

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Южно-уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)
Институт социально-гуманитарных наук
Факультет психологии
Кафедра «Общая психология, психодиагностика
и психологическое консультирование»

Рецензент, канд.психол.н.,
доцент кафедры ОП
_____ Н.В. Гафарова
«__» _____ 2017 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой ОП,
канд.психол.н., доцент
_____ С.В. Морозова
«__» _____ 2017 г.

ВОЗДЕЙСТВИЕ СТРЕСС-ФАКТОРОВ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ НА ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСА И ЖИТЕЛЕЙ МАЛЫХ ГОРОДОВ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУРГУ–37.03.01.2017.465.ПЗ ВКР

Руководитель проекта
к. психол.н., доцент
_____ С.В. Морозова
_____ 2017 г.

Автор проекта
студент группы СГ-465
_____ М.Ш. Хайбуллина
_____ 2017 г.

Нормоконтролер
_____ Л.А. Донцова
_____ 2017 г.

Челябинск, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Теоретические основы воздействия стресс - факторов городской среды на жителей мегаполиса и жителей малых городов	
1.1. Представление о стресс-факторах городской среды.....	6
1.2. Изучение ситуативной и личностной тревожности и психологического стресса в отечественной и зарубежной литературе ..	18
1.3. Исследование удовлетворенностью жизнью жителей мегаполисов и малых городов	24
ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Цель, гипотеза исследования, задачи, объект исследования.....	31
2.2. Методики исследования.....	31
2.3. Методы математической обработки данных.....	36
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ	
3.1. Анализ результатов выраженности субъективных оценок стресс-факторов городской среды на жителей мегаполиса и жителей малых городов.....	37
3.2. Анализ различий личностных особенностей и психологического стресса жителей городов.....	39
3.3. Анализ взаимосвязи параметров стресс-факторов городской среды: с удовлетворенностью жизнью, самочувствием, активностью, настроением, личностной и ситуативной тревожностью, психологическим стрессом.....	42
ВЫВОДЫ.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	57
Приложение А.....	60
Приложение Б.....	67
Приложение В.....	70
Приложение Г.....	72
Приложение Д.....	75

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Одними из наиболее характерных особенностей развития современного общества являются быстрый рост городов, непрерывный темп увеличения численности их жителей, формирование городских агломераций. Это неизбежно приводит к интенсификации информационного обмена и ускорению протекания динамических процессов. В связи с этим у жителей крупных городов вырабатывается эмоциональный стресс, возникший в связи с разнообразными стресс факторами городской среды. В первую очередь, это: высокая плотность населения, и как следствие, более частые вынужденные контакты, постоянное шумовое воздействие, высокое развитие транспорта, территориальная разобщенность, информационные перегрузки за счет высокого развития СМИ. Из этого следует, что такая средовая ситуация приводит к полной реорганизации ее систем на всех уровнях: когнитивном, эмоциональном и поведенческом. Отсюда возникает общественная и научная необходимость изучения воздействия стресс-факторов городской среды. Выявления факторов и условий влияющих на них. Это и объясняет актуальность выбранной темы дипломного исследования.

Многоплановое психологическое исследование этой проблемы в отечественной психологии, по существу, только начинается, хотя эта тема привлекла внимание многих авторов, найдя отражение в ряде работ (О.В. Кружкова, В.Я. Апчела, В.Л. Цыган, С. Милграм, О. Лоба, А.И. Алексеев, И.В. Воробьева).

С. Милграм, например, анализировал процесс, происходящий с человеком в условиях урбанизированной среды. Он считал, что человек в условиях перенасыщенности информационного пространства города испытывает психологическую перегрузку. Одним из следствий является устойчивое состояние возбуждения.

И.В. Воробьева, считает, что социальные условия информационной и интеллектуальной перегрузки вызывают у горожан психологическую 3

усталость, эмоциональные стрессы. Воздействие экологических неблагоприятных ситуаций усугубляет сочетание со стрессовыми нагрузками, что приводит к отклонениям в состоянии психологического и физиологического здоровья.

О.В. Кружкова, рассматривает проблему оценки стресс-факторов городской среды современного мегаполиса с точки зрения его жителей и гипотетической атрибуции жителей провинциальных городов и жителей мегаполиса.

Цель исследования: изучение стресс-факторов городской среды

Объект исследования: жители мегаполисов и жители малых городов.

Предмет исследования: стресс-факторы городской среды

Задачи исследования:

1. Изучить выраженность субъективных оценок стресс-факторов городской среды на жителей мегаполиса и малых городов.
2. Выявить различия в личностной и ситуативной тревожности.
3. Выявить различия самочувствия, активности и настроения между жителями мегаполиса и жителями малых городов.
4. Выявить различия выраженности удовлетворенностью жизнью.
5. Выявить значимые взаимосвязи параметров стресс-факторов городской среды, удовлетворенностью жизнью, самочувствием, активностью и настроением, личностной и ситуативной тревожностью.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы по теме исследования, анализ полученных данных, метод математической обработки данных: непараметрический критерий Мана-Уитни.

Методики исследования:

1. Анкета для исследования качества жизни населения и стресс-факторов городской среды.
2. Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения.
3. Опросник «Удовлетворенностью жизнью» (УЖД).
4. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилберг.

5. Шкала психологического стресса PSM – 25.

Научная новизна. Научная новизна дипломной работы состоит в изучении взаимосвязи стресс-факторов городской среды на жителей мегаполиса и жителей малых городов на определенной выборке. В ходе проведения исследования была разработана анкета для исследования качества жизни населения и стресс факторов городской среды. Которая позволяет диагностировать стресс-факторы городской среды. В результате исследования выявлялась взаимосвязь личностных особенностей фактора психологического стресса и самочувствия у жителей мегаполиса и малых городов. В результате теоретического обзора данных исследований не было обнаружено. В отечественной литературе нет исследований по этой тематике.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные данные можно использовать психологу для оценки качества жизни городского населения, изучать воздействия различных стресс-факторов на жителей крупных городов и провинциальных городов, составлять программы профилактических мер по снижению тревожности и стресс-факторов вызванных городской средой.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, выводов, заключения, списка литературы (всего 40 наименований) и 5 приложений. В тексте работы имеются 5 таблиц и 3 рисунков. Общий объём работы 75 страниц.

Глава 1. Теоретические основы воздействия стресс-факторов городской среды на жителей мегаполиса и жителей малых городов

1.1 Представление о стресс-факторах городской среды

Городская среда мегаполиса и тип жизни большого города несут в себе определенные недостатки и отягощения жизнедеятельности человека. По мере увеличения роста городов возрастают опасности появления и негативного воздействия физических и социальных стрессоров. Среда мегаполиса в значимой степени воздействует на функционирование психики человека, определяя психофизиологические нагрузки на организм, провоцирует различные поведенческие проявления отдельного индивидуума и целостных социальных общностей.

Исследования городской среды. В городской среде человек каждый день подвержен стрессам. Источники стресса многочисленны и многообразны, и избежать взаимодействия с ними при интенсивном образе жизни горожанина, как правило, невозможно. Можно взять за внимание тот факт, что наша страна обладает весьма протяженной территорией, полиэтничным населением и культурно-исторической, экономической, политической и географической спецификой регионов. Поэтому проблемы стресса в городской среде всегда будут тесно связаны как с региональными условиями, так и типами городов, в которых проживает население [40].

