсь, действительно ли люди, с которыми я беседую, интересуются тем, что я говорю:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
51. Если бы мне пришлось выбирать, я предпочел бы быть:
А – лесничим;

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

- Б – трудно выбрать;
В – учителем старших классов.
52. Ко дню рождения, к праздникам:
А – я люблю дарить подарки;
Б – затрудняюсь ответить;
В – считаю, что покупка подарков – несколько неприятная обязанность.
53. Слово «усталый» так относится к слову «работа», как слово «гордый» к слову:
А – улыбка;
Б – успех;
В – счастливый.
54. Какое из данных слов не подходит к двум остальным:
А – свеча;
Б – луна;
В – лампа.
55. Мои друзья:
А – меня никогда не подводили;
Б – изредка;
В – подводили довольно часто.
56. У меня есть такие качества, по которым я определенно превосхожу всех других людей:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
57. Когда я расстроен, я всячески стараюсь скрыть свои чувства от других:
А – да; Б – нечто среднее; В – нет.
58. Мне хотелось бы ходить в кино, на разные представления и в другие места, где можно развлечься:
А – чаще одного раза в неделю (или чаще, чем большинство людей);
Б – примерно раз в неделю (или как большинство);
В – реже одного раза в неделю (или реже, чем большинство).
59. Я думаю, что личная свобода в поведении важнее хороших манер и соблюдения этике-та:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
60. В присутствии людей, более значительных, чем я (людей старше меня, или с большим опытом, или с более высоким положением) я склонен держаться скромно:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
61. Мне трудно рассказывать что-либо большой группе людей или выступать перед большой аудиторией:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
62. Я хорошо ориентируюсь в незнакомой местности, легко могу сказать, где север, где юг, где восток или запад:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
63. Если бы кто-нибудь разозлился на меня, то:
А – я постарался бы его успокоить;
Б – не знаю, что бы я предпринял;
В – это вызвало бы у меня раздражение.
64. Когда я вижу статью, которую считаю несправедливой, я скорее склонен забыть об этом, чем с возмущением ответить автору:

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

- А – верно; Б – не уверен; В – неверно.
65. В моей памяти не задерживаются надолго несущественные мелочи, например, название улиц, магазинов:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
66. Мне могла бы понравиться профессия ветеринара, который лечит и оперирует животных:
А – да; Б – трудно сказать; В – нет.
67. Я ем с наслаждением и не всегда столь тщательно забочусь о своих манерах, как это делают другие люди:
А – верно; Б – не уверен; В – неверно.
68. Бывают периоды, когда мне ни с кем не хочется встречаться:
А – очень редко; Б – иногда; В – довольно часто.
69. Иногда мне говорят, что мой голос и вид слишком явно выдают мое волнение:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
70. Когда я был подростком, и мое мнение расходилось с родительским, я обычно:
А – оставался при своем мнении;
Б – нечто среднее;
В – уступал, признавая их авторитет.
71. Мне бы хотелось работать в отдельной комнате, а не вместе с коллегами:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
72. Я предпочел бы жить тихо, так, как мне нравится, нежели быть предметом восхищения благодаря своим успехам:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
73. Во многих отношениях я считаю себя вполне зрелым человеком:
А – верно; Б – не уверен; В – неверно.
74. Критика в том виде, в каком ее осуществляют многие люди, скорее выбивает меня из колеи, чем помогает:
А – часто; Б – иногда; В – никогда.
75. Я всегда в состоянии строго контролировать проявление своих чувств:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
76. Если бы я сделал полезное изобретение, я предпочел бы:
А – работать над ним в лаборатории дальше;
Б – трудно выбрать;
В – позаботиться о его практическом использовании.
77. Слово «удивление» так относится к слову «необычный», как слово «страх» к слову:
А – храбрый;
Б – беспокойный;
В – ужасный.
78. Какая из следующих дробей не подходит к двум остальным:
А – 3/7
Б – 3/9;
В – 3/11.
79. Мне кажется, что некоторые люди не замечают или избегают меня, хотя я и не знаю, почему:
А – верно; Б – не уверен; В – неверно.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

80. Люди относятся ко мне менее доброжелательно, чем я того заслуживаю своим добрым к ним отношением:
А – очень часто; Б – иногда; В – никогда.
81. Употребление нецензурных выражений мне всегда противно (даже если при этом нет лиц другого пола):
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
82. У меня, безусловно, меньше друзей, чем у большинства людей:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
83. Очень не люблю бывать там, где не с кем поговорить:
А – верно; Б – не уверен; В – неверно.
84. Люди иногда называют меня легкомысленным, хотя и считают приятным человеком:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
85. В различных ситуациях в обществе я испытывал волнение, похожее на то, которое испытывает человек перед выходом на сцену:
А – довольно часто;
Б – иногда;
В – едва ли когда-нибудь.
86. Находясь в небольшой группе людей, я довольствуюсь тем, что держусь в стороне и по большей части предоставляю возможность говорить другим:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
87. Мне больше нравится читать:
А – реалистические описания острых военных или политических конфликтов;
Б – затрудняюсь выбрать;
В – романы, возбуждающие воображения и чувства.
88. Когда мною пытаются командовать, я нарочно делаю все наоборот:
А – да; Б – иногда; В – нет.
89. Если начальство или члены семьи в чем-то меня упрекают, то, как правило, только за дело:
А – верно; Б – верно нечто среднее; В – неверно.
90. Мне не нравится манера некоторых людей «установиться» и бесцеремонно разглядывать человека в магазине или на улице:
А – верно; Б – верно нечто среднее; В – неверно.
91. Во время продолжительного путешествия я предпочел бы:
А – читать что-нибудь сложное, но интересное;
Б – не знаю, что выбрал бы;
В – провести время, беседуя с попугачиком.
92. В шутках о смерти нет ничего дурного или противного хорошему вкусу:
А – верно; Б – верно нечто среднее; В – неверно.
93. Если мои знакомые плохо обращаются со мной и не скрывают своей неприязни:
А – это меня несколько не угнетает;
Б – нечто среднее;
В – я падаю духом.
94. Мне становится не по себе, когда мне говорят комплименты и хвалят в лицо:
А – верно; Б – верно нечто среднее; В – неверно.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

