

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ БЕЗОПАСНОСТИ

Ижевск 2012

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет»
Институт гражданской защиты
Кафедра безопасности жизнедеятельности

Основы психологии безопасности

Учебно-методическое пособие

Ижевск 2012

УДК 159.9:62 (075)

ББК 88.411я7

О - 753

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФБОУ ВПО «Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко» С.Т. Губина;

кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психоанализа ФБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет» Д.Ю. Гребенкин.

Составитель кандидат психологических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности ИГЗ ФБОУ ВПО «УдГУ» Д.Р. Мерзлякова

О 753 Основы психологии безопасности: учеб. метод. пособие / сост. Д.Р. Мерзлякова. Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2012. – 83 с.

В пособии изложены основные теоретические вопросы психологической составляющей безопасной жизнедеятельности. Рассмотрены практические приемы формирования психологической безопасности личности. Пособие предназначено для самостоятельной работы студентов бакалавриата по направлению 280700 «Техносферная безопасность», а также может использоваться магистрантами, аспирантами, молодыми учеными при проведении научных исследований и прохождении производственной и педагогической практики.

© Сост. Д.Р. Мерзлякова , 2012

© ФГБОУ ВПО «Удмуртский
государственный университет», 2012

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
ВВЕДЕНИЕ.....	9
1. Предмет психологии безопасности.....	11
2. Аксидентальность субъекта деятельности и безопасность.....	25
3. Функциональные состояния в деятельности.....	37
4. Экстремальные, субэкстремальные и особые условия деятельности.....	45
5. Биоритмы и эффективность трудовой деятельности.....	57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	77

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данное пособие создано для студентов бакалавриата, обучающихся по направлению 280700 «Техносферная безопасность» в помощь изучения основ психологии безопасности.

Актуальность разработки данного учебно-методического пособия по основам психологии безопасности определяется тем фактом, что оно может помочь Вам в формировании мотивации безопасности труда и устойчиво-положительного отношения к проблемам обеспечения производственной безопасности.

В ходе изучения дисциплины «Основы психологии безопасности», а также в ходе подготовки курсовых и дипломных работ в соответствии с ФГОС по направлению 280700 «Техносферная безопасность», рассматриваются не только основные понятия психологии безопасности, но и современные способы решения задач повышения безопасности на рабочем месте.

Структура пособия. Пособие состоит из введения, содержания, приложения и списка использованной литературы.

Содержание учебно-методического пособия включает описание о психологической составляющей безопасной жизнедеятельности, знакомит с основными феноменами и закономерностями психических явлений, связанных с безопасностью условий жизнедеятельности, позволяет сформировать систему понятий, как основу анализа реальности, сориентировать в актуальных и потенциальных направлениях саморазвития.

В данном пособии представлен теоретический материал, по психологии безопасности, который может быть

полезен Вам в самостоятельной работе, так как включает в себя основные разделы по курсу «Основы психологии безопасности». В конце каждого раздела даны контрольные вопросы, позволяющие проверить знания по данному разделу. Содержание пособия включает в себя тематические разделы дисциплины «Основы психологии безопасности»:

1. Предмет психологии безопасности.
2. Аксидентальность субъекта деятельности и безопасность.
3. Функциональные состояния в деятельности.
4. Экстремальные, субэкстремальные и особые условия деятельности.
5. Биоритмы и эффективность трудовой деятельности.

В приложении представлены практические психологические упражнения, позволяющие сформировать компетенции в области психологии безопасности.

При подготовке пособия составителем использована как учебно-методическая литература, вышедшая за последние годы, так и действующая нормативная база и ресурсы сети Интернет, особенно электронных библиотек, использование которых Вами, надеюсь, расширит уровень познаний, поможет в написании курсовых работ, в подготовке к практическим занятиям.

Данное учебно-методическое пособие направлено на формирование у учащихся по направлению «Техносферная безопасность» таких компетенций как:

ОК-5 - способность использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности, готовность к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, умением погашать конфликты, способность к социальной адаптации, коммуникативность, толерантность;

ОК-15 - способность использовать организационно-управленческие навыки в профессиональной и социальной деятельности;

ОК-4 - компетенции самосовершенствования (сознание необходимости, потребности и способности учиться);

ОК-7 - культура безопасности и риск-ориентированное мышление, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов в жизни и деятельности.

ПК-10 - готовность к выполнению профессиональных функций при работе в коллективе.

В соответствии с Федеральными образовательными стандартами третьего поколения и общеобразовательной программой «Техносферная безопасность», разработанной при кафедре «Безопасности жизнедеятельности», в рамках курса «Основы психологии безопасности» предусмотрено 36 часов практических и лекционных занятий, 72 часа самостоятельной работы бакалавров. Данное пособие окажет значительную помощь бакалаврам в самостоятельной работе, как источник теоретического материала по дисциплине, так и в формировании необходимых профессиональных навыков через выполнение рекомендуемых практических упражнений.

Изучение курса «Основы психологии» по нашему мнению, позволит сформировать профессиональные компетенции в психологической составляющей безопасности жизнедеятельности. Данное пособие позволит освоить студентам такие компетенции как: ценностно-смысловой ориентация, гражданственность; самосовершенствование; социальное взаимодействие; способность организовать свою работу ради достижения поставленных целей; способность

ориентироваться в основных нормативно-правовых актах в области обеспечения безопасности; способность анализировать механизмы воздействия опасностей на человека; способность определять опасные, чрезвычайно опасные зоны и зоны приемлемого риска; способность выполнения основных профессиональных функций в коллективе.

ВВЕДЕНИЕ

Проблемы обеспечения безопасности человеческой жизни в настоящее время становятся все более острыми и актуальными. В эпоху социальных перемен и кризисов, все более усложняющихся условий общественной жизни от человека требуется выбор верной жизненной позиции, позволяющей раскрыть свои возможности и одновременно обеспечить свою безопасность и безопасность других людей.

По мере развития технических устройств и прогрессивных технологий разработчики пытаются уменьшить степень риска в трудовых процессах, однако полностью его исключить невозможно. Знание позволяет человеку принять разумное решение в аварийной ситуации с допустимой долей риска.

Главным виновником аварийных ситуаций, как показывает анализ, является сам человек. Формирование мотивации безопасности труда и ее наличие, устойчиво-положительное отношение к проблемам обеспечения производственной безопасности и создания нормальных условий труда работающих актуально в настоящее время. Эти факторы являются первичными по отношению к другим факторам производственного травматизма – организационным, техническим и другим. Все это относится к участникам всех уровней управления на производстве – генеральный менеджер, менеджер среднего уровня, рабочий. Подтверждением указанного выше является анализ данных производственного травматизма по зарубежным источникам. Он показывает, что до 70 % всех несчастных случаев происходит по причинам, зависящим от действий или бездействия специалистов, призванных обеспечивать безопасность труда. Очень часто первопричиной крупных ава-

рий, несчастных случаев с тяжелыми последствиями является некомпетентность специалистов в области безопасности, причастных к профилактике этих негативных явлений, тесно связанная с недостатками в области образования и обучения. В организациях и отраслях, где вопросам обеспечения безопасных условий труда уделяется должное внимание, уровень производственного травматизма и профзаболеваний ниже среднего уровня.

Основные причины аварийности и травматизма распределяют по следующим группам:

- напряженность труда, не типичность ситуации, особенности технического обеспечения;
- отрицательное воздействие санитарно-гигиенических условий;
- социально-психологические условия.

Психологический анализ направлен на изучение причин, связанных с человеческим фактором. Это совокупность причин, которые сами по себе не провоцируют аварийных ситуаций, но влияют на поведение работника таким образом, что он сам создает аварийные ситуации. Например, плохая организация работы, плохое освещение, противоречивость инструкций, введение новых обозначений, сигналов, шум от скопления народа в помещении и т.п. могут вызвать ошибки в работе человека и спровоцировать аварийную ситуацию.

Представленные в пособии способы обеспечения психологической безопасности и механизмы психологической защиты личности помогут успешно формировать навыки и умения, необходимые в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

1. Предмет психологии безопасности

Происходящие сегодня изменения общественных структур и отношений порождают значительную социальную и психологическую напряженность, которая проявляется в разнообразных угрозах безопасности жизни человека. Безопасность — это безусловная ценность человеческого существования, и ее значимость неуклонно повышается, поскольку только при обеспечении безопасности могут быть реализованы все другие ценности.

Безопасность — это такое состояние, без которого не могут нормально развиваться ни личность, ни социальная организация, ни общество в целом [69]. В связи с этим проблемы безопасности рассматриваются и решаются на разных уровнях: глобальном (общемировом, межгосударственном), государственном, общественном, отдельных организаций, групп людей и личностном.

С развитием таких форм социальных отношений, которые предоставляют качественно новые возможности выбора жизненного пути и его реализации, но одновременно требуют от человека значительной активности, инициативности, самостоятельности и ответственности, уже недостаточным оказывается представление об обеспечении безопасности только за счет ликвидации внешних угроз. Активная деятельность и общение людей также могут создавать небезопасные для них ситуации.

Для отдельного человека проблемы безопасности проявляются в двух аспектах:

- необходимость найти защиту от внешних угроз (терроризм, преступность, повышенная агрессивность некоторых людей, экологические проблемы);
- необходимость выбора таких способов деятельно-

сти, отношений и поведения, которые были бы продуктивными и не требовали решений и действий, связанных с неоправданным риском.

Безопасное поведение личности является основой всех других видов безопасности, поскольку работа социальных организаций и специальных служб, обеспечивающих безопасность, не может быть эффективной, если сам человек не уделяет этому должного внимания. По этой причине проблема безопасности личности требует психологического анализа.

Современная психология включает ряд подходов, раскрывающих основы психологической безопасности личности и возможности ее обеспечения. Психологическая безопасность личности рассматривается в ней в контексте проблем создания безопасной социальной, межличностной и психологической среды.

В социальной психологии проблема психологической безопасности личности изучается через призму конфликтологического подхода, позволяющего анализировать эту проблему на различных уровнях — от политических структур до интимно-личностного общения.

В настоящее время достаточно большое внимание уделяется проблеме безопасного поведения в производственной деятельности, в бытовых и жизненных ситуациях. Безопасность сегодня чаще всего связывают с психофизиологическими характеристиками и устойчивыми личностными качествами, однако при этом недостаточно учитываются вопросы формирования безопасного стиля жизни.

Безопасность личности как психологическая категория.

Психологическая безопасность личности.

Проблема безопасности в настоящее время стано-

вится все более приоритетной в жизни общества. Безопасность рассматривается как одна из важнейших характеристик и критериев функционирования и развития социальных, экономических, технических, экологических и биологических систем.

Вопросы безопасности стоят крайне остро в связи с непрекращающимися актами насилия в отношении отдельного человека, групп людей и их больших сообществ. Это требует нового понимания значения безопасности. Главным становится осознание системной природы этого явления и в связи с этим необходимости системного подхода к его изучению. При таком подходе становится ясно, что содержание и степень безопасности общества и человека находятся в прямой зависимости от функционирования всех структур общества, но прежде всего экономической, политической, социальной и правовой.

В современном мире существует множество структур, призванных обеспечить безопасность человека. Диапазон их очень велик: от межгосударственных политических систем, созданных для поддержания мира и стабильности, противодействия угрозам международного терроризма, систем государственной безопасности, существующих в каждой стране, до сертификатов безопасности на потребительские товары и услуги.

Основной структурой, обеспечивающей безопасность человека, является система национальной безопасности, определяемая как совокупность мер, направленных на предотвращение и ликвидацию угроз для нормального и устойчивого развития личности, общества, экономики и государства.

Национальная безопасность (безопасность народа) складывается из трех основных компонентов:

- персональная безопасность (безопасность лично-

сти) — защищенность потребностей личности, связанных с ее нормальным существованием и полноценным развитием;

- общественная безопасность — защищенность устойчивости общества: политических партий, органов и учреждений, осуществляющих функции государственной власти; конфессий; этноса (классовая, конфессиональная и этническая безопасность); общей целесообразной деятельности по производству материальных и духовных благ (производственная безопасность);

- организационная безопасность — защищенность структурных, образующих нацию связей-факторов: общности экономических связей, территории, языка и менталитета, общепринятых правил (норм) поведения и взаимодействия.

Следует особо подчеркнуть то, что все системы, обеспечивающие безопасность, и их компоненты замыкаются на понятии личности. Например, ключевыми признаками безопасности общественной, социальной систем являются высокая продолжительность и качество жизни населения. Низкая продолжительность жизни и высокий уровень социальной напряженности — симптомы опасного состояния этих систем. Такая же необходимая связь с состоянием персональной (личной) безопасности прослеживается и в других системах безопасности.

Безопасность личности предполагает наличие комплекса взаимосвязанных элементов. Это физическая безопасность личности, сохранение здоровья человека. Эти аспекты важны в повседневной жизни и в социально-профессиональных отношениях. Традиционно большое внимание им уделяется в рамках техники безопасности и охраны труда на предприятиях. В последнее время в связи с усложнением криминогенной обстановки проблемы фи-

зической безопасности личности приобрели еще более острый характер, особенно в сфере экономической безопасности организации и предпринимательской деятельности в целом.