Принято выделять следующие типы городов:

- города-миллионеры с населением более 1 миллиона жителей;
- крупнейшие города с населением от 500 тыс. до 1 миллиона жителей;
- крупные города с населением от 250 до 500 тыс. жителей (39 городов в России – 3,5% от общего числа российских городов);
- большие города с населением от 100 тыс. до 250 тыс. жителей;
- средние города с населением от 50 тыс. до 100 тыс. жителей;
- малые города с населением до 50 тыс. жителей.

Стоит обозначить, что, как правило, пополнение городского населения случается не столько за счет демографического прироста, сколько в итоге

устойчивой тенденции миграции жителей сельских территорий и иностранных граждан в города, в том числе и мегаполисы, а также за счет присоединения к крупным городам населенных пунктов, входящих в их агломерации.

Город, являясь обязательной частью современной цивилизации, представляет собой наиболее универсальную форму сосредоточения всевозможных ресурсов социального, политического, информационного, управленческого характера, что делает его наиболее заманчивой формой организации жизнедеятельности как отдельного человека, так и государства в целом. Мегаполис обеспечивает внешнюю и внутреннюю социально-психологическую защищенность человека в нем за счет особого статуса жителя города, что тянет за собой открытие доступа к списку своеобразных городских благ, формированию городского образа жизни и внутреннего чувства «сокращения дистанции» субъекта и цивилизации. В городе человеку предоставляется множество возможностей по удовлетворению его потребностей, что создает перспективу его развития и стимулирует активность субъекта. Как раз это в качестве жизненной перспективы привлекает все большее количество людей, которые готовы ради указанных преимуществ пренебречь или смириться с перманентным воздействием большого количества городских стресс-факторов, влияние которых на психику в значимой степени понижает качество жизни жителя города[2].

Среда города – это сложное субъектно-объектное единство. Оно включает в себя большое количество пространственно-функциональных и поведенческих взаимодействий человека и природной, предметной, информационной и общественной среды. Среда мегаполиса имеет конкретный комплект составляющих сформировавшихся в ходе долговременной исторической эволюции его пространства: площади, улицы, переулки, строения. Характеристики данных составляющих в одно и то же время и образуют городскую среду, и задаются ею. Таким образом, городскую среду можно понимать как соотнесенность, сопряженность, 7

взаимосвязанность предметно-пространственного окружения с социальными и индивидуальными взаимодействиями, происходящими в нем [3].

Академик С.В. Пирогов выделил ряд феноменологических особенностей восприятия городской среды:

1) континуальность среды, под которой понимается протяженность среды в пространстве, организация этого пространства в особое качество взаимосвязей его уникальных элементов, создающих явление целостности среды и ее отличия от других смежных в пространстве сред;

2) процессуальность среды, которая подразумевает конкретную динамику развертывания во времени мероприятий, наполняющих и оживляющих среду, отображающих содержание и направленность взаимодействий, протекающей в ней;

3) реляционность среды, когда среда определяет и сопутствует формированию межличностных и социальных отношений, сберегает информацию о них, формирует личный исторический контекст, утрата которого может привести к потере смысловых ориентиров при восприятии объектов среды;

4) интенциональность среды, когда среда мегаполиса делается культурной, общественной, коммуникативной, смысловой, духовной и материальной конструкцией пространства, которая присваивает отдельным местам города свое внутреннее значение, отображает их суть в восприятии человека и создает конкретные типы поведения;

5) интерпретативность среды, когда среде придаются конкретные значения, смыслы, напрямую не транслируемые средой, но подразумеваемые ею[6].

Как считает, Т.В. Семенова, для крупных городов свойственно формирование совсем других, новых правил общего проживания в городском сообществе его жителей начинают формироваться новые критерии общего проживания, новые нормы и новые психологические защиты, потому что

старые нормы и правила ограничивают проявление и реализацию открывающихся новых возможностей [8].

Исследуя городскую среду, важное значение стресса городского населения выделяют В.Я. Апчела и В.Л. Цыган, они считают, что состояние стресса вызвано максимальными по объему и интенсивности физическими и психическими нагрузками, сложностью и многообразием решаемых задач в условиях дефицита времени и информации, постоянным риском и наличием опасности жизни. Как правило, городская среда изобилует факторами, которые абсолютно возможно квалифицировать как стрессогенные. В первую очередь, это: высокая плотность населения и, как следствие, более частые вынужденные контакты, интенсификация взаимодействий между людьми; постоянное шумовое воздействие; высокое развитие транспорта и как следствие интенсивность пространственных передвижений; территориальная разобщенность; информационные перегрузки за счет высокого развития СМИ и опять же высокой интенсивности социальных взаимодействий; быстро меняющиеся условия труда, быта, досуга; концентрация и интеграция различных сфер и областей деятельности, различных социальных и демографических групп и типов социального поведения на относительно ограниченной территории; высокая степень дифференциации в системе общества и разделения труда с постоянным изменением и усложнением структуры социальных связей [14].

Исследования городской среды, как среды природной находятся в работах И.Б. Нахутина. По мнению автора крупные города являются областью наиболее глубокого преобразования окружающей среды. На их территории происходит перерождение первичной природной среды в рукотворную, в свою очередь влекущую образование социальной среды. Подобные изменения в небольших городах менее заметны, природная среда на их территории более гармонично соединяется с антропогенной, в меньшей степени подавляется последней. И социальное взаимодействие, уклад жизни

горожан в большей степени находится в зависимости от природных факторов, природной среды, детерминируется ими [4].

Х.Э. Штейнбах и В.И. Еленский (2005) выделили ряд различий в социально – деятельностных отношениях человека в больших и малых городах:

1. В малых городах присутствует сильный неформальный контроль, любое отклоняющееся поведение осуждается в большей степени, чем в мегаполисе, где зачастую данное отклонение может вообще остаться незамеченным.

2. Жители общины более жестко относятся к инновациям, которые несет с собой новый член сообщества, они ревниво сохраняют свои традиции, в следствии этого показывают недоверие и дистанцируются от вновь прибывшего. В мегаполисах нового члена сообщества могут не идентифицировать как “новичка” и относиться к нему в соответствии с общепризнанными нормами взаимодействия горожан.

3. В небольших городах община оказывает более сильную поддержку, что является одним из важнейших ресурсов выживания. Некрепкие связи соседей бывают часто гораздо эффективнее родственных отношений.

4. История семьи в малых городах делается не только личной историей, она известна большинству жителей и на ее основе формируются мнение и ожидания по отношению как ко всей семье, так и ее отдельным представителям. Для крупных городов семейное происхождение не имеет особого смысла, так как множественность персональных ситуаций, недоступность единых тенденций в их развитии и, нередко, слабость родственных связей в городском пространстве мегаполиса дают огромную свободу человеку в построении его жизни за пределами зависимости от его домашних условий.

5. В малом городе естественней происходит процесс социализации. В мегаполисах прототипом для идентификации являются только члены собственной семьи, в малом городе – практически все роли осуществляются

определенными людьми, поведение и жизнь которых имеет возможность наблюдать каждый.