95. Я бы предпочел иметь работу:
А – с четко определенным и постоянным заработком;
Б – верно нечто среднее;
В – с более высокой зарплатой, которая зависела бы от моих усилий и продуктивности.
96. Мне легче решить трудный вопрос или проблему:
А – если я обсуждаю их с другими;
Б – верно нечто среднее;
В – если я обдумываю их в одиночестве.
97. Я охотно участвую в общественной жизни, в работе разных комиссий и т.д.:
А – да; Б – нечто среднее; В – нет.
98. Выполняя какую-либо работу, я не успокаиваюсь, пока не будут учтены даже самые незначительные детали:
А – верно; Б – верно нечто среднее; В – неверно.
99. Иногда совсем незначительные препятствия очень сильно раздражают меня:
А – да; Б – нечто среднее; В – нет.
100. Я сплю крепко, никогда во сне не разговариваю:
А – да; Б – нечто среднее; В – нет.
101. Если бы я работал в хозяйственной сфере, мне было бы интереснее:
А – работать с клиентами;
Б – нечто среднее;
В – работать с документацией.
102. Слово «размер» так относится к слову «длина», как слово «нечестный» к слову:
А – тюрьма;
Б – грешный;
В – укравший.
103. АБ так относится к ГВ, как СР. к:
А – ПО;
Б – ОП;
В – ТУ.
104. Когда люди ведут себя неблагоприятно и безрассудно:
А – я отношусь к этому спокойно;
Б – верно нечто среднее;
В – испытываю к ним чувство презрения.
105. Когда я слушаю музыку, а рядом громко разговаривают:
А – это мне не мешает, я могу сосредоточиться;
Б – верно нечто среднее;
В – это портит мне все удовольствие и злит меня.
106. Думаю, обо мне правильнее сказать, что я человек:
А – вежливый и спокойный;
Б – верно нечто среднее;
В – энергичный и напористый.
107. Я считаю, что жить нужно:
А – по принципу: «Делу время – потехе час»;
Б – нечто среднее;
В – весело, не особенно заботясь о завтрашнем дне;

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

108. Лучше быть осторожным и ожидать малого, чем заранее радоваться, в глубине души предвкушая успех:
А – согласен; Б – не уверен; В – не согласен.
109. Если я задумываюсь о возможных затруднениях в своей работе:
А – я стараюсь заранее придумать, как с ними справиться;
Б – верно нечто среднее;
В – думаю, что справлюсь с ними, когда они появятся.
110. Я легко осваиваюсь в любом обществе:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
111. Когда нужно немного дипломатии и умения убедить людей в чем-нибудь, обычно обращаются ко мне:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
112. Мне было бы интереснее:
А – консультировать молодых людей, помогать им в выборе работы;
Б – затрудняюсь ответить;
В – работать инженером – экономистом.
113. Если я абсолютно уверен, что человек поступает несправедливо или эгоистично, я заявляю ему об этом, даже если это грозит мне некоторыми неприятностями:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
114. Иногда я в шутку делаю какое-нибудь дурашливое замечание только для того, чтобы удивить людей и посмотреть, что они на это скажут:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
115. Я бы с удовольствием работал в газете обозревателем театральных постановок, концертов и т.п.:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
116. Если мне приходится долго сидеть на собрании, не разговаривая и не двигаясь, я никогда не испытываю потребности рисовать что-либо или ерзать на стуле:
А – согласен; Б – не уверен; В – не согласен.
117. Если мне кто-то говорит то, что, как мне известно, не соответствует действительности, я скорее подумаю:
А – он – лжец;
Б – верно нечто среднее;
В – видимо, его не верно информировали.
118. Предчувствие, что меня ожидает какое-нибудь наказание, даже если я не сделал ничего дурного, возникает у меня:
А – часто; Б – иногда; В – никогда.
119. Мнение, что болезни вызываются психическими причинами в той же мере, что и физическими (телесными), значительно преувеличено:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
120. Торжественность, красочность должны обязательно сохраняться в любой важной государственной церемонии:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
121. Мне неприятно, если люди считают, что я слишком не выдержан и пренебрегаю правилами приличия:
А – очень; Б – немного; В – совсем не беспокоит.
122. Работая над чем-то, я бы предпочел это делать:

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

- А – в коллективе;
Б – не знаю, что выбрал бы;
В – самостоятельно.
123. Бывают периоды, когда мне трудно удержаться от чувства жалости к самому себе:
А – часто; Б – иногда; В – никогда.
124. Зачастую люди слишком быстро выводят меня из себя:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
125. Я всегда могу без особых трудностей избавиться от старых привычек и не возвращаться к ним больше:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
126. При одинаковой зарплате я бы предпочел быть:
А – адвокатом;
Б – затрудняюсь выбрать;
В – штурманом или летчиком.
127. Слово «лучше» так относится к слову «наихудший», как слово «медленнее» к слову:
А – скорый;
Б – наилучший;
В – быстрееший.
128. Какое из следующих сочетаний знаков должно продолжить этот ряд:
XOOOOXHOOOXXX:
А – OXXX; Б – OOXH; В – XOOO.
129. Когда приходит время для осуществления того, что я заранее планировал и ждал, я иногда чувствую себя не в состоянии это сделать:
А – согласен; Б – верно нечто среднее; В – не согласен.
130. Обычно я могу сосредоточенно работать, не обращая внимания на то, что люди вокруг меня шумят:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
131. Бывает, что я говорю незнакомым людям о вещах, которые мне кажутся важными, независимо от того, спрашивают меня об этом или нет:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
132. Я провожу много свободного времени, беседуя с друзьями о тех приятных событиях, которые мы вместе пережили когда-то:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
133. Мне доставляет удовольствие совершать рискованные поступки только ради забавы:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
134. Меня очень раздражает вид неубранной комнаты:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
135. Я считаю себя очень общительным (открытым) человеком:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
136. В общении с людьми я:
А – не стараюсь сдерживать свои чувства;
Б – верно нечто среднее;
В – скрываю свои чувства.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