Безопасность личности необходимо также рассматривать в социально-психологическом и индивидуально-психологическом отношении.

Под социально-психологическими аспектами безопасности понимаются различные социально-психологические явления, влияющие на состояние безопасности личности и социальной общности: конфликты, социальная напряженность, деформация системы межличностных отношений.

В основе социально-психологического понимания проблемы безопасности личности лежит конфликтологический подход. Он позволяет раскрыть условия и причины, порождающие конфликты, их формы, типы, механизмы и динамику протекания, сформулировать методы и способы их прогнозирования и предотвращения.

В самом общем смысле источником любого конфликта являются интересы человека, которые он стремится защитить от угроз извне либо проявляет для достижения своих целей такую активность, которая может принять неадекватные формы (например, агрессивность) и стать причиной нарушения интересов другого человека. Это сфера исследования индивидуально-психологических аспектов безопасности. Она включает в себя анализ проблем обеспечения психического здоровья и сохранности личности человека, а также проблем формирования безопасных отношений и поведения; изучение возможностей противостоять деструктивным внешним воздействиям.

Личностное измерение безопасности в настоящее время изучено еще недостаточно полно, но известно, что

именно от него зависит поддержание безопасности на всех уровнях и в любых ситуациях. Специалисты, обеспечивающие безопасность предпринимателей и руководителей различного уровня, хорошо знают, что их усилия могут оказаться бесполезными, если сам охраняемый человек относится беспечно или неадекватно к обстоятельствам и факторам, создающим для него угрожающие ситуации.

Психологическое насилие — это не только практика асоциальных групп. Часто это понятие, наряду с физическим и сексуальным насилием, пренебрежением родительскими обязанностями, характеризует отношения взрослых и детей в неблагополучных семьях. Американские специалисты по данной проблематике выделяют два вида психологического насилия.

Психологическое пренебрежение — последовательная неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить ребенку необходимую поддержку, внимание и привязанность.

Психологическое жестокое обращение — хронические особенности поведения взрослых, такие как унижение, оскорбление, издевательства и высмеивание ребенка.

В самом общем случае понятие «безопасность» представляется как состояние защищенности от внешних и внутренних угроз. Эти угрозы хорошо понимаются при рассмотрении проблем безопасности социальных общностей (например, внешняя и внутренняя безопасность государства). Однако существуют также внешние и внутренние угрозы на уровне индивидуально-психологической безопасности (человек может стать опасным для самого себя).

Опасным поведение личности становится по разным причинам. В одном случае оно связано с влиянием различных криминальных ситуаций, стресс-факторов, профессиональных рисков. В другом случае личность в

силу своих индивидуально-психологических свойств становится опасной для окружающих в результате деформаций в когнитивной и ценностно-смысловой сферах. В третьем — личность в силу повышенной внушаемости и когнитивной простоты является опасной для самой себя (виктимологический аспект).

Формирование способов поведения, которые могут быть опасными как для окружающих, так и для самого себя обычно связано с процессами асоциализации личности и адаптации ее к негативным (нередко криминальным) нормам. В результате этого личность вступает в конфликт с нормальными ценностями. Асоциализация порой так глубоко затрагивает психологические характеристики личности, что для нее нормой становятся деформированные явления (воровские законы), а обыкновенные человеческие качества (честность, порядочность) она считает отклонением.

Такая форма социальной ориентации связана с изменением ценностно-смысловой, когнитивной сферы личности. Для людей такого типа в качестве ценностей, героев, кумиров, идеалов, жизненных целей выступают вполне конкретные лица, события и явления. У них отсутствует внутриличностный конфликт при совершении противоправных действий, так как они убеждены в правомерности своих поступков.

Деформации личности могут быть связаны и с другими явлениями, в частности с нарушением в области саморегуляции, когда поведение человека становится не только чрезмерно эмоционально окрашенным, импульсивным, но и деструктивным. Подобное возникает в силу низкого уровня волевой регуляции личности, влияния постоянных стрессовых ситуаций. Накапливающаяся эмоциональная напряженность приводит к срывам, бурным

аффективным всплескам, немотивированной агрессии, нервно-психической неустойчивости. Такое поведение нередко наблюдается у тех лиц, которые не могут обеспечить себе и своей семье достойную жизнь. Постоянная неудовлетворенность находит у них выход в опасных формах поведения.

Поскольку человек может представлять опасность для самого себя, обеспечение его безопасности не может быть сведено только к созданию благоприятных условий для существования. Необходимо сформировать у него такие психологические качества и навыки, которые помогут человеку самому справляться с угрозами. Обеспечение собственной безопасности во многом зависит от психологической подготовки человека к встрече с экстремальными ситуациями. У человека, столкнувшегося с угрозой или реальной опасностью, резко возрастают психологические нагрузки, меняется поведение, ухудшается критичность мышления, рассогласовывается координация движений, понижается внимание и искажается восприятие происходящего. Изменяются также эмоциональные реакции и тембр голоса.

В экстремальных ситуациях чаще всего наблюдаются три формы реакции человека:

- резкое снижение организованности поведения (дезорганизация поведения);
- резкое торможение активных действий;
- повышение эффективности действий.

Дезорганизация поведения проявляется в утрате имеющихся навыков и надежности в действиях. Движения становятся вялыми, суетливыми, импульсивными, нарушается логичность мышления. Осознание человеком неадекватности своего поведения усугубляют его дезорганизацию.

Резкое торможение действий и движений может привести к состоянию оцепенения, что лишает человека возможности оказывать какое-либо сопротивление в сложившейся ситуации.

Повышение эффективности действий выражается в мобилизации ресурсов психики и физических возможностей человека. У него повышаются самоконтроль, четкость восприятия и оценка происходящего, физическая готовность. Человек действует адекватно ситуации. Такая реакция является наилучшей для поведения в экстремальных условиях. Если человек, подвергшийся деструктивному внешнему воздействию, сможет понять, что, как и почему происходит и какие действия нужно предпринять, то он сможет выйти из экстремальной ситуации с наименьшими потерями.

Психологические качества личности, ее представления, ценности, система отношений с окружающими и психические состояния выступают, с одной стороны, как объект защиты, который человек стремится оградить от деструктивных влияний, с другой стороны, как средство защиты собственных интересов, физического и психологического здоровья, а с третьей стороны, как причина (повод) для возникновения угрозы психологической безопасности.

Поэтому решение проблемы психологической безопасности должно опираться на анализ и правильное применение указанных выше основополагающих структур личности.

Потребность в безопасности.

В самом общем виде психологическую безопасность личности можно рассматривать как состояние защищенности личности от действия многообразных внешних и внутренних факторов, препятствующих или затрудняющих формирование и функционирование соответ-

вующих ситуации форм и способов поведения и жизнедеятельности человека в современном обществе. Такое состояние позволяет человеку полноценно развиваться, своевременно адаптироваться к меняющимся социальным условиям и так организовать свое поведение (жизнедеятельность), чтобы удовлетворить основные потребности в социально приемлемых формах с учетом деятельности других людей и действующих социальных институтов.

Состояние психологической безопасности личности определяется объективными и субъективными факторами. Что позволяет человеку чувствовать себя в безопасности? Это объективная безопасность ситуации, окружения, а также ощущение безопасности, личное представление об отсутствии угрозы в данной ситуации.

К. Хорни, анализируя личностные состояния, делает следующий вывод: «Как страх, так и тревога являются адекватными реакциями на опасность, но в случае страха опасность очевидна, объективна, а в случае тревоги она скрыта и субъективна. Иначе говоря, интенсивность тревоги пропорциональна тому смыслу, который имеет для данного человека данная ситуация. Причины же его тревоги, в сущности, ему неизвестны» [98].

Смысл любой ситуации определяется не случайным образом, он закономерно связан с актуальными потребностями личности. Возможность или невозможность удовлетворения потребностей в конкретной ситуации определяет положительное или отрицательное отношение к ней и в соответствующих случаях порождает состояния тревоги или страха за свою безопасность. Защищенность потребностей представляет собой основу психологической безопасности личности.

В психологии сформулировано и более конкретное представление о том, что состояние психологической без-

опасности связано с определенным видом потребностей. А. Маслоу предположил, что все потребности человека врожденные и организованы в определенную иерархическую систему приоритета [58]. Он определил, что существует следующий порядок доминирования потребностей:

- физиологические потребности;
- потребности безопасности и защиты;
- потребности принадлежности (к группе, общности) и любви;
- потребности самоуважения;
- потребности самоактуализации или личного совершенствования.

Это предполагает, что доминирующие потребности (расположенные выше) должны быть удовлетворены до того, как человек может осознать наличие и необходимость удовлетворения потребностей, расположенных ниже. Высокий уровень доминирования потребностей безопасности и защиты означает, что их неудовлетворение блокирует все последующие мотивы личности. По этой причине потребность в безопасности является одной из важнейших для человека, удовлетворение которой является необходимым условием его нормального существования и развития.

А. Маслоу указывал, что общие потребности в безопасности и защите конкретизируются в форме частных потребностей: в стабильности, в законности и порядке, в предсказуемости событий и в отсутствии таких угрожающих сил, как болезнь, страх и хаос. Он считал, что проявление потребностей безопасности и защиты наиболее заметно у маленьких детей ввиду их относительной беспомощности и зависимости от взрослых.

Дети предпочитают определенную стабильность и более благополучно чувствуют себя в семье, где уста-

новлены четкий режим и дисциплина. Если эти элементы отсутствуют в семейном окружении, ребенок не чувствует себя в безопасности, он становится тревожным, недоверчивым и начинает искать более стабильные жизненные территории.

Родительские ссоры, случаи физического оскорбления, разлука с родителями, развод и смерть в семье особенно вредны для благополучия ребенка. Они делают его окружение нестабильным, непредсказуемым и, следовательно, ненадежным. Потребности безопасности и защиты в значительной степени влияют на поведение людей, давно вышедших из детского возраста.

Наличие надежной работы со стабильным высоким заработком, создание сберегательных счетов, приобретение страховки (например, медицинской) можно рассматривать как поступки, мотивированные поисками безопасности.

В определенной степени системы религиозных и философских убеждений позволяют человеку организовать свое окружение в единое, наполненное смыслом целое, давая ему возможность чувствовать себя в безопасности.

Предполагая врожденность самой потребности в безопасности и защите, А. Маслоу в то же время учитывает, что конкретное содержательное наполнение этой потребности происходит в течение жизни человека. По мере его взросления эта потребность распространяется на все освоенные им сферы жизнедеятельности. В критические периоды развития содержание этой потребности значительно расширяется, но не всегда оказывается адекватным реальным ситуациям.

Согласно концепциям А. Фрейд, К. Хорни, Г. Салливена в ребенке, растущем в здоровой семейной и социальной среде, развивается чувство принадлежности к безо-

пасному и обучающему окружению. Ребенок, родители или воспитатели которого не способны проявлять любовь, заботу и уважение к его индивидуальности, постоянно испытывает чувство тревоги, воспринимает мир как недружественный и враждебный. В этом случае здоровое стремление к самоактуализации замещается всепоглощающим стремлением к безопасности, которая становится причиной деформаций личностной сферы. Постоянная тревога, связанная со стремлением к безопасности, является основой для возникновения личностных нарушений, приводит к неверию в свои силы, чувству собственной неполноценности. В этом случае стремление к безопасности реализуется за счет гипертрофии одного из трех типов защитных реакций: беспомощности, агрессивности и отгороженности [63].

Эти реакции становятся доминирующими личностными качествами, создающими угрозу, безопасности окружающим людям и самой личности.

В некоторых случаях безусловное стремление к самоактуализации (самосовершенствованию) может привести к снижению уровня личностной безопасности, так как побуждает человека к преодолению страха, обеспечивает свободу и уверенность, но в то же время увеличивает зависимость человека от других людей и может привести его к порабощению социальными условиями. Э. Фромм считает, что готовность человека поставить себя в зависимость от других людей (конформизм) может породить лишь иллюзии личной свободы и безопасности [94].

Несбалансированность потребностей, их несоответствие способам удовлетворения, а также беспокойство личности по поводу своей безопасности (которое может передаваться ребенку от взрослых, прежде всего от матери) вызывают многочисленные личностные напряжения,

конфликты, деформации. Наличие потребностей в безопасности само по себе еще не обеспечивает реального состояния психологической безопасности личности. Достижение возможно высокого для личности уровня безопасности может быть достигнуто лишь при сбалансированности всей потребностной сферы, при развитии личностных качеств, способствующих саморегуляции и адекватной реализации потребностей за счет поведения, не представляющего угрозы самой личности и другим людям. Такие личностные качества формируются на основе самосознания и самооценки [63].

Контрольные вопросы

1. Раскройте содержание понятия безопасности.
2. Опишите основные виды безопасности.
3. Какие типы реакции человека бывают в экстремальных ситуациях?
4. Опишите систему потребностей по А. Маслоу.
5. Что происходит при несбалансированности потребностей человека?

Практические задания

В приложениях 1, 2, 3 представлены практические рекомендации по формированию психологической безопасности личности.