6. Житель малого города – владелец не только дома, но и участка земли, которая обеспечивает его минимальные потребности, его трудовая деятельность не ограничивается, по сравнению с жителем мегаполиса, только профессиональным трудом.

7. Житель малого города считается носителем не только индивидуального, но и коллективного сознания, тогда как житель мегаполиса ориентируется в основном на личные интересы.

8. Среда малого города в целом искусственна, сомасштабна человеку, разнообразна. Она делает неповторимый дух города и поддерживает культурную преемственность поколений. Для мегаполисов свойственна техногенная среда, в которой естественные элементы серьезно модифицируются либо пропадают вовсе.

9. В малых городах общение наиболее гетерогенно. Если в мегаполисах человек общается с небольшим кругом лиц, составляющих его семью, друзей, сослуживцев, хотя и контактирует со множеством людей, то в малых городах общение основывается на территориальной близости и сводит людей из самых различных слоев общества.

10. Малые города, как правило, обладают одним градообразующим предприятием, собственно что ограничивает альтернативы в сфере занятости населения. В мегаполисах рынок труда более богат и разнообразен, здесь человек может выбирать всевозможные условия.

11. Культурная жизнь в малых городах самостоятельная и реализуется на энтузиазме жителей, в мегаполисе же она представляет собой развитую индустрию развлечений, когда организацией отдыха человека занимается не он сам, а профессионалы, на которых он возложил данную обязанность [10].

Представление о воздействиях стресс-факторов городской среды

Городская среда мегаполиса и тип жизни большого города несут в себе определенные недостатки и отягощения жизнедеятельности человека. По

мере увеличения роста городов возрастают опасности появления и негативного воздействия физических и социальных стрессоров. Среда мегаполиса в значимой степени воздействует на функционирование психики человека, определяя психофизиологические нагрузки на организм, провоцирует различные поведенческие проявления отдельного индивидуума и целостных социальных общностей. В то же время оценка данных опасностей имеет возможность в значительной степени различаться в зависимости от точки зрения на среду мегаполиса: как привычную и обыденную, или как инородную и далекую. Кроме того, субъективная оценка стресс-факторов городской среды мегаполисов не всегда соразмерна их объективному воздействию на человека. Преломления в оценке имеют все шансы быть связаны с тем, что в люди в целом расположены переоценивать вероятную частоту явлений маловероятных и недооценивать вероятную частоту явлений высоковероятных. Вместе с тем, не каждый стрессор городской среды равен другим стрессорам, равно как и воздействия какого-либо стрессора неоднозначно для всех людей, испытывающих его. Свою поправку в действие стрессоров городской среды вносят демографические, социальные, социально-психологические и личностно-психологические факторы [1].

Считается, что человек является очень действенной системой, которая способна приспособиться к широкому спектру условий окружающей среды. Но в некоторых ситуациях эта система дает сбой. Наиболее типичный случай – болезни человека современного города. Еще в XIX веке описывался синдром «изнашивания», присущий как считалось, жителям промышленной Великобритании. Его характерными симптомами были повышенная утомляемость, раздражительность, чувство усталости от жизни. Посетителям с таким диагнозом рекомендовались длительные поездки по странам континентальной Европы и по относительно спокойным странам, нацеленным не на работу, а на развлечения. В современном мире таких

«спокойных» стран уже не осталось, и в самый удаленный уголок земли путешественник берет ноутбук, телефон и список неотложных дел [20].

Современный город является довольно агрессивной средой обитания. При этом есть факторы, которые отрицательно воздействуют на организм человека непосредственно, не будучи воспринимаемыми в плане психического отражения. Так, к примеру, радиация, даже приводя к необратимым физиологическим нарушениям, сама по себе не воспринимается человеком на уровне ощущений – воспринимаются лишь последствия ее воздействия на организм, а не непосредственно само воздействие. С иной стороны, есть такие факторы, которые относительно безобидны по своему воздействию на физиологические процессы организма человека, но совместно с тем, действуют отрицательно на его психику. К такому роду факторов «психологического прессинга» относятся, интенсивный шум городского транспорта, скорость, повышенная скученность людей, замкнутые пространства, лишение солнечного света и многое другое. В концентрированном облике все эти факторы представлены в метро, супермаркете. Человек принуждается к реагированию на все эти психологические факторы и наиболее частые реакции, которые у него возникают, это – страх или агрессия [13].

На сравнительно ранних стадиях эволюционного развития перечисленные психологические факторы, такие как шум, скорость, скученность и пр. они выступали такими сигналами, в ответ на которые от индивидуального организма требовались оперативные реакции, допускающие взаимодействие с источником аналогичных сигналов, таких как бегство, борьба, замирание. При этом оперативность этих реакций обеспечивалась за счет сильных эмоций, имеющих отрицательный знак, это были страх и ужас, ярость и гнев. Изначально, еще до того, как по данному признаку стал действовать естественный отбор, появились такие организмы, для которых данная связка «сигнал – реагирование» была зафиксирована генетически – в форме генетических мутаций. К примеру, связка «ощущение очень громких звуков -

проявление страха». По принципиально такой же схеме развивались действия, приведшие к появлению связки «повышенная скученность-агрессия». В случае если особи того или иного вида не реагировали на увеличение концентрации сородичей при условии ограниченной территории агрессивными действиями, приводящими к увеличению расстояния с другими, то они имели все шансы вымереть по причине истощения ресурсов или из-за других последствий высокой плотности «населения» [5].

Если говорить о современном человеке, то – не обращая внимание на весь свой культурный багаж, генетически запрограммированные механизмы, унаследованные им от природы, никто не отменял. Ведь уже не происходит отбор на выживание по их наличию, отсутствию или вариациям, и данные механизмы продолжают существовать в относительно неизменном виде. Вследствие этого человек продолжает владеть большим количеством аналогичных связок «сигнал-реагирование», многие из которых остаются абсолютно неисследованными. Раз подобные механизмы сформировались, они имеют вероятность запускаться и в современных условиях, очень далеких от исходных [22].

Обычно в сельской местности, в позднее время за окном полная темнота. Все жители мирно спят. В небольшом городке в эти же часы будут освещены лишь круглосуточно работающие учреждения. Крупный мегаполис в ночное время также полноценно функционирует, что и в дневное время. Жители мегаполиса поздно возвращаются домой, посещают увеселительные заведения и прочие места. А жители малых городов, зачастую, в позднее время находятся дома. Поэтому жители мегаполиса отличаются биологическим ритмом от жителей малых городов [11].

Исследования факторов стрессогенности находится в работах О.В. Кружковой (2013). Вследствие факторизации оценок стрессогенности отдельных особенностей среды большого города жителями мегаполиса были выделены группы стресс-факторов среды больших российских городов автор выделял такие как:

1. Реальные риски и угрозы – воздействие составляющих представленной группы на человека обнаруживает опасность для жизни и здоровья человека и значительно понижает качество жизни горожанина, к примеру, загрязненность воздуха, воды, опасность стать жертвой преступления, вероятность ДТП.