137. Я люблю музыку:
А – легкую, живую;
Б – верно нечто среднее;
В – эмоционально насыщенную, сентиментальную.
138. Меня больше восхищает красота стиха, чем красота и совершенство оружия:
А – да;
Б – не уверен;
В – нет.
139. Если мое удачное замечание остается незамеченным:
А – я не повторяю его;
Б – затрудняюсь ответить;
В – повторяю свое замечание снова.
140. Мне бы хотелось вести работу среди несовершеннолетних правонарушителей, освобожденных на поруки:
А – да;
Б – не уверен;
В – нет.
141. Мне более важно:
А – сохранять хорошие отношения с людьми;
Б – верно нечто среднее;
В – свободно выражать свои чувства.
142. В туристическом путешествии я предпочел бы придерживаться программы, составленной специалистами, нежели самому планировать свой маршрут:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
143. Меня справедливо считают упорным и трудолюбивым человеком, хоть я и не всегда добиваюсь успеха:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
144. Если люди злоупотребляют моим расположением к ним, я не обижаюсь и быстро забываю об этом:
А – верно; Б – нечто среднее; В – неверно.
145. Если бы в группе разгорелся жаркий спор:
А – мне было бы любопытно, кто выйдет победителем;
Б – верно нечто среднее;
В – я бы очень хотел, чтобы все закончилось миром.
146. Я предпочитаю планировать свои дела сам, без постороннего вмешательства и чужих советов:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
147. Иногда чувство зависти влияет на мои поступки:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
148. Я твердо убежден, что начальник может быть не всегда прав, но он всегда имеет право настоять на своем:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
149. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь обо всем, что меня ожидает:
А – да; Б – иногда; В – нет.
150. Если я участвую в какой-нибудь игре, а окружающие громко высказывают свои соображения, меня это не выводит из равновесия:

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

- А – верно; Б – не уверен; В – неверно.
151. Мне кажется, интереснее быть:
А – художником;
Б – не знаю, что выбрать;
В – директором театра или киностудии.
152. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным:
А – какой-либо;
Б – несколько;
В – большая часть.
153. Слово «пламя» так относится к слову «жар», как слово «роза» к слову:
А – шипы;
Б – красные лепестки;
В – запах.
154. У меня бывают такие волнующие сны, что я просыпаюсь:
А – часто; Б – изредка; В – практически никогда.
155. Если на пути к успеху стоят серьезные препятствия, я все-таки предпочитаю рискнуть:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
156. Мне нравятся ситуации, в которых я невольно оказываюсь в роли руководителя, потому что лучше всех знаю, что должен делать коллектив:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
157. Я предпочел бы одеваться скорее скромно (также как и все), чем броско и оригинально:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
158. Мне больше нравится проводить вечера за любимым занятием, чем в оживленной компании:
А – да; Б – не уверен; В – нет.
159. Порой я пренебрегаю добрыми советами людей, хотя и знаю, что не должен бы этого делать:
А – да; Б – очень редко; В – никогда.
160. В своих поступках я всегда тщательно стараюсь придерживаться общепринятых правил поведения:
А – да; Б – нечто среднее; В – нет.
161. Мне не нравится, когда люди смотрят, как я работаю:
А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.
162. Не всегда можно осуществить что-либо постепенными, умеренными методами, иногда необходимо применить силу:
А – согласен; Б – верно нечто среднее; В – не согласен.
163. В школе я предпочитал:
А – русский язык;
Б – трудно сказать;
В – математику и арифметику.
164. Меня иногда огорчало, что обо мне за глаза отзывались неодобрительно без всяких к этому оснований:
А – да; Б – затрудняюсь ответить; В – нет.
165. Разговоры с людьми заурядными, связанными условностями и своими привычками:

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

А – часто бывают весьма интересны и содержательны;

Б – верно нечто среднее;

В – раздражают меня, так как беседа вертится вокруг пустяков и ей не достает глубины.

166. Некоторые вещи вызывают во мне такой гнев, что я предпочитаю вообще о них не говорить:

А – да; Б – нечто среднее; В – нет.

167. В воспитании важнее:

А – окружить ребенка любовью и заботой;

Б – нечто среднее;

В – выработать у ребенка желательные взгляды и навыки.

168. Люди считают меня спокойным и уравновешенным человеком, который остается невозмутимым при любых обстоятельствах:

А – да; Б – нечто среднее; В – нет.

169. Я считаю, что нашему обществу следует более решительно отбрасывать в сторону устаревшие привычки и традиции:

А – да; Б – не уверен; В – нет.

170. У меня бывали неприятные случаи из-за того, что, задумавшись, я становился невнимательным:

А – едва ли когда-нибудь;

Б – верно нечто среднее;

В – несколько раз.

171. Я лучше усваиваю материал:

А – читая хорошо написанную книгу;

Б – не уверен;

В – участвуя в коллективном обсуждении.

172. Я предпочитаю действовать по-своему, вместо того, чтобы придерживаться общепринятых правил:

А – да; Б – не уверен; В – нет.

173. Прежде чем высказывать свое мнение, я предпочитаю подождать, пока не буду полностью уверен в своей правоте:

А – всегда;

Б – обычно;

В – только, если это практически возможно.

174. Иногда мелочи ужасно действуют мне на нервы, хотя я и понимаю, что это пустяки:

А – да; Б – нечто среднее; В – нет.

175. Я не часто говорю под влиянием момента такое, о чем мне позже приходится пожалеть:

А – согласен; Б – нечто среднее; В – не согласен.

176. Если бы меня попросили организовать сбор денег на подарок кому-нибудь или участвовать в организации какого-либо торжества, я бы:

А – согласился;

Б – не уверен;

В – постарался отказаться.

177. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным:

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

- А – широкий;
- Б – зигзагообразный;
- В – прямой.

178. Слово «скоро» так относится к слову «никогда», как слово «близко» относится к слову:

- А – нигде;
- Б – далеко;
- В – прочь.

179. Если я совершил какой-то промах в обществе, я довольно быстро забываю об этом:

- А – да; Б – нечто среднее; В – нет.

180. Окружающим известно, что у меня много разных идей, и я почти всегда могу предложить какое-то решение проблемы:

- А – да; Б – верно нечто среднее; В – нет.

181. Я способен лучше проявить себя:

- А – в трудных ситуациях, когда нужно сохранить самообладание;
- Б – не уверен;
- В – когда требуется умение ладить с людьми.

182. Меня считают очень восторженным (полным энтузиазма) человеком:

- А – да; Б – не уверен; В – нет.

183. Мне нравится работа, которая требует перемен, разнообразия, командировок, даже если она несколько опасна:

- А – да; Б – нечто среднее; В – нет.

184. Я человек весьма пунктуальный и всегда настаиваю на том, чтобы все выполнялось как можно точнее:

- А – да; Б – не уверен; В – нет.

185. Мне нравится работа, требующая добросовестности и тонкого мастерства:

- А – да; Б – нечто среднее; В – нет.

186. Я принадлежу к числу энергичных людей, которые всегда чем-то заняты:

- А – да; Б – не уверен; В – нет.

187. Я добросовестно ответил на все вопросы и ни одного не пропустил:

- А – да; Б – не уверен; В – нет.

Интерпретация.

Шизотимия – аффектотимия.