В приложении 1 представлены правила управления собственными эмоциями и эмоциями других людей. Умение управлять эмоциями в общении позволит Вам сохранить позитивное состояние и улучшит отношения с други-

ми людьми.

В приложении 2 представлены практические рекомендации по формированию конструктивного стиля общения.

В приложении 2 представлены правила защиты своих интересов в общении с людьми, обладающими властью.

2. Аксидентальность субъекта деятельности и безопасность

Внедрение новой техники и технологий в экономически развитых странах в 1960-1970-х гг. сопровождалось резким и в последующем монотонным ростом производственного травматизма. Например, в США эта динамика отношения числа несчастных случаев на миллион человеко-часов в эти годы была следующей: 7,22/1967; 7,35/ 1968; 8,08/1969; 8,87/1970; 9,37/1971; 10,3/1972; 10,55/1973; 10,2/1974 [42. С. 5]. Во многих отраслях производства, прежде всего в энергетике, на транспорте, особенно в авиации, в процессе эксплуатации новой техники аварийность была устойчиво высокой, а «цена ошибок» постоянно возрастала. Признание значимости и концептуальное выделение в начале 1960-х гг. феномена «человеческий фактор» в системах «человек-техника» привело к становлению новых подходов в конструировании и эксплуатации техники и становлению новых интегральных научных дисциплин — эргономики, психологии безопасности и др. Психология безопасности — отрасль психологии и область эргономики, изучающая психологические причины несчастных случаев, возникающих в разных видах труда и профессиональной деятельности, а также пути повышения их безопасности [7; 42; 86]. Объект ее исследования — раз-

личные виды профессиональной деятельности, связанные с опасностью; предмет — психические процессы, состояния и свойства человека как субъекта труда, связанные или порождаемые деятельностью и влияющие на ее безопасность. Психология безопасности ориентирована на непосредственное решение задач оптимизации трудовой деятельности, с одной стороны, с другой — используется как отрасль психологии и эргономики для разработки более безопасной техники, условий труда, более совершенных средств защиты, способствующих охране труда.

Выделим основные рабочие понятия, которыми оперирует данная дисциплина. Среди различных условий производства выделяют опасные производственные факторы, воздействие которых на рабочего приводит к травме, и вредные, воздействие которых влечет за собой производственное заболевание. Опасные производственные факторы разделяют на явные, связанные с очевидной опасностью, для устранения которой необходимы соответствующие меры, и потенциальные, становящиеся объектом опасности лишь в результате ненормативного поведения человека.

Под **производственной опасностью** подразумевают виды угрозы воздействия на работающего опасных и вредных факторов, под производственной вредностью — воздействие только вредных факторов.

Несчастный случай — это внезапное непреднамеренное повреждение организма человека (препятствующее нормальному осуществлению деятельности), происшедшее в результате воздействия на него опасного производственного фактора или собственного опасного поведения работника. Как правило, несчастному случаю предшествует опасная ситуация, в которой у человека имеется возможность осознать сложившееся положение вещей и предпри-

нять адекватные действия. В этой связи выделяют также опасные зоны — определенные пространственные области, сопряженные с временем действия, интенсивностью фактора, границами физического пространства (например, стрела крана, груз и пр.), которые могут быть как стабильными, так и перемещающимися.

Несчастный случай есть событие, возникающее в результате некоторого нарушения трудового процесса и стечения определенных обстоятельств чаще всего в период нахождения человека в опасной зоне. Опасная ситуация — это условия, в которых создаются возможности возникновения несчастных случаев.

Катастрофа — нарушения в работе техники, приводящие к несчастным случаям и вызывающие гибель хотя бы одного человека.

Несчастный случай есть функция «опасной ситуации», «нарушений техники безопасности и технологий» и «косвенных обстоятельств».

Например, дорожно-транспортное происшествие, как правило, происходит вследствие обгона, сочетающегося с особыми метеоусловиями, временем суток, наличием и своеобразным маневром встречного транспорта. Основными причинами неадекватного поведения работника в опасных ситуациях чаще всего бывают несоблюдение правил безопасности труда, отклонения от нормы в состоянии организма работающего, неоптимальная организации производственной среды [7; 42; 86].

Под организацией безопасности труда на производстве подразумевается широкий круг мероприятий, начиная от закладывающегося уже в процессе проектирования общего усовершенствования техники, технологического процесса и условий труда в целях снижения уровня опасных производственных факторов до организации безопасных

условий труда на отдельных рабочих местах. Последнее предполагает, в частности, использование индивидуальных средств защиты, обучение безопасной работе и соответствующие контроль, пропаганду и воспитание работников.

И до становления психологии безопасности как новой дисциплины в изучении причин несчастных случаев и травматизма на производстве всегда в поле внимания ученых были индивидуальные особенности человека. Не всегда в научной литературе называются тождественные факторы, не всегда им приписывается сходная роль, но в целом можно говорить о довольно непротиворечивых взаимосвязях внешних и внутренних условий человека.

Начиная с 1930-х гг. во многих независимых отечественных и зарубежных исследованиях устойчиво фиксируются следующие индивидуально-психологические и физические особенности, связанные с высоким травматизмом работников: низкие показатели по тестам сенсомоторики у водителей (Майлс Г., 1930), по тестам сенсомоторики и внимания у промышленных рабочих (Шпигель Ю. А., 1932); чрезмерная самоуверенность, неуважение и недостаточная чувствительность к другим, независимость поведения у водителей (Коуфорд В., 1971); недисциплинированность, независимость, неуважение к авторитетам, эгоцентричность, неаккуратность, отрицательное отношение к работе, критичность по отношению к руководителям, негативная оценка психологического климата у промышленных рабочих (Балинт И., Мурани М, 1968; Керр В., 1957 и др.); «полезависимость» как особенность когнитивного стиля и частота дорожно-транспортных происшествий у водителей (Гудинаф Д., 1976); ухудшение состояния здоровья, развитие агрессивности, невротизм, худшая сенсомоторика (Котик М. А., 1981). У женщин травматизм случается статистически реже, чем у мужчин (Элесс Т., 1970).

А. И. Колодная (1932) выделила влияние некоторых социальных качеств на частоту несчастных случаев на железнодорожном транспорте: снижение взаимного контроля в результате развития доверия работников друг к другу в процессе многолетней работы; влияние поведения одного члена поездной бригады на других; получение одновременно различных указаний.

В 1959 г. Х. Гейдрих предложил новое объяснение в развитии теории К. Марбе о наличии у человека готовности и предрасположенности к определенным действиям — теорию «домино»: несчастный случай есть следствие цепочки взаимнопорождающих событий (социальное положение человека порождает характерные ошибки — типичные опасные ситуации — опасные ситуации — несчастные случаи — травмы как их следствия).

Анализ литературных данных позволяет выявить типичную статистику распределения несчастных случаев, в общем, видимо, подчиняющуюся «принципу В. Парето» («20% : 80%» — незначительная часть персонала организации дает наибольшую долю случаев). Обратимся к фактам. Так, на одном из фармакологических предприятий в 1970 г. несчастные случаи были зарегистрированы у 52,9% из 3 тысяч рабочих, основная же часть их (43,9%) приходилась на 10,4% рабочих. В 1971 г. от несчастных случаев пострадало 35,2% рабочих, причем на долю 8,36% людей приходилось более половины (51,3%) всех несчастных случаев (Шугст П., 1973). На автотранспортных предприятиях на 10% водителей приходится от 30 до 70% самых тяжелых несчастных случаев (Хейм Г., 1971). Среди донецких шахтеров на 8,1% рабочих за пятилетний период пришлось от 40,9 до 60,2% всех несчастных случаев (Гребня В. П., 1975). Примечательно, что около 40% несчастных случаев возникает при выполнении рабочими

вспомогательных и подготовительных трудовых операций, составляющих менее 20% объема всех трудовых действий [42].

В исследованиях М. А. Котика [42] на основании корректной статистики выявлен образ «отлично защищенного» от несчастных случаев рабочего: он отличается лучшим по сравнению с остальными рабочими состоянием здоровья, ему присуща большая удовлетворенность своим трудом; хорошие условия труда он ценит выше, чем заработную плату и другие удобства; ему свойственно лучшее отношение к мероприятиям по безопасности труда и в то же время большая критичность оценки работы этой службы.

Образ «плохо защищенного рабочего», имеющего не только большое число полученных травм, но и более частое возникновение в труде опасных ситуаций, характеризуется противоположным симптомокомплексом: у него хуже состояние здоровья, он быстрее устает, чаще работает в состоянии усталости и чаще других вынужден напрягаться, чтобы работать безаварийно; боязнь получить повреждение чаще, чем другим, мешает ему работать качественно и безопасно; он более чувствителен к нарушениям трудового процесса, к трудностям, возникающим по ходу работы, к нарушениям межличностных отношений на работе, к домашним неприятностям; плохое настроение бывает у него чаще, чем у других, и у него оно особенно сильно сказывается на безопасности труда. Однако он при коллективной работе меньше других заботится о том, чтобы не нанести травму другому. Как правило, он сменил большое число мест работы и чаще, чем остальные, желает перейти в другую бригаду. Его отличает большая противоречивость в ответах по вопросам безопасности труда. Он чаще остальных отмечает недостатки в организации труда

и обеспечении его безопасности и вместе с тем выражает неверие в пользу мероприятий по безопасности труда, нежелание обсуждать эти вопросы, бывать на лекциях на эту тему. При высокой критичности к руководству его отличает малая критичность к собственным поступкам.

Группу «плохо защищенных из-за плохой подготовки» отличает: молодость рабочих, их хорошее здоровье, высокий образовательный уровень. Они имеют наименьший трудовой стаж, самый низкий практический опыт и самые низкие знания по технике безопасности. По остальным качествам они мало отличаются от рабочих группы «плохо защищенных».

Данные исследования показали также, что неформальные лидеры имели существенно меньше несчастных случаев, чем «защищенные» рабочие [42].

Ряд исследователей отмечают значительное влияние на аварийность стажа работы по специальности (первый пик «начало профессиональной деятельности по данной специальности» и второй «пик 5 лет»), в то время возраст как независимый фактор в пределах от 16 до 60 лет сказывается на аварийности незначительно. Если первый пик обусловлен недостатком знаний рабочего, его неопытностью, то второй — неосторожностью, невниманием, неиспользованием рабочим имеющихся возможностей.

В качестве значимого фактора исследователи часто называют биологический ритм: максимум несчастных случаев случается перед обедом и окончанием смены; в четверг и в пятницу [2; 7; 42].

В качестве фактора производственного травматизма многие исследователи называют стресс и влияние пережитой ранее опасности, следствием которой в 50-90% случаев являются неврозы, фобии и другие последствия.

Фактором травматизма выступает и степень загрузки

женности работника. Согласно теории В. Дибшлага (1974), нормальная загрузка рабочих и их готовность к труду обеспечивается при 40-60%, а в особых случаях временно при 80% от максимальной загрузки. Оставшиеся 20% составляют резерв, который можно использовать только при крайней необходимости.

Степень опасности труда зависит от режима работы, определяющего возможности использования индивидуальных ресурсов человека. Например, Е. А. Милерян (1974) в труде оператора выделил четыре основных режима работы, которые присущи многим видам труда:

1) учебно-тренировочный режим, в котором трудовые задачи решаются условно, а у рабочего отсутствует ответственность, присущая реальным условиям труда (например, шофер, оператор, курсант на тренажере);

2) минимальный режим, связанный с решением наиболее простых задач в благоприятных условиях при невысокой цене ошибок (вождение автомобиля в хорошую погоду по широкому свободному шоссе, выполнение серии стандартных работ токарем, фрезеровщиком);

3) оптимальный режим, наиболее типичный для данного вида труда и отличающийся большой продолжительностью, широким использованием навыков и умений, требующий внимания, собранности, при котором используется примерно 40-60% ресурсов организма (вождение автомобиля в условиях оживленного дорожного движения, штатные условия в работе оператора, диспетчера);

4) экстремальный режим, который возникает вследствие значительного усложнения задач, возрастания внешних ограничений, существенного снижения внутренних возможностей, появления опасностей, высокой цены ошибки и пр., когда человек без высокой волевой регуляции и использования психофизиологических резервов уже

не может удовлетворительно справляться с выполнением трудовых функций (шофер в случае неожиданного отказа в ходовой части машины, в сложной дорожной ситуации, а также в чрезмерно спокойных условиях, когда становится трудно бороться с воздействием монотонности).

В каждом из режимов проявляются типичные ошибки. Например, в учебно-тренировочном режиме ошибки связаны преимущественно с мотивационной сферой, недостаточным объемом знаний и навыков. Попадая в опасную (аварийную) ситуацию, человек обычно сталкивается с экстремальным режимом, когда успешность деятельности преимущественно определяется волевой саморегуляцией, эмоциональной устойчивостью, опытом, стабильностью рабочих навыков.

И. Балинт и М. Мурани [7] выделяют две группы факторов предрасположенности человека к опасности — временные и постоянные и соответствующие категории ошибок. К первой из них можно относить ошибки при выполнении относительно безопасной работы, когда человек создает опасную ситуацию своими неправильными действиями (токарь начинает работать при снятом защитном кожухе, после выключения станка рукой останавливает вращающуюся деталь и т. п.). Ко второй категории — ошибки, которые возникают вследствие того, что работник не смог решить сложную задачу (не смог своевременно отреагировать, не смог добиться требуемой точности и т. п.).