2. Информационно-динамические нагрузки – связаны с необходимостью воспринимать, обрабатывать и реагировать на множественные стимулы, поступающие из внешней среды за небольшой промежуток времени. При этом среда большого города подразумевает как многочисленные социальные контакты, так и множественность вертикально и горизонтально расположенного предметного окружения и многочисленность событий, происходящих с человеком, включенного в городскую действительность.

3. Социальный краудинг – это субъективное чувство нехватки свободы в общественной ситуации возникновения действия, вызванное множественностью контактов в городской среде, предписанными социальными обязательствами и существующими ожиданиями по отношению к человеку как горожанину.

4. Транспортные риски – это ситуации возникновения стресса вследствие активного взаимодействия с личным и городским транспортом. Жители относят к особо стрессогенным такие факторы, как пробки, временные затраты на транспорт и зависимость собственной активности.

5. Проблемы ориентации – это ситуации затруднений в выделении функциональных зон пространства, непонятности строения города и уличной системы, разупорядочение похожих до не различения местах города. Потеря ориентации вызывает волнение и эмоциональный дискомфорт, нарушает гармоничность отношений между миром и личностью, в связи с чем крайне важно создание положительного непротиворечивого образа города для поддержания эмоционального благополучия человека.

6. Безразличие – это ситуации, когда человек испытывает одиночество и незащищенность, находясь в многолюдном городском окружении. Особое 15

значение здесь имеет возникающее в больших городах ощущение отсутствия внимания и поддержки в случае необходимости со стороны окружающих людей, что нетипично для небольших городских и сельских сообществ. В большом городе житель вырабатывает равнодушные отношения к окружающим как особый защитный механизм, блокирующий переживание эмоций по отношению к встречным людям, и таким образом предохраняющий от эмоционального выгорания при избытке эмоциогенных внешних стимулов.

7. Миграционные риски – связаны с ситуациями взаимодействия с иногородними и иностранными гражданами, вновь прибывающими в город. Стрессогенный характер данное взаимодействие приобретает в силу несхожести паттернов поведения, культуры и личностной направленности «укорененных» жителей города и приезжих, а также в результате обострения конкуренции за социально-экономические и другие ресурсы.

8. Гомогенность визуальной среды – где стресс вызван сходством внешних элементов городской среды. Представленная обстановка связана с распространением начиная с середины XX века и до глобальной застройки российских городов зданиями типовых серий со стандартизированными и безликими архитектурными элементами. Повторяемость однотипных элементов, использование больших плоскостей и простых геометрических форм приводит к восприятию человеком городского пространства как потенциально агрессивного и стрессогенного [9].

Безусловно, жить в большом городе достаточно вредно для здоровья. Жители мегаполисов, как правило, живут меньше, чем их ровесники из деревень и поселков, но причина этого – не только неблагоприятная экологическая обстановка. Столь же существенно укорачивает жизнь человека и душевное неблагополучие. И чем крупнее город, тем больше в нем людей с психологическими проблемами. И конкретно – с проблемами сексуальными [24].

Самый страшный бич больших городов – одиночество. Мегалополисы можно назвать буквально скопищем одиноких людей. Именно жители крупных населенных пунктов чаще всего имеют проблемы с интимной жизнью только потому, что возникают трудности в поисках партнера. Потому что жизнь в многомиллионном городе, разъединяет его жителей, а не сближает [26].

Практически во всех мегалополисах очень небольшой процент коренных горожан. Другие являются мигрантами. И если они всю жизнь прожили в этом городе, пусть даже коренными горожанами стали их дети и внуки - все равно люди в семьях хранят традиции и устои, которые впитали с молоком матери на их родной земле. И зачастую эти традиции передают своим потомкам. В каждой деревне, в каждом поселке и городке есть свои установленные нормы поведения, свой диалект, свой язык жестов и поступков, понятный только местным жителям. Поэтому у многих горожан возникают трудности с общением. Особенно когда им приходится сталкиваться с романтическими отношениями. Именно здесь людям чаще всего трудно понять друг друга, если они в своих семьях привыкли к различным ритуалам и поведенческим сценариям. Ведь область этих отношений как никакая другая имеет множество различных традиций, зачастую совершенно различных для разных мест жительства [16].

Таким образом, мегполис – это большой современный город, динамично развивающийся организм, работающий по определенным законам и механизмам. Современный человек считает город не просто реальностью, а необходимым условием для полноценной жизни и личностной самореализации. В силу того, что процесс урбанизации и общественного развития во много раз опережает процесс эволюции человека, адаптационные возможности его организма в современном городском пространстве ограничены. Следствием влияния совокупности стресс – факторов городской среды на субъект является состояние городского стресса – эмоционально

поведенческого комплекса, возникающего вследствие действия определенных факторов городской жизни.

1.2 Изучение ситуативной и личностной тревожности и психологического стресса городских жителей

В современной психологии тревожность понимается как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения», как устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая у него наличие тенденции воспринимать широкий спектр ситуаций как угрожающие, что обуславливает соответствующую реакцию на эти ситуации» [7].

Высокая тревожность личности, таким образом, проявляется в частых и интенсивных переживаниях состояния тревоги и в тенденции оценивать многие ситуации как угрожающие, включая объективно безопасные ситуации. Зачастую у высокотревожных личностей тревогу вызывают именно те жизненные ситуации, которые данная личность воспринимает как несущие угрозу его престижу, самооценке, самоуважению, т.е. некоторые авторы связывают тревожность не с любыми, а только с социальными потребностями субъекта.

В зарубежной литературе, вслед за Ч. Спилбергером, принято различать ситуативную и личностную тревожность, что нашло отражение и в отечественной литературе. Различают частную и общую тревожность личности. Под частной тревожностью понимается устойчивая тревожность в какой-либо сфере, связанная с постоянным реагированием состоянием тревоги только на определенные ситуации. Под общей тревожностью понимается тревожность, не связанная только с определенными категориями ситуаций, а меняющая свои объекты в зависимости от изменения их значимости для человека.

Выделяют также адекватную (конструктивную) и неадекватную (невротическую) тревожность. Если адекватная тревожность понимается как реакция на значимые ценности личности, пропорциональная реальной угрозе, не связанная с невротическими защитными механизмами, и прекращающая действовать при прекращении влияния негативного фактора, то неадекватная тревожность – это связанное с внутренними конфликтами переживание тревоги, не пропорциональное реальной опасности и ведущее к ограничениям активности и сознания [17].

Высокий уровень тревожности является признаком неблагополучия личности, возможно, предвестником невроза или его симптомом, а также может быть связан с самыми разнообразными психологическими расстройствами. Высокий уровень тревожности, как правило, связан с социально-психологической дезадаптацией личности, т.е. с недостаточным приспособлением субъекта к условиям жизнедеятельности в обществе. В свою очередь, высокая тревожность оказывает неблагоприятное воздействие на развитие личности.

В литературе приводятся многочисленные данные о взаимосвязи тревожности с другими свойствами личности. Результаты различных исследований свидетельствуют о том, что высокая тревожность наиболее тесно связана с особенностями самооценки и межличностных отношений.