1 стэн: резко выраженная интравертированная направленность. Склонность к ригидности аффекта, эмоциональной холодности, недостатку сопереживания в реальной ситуации, парадоксальности эмоций, интеллектуальной переработки информации, теоретизированию, рационализму (при условии хорошо развитого интеллекта), субъективизму в оценках, замкнутости. Стремление работать одному, честолюбие. В первую очередь интересуется результатом. Контакты носят поверхностный характер, отсутствие близких людей. Настойчивость, низкая чувствительность к сбивающим факторам, выносливость в экстремальных ситуациях, возможны лидерские функции, устойчивость к боли, отсутствию комфорта, жесткость к себе и окружающим.

2-3 стэна: выраженная интравертированная направленность. Склонность к эмоциональной холодности, скептицизму, некоторой изолированности от окружающих, контакты, как правило, носят формальный или поверхностный характер, возможно отсутствие близких

друзей. Осторожность, недоверчивость.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

При условии достаточно развитого интеллекта тенденция к теоретизированию, рационализму, точности. Вещи и отвлеченные вопросы привлекают больше чем реальные люди. Ригидность в установках и деятельности и наличие устоявшихся привычек. В экстремальных ситуациях возможны функции лидера и проявление воли к победе, но, как правило, устойчивая тенденция оставаться одиночкой. Ориентировка на достижение конечного результата.

4 стэна: склонность к некоторой обособленности от окружающих, избирательности в контактах. Скорее интравертированная. Чем экстравертированная направленность. Стремление иметь собственную точку зрения по поводу волнующих вопросов. Вдумчивость и рассудительность (при условии достаточно развитого интеллекта). Склонность к некоторой пассивности, инертности. Эмоциональная сдержанность. Достаточно устойчивые интересы и личностные установки.

5-6 стэнов: в эмоциональном плане не выраженные отличия от большинства окружающих. Склонность к сопереживанию, сочувствию, эмоциональной вовлеченности. Внешняя и внутренняя жизнь богаты переживаниями. Достаточно развитая потребность в общении, проявление интереса к людям. Стремление поделиться своими мыслями, установками, настроениями. Не характерно выраженное честолюбие, в деятельности нет фанатичности.

7 стэнов: экстравертированная направленность. Достаточная легкость в общении, эмоциональная восприимчивость, тяга к людям. Склонность к добродушию, сопереживанию, сочувствию. Внешняя и внутренняя жизнь богата переживаниями. Стремление поделиться своими мыслями, установками, настроениями.

8-9 стэнов: выраженная экстравертированная направленность, жизнерадостность, добродушие, легкость в общении. Эмоциональная восприимчивость, непосредственность, склонность к сопереживанию. Готовность к сотрудничеству, тенденция к групповым формам деятельности, хорошая адаптация в новом окружении, адаптируется в коллективе. Отсутствие четких установок и выраженных интересов. Беспечность, склонность к небрежности, низкая толерантность к монотонии, однообразная деятельность нагоняет тоску, скуку. Не характерно выраженное честолюбие. Тенденция к чувственному удовольствию, эпикурейству.

10 стэнов: резко выраженная экстравертированная направленность – вещи и окружающие привлекают значительно больше, чем явления собственного внутреннего мира. Бога-тые внешние эмоциональные проявления. Возможны колебания настроения по малозначительным поводам. Как правило, доброжелательность к людям, развитая чувственная жизнь, склонность к эпикурейству. Приземленность, отсутствие глубоких интересов. Установки лишены четкости и устойчивости. Поверхностность. Крайне низкая толерантность к моно-тони. В трудных ситуациях тенденция падать духом.

Фактор В (интеллект).

Абстрактное мышление – высокая способность к обучаемости.

1-3 стэна: склонность медленно усваивать новый материал при обучении, крайне низкий интеллектуальный уровень, тупость. Конкретная, буквальная интерпретация фактов. Отсутствие мыслительных навыков, круг интересов ограничен обыденно-житейскими вопросами, низкий культурный уровень.

Возможно снижение интеллектуальной функции, необходимо ее дополнительное исследование.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

4-5 стэнов: недостаточная способность к обучению, невысокий интеллектуальный уровень, мышление конкретное, несформированность мыслительных навыков, низкие аналитические способности. Круг интересов ограничен обыденно-житейской сферой, низкий культурный уровень.

6-7 стэнов: достаточная способность к обучению. Доступно абстрагирование, однако, как правило, недостаточно высокий культурный уровень, обыденность мышления, практическая установка мышления, прагматизм. Низкая способность к творческим формам мышления.

8-9 стэнов: хорошая способность к обучению, быстрое усвоение нового учебного материала, свежей информации. Имеется корреляция с достаточно развитым культурным уровнем. Мышление быстрое, подвижное, сформированы мыслительные навыки, возможно присутствие творческого компонента в мыслительной деятельности.

10 стэнов: высокая способность к обучению, формированию новых мыслительных навыков. Быстрое усвоение учебного материала и свежей информации. Мышление быстрое, подвижное, склонность к творческим формам мышления. Как правило, развитый социокультурный уровень.

Фактор С (сила «Я»).

Эмоциональная незрелость, неустойчивость – эмоциональная зрелость, устойчивость.

1-3 стэна: низкая личностная интегрированность, эмоциональная незрелость, лабильность, выраженная переменчивость в отношениях, симпатиях, интересах, увлечениях. Характер увлечений – информационно-коммуникативный. Повышенная утомляемость. Раздражительность. Низкая способность к выработке навыков целостного поведения, склонность к немедленному удовлетворению своих потребностей. Поведение плохо прогнозируемо. Выраженная тенденция к дезадаптации в стрессовых ситуациях, низкий порог фрустрации. Выраженный эгоцентризм.

4-5 стэнов: личность недостаточно хорошо интегрирована, отмечаются черты эмоциональной незрелости. Неустойчивости в отношениях, установках, интересах и симпатиях. Стремление к быстрому удовлетворению своих потребностей без приложения достаточных усилий. Действия и поступки носят недостаточно организованный и целенаправленный характер. Возможны состояния дезадаптации в значимой ситуации, недостаточно высокий порог фрустрации. Эгоцентрические тенденции.

6-7-8 стэнов: достаточный уровень личностной интегрированности. Устойчивость в отношении стресс факторов. Действия, поступки, увлечения, склонности и привязанности носят, как правило, устойчивый характер. Потребности удовлетворяются оптимальным способом. Тенденция к соблюдению общепринятых норм и стандартов поведения. Высокий порог фрустрации, состояния дезадаптации маловероятны.