К устойчивым факторам относят особенности темперамента и высшей нервной деятельности (невротизм, инертность, слабость); функциональные изменения в организме (сердечно-сосудистые заболевания, функциональные расстройства нервной системы и др.); недостатки органов чувств (прежде всего зрения и слуха); функциональ-

ные нарушения связи между сенсорными и моторными процессами, пристрастие к алкоголю и наркотикам [74; 27; 42; 43; 59; 89 и др.]. К временным — неопытность, неосторожность, нестабильность трудовых навыков, утомление (физическое, эмоциональное и др.), переутомление, влияние биологических ритмов, атмосферных и космических явлений [2; 11; 42].

Учитывая структуру мотивов труда, повышение его безопасности должно идти по пути материального и морального стимулирования безопасной работы, а не только посредством наказаний и устрашений [42].

Можно выделить три основных подхода к анализу несчастных случаев; клинический (монографический), статистический и моделирование. Разностороннее изучение внешних и внутренних обстоятельств, отдельно или в их сочетании выступающих причиной неправильных действий человека, изучение биографии, изучение документов предпочтительно проводить по схеме, повышающей достоверность выводов монографического подхода. Так, например, Г. М. Зараковский и В. И. Медведев предлагают схему анализа ошибок оператора, состоящую из пяти этапов:

- 1) место ошибки в структуре деятельности;
- 2) внешнее проявление ошибки;
- 3) последствия;
- 4) характер отображения ошибки в сознании оператора;
- 5) причины ошибки.

Несчастные случаи обычно являются следствием не единичных, а целого ряда обстоятельств. Пример из практики: «...при работе на циркулярной пиле произошел тяжелый несчастный случай, в результате которого у плотника были ампутированы три пальца левой руки. ...Было уста-

новлено, что рабочий в предшествовавшие происшествию день и ночь был на свадьбе и после бессонной ночи в нетрезвом состоянии приступил к работе. Изучение биографии пострадавшего показало, что он имел специальное образование и почти трехлетний стаж работы. Однако... после окончания профессионально-технического училища он работал плотником всего три месяца, после чего два года служил в армии и лишь за несколько месяцев до происшествия возобновил работу по специальности. ...Рабочий был левшой. (Оборудование сконструировано в расчете на рабочих с ведущей правой рукой.) ...Если в нормальном состоянии при слабых трудовых навыках он еще мог за счет внимания, осмотрительности работать успешно и безопасно, то после бессонной ночи, в состоянии опьянения это явилось для него уже непосильной задачей» [42. С. 300].

Статистический подход предполагает анализ более ограниченного числа, но строго стандартизованных «переменных» — характеристик, связанных с несчастным случаем. Эффективность метода опирается на объем статистического массива данных по всем изучаемым показателям. Главное достоинство статистического подхода — прогнозирующая способность, которую не обеспечивают клинические методы.

Моделирование (поведения человека, безопасности деятельности, надежности систем) предполагает использование абстрактных символов, математических уравнений для описания функции. В одних моделях посредством наблюдений выявляют действия, признающиеся опасными; определяется средний удельный вес этих действий в деятельности рабочих, процент рабочих, допускающих опасное поведение, и т. п. В других проводится наблюдение за оборудованием, его использованием в разных режимах. На основе собранных данных в соответствии с основными за-

дачами строятся математические модели. Например, в строительстве несчастные случаи могут описываться в виде линейной функции от ряда условий работы организации (объема выполненных работ, возраста работников, выработки на одного рабочего, текучести кадров, зарплаты и т. д.); несчастные случаи в шахте — как функция нескольких десятков вероятностей отдельных событий (вероятности обрушения породы, вероятности нахождения человека в опасной зоне, вероятности образования навеса породы и т. д.) [42]. Преимущества метода моделирования — это изучение, прогнозирование, а также предупреждение несчастных случаев на производстве. Развитие вычислительной техники и математической статистики постоянно расширяют возможности моделирования.

Важнейшей задачей безопасности труда является предупреждение об опасности — об отдельных внешних условиях, ей сопутствующих (в каких задачах, действиях, операциях, в какие дни месяца, недели, на каком часу работы наиболее вероятны ошибки, ведущие к несчастным случаям). Наиболее простыми средствами решения этой задачи могут быть особая окраска элементов оборудования, плакаты, предупреждения, вывешиваемые на рабочих местах, непосредственно в опасных зонах. Эффективным методом решения задачи может быть предложенная Л. Шлезингером (1971) «актуализация предпосылок». Метод нацелен на выявление обстоятельств, которые привели к возникновению опасных ситуаций, не завершившихся несчастными случаями. Если обстоятельства зафиксированных несчастных случаев обычно разносторонне изучаются, анализируются, по ним делаются соответствующие выводы, то опасные ситуации, которые не привели к тяжелым последствиям, обычно остаются неизученными; работники, в них попадающие, склонны их замалчивать, опасаясь

санкций руководства, потери авторитета среди коллег и т. п.

Действенным средством решения задачи безопасности труда могут быть также предупреждения об «опасных точках» — метеоусловиях (около половины несчастных случаев в промышленности и более трети на транспорте приходится на время прохождения погодных фронтов плюс-минус 4 часа), космических явлениях (фазы Луны, активность Солнца), а также социальных ритмах (в частности, день выдачи зарплаты, измененная рабочая неделя) [2; 7; 42].

Контрольные вопросы

1. Раскройте содержание понятия производственная опасность.
2. Раскройте содержание понятия несчастный случай.
3. Раскройте содержание понятия катастрофа.
4. Опишите основные индивидуально-психологические и физические особенности, связанные с высоким травматизмом работников.
5. Какие четыре основных режима работы присущи многим видам труда?

3. Функциональные состояния в деятельности

По мнению американского физиолога В. Кеннона, устойчивость организма есть взаимодействие ряда отдельных стабильных состояний. Их совокупность он назвал гомеостазом — способностью функциональных систем сохранять свое относительное постоянство. Это относится как к внутренней среде организма в целом, так и к некото-

рым его физиологическим функциям (кровообращение, дыхание, терморегуляция, обмен веществ, деятельность эндокринных желез и др.). Таким образом, гомеостаз В. Кеннона — более широкое понятие, чем постоянство внутренней среды, введенное К. Бернардом в конце 1860-х гг. как условие постоянства жизнедеятельности организма [83].

В научном аспекте гомеостаз является комплексной проблемой системной физиологии организма. Гомеостаз имеет динамический характер и характеризуется подвижностью уровней физиологических функций. Особая роль в сохранении баланса принадлежит физической тренировке организма и отдельных его функций. В результате такой тренировки обретают устойчивость в поддержании постоянства, с одной стороны, с другой — гибкость приспособления к новым условиям функционирования.

Существуют разные виды регуляции вегетативного обеспечения трудовой деятельности человека.

1. Гуморальная регуляция вегетативных функций — осуществляется через жидкость (кровь, лимфу, межтканевую жидкость).

2. Неспецифическая химическая регуляция — в результате работы организма и обменных процессов в кровь поступают промежуточные продукты обмена веществ, вызывающие в других участках тела соответствующие изменения.

3. Гормональная регуляция — обеспечивается гормонами (адреналин, норадреналин и др.), биологически высокоактивными соединениями, которые вырабатываются эндокринными железами.

4. Нервная регуляция и вегетативная нервная система — обеспечивают возможность появления мгновенной реакции организма на внешние воздействия, более локаль-

ное и специфическое, в отличие от более диффузной и замедленной эндокринной и гуморальной регуляции [15; 16; 36; 37; 89; 95].

Работоспособность можно рассматривать как максимальные возможности системы в выполнении определенной деятельности (работы); как возможность и способность выполнять работу с предельной отдачей физических и духовных сил [36; 37].

Существуют разные подходы к пониманию работоспособности. Она рассматривается как свойство человека, отражающее его способность выполнять определенную работу; как нечто тождественное функциональному состоянию организма; как способность обеспечивать предельно заданный уровень деятельности и эффективности работы; как максимальные возможности организма [66. С. 90-103].

При оценке работоспособности следует учитывать ее интенсивность (25%, 50% и т. д. от максимальной); специфику деятельности (умственная, физическая, сенсорная); по максимуму актуальных функций (устойчивость внимание, цветоразличение и пр.); по стабильности и др. Вместе с тем в разных видах работоспособности наблюдается много общих моментов (динамика метаболизма, изменение афферентной импульсации, лабильности нервных структур, химического состава крови и др.).

Различают два уровня работоспособности:

- актуализированная — реально существующая в данный момент;
- резервная — меньшую ее часть составляет тренируемый резерв, который может стать частью актуальной работоспособности, большую — защитный резерв, проявляемый человеком только в экстремальных ситуациях при стрессе.

Понятие «работоспособность» следует отличать от понятия «эффективность деятельности» — работоспособность лишь одно из условий последней (условия деятельности, организация труда, его психогигиена, индивидуальный стиль, мотивация, подготовленность субъекта и многое другое). Работоспособность человека обеспечивается комплексом его профессиональных, физиологических, психофизиологических факторов: функционального состояния организма, величиной его резервных возможностей; профессионального опыта и подготовленности; мотивации личности, выраженности потребностей, установок и мотивов.

В целом можно говорить, что работоспособность есть интегральная характеристика личности, а не свойство его отдельных функциональных систем.

Биоритмы и работоспособность. Специальные эксперименты (в течение 24, 48, 72 часов) показали, что типичная «двугорбая» кривая работоспособности имеет тенденцию сохраняться — меняются лишь ее качественные и некоторые количественные характеристики (рис. 1) [30. С. 63-90; 66, С. 90-103].

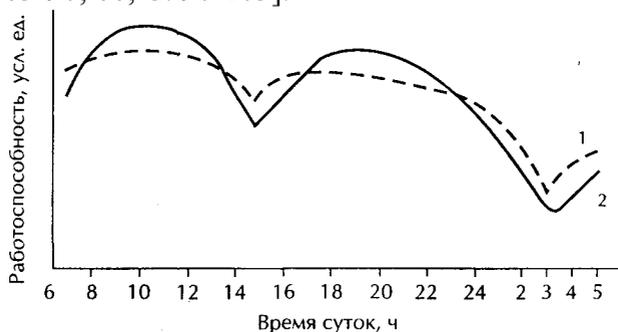


Рис. 1. Кривые вычисленной работоспособности: 1 — реальная; 2 — теоретическая [58]

В целом работоспособность человека — сложное

системное образование, испытывающее влияние многих уровней регуляции систем жизнедеятельности. Мотивация и произвольная регуляция программируют содержание предстоящей работы и контролируют ее выполнение. Следующий, биологический, или организменный, уровень, зависимый от высшего, координирует и лимитирует его. Биологический уровень закономерно распределяет минимумы и максимумы работоспособности, которые, однако, могут быть произвольно смещены во времени самим субъектом, с помощью организации режима работы и отдыха, внесения изменений в мотивационную сферу и т. д. Нижележащие регуляторные уровни — клеточный и субклеточный оказывают влияние на вышележащие уровни, в том числе на мотивацию и программирование. Высший регуляторный уровень работоспособности — социальный, определяется отношениями людей, организацией работы и другими факторами [66].

Добиться «гибкости» реальной работоспособности можно с помощью специфических психотехник. Так, например, в некоторых из них это выстраивается как определенный «договор со своим бессознательным»: «Мое дорогое Бессознательное! Я знаю, как много ты делаешь для меня. Но сегодня я прошу тебя еще раз помочь мне... Я обещаю тебе, что как только я сделаю... я обязательно дам тебе все необходимое. Я сделаю все, что ты мне подскажешь... Завершив работу, в субботу я буду спать до 14.00» [83].

Для управления работоспособностью давно используются средства физической культуры, медико-формацевтические и др. Диапазон средств управления работоспособностью человека, как видим, более чем обширен. Их общий принцип — «кнута и пряника» — на протяжении веков постоянно развивалась и расширялась.

Понятие «функциональные состояния» является близким по содержанию понятиям «работоспособность», «психическое состояние». Психолого-эргономическое изучение роли психических состояний человека в труде привело к становлению научного направления, которое рассматривает их как функциональные состояния [50]. Согласно данному подходу, **функциональные состояния** человека понимаются как интегральный комплекс характеристик тех функций и его качеств, которые прямо или косвенно обуславливают успешное выполнение деятельности [16; 36; 51]. Понятие «функциональные состояния» используется для оценки «энергетических» аспектов труда субъекта, для характеристики эффективности его деятельности и поведения человека в целом (в том числе до и после работы), для оценки самой возможности успешно выполнять определенные трудовые функции.

Различают три основных вида функциональных состояний:

- оперативного покоя;
- адекватной мобилизации;
- динамического рассогласования.

Оперативный покой характеризует готовность человека включиться в рабочий процесс, но не отражает его специфики. Состояние *адекватной мобилизации* характеризует действующего субъекта, включенного в деятельность, и отражает ее специфику. При этом достигается наибольшая эффективность деятельности.