Они характеризуются неуверенностью в себе, завышенной или заниженной самооценкой, высоким и неустойчивым уровнем притязаний; постоянно озабочены мнением окружающих о себе, испытывают страх негативной оценки с их стороны и убеждены в их отрицательном отношении. В отношениях с окружающими высокотревожным субъектам свойственны подозрительность, застенчивость, нерешительность, робость, покорность или, напротив, негативизм, склонность к доминированию, грубость как защитные реакции [30].

Для личностей с высоким уровнем тревожности характерны также дисфункции когнитивной и эмоциональной сферы. Они имеют особую

избирательную тенденцию, благоприятствующую восприятию стимулов, содержащих угрозу, что приводит к развитию дезадаптивного мышления; характеризуются эмоциональной неуравновешенностью и агрессивностью, постоянно испытывают чувство враждебности окружающего мира [25].

На современном этапе развития науки причины формирования тревожности изучены недостаточно. Известно, что в целом тревожность формируется и под влиянием врожденных, природных факторов, и под влиянием социальных и личностных факторов, действующих в течение жизни человека. При этом, согласно результатам исследований Р.Кэттелла и И.Шейера, влияние среды является более значимым для развития тревожности, чем влияние наследственности.

К биологическим факторам формирования тревожности относятся особенности нервной системы. Социальные факторы развития тревожности делят на внешние и внутренние. К внешним факторам относят семейное воспитание, школьную успеваемость, взаимоотношения с учителями и взаимоотношения со сверстниками; к внутренним – внутриличностный конфликт и негативный эмоциональный опыт [23].

С точки зрения бихевиоризма, тревожность представляет собой закрепленный навык неадаптивного поведения, приобретенный путем научения. В необихевиоризме раскрыта роль подражания, лежащего в основе невротического поведения: ребенок либо непосредственно усваивает невротические образцы поведения родителей, либо подражает другим людям, совершая поведенческие акты, противоречащие другим образцам и нормам, что становится причиной переживания тревоги».

Сторонники психоанализа сконцентрировали внимание на изучении невротической тревожности. По мнению З.Фрейда, формирование невротической тревожности начинается с того момента, когда врожденные влечения субъекта вступают в противоречие с требованиями общества, выступающего в лице значимых других. Как правило, такое противоречие сопровождается восприятием опасности, страхом неодобрения, наказания.

Возникает внутренний конфликт, разрешение которого достигается путем психологической защиты – вытеснения исходного влечения из сознания в бессознательное. Вытесненное влечение при этом продолжает существовать и нести прежнюю угрозу, внутренний конфликт не находит конструктивного разрешения; человек продолжает испытывать страх, но уже не осознавая его причины, т.е. субъект переживает именно тревогу [35].

Одним из существенных вопросов, важных для понимания причин тревожности, является проблема локализации ее источника. В настоящее время выделяются в основном два типа источников устойчивой тревожности, длительные внешний стресс, возникшая в результате частого переживания состояний тревоги, с одной стороны, и внутренние – психологические или психофизиологические – с другой [38].

И.А. Мусина, придерживаясь представления о том, что разная локализация источников порождает разные типы тревожности и вводит термины внешняя и внутренняя, личностная, тревожность, ссылаясь при этом на известное положение С.Л. Рубинштейна о «действии внешнего через внутреннее».

Более продуктивным является подход, объединяющий внешний источник стресса и его субъективную оценку. В ряде исследований тревога, «субъективное состояние страха–тревоги» рассматривается как психологический эквивалент любого конфликта. При этом конфликт понимается в основном как противоречие между оценкой индивидом определенной ситуации как угрожающей и отсутствием необходимых средств для ее избегания или преодоления. Это представление находится в общем ряду теорий тревожности и стресс как его компонента, связывающего их возникновение с когнитивной оценкой угрозы. Это предполагает, что процесс подобной оценки состоит из нескольких этапов:

- 1) непосредственной оценки ситуации как угрожающей;
- 2) поиск и отбор средств преодоления угрозы;

3) когнитивная переоценка ситуации и изменение отношения к ней.

Тревожность возникает тогда, когда оценка внешней угрозы соединяется с представлениями о невозможности найти подходящие средства для ее преодоления, а ее профилактика и коррекция понимаются как обучение переоценке ситуации [33].

Исследование тревожности, как состояния возникающего по причине влияния таких факторов, как реальные риски и угрозы, информационно-динамические нагрузки, социальный краудинг, транспортные риски не изучены, мы находим изучение только психологических состояний.

Психологическое состояние человека во многом зависит от окружающей среды. В связи с этим формирование личности, системы ценностей, особенностей психики в значительной мере обусловлено факторами социального, медицинского и экологического характера. В современных условиях экологической деформации большинство населения подвержено социально – экономической нестабильности, быстро меняющейся структуре социума, а так же взаимоотношений. Социально-экономические, экологические и биологические факторы большого города, влияющие на здоровье человека, весьма многочисленны и многообразны. Однако среди них на первое место следует поставить именно абиологические, то есть противоречащие биологическим потребностям организма, тенденции в современном образе жизни. Абиологические тенденции в условиях жизни городских жителей связаны в основном с загрязнением природной среды ксенобиотиками (чужеродными для биосферы химическими веществами), физическим и биологическим загрязнением (В.А. Желтиков, А.А. Желтиков, 2005) [15].

В крупных городах наиболее сильно изменяется естественная среда обитания, ритм жизни, психоэмоциональная обстановка труда и быта, нарушается и климат. Интенсивность солнечной радиации в городах на 15–20 % ниже, чем в прилегающей местности, зато среднегодовая температура

здесь выше, менее значительны суточные и сезонные колебания температуры, чаще возникают туманы, больше осадков (в среднем на 10 %), ниже атмосферное давление [29].

Житель города должен решать задачи, требующие больших психологических усилий, он вынужден удлинять свое рабочее время, сокращая таким образом отдых и постоянно ощущая нехватку времени. На него ежедневно обрушивается чрезмерный поток информации. Ускоренный ритм жизни в сочетании с отчетливо выраженной малоподвижностью; оторванность горожан от естественной природной среды и, соответственно, большее время пребывания в антропогенно измененной среде; низкое качество природной среды (воды, воздуха, растительного покрова), насыщение ее физическими, химическими и биологическими загрязнителями – все эти факторы формируют негативные, абиологические тенденции в образе жизни и здоровье горожан. В результате многие люди реагируют на такую перегрузку невротизмом и другими «болезнями цивилизации» [18].

Эмоциональный стресс развивается в условиях, когда не удается достигнуть результата, жизненно важного для удовлетворения биологических и социальных потребностей, и сопровождается комплексом соматовегетативных реакций, а активация симпатoadреналовой системы мобилизует организм на борьбу. При длительном стрессе продолжительное влияние гормонов, участвующих в формировании стресс – реакции и вызывающих серьезные нарушения в обмене липидов, углеводов и электролитов, ведет к нарушениям функций организма, начинается заболевание – у одних людей это патология сердечно – сосудистой системы, а у других – изъязвление желудочно-кишечного тракта. Таким образом, стресс может служить патогенетической основой невротических, сердечно – сосудистых, эндокринных и других заболеваний [32].