9-10 стэнов: высокий уровень личностной интегрированности. Устойчивость в отношении стрессовых факторов, гибкость в поведении. Действия, поступки, увлечения, склонности и привязанности носят устойчивый характер. Потребности удовлетворяются оптимальным способом. Склонность к соблюдению общепринятых норм поведения. Высокий порог фрустрации, состояния дезадаптации в значимой ситуации крайне маловероятны.

Фактор Е.

Пассивная подчиняемость – доминантность.

1-3 стэна: скромность, застенчивость, покорность, пассивность и зависимость от значимого окружения или авторитетной личности, конформность. Повышенное чувство вины и

собственной исполнительности. Стремление к соблюдению общепринятых норм и правил.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

Тенденция к корректности, точности в работе.

Если эти особенности носят навязчивый характер, то идти речь о проявлении невротического синдрома.

4-5- стэнов: скромность, мягкость, подчиняемость, некоторая пассивность. Зависимость от значимого окружения. Стремление придерживаться установленных норм и правил.

6-7 стэнов: тенденция к самостоятельности и независимости в мыслях, поступках, однако склонность к лидерству выражена недостаточно.

8-9 стэнов: склонность к самоутверждению, независимости и самостоятельности, напористости. В отношениях с окружающими стремление придерживаться собственных норм и правил поведения. Стремление командовать другими, самоуверенность. Имеется корреляция с высоким уровнем половых гормонов у мужчин и женщин. Тенденция к высокой половой активности.

10 стэнов: самоуверенность, самостоятельность в мыслях и поступках, недостаток конформности, тенденция придерживаться собственных норм и правил поведения. Доминантность в отношениях с окружающими, стремление к лидерству. Упрямство, возможны отрицательное отношение к вышестоящим лицам и повышенная агрессивность. Имеется корреляция с высоким уровнем половых гормонов у мужчин и женщин. Высокая половая активность.

Фактор F.

Импульсивность – сдержанность. Свобода поведения – скованность. Преобладающий фон настроения.

1-3 стэна: склонность к самонаблюдению, сдержанности, впечатлительности и субдепрессивному фону настроения. Заторможенность побуждений. Влечения и побуждения удовлетворяются лишь тогда, когда пройдут всю сеть, связанную с морально-этическими запретами и ограничениями. Молчаливость, осторожность. Раздражительность. Возможны страхи, головные боли. Скованность внешних форм поведения.

4-5 стэнов: сдержанность, немногословность, рассудительность, предусмотрительность, трезвость в суждениях. Настроение больше зависит от внешних влияний, чем от внутренних факторов.

6-7 стэнов: как правило, преобладает позитивный фон настроения, жизнерадостность, непосредственность внешних форм поведения. Разговорчивость, хорошая переключаемость с одного вида деятельности на другой, неплохая ориентировка в ситуации.

8-9-10 стэнов: склонность к активности, оптимизму, импульсивности. Поведение непосредственное, раскованное. Тенденция к беззаботности. Преобладает позитивный фон настроения. Стремление к новым людям, перемене мест, новым впечатлениям, разнообразию. В деятельности – высокая подвижность, хорошая ориентировка в различных ситуациях. Легкость в принятии решений.

Фактор G.

Несформированные морально-этические нормы – зрелые, сформированные морально-этические нормы.

1-3 стэна: неустойчивость в достижении цели, поверхностность, недостаточные усилия в групповой деятельности и при выполнении социально-культурных требований. Возможны импульсивные, необдуманные поступки. Эгоизм, беспринципность, низкие

моральные качества. Склонность пользоваться моментом, извлекать выгоду из ситуации, свобода от обязательств, отсутствуют угрызания совести. В некоторых ситуациях

возможно лидерство лишь потому, что нет ограничений условностями.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

Возможно гибкое, циничное отношение к социальным нормам при внешней сбалансированности поведения.

4-5 стэнов: непостоянство, необязательность, поиск выгоды в ситуации, возможны недостаточная добросовестность и пренебрежение общепринятыми правилами. Эгоцентрические тенденции.

6-7 стэнов: стремление к следованию общепринятым нормам, ответственность. Окружающие считают, что на испытуемого можно положиться. Достаточный уровень требовательности к себе, поведение организовано.

8-9-10 стэнов: сознательность, обязательность, хорошо развитое чувство долга, требовательность к себе, постоянство в целях, добросовестность. Способность к планированию, морализированию. Следование строгим нормам поведения. Предпочтение круга трудолюбивых людей.

Фактор Н.

Робость - решительность.

1-3 стэна: ограничение круга общения, застенчивость, пассивность в общении, сдержанность, неуверенность в своих силах, робость, медлительность. Склонность испытывать чувство собственной недостаточности и неполноценности. Трудности адаптации в новом окружении. Тенденция иметь одного – двух близких знакомых или друзей. В стрессовой ситуации и в условиях эмоциональной напряженности – устойчивая и резко выраженная тенденция к дезадаптивным формам поведения. Сензитивность к угрозе.

4-5 стэнов: некоторая стеснительность, недостаточная уверенность в себе, тактичность, сдержанность, избирательность в сфере межличностных контактов. В стрессовой ситуации и в условиях эмоциональной напряженности имеется тенденция к проявлению дезадаптивных форм поведения.

6-7 стэнов: достаточный уровень общительности, наличие коммуникативных навыков, склонность к непосредственному поведению, раскованности, решительности в значимых ситуациях. Удовлетворительная адаптация в новом окружении.

8-9-10 стэнов: общительность, смелость в группе, хорошо развитые коммуникативные навыки, быстрая адаптация в новом окружении, стремление к новым знакомствам, раскованность и уверенность в процессе общения, выраженная решительность в значимой ситуации. В стрессовой ситуации проявление дезадаптивных форм поведения крайне маловероятно.

Фактор I.

Эмоциональная уравновешенность – эмоциональная лабильность, сензитивность.

1-3 стэна: практичность, реализм, отсутствие сентиментальности, независимость и самостоятельность; скептическое отношение к субъективным и культурным аспектам жизни, нередко – жестокость и самодовольство. При руководстве группой – стремление заставить ее работать на практической и реалистической основе.

4-5 стэнов: самостоятельность, достаточная степень независимости от окружающих. Стремление полагаться на свои силы, реалистичность, практицизм. Субъективный и культурный аспекты жизни играют довольно существенную роль.

6-7 стэнов: склонность к пассивности, инертности, зависимости от значимого окружения. Недостаточная самостоятельность, сензитивность, склонность к колебаниям настроения, невысокая устойчивость к стрессовым нагрузкам. Тенденция к сентиментальности.