Состояние *динамического рассогласования* возникает при нарушении адекватности компенсаторных и адаптационных механизмов деятельности субъекта. Эта деятельность осуществляется либо при «очень малом», либо, напротив, «чрезмерно большом» напряжении функциональных систем организма.

Рассматривая поведение и деятельность человека в предельно широком контексте — как форму его взаимодействия с внешней средой, правомерно ввести рабочее понятие **трудные ситуации в жизнедеятельности человека**. Трудные ситуации в жизнедеятельности человека можно понимать как расбалансированность системы «задача - личные возможности и/или мотивы - условия среды». Общие признаки трудных ситуаций в жизнедеятельности человека:

1) наличие трудности, осознание личностью угрозы, препятствия на пути реализации каких-либо целей, мотивов;

2) состояние психологической напряженности как реакция личности на трудность;

3) заметное изменение привычных параметров деятельности, поведения, общения.

Можно различить три основных уровня трудных ситуаций в жизнедеятельности человека:

1) трудность как потенциальная угроза («проблемные ситуации» и т. п.);

2) как непосредственная, готовая реализоваться угроза (критические, аварийные ситуации деятельности, предконфликтные, внутриличностные конфликты);

3) как уже реализующаяся угроза (экстремальные ситуации; конфликтные ситуации и внутриличностные кризисы).

Пример трудных ситуаций в жизнедеятельности человека социального взаимодействия: другой человек рассматривается как препятствие для реализации моего «Я», что осознается обеими сторонами и является причиной появления напряженного психического состояния, искажения восприятия, понимания, оценивания, конкурентного взаимодействия.



Рис. 2. Роль факторов «психологической устойчивости» (1) и «профессионального мастерства» (2) в координатной системе «Эффективность деятельности / Трудность ситуации»

Различаются трудные ситуации в жизнедеятельности человека внутриличностного плана:

- 1) внутриличностные затруднения;
- 2) конфликты;
- 3) жизненные кризисы.

Соответственно **конфликтоустойчивость** в широком смысле слова — как вид психологической устойчивости человека — зависит от:

- 1) типологических свойств его высшей нервной деятельности;
- 2) опыта, профподготовки;
- 3) уровня развития познавательных структур личности.

Контрольные вопросы

1. Раскройте содержание понятия работоспособность.
2. Что включает в себя понятие функциональные состояния?

3. Опишите три основных вида функциональных состояний.

4. Раскройте понятие трудные ситуации в жизнедеятельности человека.

4. Экстремальные, субэкстремальные и особые условия деятельности

Класс видов деятельности субъектов в особых и экстремальных условиях постоянно расширяется. При этом характерной особенностью современного процесса является приближение класса «особых» условий деятельности к экстремальным, иначе — постепенное расширение класса экстремальных условий в разных видах деятельности.

Один из типичных примеров — деятельность государственных служащих. Они трудятся в неблагоприятных в психологическом отношении условиях. В их деятельности доминируют стрессовые состояния, вызванные нестабильностью социальной среды, недостатками в организации труда, трудностями в профессиональных взаимодействиях, нередко — непрофессионализмом партнеров, частым появлением трудно прогнозируемых экстремальных ситуаций, недостаточными ресурсами для их кардинального решения, динамичностью вынужденных политических приоритетов и т. д.

Отрицательную роль играют особенности профессиональной ментальности, жесткие иерархические отношения и взаимодействия; автократизм, властность и высокомерие руководителей, подавление инициативы, нетерпимость к критике и др. [29].

Примечательно, что данные условия труда во мно-

гом детерминированы социально-экономическими условиями России переходного периода и характерны для многих профессий. Нередко у работников разных организаций доминируют негативные психические состояния. Как следствие — эмоциональная неустойчивость работника, агрессивность и т. д. Социальная незащищенность в целом делает условия труда многих россиян особыми и экстремальными.

Традиционно в аспекте «особых условий труда» в центре внимания психологии труда и инженерной психологии были космическая авиационная, морская, полярная отрасли, деятельность военных операторов, пожарных, пограничников и др. Чаще всего изучались либо военные специалисты, либо представители уникальных профессий, однако труд работников массовых профессий изучался мало. На рубеже веков ситуация в корне изменяется. Водители транспортных средств, машинисты локомотивов, диспетчеры, операторы химических производств все чаще вынуждены работать в условиях воздействия экстремальных факторов или угрозы их появления, что может вызывать спектр негативных состояний — от стресса до монотонии и безразличия.

Под условиями осуществления деятельности понимают объективные обстоятельства, определяющие или существенно влияющие на характер, содержание и качество деятельности [29. С. 16]. С позиций методологического принципа «общее — особенное — единичное» общим для особых, экстремальных и сверхэкстремальных условий деятельности является действие **экстремальных факторов**, которые и являются значимыми объективными причинами, влияющими на характер, содержание и качество деятельности специалистов.

Существует множество разнообразных экстремаль-

ных факторов, формирующих затрудненные условия деятельности. Наиболее распространенными среди них являются: физико-химические характеристики условий деятельности или среды обитания; механические воздействия типа вибраций, перегрузок и т. д.; сильные акустические воздействия; реальная или прогнозируемая опасность для здоровья и жизни; частое возникновение непредвиденных, в том числе и аварийных ситуаций; типичные состояния субъекта труда — стресс, напряженное внимание, монотонность; высокая степень ответственности, боязнь ошибок, неудач, дисбаланс прав и обязанностей; продолжительные эмоциональные конфликты в коллективе; стиль руководства, особенности корпоративной культуры и др.

Очевидная негативная тенденция — внедрение в общество экстремальных факторов (конфликты в семье, угроза потерять работу, рост стоимости жизни, проблемы с получением образования детей, детская и взрослая преступность, употребление наркотиков и др.) и их косвенное влияние на образ жизни людей. Как следствие — ситуативная тревожность, ощущение угрозы, неуверенность в будущем, заниженная самооценка и т. п. Доминирование негативных психических состояний работников может приводить к эмоциональным срывам, нетерпимости, агрессивности [29; 84].

Согласно данным исследований, характеристики экстремальных факторов сложно классифицировать с позиций общего ввиду отсутствия единого основания, но «особенное» можно выделять по следующим признакам: по месту приложения, по форме или виду, по интенсивности или регулярности воздействия, по степени опасности, по характеристикам последствий. Их технологическая обусловленность часто не позволяет осуществлять по отношению к ним активное управление со стороны субъекта.

Пример: монотонию на конвейере — технологию разбиения деятельности на элементарные операции и их ритмичное чередование — можно пытаться как-то «смягчить», «обогащая» труд, чаще делая перерывы для отдыха, используя функциональную музыку и т. д., но монотонность труда рабочего устранить в принципе невозможно.

Другой пример: такие сопутствующие трудовой деятельности явления, как нерегламентированный рабочий день, возникновение непредвиденных обстоятельств, носящих экстремальный характер и влияющих на взаимоотношения субъектов совместной профессиональной деятельности, и многие другие, объективны и неизбежно порождают стрессы в управленческой деятельности [15; 16; 29; 39; 56; 84].

Внешние возмущающие воздействия на процессы труда характеризуются тремя признаками: **длительность, интенсивность и последствия**. Каждый из них может варьировать в широком диапазоне и комбинироваться с другими «обертонами». Наиболее сложными являются ситуации, когда возмущения прямо воздействуют на человека как субъект труда, личность, индивидуальность и с высокой степенью вероятности приводят к возникновению **негативных психических состояний** типа динамического рассогласования, которые отрицательно сказываются на регуляции деятельности, снижают ее эффективность и надежность. Такие состояния воспринимаются как отрицательные эмоции или неприятные соматические ощущения. Чаще всего компенсация отрицательного влияния негативных функциональных состояний осуществляется субъектами труда за счет волевых усилий с подключением резервных возможностей [15; 16; 28; 45; 50; 51].

Итак, общим для особых, экстремальных и сверхэкстремальных условий деятельности является процесс

действия экстремальных факторов на субъекта труда. Отличие между ними состоит не в виде экстремальных факторов, а в периодичности, частоте или длительности их воздействия, в количественных характеристиках их интенсивности (мощности, силе воздействия). Отсюда — классификация условий труда по основанию их отличий.

Особыми являются такие условия, когда деятельность специалистов сопряжена с эпизодическим, непостоянным действием экстремальных факторов или высокой осознанной вероятностью их появления, при этом экстремальные факторы не имеют большой мощности или интенсивности, а возникающие негативные функциональные состояния выражены умеренно. В особых условиях деятельности мобилизуются резервные возможности компенсаторного типа. После работы в таких условиях необходим отдых.

Экстремальные условия деятельности характеризуются постоянным действием интенсивных экстремальных факторов, которые могут представлять потенциальную опасность, при этом негативные функциональные состояния выражены сильно, деятельность осуществляется с подключением резервных буферных возможностей. Работа в них требует восстановления.

Сверхэкстремальные условия деятельности характеризуются постоянным действием экстремальных факторов, имеющих высокую интенсивность и представляющих реальную опасность. Возникающие функциональные состояния имеют крайнюю степень выраженности, включаются аварийные резервные возможности такой деятельности. После такой деятельности требуется обязательная реабилитация [28].

Функциональные состояния, возникающие у субъектов труда в затрудненных условиях деятельности, отно-

сятся к виду функциональных состояний **динамического рассогласования**. Такие состояния характеризуются нарушением адекватных физиологических и поведенческих реакций, неоправданно высокой психофизиологической «ценой» деятельности и приводят к нарушению структуры деятельности, снижению ее эффективности и надежности [28; 36; 50].

Согласно данным ряда независимых исследований, общим для особых, экстремальных и сверхэкстремальных условий деятельности является:

- наличие действующих экстремальных факторов, выступающих как возмущения;
- возникновение негативных функциональных состояний типа динамического рассогласования;
- высокие нервно-психические и энергетические затраты;
- включение в деятельность резервных возможностей.

От экстремальных и сверхэкстремальных **особые условия** деятельности отличаются:

- непостоянством действия экстремальных факторов или высокой осознаваемой вероятностью их появления;
- меньшей по сравнению с экстремальными условиями их интенсивностью или мощностью;
- умеренной выраженностью негативных функциональных состояний;
- включением в деятельность резервных возможностей компенсаторного типа [28; 31].

В эпоху информационных технологий и интеллектуализации труда обратим внимание на некоторые особенности переработки информации и принятия решений. В качестве примера спонтанности или случайности и «легко-

сти» перехода условий труда из одной категории в другую рассмотрим вероятную динамику информационных процессов.

1. Неопределенность информации (избыточность, противоречивость). Неопределенным может быть время появления значимого события и его качественные характеристики. Это провоцирует высокую психическую напряженность субъекта, состояние неуверенности, боязнь совершить ошибку.

2. Неполная информация о возможном значимом событии: существенно затрудняется возможность прогнозирования, планирования и принятия решений, что также вызывает стресс.

3. Ситуация поддержания готовности к экстренным действиям: известно, что экстремальная ситуация может возникнуть обязательно, но время ее наступления и характер предстоящей оперативной деятельности не определены. Поддержание функциональной готовности требует от субъекта труда мобилизации внутренних резервов, связанных с высокими психоэнергетическими затратами.

4. Ситуация риска обуславливает высокую психофизиологическую цену принятия ответственного решения; риск, сопряженный с боязнью совершить ошибку, приводит к стрессу.

5. Снижение или утрата определенного социального статуса (часто имеют место среди субъектов управленческой деятельности) приводят к эмоциональному дискомфорту, снижают самооценку, уверенность в себе и т. п.

6. Конфликты в профессиональной среде для большинства людей имеют высокую психофизиологическую «цену», сопровождаются резким снижением эффективности деятельности, стрессами. В периоды реорганизаций число конфликтов повышается, они имеют более разруши-

тельный характер.

7. Ситуация изменения менталитета в профессии возникает вследствие перемен в штатной структуре организации, в подразделении, в технологии деятельности, в обществе, и для многих управленцев сопровождается серьезными внутренними кризисами, разрушением целостного образа самого себя.

8. Ситуация возможной потери работы [28; 57].

Очевидно, что действие любого из вышеназванных факторов, в любой их комбинации (что чаще и происходит — именно здесь один из ключей к «человеческому фактору»), становится тем психофизиологическим фоном жизнедеятельности человека, динамика которого в короткое время способна привести к самой серьезной дезорганизации поведения и трудовой деятельности.

Вместе с тем изучение особенностей саморегуляции специалистов и руководителей, успешно работающих в особых и экстремальных условиях, выявило несколько доминирующих у них мотивов, способствующих повышению надежности деятельности субъекта труда: самореализации в профессии, развития своей индивидуальности, материального вознаграждения, престижа профессии в обществе и т. п. [28].

Возникновение экстремальных ситуаций вызывает у людей различные поведенческие реакции. Среди наиболее типичных из них можно назвать: приспособительно-защитные (типа ориентировочного рефлекса); сложные интеллектуальные действия, связанные с оценкой обстановки, формированием стратегии деятельности в изменившихся условиях, анализом ситуации, выдвижением гипотез, выработкой решений, их реализации, коррекции, организации взаимодействий, нецеленаправленные; возникновение ступора (преобладание тормозных процессов, затор-

моженность действий); возрастание активности, сопровождающейся снижением ее организованности и целенаправленности действий; возрастание адекватной активности.