Ежедневно житель большого города сталкивается с агрессивным воздействием внешней среды: суэта и бесконечные пробки на дорогах,

столпотворение в общественном транспорте, насыщенный информационный поток, индустриализация, высокая степень уличного шума и вибрации. Также исследователями в области психологии отмечено, что особое влияние на эмоциональное состояние человека оказывает однотипная серость городского ландшафта. Это голые стены из бетона и стекла, глухие заборы, однообразные переходы и асфальтовые покрытия, преобладание одинаковых элементов, к примеру, однообразные ряды окон на стенах высотных домов. Подобные элементы однообразного городского ландшафта также способствуют развитию стрессов. В результате воздействия стрессогенных факторов городской среды, у жителей развивается психологический стресс. Это следствие сильного нервного перенапряжения, которое вызвано различными переживаниями. Вследствие этого уже в конце дня население чувствует истощение, усталость и подавленность, а к концу рабочего периода энергетические ресурсы вовсе исчерпываются [36].

Таким образом, высокий уровень тревожности, как правило, связан с социально-психологической дезадаптацией личности, т.е. с недостаточным приспособлением субъекта к условиям жизнедеятельности в обществе. В свою очередь, высокая тревожность оказывает неблагоприятное воздействие на развитие личности. Тревожность возникает тогда, когда оценка внешней угрозы соединяется с представлениями о невозможности найти подходящие средства для ее преодоления, а ее профилактика и коррекция понимаются как обучение переоценке ситуации.

1.3 Исследование параметра удовлетворенностью жизнью жителей мегаполиса и жителей малых городов

Исследованием удовлетворенностью жизнью занималась Н.Н. Мельникова. В своих работах автор связывала удовлетворенность жизнью среди педагогов, супругов, инженеров и других групп. Но именно изучение удовлетворенностью жизнью в мегаполисах не проводилось.

Видимые объекты непосредственно влияют на жителей своим наружным видом. Если в естественной среде больших проблем с видеозекологией практически не существует, то городская среда воздействует на обитателей крайне негативно. Современная архитектура в большинстве случаев своим видом создает особенную, недоброжелательную видимую среду. Это свойственно всем высотным зданиям, где на огромной стене располагается большое число окон. Смотреть на такую поверхность затруднительно. Это происходит по той причине, что изображения, полученные правым и левым глазами, трудно слить в единый зрительный образ. Чем больше город и его дома, тем хуже чувствует себя человек, угнетенный огромными масштабами. Огромные здания однотипных, прямоугольных форм, темных и безликих цветов создают депрессивную атмосферу. Горожане привыкли к такому облику, почти не реагируют на него, но он воздействует на наше сознание. К тому же облик современного большого города сильно отличается не только от естественной среды, но и старого города: появились рекламные щиты, разнообразные виды освещения, также неотъемлемой частью городов становится граффити [37].

Стоит отметить, что в городских условиях близорукость встречается в 1,5-2 раза чаще, чем в сельской местности. Вынужденный постоянно рассматривать однообразные близкие объекты, горожанин перенапрягает зрение. Главный результат воздействия мегаполиса на психику человека – это тревожность. Она стала нормой. Пока есть силы и здоровье, фоновую тревогу почти не отмечают в самочувствии. Временами без видимой предпосылки вспыхивают скандалы – отрицательная энергия вырывается на свободу. Но потом ресурсов для подавления тревоги уже не хватает, и тогда случаются депрессии и срывы. Утро в мегаполисе всякий раз начинается с трудом, сам душераздирающий звонок будильника вызывает стрессовое пробуждение. И незамедлительно наваливается осознание бесконечных обязательств, необходимость бежать, успевать, решать срочные дела.

Меняется представление об успехе. Так же высокая тревожность сказывается на отношениях с близкими, так как не всегда есть возможность поделиться с ними своими проблемами, попросить помощи [19].

Психотерапевт Александр Сосланд утверждает, что для мегаполиса характерны колоссальная занятость, смещение естественных биологических ритмов в сторону ночного образа жизни. Важная тема для мегаполиса – честолюбие. Такая вечная история молодого Растиньяка, который делает карьеру, оправдывая свою жесткость правилами игры, в результате чего его мир начинает делиться на внешний и внутренний. Первый полностью подчинен успеху. Во втором – недостаток любви и тепла. Мерило всего в мегаполисе – успех. Про его жителей не говорят, что они счастливые, талантливые или великие. Они – либо успешные, либо неудачники [21].

Жители больших городов, более чувствительны и к плохим новостям. Степень напряженности в российских мегаполисах выросла. Одна из причин – огромное количество негативной и тревожной информации. Жители мегаполисов расположены принимать ее ближе к сердцу, чем жители малых населенных пунктов.

Систематическое психологическое напряжение, в котором живут люди в крупном городе, заставляет их чаще бояться. Можно обозначить, что фобии в мегаполисе распространены больше, чем в маленьком городе.

Одной из самых типичных в мегаполисе фобий является боязнь толпы. В урбанизации существует интересный феномен – толпа с одной стороны, создает максимально непроницаемое, скученное общество, которое полностью пренебрегает естественными потребностями в дистанции и обособлении, присущим всем живым созданиям. Но с иной стороны, она создает атмосферу нарастающей изоляции индивида, ощущение пустоты и одиночества. Стресс стал повседневным состоянием для людей, проживающих в городах [19].

Социальные условия, информационные и умственные перегрузки вызывают у городских жителей психологическое утомление, эмоциональные стрессы. Стресс может служить патогенетической основой невротических, сердечно – сосудистых, эндокринных и иных заболеваний, количество которых в последнее время непрерывно увеличивается. Все большее распространение среди городских жителей получает социально-психологическая напряженность, связанная со снижением социальной, экономической и экологической безопасности [23].

Массовая адаптация к новым, непривычным условиям жизни была невозможна без многочисленных неудач и срывов, без сильнейших психологических стрессов, что обусловило рост числа преждевременных смертей от несчастных случаев, отравлений, травм и болезней системы кровообращения. Это объясняет и опережающий рост смертности городского населения, поскольку трудности адаптации к изменяющимся жизненным реалиям в городе были значительно большими, чем в селе [27].

Наряду с воздействием негативных сторон городского образа жизни и занятости, отрицательное влияние урбанизации на общественное здоровье определяется в решающей степени большим ростом загрязнения окружающей городской среды и пригородной зоны химическими, физическими и биологическими агентами. Это загрязнение, распространяется на все среды: воздух, почву и воду. Присутствие во внешней среде ранее не встречавшихся в естественных условиях физических, химических и ряда биологических факторов создает принципиально новую экологическую ситуацию, отличающуюся от той, к которой в течение тысяч лет был адаптирован человек [28].

Они понижают пороги естественной, в том числе иммунной, защиты и определяют рост заболеваемости и смертности под влиянием ухудшения качества внешней среды. Таким образом, в результате интенсивного антропогенного воздействия в городах, и прежде всего в крупных, образуется

новая жизненная сфера, которая по многим параметрам не соответствует условиям обычной жизнедеятельности человека.

В работе мы попытались применить категории удовлетворенностью жизнью, выделяемые Н.Н. Мельниковой для рассмотрения жизни городского населения.