8-9-10 стэнов: эмоциональная лабильность, сензитивность, боязливость, робость,

женственность. Зависимость от значимого окружения, недостаточная практичность, черты

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

эмоциональной незрелости, нетерпеливости. Обидчивость, ранимость. В групповой деятельности – замедление ее темпа. Низкая устойчивость к действию стрессовых факторов.

Фактор L.

Аффективная ригидность.

1-3 стэна: реалистическая самооценка, легкая смена форм поведения, быстрое угасание отрицательных эмоций. Доброжелательное отношение к окружающим, уживчивость. Доверчивость, покладистость, терпимость. Отсутствие склонности к фиксации на негативных переживаниях.

4-5 стэнов: адекватная самооценка, уживчивость, доброжелательность. Отсутствие склонности к фиксации на негативных переживаниях.

6-7 стэнов: ориентировка на собственное мнение. Установки недостаточно гибкие. Проницательность, осторожность, склонность к упрямству. Высокая самооценка, тенденция к эгоцентризму, соперничеству.

8-9-10 стэнов: осторожность, подозрительность. Недоверчивость, скрытность. Упрямство, честолюбие, завышенная самооценка, эгоизм. Стеничность при отстаивании собственных интересов. Склонность к идеаторной переработке ситуаций, к фиксации на отрицательных переживаниях, к формированию аффективно-насыщенных и сверхценных идей.

Фактор M.

Прагматизм – непрактичность (творческое мышление).

1-4 стэна: свойственны практичность и прагматизм, поведение организуется в соответствии с внешними обстоятельствами, реализм, беспокойство о том, чтобы поступать правильно, озабоченность своим социальным статусом. Зачастую полное отсутствие воображения и фантазии. Способности мыслить творчески, «приземленность».

5-6 стэнов: практичность, тривиальность мышления. Поведение управляется внешними обстоятельствами. В действиях и поступках – стремление руководствоваться реальными возможностями. Заземленность мышления, недостаток воображения и творческих им-пульсов.

7-8 стэнов: недостаточная практичность, мечтательность, развитое воображение, ориентировка, преимущественно на субъективные оценки и предложения, склонность к теоретизированию. Эстетическая ориентированность, любовь к искусству (при наличии достаточно развитого интеллекта и необходимого культурного уровня). Недостаточная собранность. Отмечается некоторое пренебрежение прозаическими вопросами реальной обывденной жизни. Наличие творческих элементов в мыслительной деятельности.

9-10 стэнов: воображение и фантазия сильно развиты. Эстетическая ориентированность, погруженность во внутренние потребности, малая забота о практических деталях и вопросах, отсутствие выраженного беспокойства о повседневных вещах. Самомотивированность. Некоторая богемность. «Изнутри» направленные интересы иногда приводят к конфликтным ситуациям, сопровождающимся экспрессивными эмоциональными взрывами. Резко выраженная индивидуалистичность, как правило, приводит к отвержению таких людей в групповой деятельности.

Фактор N.

Интеллектуальный контроль эмоций, социальная зрелость – социальная не-опытность, незрелость.

1-3 стэна: простодушие, естественность, бесхитрость, доверчивость, отсутствие

опыта в социальном отношении, неискушенность в интригах, непосредственность, спонтанность, склонность к исповедыванию значимой фигуре.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

4-5 стэнов: нечеткость в поведении, неопытность в социальном отношении. Недостаточно хорошее предвидение развития ситуации. Преимущественно – естественность, бесхитрость.

6-7 стэнов: стремление контролировать эмоции, склонность к рационализму, к планированию, высокая оценка реальных достижений. Тенденция к объективной оценке себя и других. В групповой деятельности делает ценные практические указания.

8-9-10 стэнов: мышление четкое, ясное, подход к оценке себя и окружающих реалистичный. Социальная опытность, искушенность в интригах разного рода. «Светский человек», обладающий развитыми социальными навыками. Склонность к аналитическому мышлению. Интеллектуальный подход к ситуации, близкий к цинизму, «твердоголовость», отрицание сентиментальности.

Фактор О.

Уровень актуальной тревоги на текущие события.

1-3 стэна: эмоциональная устойчивость, спокойствие, зрелая уверенность в собственных возможностях, высокая способность справляться с трудными экстремальными ситуациями, несвойственно чувство вины. Отсутствие актуальной тревоги, волнения и внутреннего беспокойства, связанных с текущими (предполагаемыми) событиями или фактами, имевшими место недавно.

4-5 стэнов: спокойствие, уверенность в своих возможностях и силах; не выраженность актуальной тревоги, внутреннего беспокойства, волнения, связанных с текущими (предполагаемыми) событиями или фактами, имевшими место недавно.

6-7 стэнов: возможно ощущение внутреннего беспокойства, наличие признаков актуальной тревоги, неуверенности в себе, волнения, сниженного настроения, связанных с текущими (предполагаемыми) событиями или фактами, имевшими место недавно.

8-9-10 стэнов: наличие признаков, свидетельствующих о выраженной тревоге, дистимическом фоне настроения, неустойчивости эмоций, повышенном волнении, связанных с текущими (предполагаемыми) событиями или фактами, имевшими место недавно. Выраженная тенденция к беспокойству и мрачным размышлениям.

Фактор Q1.

Консерватизм – радикализм.

1-3 стэна: убежденность в правильности того, чему учили. Тенденция препятствовать и противостоять изменениям, придерживаться традиций. Трудно корректируемая консервативная точка зрения на большинство явлений окружающей действительности. Ощущение дискомфорта в ситуациях, характеризующихся нестабильностью и непредсказуемым исходом. Склонность к мышлению устойчивыми стереотипами. Низкая внушаемость.

4-5 стэнов: склонность к консерватизму, уважению установленных правил, норм, принципов, традиций, идей. Консервативность в вопросах политики и религии. Преобладание ощущения дискомфорта в ситуациях, характеризующихся нестабильностью и непредсказуемым исходом. Невысокая степень внушаемости.

6 стэнов: в целом – незначительное преобладание приверженности общепринятым нормам и традициям.

7 стэнов: преобладают либеральная установка в отношении новых идей, вообще восприимчивость ко всему новому без критического к нему отношения, отсутствие

здорового скептицизма.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

8-9-10 стэнов: склонность к экспериментированию в жизни вообще, либерализм в отношении к новым идеям, тенденция к радикальным решениям без необходимой проработки существенных моментов. Отсутствие склонности к морализации. Стремление к переменам. Некритичное усвоение всего нового, отсутствие здорового скептицизма.

Фактор Q2.

Зависимость от окружающих – независимость от окружающих.