Высокий уровень саморегуляции является важнейшим качеством профессионализма: долговременная психологическая готовность обеспечивает стабильность работоспособности и результатов деятельности; кратковременная позволяет мобилизоваться в конкретной экстремальной ситуации. Комплекс исследований, опирающихся на методологические принципы отечественной психологии, показал, что **формирование психологической готовности** специалиста есть ключевая задача обеспечения надежности и эффективности его деятельности в особых и экстремальных условиях [28; 31].

Общая психологическая готовность имеет универсальную структуру [31], включающую мотивы деятельности и сформировавшиеся установки, профессиональные умения, глубокие профессиональные знания, личностно-деловые и профессионально важные качества. При этом психологическая готовность обеспечивается не столько наличием всех компонентов структуры, сколько определенным уровнем их развития.

Формировать психологическую готовность субъекта к деятельности в экстремальных ситуациях необходимо по следующим направлениям:

- развитие мотивационного компонента (может быть достигнуто за счет формирования психологических установок при изучении опыта ликвидации экстремальных управленческих ситуаций, методов предвосхищения их, моделировании в деловых играх);
- адекватный профессиональный отбор персонала;

- развитие профессионализма в процессе кадрового движения;
- повышение профессиональной компетентности, приобретение опыта;
- освоение новых алгоритмов и продуктивных способов решения управленческих задач, формирование управленческих умений и навыков;
- развитие профессионально важных качеств [28].

Рассмотрим проблему устойчивости, как ключевой для понимания механизмов эффективности и надежности деятельности.

Под **устойчивостью**, или **стабильностью**, понимается малая изменяемость качественных и количественных характеристик деятельности. Устойчивость связана с другой научной категорией — надежностью. **Надежность** есть способность системы сохранять требуемое качество работы в различных условиях ее осуществления.

Факторами неустойчивости труда специалистов выступают, в частности, недостатки в организации их деятельности.

Для различных категорий служащих в порядке уменьшения значимости они таковы:

- *для руководителей*: несовершенство нормативно-правовой базы деятельности; отсутствие реальных рычагов управления; низкая мотивация деятельности на госслужбе;
- *для специалистов*: несовершенство нормативно-правовой базы деятельности; противоречивые указания «сверху»; отсутствие реальных рычагов управления;
- *для аналитиков*: отсутствие «реальных рычагов» управления; противоречивые указания «сверху»; несовершенство нормативно-правовой базы деятельности.

Значимость данных факторов свидетельствует о нарушениях в информационной основе организации деятельности и недостаточном диапазоне возможностей для ее регулирования. По мнению респондентов, основными условиями устойчивости их деятельности при воздействии дестабилизирующих факторов являются:

- умение принимать точные, своевременные и правильные решения;
- умение предвидеть;
- умение выполнять свои профессиональные обязанности на высоком уровне;
- коммуникативные навыки.

Профессионально важные качества субъектов, определяющие устойчивость трудовой деятельности:

- *для руководителей*: интеллектуальные качества; целеустремленность; внутренняя организованность;
- *для аналитиков*: интеллектуальные качества; высокая работоспособность; личностная организованность;
- *для специалистов*: высокая работоспособность; стрессоустойчивость [28. С. 91-92].

Обобщая множество научных данных, А. А. Деркач и В. Г. Зазыкин приходят к выводу, что **важнейшим условием эффективной и надежной деятельности** при действии экстремальных факторов **является профессионализм субъектов труда** [29].

Под **профессионализмом деятельности** понимается качественная характеристика субъекта деятельности, отражающая его высокую профессиональную квалификацию и компетентность, разнообразие эффективных профессиональных навыков и умений, владение современными способами решения профессиональных задач, что позволяет осуществлять деятельность с высокой продуктивностью [83].

Обобщение данных многочисленных исследований показывает, что в процессе личностно-профессионального развития происходят следующие прогрессивные структурные изменения личности:

- изменение ее направленности: расширение круга интересов и трансформация системы потребностей; актуализация мотивов достижения; возрастание потребности в самореализации и саморазвитии;
- увеличение опыта и повышение квалификации: повышение компетентности; развитие и расширение умений и навыков; освоение новых алгоритмов решения профессиональных задач; повышение креативности деятельности;
- развитие сложных частных способностей и общих профессионально важных качеств;
- повышение психологической готовности.

Контрольные вопросы

1. Что является экстремальными факторами в профессиональной деятельности?
2. Дайте определение понятия экстремальных условий.
3. Раскройте понятие сверхэкстремальные условия.
4. Что относится к особым условиям деятельности.
5. Что является признаками профессионализма деятельности?

5. Биоритмы и эффективность трудовой деятельности

Ритм является важнейшей характеристикой трудовой деятельности человека. Его детерминанты — особенности динамики психических и физиологических процессов организма, особенности анатомии и, следовательно, биомеханики человеческого тела.

В процессе становления труда, по мере того как он превращался в повседневное, привычное явление, люди стремились выполнять работу ритмично. Такая организация трудовой активности позволяла расходовать силы более экономно, чередуя сгибания и разгибания в суставах, пронацию и супинацию, вращательные движения, соизмеряя мышечные усилия с последующей паузой, необходимой для отдыха, максимальные мышечные усилия с выдохом и расслаблением на вдохе. Ритм поддерживался физиологически (вдох и выдох), звуками голоса, отражающего меру усилия или координацию совместных действий, звуками, рождаемыми орудиями труда в процессе работы (удары молота о наковальню, пестика, опускаемого в ступу при размалывании зерна, и т. п.).

«**Ритм** — соразмерное чередование каких-либо элементов, происходящее с определенной последовательностью, частотой; скорость протекания, совершения чего-либо» [91].

Ритмические колебания отражают универсальную особенность самодвижения материи. «Правильная периодичность и повторяемость явлений в пространстве и во времени есть основное свойство мира. ...Ритм присущ как живой, так и неживой природе, присущ всему космосу», — еще в 1924 г. отмечал А. Л. Чижевский. Ритмические колебания механических систем хорошо описываются синусоидальными кривыми. Биологические ритмы имеют более

сложную форму, что связано с их трансформацией в результате взаимодействия разных физиологических систем организма и условий внешней среды.

Хронобиология — отрасль биологии и медицины, изучающая закономерности временной организации жизни. Биологические ритмы выражают единство и борьбу двух начал жизненного процесса — разрушения и созидания, обеспечивающих стабильность живой системы и ее самовоспроизведение. Ритмичность представляет собой внутреннее, эндогенное свойство живой материи [2; 11; 89; 95].

Человеческий организм характеризуется широким диапазоном биологических ритмов: от измеряемых долями секунды (ритм электрической активности головного мозга, сокращения скелетных мышц), секундами (частота пульса, дыхания человека) до колебаний с периодами в несколько месяцев (например, эритроциты — кровяные клетки, обеспечивающие транспортировку кислорода, — живут около 110-120 дней) и даже несколько лет (обменные процессы в костной системе).

Достаточно хорошо изучены сезонные колебания в норме и в патологии. Ряд хронических заболеваний имеет сезонные ритмы (весной и осенью обостряются язва желудка и двенадцатиперстной кишки; весной — туберкулез и т. п.). В сезонных видах спорта (например, легкой атлетике, летние достижения в среднем выше на 10-15%, чем зимой). Недельному ритму подчинены частота несчастных случаев на производстве и продуктивность труда рабочих (максимум — понедельник и пятница, минимум — среда и четверг), инфаркты миокарда у мужчин (понедельник и выходные дни). Хорошо изучена суточная динамика работоспособности человека (максимум ошибок операторов приходится на период с 2 до 4 часов ночи). К настоящему

времени у человека выявлено более 300 процессов, подчиненных циркадианному ритму. Интенсивность большинства жизненных процессов нарастает днем и снижается ночью.

В хронобиологии выделяют несколько типов ритмов: циркадианные — околосуточные; ультрадианные — с периодом короче 24 часа (но не менее получаса); инфрадианные — с периодом от 24 до 60 часов; циркаседидианные — околосемидневные; циркавигинтидианные — околдвадцатидневные; циркатригинтидианные — околосемигодовые; цирканнуальные — годовые.

Во многих независимых исследованиях доказана эндогенная, т. е. биологически детерминированная, а не экзогенная (приобретенная вследствие образа жизни) природа суточных ритмов [5; 15]. Тем не менее, в организации ритма активности человека помимо биологических важную роль играют социальные датчики, информирующие о текущем моменте времени (бой часов, передача сигналов времени по радио, телевидению и т. п.); оповещающие о приближении или наступлении каких-либо события (функциональные перерывы в работе, изменение характера деятельности и пр.); отражающие завершение какого-либо процесса (отлет самолета, выход из критического режима, завершение смены, вахты и т. п.).

В организации производительного и безопасного труда особое внимание заслуживает проблема **десинхроноза** — состояния организма в период рассогласования циркадианных ритмов. Первоначально в авиации, а затем и в других видах труда (вахтовый режим, работа, связанная с систематическими дальними перелетами, работа в Заполярье, на арктических станциях, суточные и посменные дежурства) у работников были установлены серьезные негативные физиологические эффекты. Так, у летчиков гражд-

данской авиации при частых фазовых сдвигах отмечаются нарушения сна, желудочно-кишечные расстройства (до заболеваний), неврозы, причем у молодых летчиков эти симптомы проявляются острее вследствие их более активной адаптации в новом часовом поясе и последующей столь же активной переадаптации при возвращении домой.

Установлено, что длительность периодов явного и скрытого десинхроноза определяется величиной фазового сдвига (смещением часовых поясов). При максимальном, равном 12 часам, явный десинхроноз продолжается около 2 недель (состояние, когда наблюдаются выраженное недомогание, бессонница, нарушение температурного режима тела, сниженная продуктивность работы). При перелетах на восток явный десинхроноз продолжается дольше в среднем на 2 суток, чем при перелетах на запад.

Значительно более продолжителен скрытый десинхроноз (частичная адаптация и частичная перестройка физиологических режимов, требующая значительных энергетических и пластических ресурсов): при перемещении на 6-7 часовых поясов до 40-60 дней; в районы Крайнего Севера, Арктику, Антарктику — от 1,5 месяца до 1,5 года [5; 15]).

Достаточно серьезной перегрузкой для психики и физиологии человека является даже ординарная сменная организация труда. Лучшим средством нормализации суточных ритмов человека при такой работе могут быть строгая регламентация режима труда и отдыха, разнообразие трудовой деятельности, регулярные физические нагрузки, а также дополнительный отдых.

Основные симптомы десинхроноза связаны не только с физическим нарушением привычного ритма жизни человека, они наблюдаются и при чрезмерных физических и психических перегрузках, при заболеваниях. На-

пример, признаки десинхроноза отмечаются у спортсменов в состоянии перетренированности, а также у людей, работающих в экстремальных и особых условиях [18; 29; 37; 89].

Некоторое рассогласование типичных биоритмов человека, однако, не является, безусловно, негативным явлением, при определенных условиях такое изменение стереотипов выступает как благо — как - фактор тренировки адаптационных механизмов, как фактор развития человека как субъекта деятельности. В ряде исследований показано, что «естественная взаимосвязь циркадианных ритмов, их четкая, но не избыточная взаимная слаженность является основой благополучия организма, залогом здоровья и высокой работоспособности». Определенная мера, равно как и периодические рассогласования биоритмов, — важный элемент тренировки и создания ресурсов организма, «необходимое условие надежности организма, его устойчивости. Выход за границы нормы означает переход к патологии» [2. С. 109].

Контрольные вопросы

1. Раскройте содержание понятия хронобиология.
2. Раскройте содержание понятия десинхроноза.
3. Раскройте содержание понятия ритм.
4. Каким образом биоритмы влияют на эффективность трудовой деятельности?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская, К. А. Деятельность и психология личности [Текст] / К. А. Абульханова-Славская. — М. : Наука, 1980. — 336 с.

2. Алякринский, Б. С. По закону ритма [Текст] / Б. С. Алякринский, С. Н. Степанова. М. : Наука, 2005. — 176 с.

3. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. — 1994. — № 1. — С. 23-25.

4. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирование личности [Текст] / В. Г. Асеев. — М. : Педагогика, 1976. — 158 с.

5. Асмолов А. Г. Личность как предмет психологического исследования [Текст] / А. Г. Асмолов. — М. : МГУ, 1984. — 104 с.

6. Баева, И. А. Тренинги психологической безопасности в школе [Текст] / И.А. Баева. — СПб.: Речь, 2002. - 251 с.

7. Балинт, И. Психология безопасности труда [Текст] / И. Балинт, М. Мурани. - М., 2008. — 184 с.

8. Баррон, Ф. Личность как функция проектирования человеком самого себя [Текст] / Ф. Баррон // Вопросы психологии. — 1990. — № 2. - С. 153-159.

9. Берн, Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы [Текст] / Э. Берн. — СПб.: Лениздат, 1992. — 352 с.

10. Берне, Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание [Текст] / Р. Берне. — М.: Прогресс, 1986. — 416 с.