Удовлетворённость жизнью населения рассматривается, как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь» в текущий период жизни. Удовлетворённость жизнью вносит значимый вклад в регуляцию жизнедеятельности человека, являясь сигналом соответствия или рассогласования направления и характера жизненной активности с индивидуальным «Я» и может рассматриваться как показатель адаптированности по внутреннему критерию в рамках исследований общей адаптации к жизни. Удовлетворённость жизнью – динамичное состояние, которое характеризует именно текущий период жизни и изменяется со сменой жизненных обстоятельств. Именно такая динамичность и обеспечивает регулирующую функцию удовлетворённости жизнью. В норме это состояние должно изменяться, реагируя на новые обстоятельства жизни.

Общая удовлетворённость складывается из нескольких качественно различных компонентов, каждый из которых выполняет свою функцию в регуляции жизненной активности. При этом, негативные компоненты удовлетворённости не являются прямой противоположностью позитивных, но качественно от них отличаются, «работая» на свои задачи. Жизненная включённость отмечается на высоком уровне, если человеку удаётся найти направление и формы жизненной активности, способствующие самоосуществлению себя в мире. Состояние жизненной включённости характеризуется высокой эмоциональной насыщенностью. При этом, кроме наполняющих жизнь эмоций радости и удовольствия нередки предельные переживания, описанные А. Маслоу [31].

Регулирующая функция компонента общей удовлетворённости выражается в подкреплении продуктивной активности личности. Позитивные

эмоции, воодушевление и ощущение ценности происходящего поддерживают выбранное направление движения. Характерно, что это состояние имеет мало общего общепринятым успокоением и расслабленностью. Жизненная включённость характеризуется деятельной активностью, продуктивностью, желанием вкладывать силы, присутствовать в жизни.

Потеря направления объединяет переживания и состояния, возникающие в ответ на ситуацию, когда жизненная активность направляется по ложному пути: не согласуется с индивидуальным «Я», с истинными стремлениями и реальными возможностями человека. Оценки могут повышаться, если жизненные силы растрачиваются непродуктивно. Например, вкладываются в такие способы и стратегии, которые не подходят данному человеку, или же не соответствуют избранной цели, и поэтому, даже при значительных усилиях, не могут принести ожидаемого результата.

Характерно, что фактическая рассогласованность жизненной активности с индивидуальным «Я» может до конца и не осознаваться человеком. Однако, независимо от осознания человеком причин происходящего, негативные субъективные переживания, наполняющие фактор, сами по себе способны «притормозить» непродуктивную активность. Человек как бы получает сигнал в виде острых неприятных переживаний, заставляющий его остановиться и пересмотреть некоторые свои позиции и действия [34].

Однако, при очень высоких показателях можно говорить уже о дисфункциональных проявлениях, переходящих в апатию и депрессию. Как правило, этот процесс развивается не сразу. Сначала у людей возникают острые переживания разочарования, обиды, досады. Если вектор жизненной активности не корректируется, наступает пресыщение, переутомление, появляются симптомы физической усталости, апатии, депрессии, когда жизненная активность просто блокируется без возможности коррекции. Потеря опоры наполняют переживания и состояния, которые возникают, когда человек теряет уверенность в своей способности справиться с 29

жизненными трудностями. Человек, как и любое живое существо, поставлен перед необходимостью в течение своей жизни преодолевать жизненные препятствия, справляться с жизненными трудностями, приспосабливаться к не всегда благоприятным изменениям жизненной ситуации. Для человека важно чувствовать себя способным противостоять дестабилизирующим влияниям [39].

Полезная функция подобных переживаний состоит в стимулировании поисковой активности: обеспечивается определённый уровень возбуждения, необходимый для поиска и наращивания новых ресурсов. Однако, если происходит фиксация на тревожных переживаниях, «функция переходит в дисфункцию». В этом случае поведение человека характеризуется отказом от поиска, защитным ограничением диапазона жизненной активности в попытках сохранить ускользающие стабильность и благополучие. Общее отношение к жизни в этом случае напоминает метафору: «Жизнь несёт опасности».

ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования

Целью работы является изучение стресс-факторов

Задачи:

1. Изучить выраженность субъективных оценок стресс-факторов городской среды на жителей мегаполиса и малых городов.
2. Выявить различия в личностной и ситуативной тревожности.
3. Выявить различия самочувствия, активности и настроения между жителями мегаполиса и жителями малых городов.
4. Выявить различия выраженности удовлетворенностью жизнью.
5. Выявить значимые взаимосвязи параметров стресс-факторов городской среды, удовлетворенностью жизнью, самочувствием, активностью и настроением, личностной и ситуативной тревожностью и психологического стресса.

Предмет: стресс-факторы городской среды

Объектом исследования являются жители мегаполисов и малых городов.

Гипотеза: городская среда мегаполиса является более стрессогенным фактором, чем городская среда жителей малых городов.

2.2 Методы исследования

Для определения воздействия стресс-факторов городской среды было проведено четыре методики и анкета.

Была составлена анкета для исследования качества жизни населения и стресс факторов городской среды. Выборка выделяла показатели, которые в дальнейшем исследовались. Анкета состоит из 37 вопросов. В нее включались вопросы общего характера, такие как ФИО, профессия, возраст, место проживания, жилищные условия и коммунальные удобства. И вопросы касающиеся стресс – факторов городской среды. Их выделялось шесть: реальные риски и угрозы, социальный краудинг, транспортные риски, проблемы ориентации, безразличие, гомогенность визуальной

При проведении исследования была использована методика и диагностика самочувствия, активности и настроения, предложенная В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973 г. Она позволяет диагностировать функциональное состояние по трем параметрам: самочувствие, активность, настроение.

Методика состоит из бланка на котором нанесено 30 пар слов противоположного значения, которое отражает различные стороны настроения, каждую категорию характеризует 10 пар слов. Состоит из четырёх шкал. Бланк предъявляется респондентам без названий шкал. Шкала

1. Самочувствие

Шкала 2. Уровень напряженности

Шкала 3. Эмоциональный фон

Шкала 4. Мотивация

Между строками расположены цифры. Необходимо выбрать ту, которая наиболее отражает состояние в данный момент. При обработке результатов обследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7. Количественный результат представляет собой сумму первичных баллов по отдельным категориям. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в семь баллов. Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном.

Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. В частности, у отдохнувшего человека оценки самочувствия, активности, настроения обычно примерно равны, а по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Также использовался опросник «Удовлетворенностью жизнью» (УЖД), разработанный Мельниковой Н.Н. Опросник «УДЖ» направлен на изучение субъективного чувства удовлетворённости жизнью и может быть использован для диагностики взрослых испытуемых в возрасте от 18 лет и старше. Пункты опросника УДЖ описывают «внутреннюю картину» удовлетворённости жизнью, которая имеет достаточно сложную феноменологию, где когнитивный и аффективный компоненты тесно взаимосвязаны. В опроснике УДЖ в качестве индикаторов удовлетворённости/неудовлетворённости жизнью используются: присутствие определённых мыслей о жизни, наличие переживаний, относящихся к жизненным событиям и жизни в целом, эмоциональный фон, связанный с жизненной ситуацией.

Опросник включает 3 фактора: первый отражает признаки удовлетворённости, два остальных – описывают разные составляющие неудовлетворённости.