1-3 стэна: выраженная зависимость от окружения, тенденция присоединяться к группе, стремление к групповым формам деятельности и принятия решений, зависимость от мнения группы, нерешительность при необходимости действовать самостоятельно.

5-6 стэнов: несамостоятельность. Зависимость от группы, недостаточная решительность при необходимости действовать самостоятельно.

7 стэнов: преобладание тенденции к самостоятельности, независимости от окружающих, склонность в большей степени опираться на собственные решения и оценки.

8-9-10 стэнов: независимость от окружения, самостоятельность. При работе в группе – недовольство всем, что способствует ее интеграции; в деятельности стремление предлагать готовые решения. В трудных ситуациях опора на собственное мнение, предприимчивость, склонность идти собственным путем, не считаться с общественным мнением. Отсутствие потребности в согласии и поддержке со стороны коллег. Часто предпочитают индивидуальные формы деятельности.

Фактор Q3.

Низкий волевой контроль поведения – высокий волевой контроль поведения.

1-3 стэна: наличие внутриличностных конфликтов, импульсивность, пренебрежение социальными нормами. Внутренняя недисциплинированность, низкий волевой контроль поведения. Необязательность, безответственность, низкая исполнительность. При групповых формах деятельности – склонность к ее дезорганизации.

4-5 стэнов: слабый волевой контроль поведения, небрежность, необязательность, недостаточно высокая исполнительность. Отсутствие устойчивой тенденции придерживаться общепринятых норм и правил поведения. Недостаточно хорошие показатели работы в группе.

6-7 стэнов: в целом – достаточно развит волевой самоконтроль поведения. Стремление придерживаться установленных норм и правил поведения. Удовлетворительный уровень обязательности, исполнительности и настойчивости. Действия и поступки планируются, носят целенаправленный характер. Удовлетворительные показатели работы в группе.

8-9-10 стэнов: ориентированность на социально приемлемые формы поведения, высокий сознательный волевой контроль своих поступков. Действия хорошо планируются и организуются. Интересы устойчивые. Тенденция хорошо проявлять себя в ситуациях, где деятельность связана с ответственностью и социальной значимостью. Стремление к контролю внешнего проявления эмоций. Достаточно высокая самооценка и забота о своей социальной репутации. Обязательность, исполнительность, ответственность. Хорошие показатели работы в группе.

Фактор Q4.

Уровень суммарной фрустрационной напряженности (за длительный период времени).

1-3 стэна: расслабленность, удовлетворенность, спокойствие, уравновешенность. Отсутствие признаков устойчивого энергетического напряжения, беспокойства. Отсутствие

суммарной фрустрационной напряженности.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

4-5 стэнов: возможно некоторое беспокойство, однако настроение обычно ровное. Склонность к самоудовлетворенности, эмоциональной уравновешенности. Отсутствие суммарной фрустрационной напряженности.

6-7 стэнов: не резко выраженная склонность к внутреннему напряжению, проявлению беспокойства, по видимому, имеются некоторые признаки суммарной фрустрационной напряженности.

8 стэнов: можно говорить о наличии достаточно устойчивого уровня фрустрационного напряжения, беспокойстве, недовольстве своим положением и ситуацией в широком смысле.

9-10 стэнов: высокий уровень суммарной фрустрации (необходимо искать предмет фрустрации) свидетельствует о неудовлетворенности основных потребностей, побуждений. Устойчивая склонность к напряженности, раздражительности, быстрой утомляемости, ажитации. Склонность проявлять недовольство группой, установленными порядками, руководством. Неотреагированный аффект может приводить к психосоматическим нарушениям.

Обработка результатов исследования осуществляется в соответствии с ключом.

Совпадение ответов обследуемого с «ключом» оценивается в два балла для ответов «а» и «в», совпадение ответа «б» — в один балл. Сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов дает в результате значение фактора. Исключением является фактор «В» — здесь любое совпадение ответа с «ключом» дает 1 балл.

Затем сырые баллы, в соответствии с половозрастной принадлежностью переводят в стэны с помощью таблиц.

Таблица А. 1 – Перевод сырых баллов, полученных по шкалам методики Р.Б.

Кеттелла в стэны. Мужчины 25-33 лет

Стэны	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Факторы										
А	0-4	5-6	7	8-9	10-11	12	13-14	15-16	17-18	19-20
В	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12-13
С	0-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-18	19-20	21-22	23-26
Е	0-3	4-5	6-8	9-10	11-13	14-15	16-18	19-21	22-23	24-26
F	0-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-26
G	0-4	5-7	8-9	10	11-13	14	15-16	17	18-19	20
Н	0-1	2-4	5	6-8	9-10	11-15	16-17	18-19	20-21	22-26
І	0-1	2-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12-14	15-16	17-20
L	0-4	5	6-7	8-9	10	11-12	13	14-15	16	17-20
М	0-5	6-7	8	9-10	11	12-13	14	15-16	17	18-26
N	0-4	5	6-7	8	9	10-11	12	13	14-15	16-20
О	0-1	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-26
Q 1	0-2	3-4	5	6	7-8	9-10	11-12	13	14-15	16-20
Q 2	0-4	5-6	7	8-9	10	11-12	13	14-15	16-17	18-20
Q 3	0-6	7	8-9	10	11-12	13-14	15	16-17	18	19-20
Q 4	0-2	3-5	6-7	8-9	10-11	12-14	15-16	17-18	19-21	22-26

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

16-факторный личностный опросник Р.Б Кеттелла (16 PF – опросник)

Таблица А. 2 – Перевод сырых баллов, полученных по шкалам методики Р.Б. Кеттелла в стэны. Мужчины 34-45 лет

Стэны	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Факторы										
А	0-4	5-6	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18	19-20
В	0-3	4	5	6	7	8	-	9	10	11-13
С	0-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-26
Е	0-2	3-5	6-7	8-10	11-12	13-15	16-18	19-20	21-23	24-26
F	0-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-26
G	0-6	7-9	10-11	12-13	14-15	16	17	18	19	20
Н	0-1	2-4	5	6-8	9-11	12-15	16-17	18-19	20-21	22-26
І	0-1	2-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12-14	15-16	17-20
L	0-5	6	7-8	9	10	11-12	13	14-15	16	17-20
М	0-6	7	8-9	10	11-12	13	14-15	16	17-18	19-26
N	0-5	6	7	8-9	10	11	12-13	14	15	16-20
О	0-1	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-18	19-26
Q 1	0-2	3	4-5	6	7	8-9	10-11	12	13-14	15-20
Q 2	0-3	4-5	6-7	8	9-10	11	12-13	14	15-16	17-20
Q 3	0-7	8	9-10	11	12-13	14	15-16	17	18	19-20
Q 4	0-2	3-5	6-7	8-9	10-11	12-14	15-16	17-18	19-21	22-26

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости

(Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.)