11. Биоритмы и труд [Текст] / Под ред. А. Д. Слонима. Л.: Наука, 2000. — 128 с.

12. Биркенбиль В. Ф. Как добиться успеха в жизни [Текст] / В.Ф. Биркенбиль. — М.: Интерэксперт, 1992. — 137 с.

13. Бобровская, О. А. Возможности биографического метода в изучении самопонимания [Текст] / О. А. Бобровская // Мир психологии. — 1997. — №1. — С. 45-48.

14. Бодалев, А. А. Личность и общение [Текст] / А.А. Бодалев.— М. : Педагогика, 1983. - 272 с

15. Бодров, В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов [Текст] / В.А. Бодров. — М.: ПЕР СЭ, 2000. — 352 с.

16. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности [Текст] / В.А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2001. – 349 с.

17. Воробьев, Г. Г. Молодежь в информационном обществе [Текст] / Г.Г. Воробьев. — М.: Молодая гвардия, 1990. - 256 с.

18. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях [Текст] : научное издание / Б. А. Вяткин. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 112 с

19. Ганзен, В. А Системные описания в психологии [Текст] / В.А. Ганзен. — Л.: ЛГУ, 1984. – 176 с.

20. Горянина, В. А. Психология общения. [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / В.А. Горянина. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 416 с.

21. Гоч, В. П., Белов, С. В. Теория Причинности [Текст] / В. П. Гоч, С. В. Белов. Ростов н/Д: Эльиньо, 2009. -320 с

22. Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения: практикум [Текст] / Т.Г. Григорьева. — Новосибирск: НГУ, 1999. – 116 с.

23. Григорьева, Т. Г. Основы конструктивного общения [Текст] : хрестоматия / Т. Г. Григорьева, Е. П.

Усольцева. — Новосибирск: НГУ, 1999. — 258 с.

24. Григорьева, Т. Г. Основы конструктивного общения: [Текст] : методическое пособие для педагогов-психологов / Т. Г. Григорьева, Л. В. Линская, Е. П. Усольцева. — Новосибирск: НГУ, 1999. — 416 с.

25. Гройсман, А. Л. Личность, творчество, регуляция состояний [Текст] / А. Л. Гройсман. — М. : ИЧП «Магистр», 1998. — 436 с.

26. Гуревич, К. М. Основные свойства нервной системы и профессиональная пригодность [Текст] / К. М. Гуревич. М. : Наука. — 200 с.

27. Деркач, А. А. Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека [Текст] : Кн. 2 / А. А. Деркач. М.: РАГС, 2000. - 536с.

28. Деркач, А. А. Профессиональная деятельность в особых и экстремальных условиях (психолого-акмеологические основы) [Текст] / А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин. М.: РАГС, 2008. — 156 с.

29. Дикая, Л. Г. Особенности регуляции функционального состояния оператора в процессе адаптации к особым условиям [Текст] / Л. Г. Дикая // Психологические проблемы деятельности в особых условиях / Отв. ред. Б. Ф.

Ломов, Ю. М. Забродин. М.: Наука, 2005. - С. 63-90.

30. Дмитриева, М. А. Методы описания, анализа и оценки деятельности [Текст] / М. А. Дмитриева, Г. В. Суходольский // Методология исследований по инженерной психологии и психологии труда. Ч. 1. Л.: ЛГУ, 1974. - С. 12-118.

31. Емельянов, Г. В. Проблемы обеспечения информационно-психологической безопасности России [Текст] / Г. В. Емельянов, В. Е. Лепский, А. А. Стрельцов // Информационное общество. — 1999. — № 3. - С. 43-47.

32. Жариков, Е. С. Психологические средства стрессоустойчивости [Текст] / Е. С. Жариков. — М.: МКЦ, 1995. — 21 с.

33. Журавлев, Г. Е. Культура безопасности и ментальность [Текст] / Г. Е. Журавлев // Прикладная психология. — 1998. — № 3. — С. 44-48.

34. Записная книжка геополитика. Геополитические факторы национальной и международной безопасности [Текст] // П. П. Бородин, А. В. Легкобытов, Л. Л. Железняк и др. — М.: АВН, 2000. — 258 с.

35. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность дея-

тельности) [Текст] / Е. П. Ильин. М.: Педагогика, 2003. – 157 с.

36. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие [Текст] / Ред. Б. А. Вяткин. – Москва : Институт психологии РАН, 1999. – 328 с.

37. Информационно-психологическая безопасность избирательных кампаний [Текст] / под ред. А. В. Брушлинского, В. Е. Лепского. — М.: Институт психологии РАН, 1999. – 258 с.

38. Кабаченко, Т. С. Психология в управлении человеческими ресурсами: Учебное пособие для вузов [Текст] / Т. С. Кабаченко /. СПб. : Питер, 2003. – 144 с.

39. Квинн, В. Прикладная психология - 4-е международн. изд. /Пер. с англ. - (Серия "Учебники нового века") [Текст] / В. Квинн. — СПб. : Питер, 2000. – 560 с.

40. Коржова, Е. Ю. Психологическое познание судьбы человека [Текст] / Е. Ю. Коржова. — СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2002. – 334 с.

41. Котик, М. А. Психология и безопасность [Текст] / М. А. Котик. Таллин: Валгус, 2001. – 440 с.

42. Кулагин, Б. В. Основы профессиональной психодиагностики [Текст] / Б. В. Кулагин. М.: Медицина,

2004. – 216 с.

43. Курбатов, В. И. Искусство управлять общением [Текст] / В. И. Курбатов. — Ростов н/Д: Феникс, 1997. – 352 с.

44. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 2000. - 178 с.

45. Левин, К. Теория поля в социальных науках [Текст] / К. Левин. — СПб.: Сенсор, 2000. - 368 с.

46. Легкобытов, А. В. Деловая разведка и контрразведка: энциклопедия безопасности [Текст] / А. В. Легкобытов. — СПб.: Летний сад, 2001. – 360 с.

47. Легкобытов, А. В. Информационная безопасность организационной и предпринимательской деятельности [Текст] / А. В. Легкобытов, А. А. Игнатов. — М.: МГУЛ, 1999. – 448 с.

48. Легкобытов, А. В. Обеспечение безопасности личности без телохранителей. Обеспечение безопасности предприятий [Текст] / А. В. Легкобытов. — СПб.: Летний сад, 2001. - 221 с.

49. Леонова, А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека [Текст] / А. Б. Леонова. - М.: Изд-

во Моск. ун-та. 1984. — 200 с.

50. Леонова, А. Б., Чернышева, О. Н. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития [Текст] / А. Б. Леонова, О. Н. Чернышева. - М.: Радикс, 2005. - 445 с.

51. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А. Н. Леонтьев. — М.: Политиздат, 1975. — 228 с.

52. Лепский В. Е. Информационно-психологическая безопасность субъекта в изменяющемся обществе. — М.:ИПРАН, 1999.

53. Лепский В.Е. Информационно-психологическая безопасность субъекта в изменяющемся обществе / Индивидуальный и групповой субъекты в изменяющемся обществе (к 110-летию со дня рождения С.Л.Рубинштейна) Тезисы докладов к Международной научно-практической конференции [Текст] / В. Е. Лепский. - М. Институт психологии РАН, 1999. - С.98-99.

54. Лефрансуа Ги. Прикладная педагогическая психология [Текст] / Ги Лефрансуа. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 576 с.

55. Магомед-Эминов, М. Ш. Трансформация лично-

сти [Текст] / М. Ш. Магомед-Эминов. — М. : Психоаналитическая ассоциация, 1998. — 218 с.

56. Майерс, Д. Социальная психология [Текст] / Д. Майерс. — СПб. : Питер, 2001. — 688 с.

57. Марков, В. Н. Личностно-профессиональный потенциал управленца и его оценка [Текст] / В. Н. Марков. М.: РАГС, 2001. — 488 с.

58. Маркова, А. К. Психология профессионализма [Текст] / А. К. Маркова. М.: РАГС, 2006. — 254 с.

59. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы [Текст] / А. Маслоу. М.: Смысл, 1999. — 423 с.

60. Мерлин, В. С. Очерки интегрального исследования индивидуальности [Текст] / В. С. Мерлин. М.: Педагогика, 1986. - 253 с.

61. Некрасов, А. А. Живые мысли [Текст] / А. А. Некрасов. — М.: ЧП Михайлова, 2001. — 224 с.

62. Олешкевич, В. И. История психотехники [Текст] / В. И. Олешкевич. — М.: Академия, 2002. — 304 с.

63. Осницкий, А. К. Психология самостоятельности [Текст] / А. К. Осницкий. М. : Эль-Фа, 1996 - 124 с.

64. Основы психологической безопасности личности [Текст] / А.В. Легкобыков, Б.И. Мишин, С.Р. Алексан-

дрова. – М.: Дрофа, 2009. – 222 с.

65. Панферов, В. Н. Психология человека [Текст] / В. Н. Панферов. — СПб.: Изд-во Михайлова, 2000. – 228 с.

66. Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив [Текст] / А. В. Петровский. — М.: Издательство политической литературы, 1982. — 256 с.

67. Попов, А. К. Общие и частные аспекты проблемы работоспособности человека [Текст] / А. К. Попов // Психологические проблемы деятельности в особых условиях / Отв. ред. Б. Ф. Ломов, Ю. М. Забродин. М.: Наука, 2005. - С. 90-103.

68. Поршнева, Б. Ф. Социальная психология и история [Текст] / Б. Ф. Поршнева. — М.: Наука, 1979. – 232 с.

69. Практическая психология [Текст] / под ред. М. К. Тутушкиной. — М.: АСВ; СПб.: Дидактика Плюс, 1997. – 368 с.

70. Пратканис Э. Эпоха пропаганды [Текст] / Э. Пратканис, Э. Аронсон. — СПб.: Еврознак, 2002. – 448 с.

71. Проблемы информационно-психологической безопасности [Текст] / под ред. А. В. Брушлинского, В. Е. Лепского. — М.: ИП РАН, 1996. - С. 36–53.

72. Психологическая помощь и консультирование в

практической психологии [Текст] / под ред. М. К. Тутушкиной. — СПб.: Дидактика Плюс, 1998. - 348 с.

73. Психология влияния: хрестоматия [Текст] / сост. А. В. Морозов. — СПб.: Питер, 2000. – 250 с.

74. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия [Текст] / сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. — М.: АСТ; Минск: Харвест, 2002. – 480 с.

75. Ресурсы и вызовы экономической безопасности государства [Текст] / П. П. Бородин, В. И. Волковский, А. В. Легкобытов и др. — М.: АВН; НИИ СУР; ЙАА УДП РФ, 2000. – 245 с.

76. Розин, В. М. Психология: теория и практика [Текст] / В. М. Розин. — М.: Форум, 1997. – 296 с.

77. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии [Текст] / Пер. с англ. В. В. Румынского под ред. Е. Н. Емельянова, В. С. Магуна — М.: Аспект Пресс, 1999. — 429 с.

78. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание [Текст] / С. Л. Рубинштейн. — М.: АН СССР, 1987. – 512 с.

79. Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия [Текст] / сост. Д. Я. Райгородский. — Самара: БАХРАХ-М, 2000. – 656 с.

80. Системология региональной безопасности: геополитическое эссе [Текст] / П. П. Бородин, А. В. Легкобытов, Л. Л. Железняк и др. — М.: ВАГШ ВС РФ; НИИ СУР; ИААУДПРФ, 2000. — 256 с.

81. Социально-экономическое положение России. 1991—1999 годы [Текст] / П. П. Бородин, А. В. Легкобытов, А. А. Игнатов и др. — М.: РИИС ФИАН, 1999. — 224 с.

82. Социально-экономическое положение России. 2000 год [Текст] / П. П. Бородин, А. В. Легкобытов, А. А. Игнатов и др. — М.: РИИС ФИАН, 2000. — 128 с.

83. Сухов, А. Н. Социальная психология безопасности [Текст] / А. Н. Сухов. — М.: Академия, 2002. — 256 с.

84. Толочек, В. А. Современная психология труда: Учебное пособие [Текст] / В. А. Толочек. — СПб.: Питер, 2005. — 479 с.

85. Толочек, В. А. Стили профессиональной деятельности [Текст] / В. А. Толочек. М.: Смысл, 2000. — 199 с.

86. Томсон, П. Самоучитель общения [Текст] / П. Томсон. — СПб.: Питер, 2000. — 256 с.

87. Третьяков, В. П. Психология безопасности эксплуатации АЭС [Текст] / В. П. Третьяков. - М. : Энерго-

атомиздат, 1993. - 176 с.

88. Тышкова, М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях. / М. Тышкова // Вопросы психологии, 1987, - № 1. - С. 27-34.

89. Тьюбсинг Д.А. Избегайте стрессовых ситуаций [Текст] / Д. А. Тьюбсинг / Пер. с англ. Н. Я. Ковановой. - М.: Медицина, 1993. - 144 с.

90. Физиология трудовой деятельности / Под ред. В. И. Медведева. СПб.: Наука, 2003.

91. Философские проблемы теории адаптации [Текст] / Под ред. Г. И. Царегородцева. - М.: Мысль, 1985. - 277 с.