Инструкция: на каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его столько в том случае, если вас действительно затрудняет однозначный ответ «да» или «нет».

Опросник:

1. Очень ли трудна и напряженна ваша работа?
2. Часто ли вы думаете о работе по вечерам и выходным дням?
3. Часто ли вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами, связанными с работой?
4. Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?
5. Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?
6. Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?
7. Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он кончит говорить?
8. Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?
9. Если вы испытываете напряжение или раздражение, трудно ли вам скрыть это?
10. Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях?
11. Часто ли у вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?
12. Предпочитаете ли вы поехать как можно быстрее, чтобы заняться более важным делами?
13. Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?
14. Стараетесь ли вы быть во всем первым и лучшим?
15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным, напористым?
16. Считают ли вас энергичным и напористым ваша жена или близкие?
17. Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?
18. Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?
19. Часто ли ваша жена или близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?

20. Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости

(Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.)

Обработка результатов и интерпретация

На каждый вопрос ответу «да» приписывается 2 балла, ответу «нет» – 0 баллов; ответу «не знаю» – 1 балл. Подсчитайте общее количество баллов, набранных вами в тесте.

Если вы набрали от 0 до 10 баллов, то вы принадлежите к типу Б, Люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Люди типа Б стрессоустойчивые.

Если вы набрали от 10 до 20 баллов, то у вас проявляется склонность к типу Б, но умеренно выраженная. Часто проявляете стрессоустойчивость, но не всегда.

Если вы набрали от 20 до 30 баллов, то у вас проявляется склонность к типу А, но умеренно выраженная. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко.

Если вы набрали от 30 до 40 баллов, то вы принадлежите к типу А. Люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Сводная таблица результатов исследования

Таблица В.1 – Результаты исследования по методике «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.)

№ п.п.	Балл и тип стрессоустойчивости	
	Балл	тип стрессоустойчивости
1	14	склонность к типу Б
2	13	склонность к типу Б
3	18	склонность к типу Б
4	13	склонность к типу Б
5	9	тип Б
6	7	тип Б
7	22	склонность к типу А
8	16	склонность к типу Б
9	14	склонность к типу Б
10	6	тип Б
11	15	склонность к типу Б
12	11	склонность к типу Б
13	19	склонность к типу Б
14	17	склонность к типу Б
15	25	склонность к типу А
16	9	тип Б
17	18	склонность к типу Б
18	4	тип Б
19	12	склонность к типу Б

20	8	тип Б
----	---	-------

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В
Сводная таблица результатов исследования

Таблица В.2 – Результаты исследования по методике «16-факторный
личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF- опросник)»

№ п.п	Первичные факторы															
	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
1	8	7	9	6	5	7	8	4	4	4	6	6	2	2	7	2
2	7	10	10	4	6	7	10	8	2	5	8	4	3	1	8	2
3	5	9	8	5	6	8	10	4	6	3	7	5	6	4	5	2
4	9	6	7	5	7	9	9	5	5	6	6	5	5	5	9	3
5	7	10	10	7	6	7	8	7	7	3	6	5	5	6	7	1
6	6	9	8	6	5	7	10	5	3	3	7	6	4	7	5	4
7	6	7	5	4	7	6	5	4	6	5	8	4	7	3	8	5
8	8	6	8	6	7	8	10	8	7	2	7	3	2	2	6	2
9	9	8	6	6	4	10	8	2	4	2	9	6	5	3	6	6
10	7	8	7	5	6	6	10	6	2	4	7	2	3	7	8	5
11	8	9	7	7	6	8	9	4	5	3	7	5	3	1	7	2
12	5	7	9	7	6	10	10	4	5	5	8	4	6	4	5	2
13	7	10	8	6	5	7	8	7	5	1	6	4	4	4	6	4
14	7	6	10	7	8	7	8	3	7	6	7	7	5	2	8	3
15	8	7	6	5	7	9	5	5	3	5	6	2	3	4	8	4
16	7	9	9	4	5	6	10	6	6	4	8	2	2	6	6	3
17	5	6	8	6	5	8	9	2	2	4	9	6	4	2	9	3
18	6	8	9	5	6	7	10	7	4	4	7	5	1	8	7	2
19	7	5	7	5	9	10	8	4	5	2	6	3	5	5	7	4

20	7	8	10	7	6	8	10	5	6	3	7	3	3	6	8	1
----	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В
Сводная таблица результатов исследования

Таблица В.3 – Результаты исследования по методике «16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF- опросник)»

№ п.п.	Вторичные факторы			
	Тревожности F1	Экстраверсия F2	Эмоциональная лабильность F3	Доминантность F4
1	2	8	7	2
2	1	9	5	1
3	3	8	8	4
4	4	10	6	6
5	2	8	6	5
6	2	7	5	3
7	5	6	7	4
8	1	7	8	2
9	3	9	8	2
10	3	8	6	6
11	5	8	7	3
12	2	6	8	5
13	4	7	7	4
14	3	9	7	1
15	3	7	5	2
16	1	6	6	2
17	2	8	9	4

18	2	10	7	3
19	4	9	6	2
20	2	8	6	5

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Сводная таблица результатов исследования

Таблица В.4 – Корреляционная связь между личностными качествами и стрессоустойчивостью

Факторы	А	В	С	Е	F
стрессоустойчивость	r= 0.151 гкр=0.447	r= -0.199 гкр=0.447	r= -0.366 гкр=0.447	r= -0.366 гкр=0.447	r= 0.217 гкр=0.447
Факторы	G	Н	I	L	М
стрессоустойчивость	r= 0.206 гкр=0.447	r= -0.501 гкр=0.447	r= -0.321 гкр=0.447	r= 0.147 гкр=0.447	r= 0.081 гкр=0.447
факторы	N	О	Q1	Q2	Q3
стрессоустойчивость	r= 0.036 гкр=0.447	r= 0.125 гкр=0.447	r= 0.318 гкр=0.447	r= -0.667 гкр=0.447	r= 0.166 гкр=0.447
факторы	Q4	F1	F2	F3	F4
стрессоустойчивость	r= 0.267 гкр=0.447	r= 0.432 гкр=0.447	r= -0.193 гкр=0.447	r= 0.395 гкр=0.447	r= -0.220 гкр=0.447