92. Философский словарь [Текст] / Под. ред. П. Т. Фролова. М: Политиздат, 2000. – 720 с.

93. Фрейд, З. О клиническом психоанализе [Текст] / З. Фрейд. — М.: Медицина, 1991. – 128 с.

94. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы [Текст] / А. Фрейд. — М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 224 с.

95. Фромм, Э. Бегство от свободы [Текст] / Э. Фромм. — М.: Прогресс, 2011. – 448 с.

96. Функциональные системы организма [Текст] /

Под ред. В. К. Судакова. М., 2007. – 353 с.

97. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция [Текст] / И.А. Фурманов. - Минск: Ильин В.П., 1996. - 192 с.

98. Холл, С. Теории личности [Текст] / С. Холл, Г. Линдсей. — М.: КСП+, 1997. – 720 с.

99. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ [Текст] / К. Хорни. — М.: Прогресс-Универс, 1993. – 448 с.

100. Цветков, Э. В поисках утраченного «Я» [Текст] / Э. Цветков. — СПб.: Лань, 2012. – 192 с.

101. Чеснокова, И. И. Особенности развития самосознания в онтогенезе [Текст] / И. И. Чеснокова. — М.: Наука, 1978. – 224 с.

102. Юнг, К. Г. Аналитическая психология [Текст] / К. Г. Юнг. — СПб.: Кентавр, 1994. – 128 с.

ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ

1. Журнал «Вопросы психологии».
2. Журнал «Психологический журнал».

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. www.mchs.gov.ru официальный сайт МЧС

России.

2. psi.mchs.gov.ru официальный сайт Психологической службы МЧС России.

3. www.rsl.ru Российская государственная библиотека.

4. www.nlr.ru Российская национальная библиотека.

5. www.prlib.ru Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина.

6. www.gpntb.ru Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Правила управления собственными эмоциями и эмоциями других людей [63]

1. Уважайте выражение чувств другими людьми.

Нередко людям очень трудно выразить свои чувства словами. Достаточно попытки приглушить эти чувства или поставить под сомнение их правомерность, и контакт будет прерван. Многие родители возмущаются, почему взрослая дочь или сын не рассказывают о тех проблемах, которые возникают у них в отношениях с друзьями, и о своих переживаниях. Часто причина заключается в том, что поспешные советы и указания на неправильность поступков детей уничтожают у них желание делиться с родителями своими чувствами.

2. Наберитесь терпения, когда кто-то переживает бурную эмоциональную реакцию. Один из признаков зрелости — умение предоставить другим людям возможность выразить свои эмоции (в допустимых пределах), не обижаясь на них и не поддаваясь собственным эмоциям.

3. Эмоционально поощряйте только желаемое для вас поведение собеседников. На навязчивое, раздражающее поведение напрашивается негативная реакция. Однако следует иметь в виду, что угрозы, замечания и наставления действуют на такое поведение так же, как похвала или просто внимание. В поведенческой психологии это называют негативным подкреплением. При любой возможности надо поощрять позитивные шаги других людей, подкрепляя своей эмоциональной реакцией нужное поведение и игнорируя попытки просто добиться внима-

ния.

4. Отойдите от негативной борьбы за власть.

Иногда некоторые люди для поднятия своей недостаточной самооценки пытаются получить власть в коллективе и над другими людьми. Это можно определить по конфронтационным заявлениям типа «Попробуйте меня заставить!». Как только выявляется такая попытка доказать свою силу, надо просто отойти в сторону, поскольку другая позиция будет только подкреплять негативное поведение таких людей. Надо постараться помочь этим людям восстановить чувство позитивной самооценки другими путями — без силовых попыток.

5. Нейтрализуйте свое желание отомстить. Одно из самых трудных эмоционально окрашенных побуждений, с которыми приходится иметь дело, — желание отомстить за причиненную неприятность. Как правило, это побуждение возникает из чувства глубокой обиды. Его можно в какой-то мере нейтрализовать, если призвать себя к порядочности и справедливости, попытаться убедить обидчика в том, что уважают его самого и его нужды.

6. Избегайте упреков и критики. Заслуживает ли упреков поведение человека, который притворяется беспомощным безо всякого на то основания? Часто его действия направлены на то, чтобы вынудить других людей проявить сочувствие и поддержку. Критика такого поведения помогает редко. Можно помочь таким людям, только поощряя их малейшие позитивные шаги, направленные на воспитание уверенности в себе и повышение своей самооценки. Надо направить свои усилия на то, что положительно, не тратя времени на выражения соболезнования и на разговоры о том, что мир плох и ничего в нем изменить нельзя. Следует учитывать, что улучшение самооценки партнера может быть медленным и постепенным.

Приемы управления чувствами.

1. Самооценка. Надо хвалить людей за все, что достойно похвалы, и как можно чаще.

2. Чувство значимости. Следует учитывать при взаимодействии варианты решений других людей, указывая при этом на их достоинства и положительные стороны характера.

3. Чувство индивидуальности. Нужно поощрять проявление людьми индивидуальности, если эти проявления не посягают на интересы других. Важно помочь людям установить границы личной территории (собственная комната, письменный стол, ящик для хранения документов). Полезно говорить с людьми на темы, которые близки им.

4. Ощущение духовной близости. Надо открыто поощрять людей за вклад в общее дело и подчеркивать его важность для коллектива, группы, команды. Если удобно, надо дать знать этим людям, что любите и уважаете их.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Практические рекомендации по формированию конструктивного стиля общения

Упражнение «Выявление помех в общении» [63].

Необходимо проанализировать свой стиль общения, заполнив приведенную ниже таблицу.

Помехи для общения	Примеры	Кто это делает	
		Вы	Другие люди
Угрозы (вызывают страх, обиду, враждебность)	Если вы не будете приходить вовремя, придется подумать о вашем наказании. Делайте, как вам говорят, или...		
Приказы (когда прибегают к власти над другими людьми)	Срочно зайдите ко мне в кабинет. Не спрашивайте почему, делайте, как вам говорят		
Критика (негативная)	Вы недостаточно прилежно работаете. Вы постоянно жалуетесь		
Оскорбительные прозвища	Такое может сказать только идиот. Ну, вы просто дурак		
Слова-	Вы должны вести се-		

должники»	бя более ответственно. Вы должны верить фактам. Вы не должны так себя вести		
Соккрытие важной информации (реплики-ловушки, стимулирующие принятие невыгодного решения)	Вам этот проект обязательно понравится. Вы не пожалеете, если заключите с нами договор		
Допрос	Сколько времени вы затратили на это? Почему вы так поздно пришли? Чем вы сейчас занимаетесь?		
Похвала с подвохом	У вас так хорошо получаются статьи, вы не напишете еще одну?		
Диагноз мотивов поведения	Вы одержимы собственническим инстинктом. У вас не хватает инициативы		
Несвоевременные советы (когда человек просто хочет быть выслушанным)	Если бы вы поддерживали порядок на своем столе, сейчас не было бы причин для паники. Это надо было сделать вот так		
Убеждение ло-	Нечего расстраи-		

гикой	ваться, все это до- вольно понятно		
Отказ от обсуж- дения вопроса	Нечего этот вопрос обсуждать, я не вижу в этом никакой не- обходимости		
Смена темы	Это очень интерес- но, но знаете, я вчера смотрел такой смеш- ной фильм		
Соревнование	Диалог. Я попал в ужасную аварию. Это что, вы бы по- смотрели на мою машину		
Успокоение от- рицанием суще- ствования про- блемы	Не нервничайте, все пройдет. Не волнуй- тесь, все образуется		

Приведенные в таблице в качестве примеров предложения иногда достигают цели, если тон разговора и общая обстановка поддерживают собеседника. В то же время достаточно часто даже нейтральные фразы могут вызвать негативную реакцию, если в тоне говорящего присутствуют презрительные нотки. Общение осуществляется на многих уровнях, слова — всего лишь один из них. Многое в человеческих взаимоотношениях зависит и от тона речи и ее содержания. Если собеседники не уважают друг друга, процесс их общения не может быть эффективным, какими бы добрыми ни были их намерения.

Проанализируйте свой стиль общения по результатам заполненной таблицы. Подумайте, какие высказывания

в данной таблице являются для Вас эффективными, какими не эффективными. Что мешает Вам конструктивно общаться с людьми? Что может улучшить Ваше общение с людьми?

Конструктивное общение предполагает соблюдение следующих правил:

- рассматривать собеседника как равного и не стремиться подчинить его своей воле;
- уважать право собеседника на личное мнение и не стараться всеми правдами и неправдами убедить его встать на вашу точку зрения;
- ценить и уважать опыт собеседника, принятые им решения.

Упражнение «Манипулятор» [63]

Для конструктивного общения с другими людьми очень важно отличать манипуляции от открытого влияния. Ниже представлены основные отличительные признаки этих понятий.

Манипуляции	Влияние
В большинстве случаев исход желателен и нужен для манипулирующего	Исход может затрагивать или не затрагивать интересы влияющего
Часто исход нежелателен для объекта манипуляции	Учитывается согласие или несогласие человека, на которого оказывается влияние
Информация, которая расходится с интересами и желаниями манипулирующей стороны, не оглашается	Объекту влияния предоставляются все факты и информация

Объекту манипуляции не предоставляется свободный и самостоятельный выбор из возможных вариантов действий	Объекту влияния предоставляется выбор из возможных вариантов действий
--	---

Внимательно изучив приведенную в таблице информацию, надо попытаться вспомнить любую ситуацию, когда вы из-за манипуляции со стороны вашего собеседника понесли моральные или материальные издержки. Для этого можно обозначить собеседников буквами А и Б, а затем изложить ситуацию примерно по такому плану:

Б казался привлекательным для А, так как
 Поэтому А, общаясь с Б, вел себя
 Однажды Б обратился к А
 При этом Б не сообщил А о такой важной детали, как
 Для А было полной неожиданностью» когда он оказался перед необходимостью
 В этой ситуации для А ничего не оставалось делать, как
 Таким образом, А был вынужден
 Самым неприятным чувством, которое осталось у А, было
 После этого случая А

При выполнении этого задания надо постараться определить, какую личностную особенность А использовал Б для манипуляции.

Разницу между манипуляцией и открытым влиянием не всегда легко почувствовать. Для того чтобы избежать манипулятивного обращения, в процессе коммуникации следует выполнять следующие важнейшие условия:

- передаваемая человеком информация должна

быть по возможности однозначной;

- информацию следует адресовать соответствующим людям;

- не следует скрывать или как-то урезать важную информацию для того, чтобы избежать дискомфорта или тревоги;

- надо стараться как можно больше узнать о том, как другие люди понимают наши поступки и реагируют на наше поведение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Правила защиты своих интересов в общении с людьми, обладающими властью [63]

1. Попытаться помочь этому человеку испытывать по отношению к вам большее доверие (например, рассказать ему о том, что является для вас важным).

2. При обсуждении проблемы четко представлять свою цель и акцентировать его внимание на том:

- что вы хотите учесть нужды всех сторон;
- что пользуетесь объективными критериями для оценки правильности и справедливости решения вместо того, чтобы определять, у кого сильнее воля;
- стремитесь к совместному решению проблемы, избегая ультиматумов.

3. Не прибегая к угрозам, надо постараться ясно и четко описать последствия, которые могут быть из-за отсутствия соглашения. Для этого надо иметь четкое представление о своих правах и процедуре их обеспечения, знать, какие обстоятельства способны изменить мнение руководителя.

4. Следует продумать действия, обеспечивающие наилучший выход на тот случай, если руководитель все-таки не примет вашу точку зрения. В этом случае важно не производить впечатления человека, находящегося в безвыходном положении.

5. Коалиции и союзы иногда могут убедить руководителя, поэтому надо искать поддержку в коллективе.

6. Иногда целесообразно перенацелить энергию, чтобы противостояние превратить в другую форму взаимоотношений, например:

- преобразовать нападение на вас лично в на-

падение на проблему (сложную ситуацию) можно такой фразой: «Какой, по-вашему, элемент этой проблемы я не учел?»;

– избегать прямого несогласия с руководителем. Вместо фразы: «Вы совершенно в этом случае не правы» лучше сказать: «Учтены ли в данном случае интересы и нужды всех заинтересованных сторон?»;

– несогласие или конкретное решение руководителя можно представить как одну из альтернатив. Например, на фразу «Вы сделаете по-моему» можно ответить так: «Конечно, это один из вариантов, возможно, есть еще какие-то, которые бы нам подошли?»;

– неплохо обратить внимание на нужды и ценности других участников. Например: «По-моему, надо дополнительно проконсультироваться с нашими партнерами».

7. Целесообразно решить, за какие позиции в данной ситуации стоит бороться, а за какие — нет. Иногда затраты, связанные с попытками переубедить властного человека, неоправданно велики.

Учебное издание

Составитель: Мерзлякова Дина Рафаиловна.

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ БЕЗОПАСНОСТИ

Учебно-методическое пособие

Напечатано в авторской редакции с оригинал-макета заказчика

Подписано в печать 03.09.12. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная . Усл.печ.л. 4,2 .

Тираж 50 экз. Заказ № _____

Издательство «Удмуртский университет»
426034, г. Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 4.