Кроме этого вычисляются: показатель общей неудовлетворённости, являющийся суммой двух факторов неудовлетворённости и Общий балл УДЖ, рассматриваемый, как «баланс аффекта» (соотношение позитивных и негативных переживаний).

В результате факторного анализа в общей структуре опросника УДЖ выделены три фактора:

Фактор 1 (F1) – «Жизненная включённость»,

Фактор 2 (F2) – «Потеря направления»,

Фактор 3 (F3) – «Потеря опоры».

Обработка производится по ключу. Разные варианты ответов кодируются следующим образом:

- Почти никогда – 1
- Редко – 2
- Периодически – 3

Достаточно часто – 4

Постоянно – 5

Далее по каждому фактору подсчитывается общая сумма набранных баллов.

Фактор 1 (F1) – Жизненная включённость.

Включает 18 вопросов №№: 1, 2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 19, 20, 26, 27, 30, 31, 34, 35, 36.

Подсчитывается общая сумма набранных баллов.

Фактор 2 (F2) – Потеря направления.

Включает 10 вопросов №№: 5, 9, 10, 15, 16, 18, 21, 23, 29, 33.

Подсчитывается общая сумма набранных баллов.

Фактор 3 (F3) – Потеря опоры.

Включает 8 вопросов №№: 4, 6, 17, 22, 24, 25, 28, 32.

Подсчитывается общая сумма набранных баллов.

Общий балл УДЖ

Вычисляется, как разница позитивных и негативных переживаний: **F1 – (F2 + F3).**

Использовалась шкала реактивной и личностной тревожности, тест разработан Чарльзом Спилбергером. Русскоязычная адаптация сделана Ю. Л. Ханиным. Тест является информативным способом самооценки как уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние), так и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Данная методика состоит из двух шкал:

Шкала 1. Уровень ситуативной тревожности (СТ)

Шкала 2. Уровень личностной тревожности (ЛТ)

При обработке определяются показатели ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа. Каждый вопрос может быть оценен от 1 до 4. Отдельно суммируются баллы по прямым и обратным вопросам.

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая.

Использовалась методика исследования состояния стресса: Шкала психологического стресса PSM – 25. Цель шкалы – измерение стрессовых ощущений по соматическим, поведенческим и эмоциональным признакам. Методика была разработана во Франции. Предназначена для того, чтобы устранить имеющиеся недостатки традиционных методов измерения стрессовых состояний. Включает в себя косвенные измерения стресса через патологические проявления тревожности, депрессии или использования стрессоров.

Испытуемому необходимо оценить его общее состояние и после каждого высказывания обвести число от 1 до 8. Далее необходимо подсчитать сумму баллов по всем вопросам.

Шкалы оценок:

- Менее 99 баллов – низкий уровень стресса
- 100-124 баллов – высокий уровень стресса

- Больше 125 баллов – высокий уровень стресса

2.3 Методы математической обработки данных

В качестве методов математической обработки данных в исследовании использовался непараметрический критерий Мана – Уитни, корреляционный анализ по Спирмену проводился с использованием лицензионного приложения SPSS.

ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕСС-ФАКТОРОВ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ НА ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСА И ЖИТЕЛЕЙ МАЛЫХ ГОРОДОВ

3.1 Анализ результатов выраженности субъективных оценок стресс-факторов городской среды на жителей мегаполиса и жителей малых городов

Одной из главных задач проводимого исследования было изучение выраженности субъективных оценок стресс-факторов городской среды на жителей мегаполиса и малых городов. Необходимые данные для анализа были получены путем проведения определенного блока методик и анкеты: методика и диагностика самочувствия, активности и настроения В. А. Доскиным, опросник удовлетворенностью жизнью разработанный Н.Н. Мельниковой, шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера, методика исследования состояний стресса PSM – 25 и анкета для исследования качества жизни населения.

В дальнейшем проводилось сравнение результатов личностных особенностей и функциональных состояний жителей мегаполиса и жителей малых городов. Для определения статистической значимости использовался критерий Манна – Уитни.

В ходе проводимого исследования были получены значимые различия между жителями мегаполиса и жителями малых городов (табл. 1).

Таблица 1

Значимые различия между жителями мегаполиса и жителями малых городов по анкете

Стресс-факторы	Статистика U Манна Уитни		Асимпт.знач.
	Мегаполис	Малый город	
Транспортные риски	128,71	54,29	0,001
Проблемы ориентации	42,50	32,50	0,034
Гомогенность визуал.среды	46,64	24,36	0,001
Реальные риски и угрозы	385,82	215,19	0,001
Социальный краудинг	83,11	51,89	0,001
Безразличие	40,95	20,05	0,001

По шкале транспортные риски наблюдаются различия. Жители мегаполиса более склонны испытывать стресс, вследствие активного взаимодействия с личным и общественным транспортом. Они более остро реагируют на транспортные пробки и потребность передвижения на транспорте.

Существуют различия по шкале проблемы ориентации. У жителей больших городов показатели статистически выше чем у малых городов. Это может говорить, что ситуации затруднения в выделении функциональных зон пространства, непонятности строения города и уличной системы происходит гораздо чаще чем у жителей провинциальных городов. Похожесть функциональных зон, таких как остановки, панельные дома, одинаковость палитры цветов зданий приводит к утере ориентации, вызывает беспокойство, эмоциональный дискомфорт, нарушает гармоничность отношений между миром и личностью.

Были обнаружены значимые различия по шкале гомогенность визуальной среды. Жители мегаполиса более подвержены стрессу, который вызван однообразием внешних элементов городской среды. Повторяемость одинаковых элементов, использование больших плоскостей и простых геометрических форм приводит к восприятию человеком городского пространства как потенциально агрессивного и стрессогенного.

Реальные риски и угрозы значимее выше у жителей крупных городов, чем у жителей малых городов. Это связано с тем, что горожанин постоянно сталкивается с загрязненностью воды, воздух, подвержен стать жертвой преступления или участником дорожно-транспортного происшествий.

По шкале социальный краудинг, у жителей мегаполиса результаты статистически значимо выше чем у жителей малых городов. Это связано с тем, что у жителя мегаполиса возникают множество социально ненужных контактов с другими людьми, навязанных обстоятельствами.

Безразличие значимее для жителей мегаполиса, чем для жителей малых городов. Житель мегаполиса чувствует себя одиноким и незащищенным,

когда находится в многолюдном городском окружении. У него присутствует ощущение отсутствия внимания и поддержки в окружающих людях, что не типично для небольших и сельских сообществ.

Таким образом были получены значимые различия между жителями малых городов и жителями мегаполиса по таким стресс-факторам как транспортные риски, реальные риски и угрозы, социальный краудинг, проблемы ориентации, безразличие, гомогенность визуальной среды.

3.2 Анализ различий личностных особенностей и психологического стресса жителей городов

В ходе исследования был получен анализ различий личностных особенностей и психологического стресса жителей городов (табл. 2).

Таблица 2

Различия у жителей мегаполиса и жителей малых городов по результатам методик

Шкалы	Статистика	Статистика U Манна –Уитни		Асимпт.знач.
		Мегаполисы	Малые города	
Самочувствие		20,18	40,82	0,001
Активность		22,68	38,32	0,001
Настроение		22,88	38,12	0,001
Ситуативная тревожность		43,15	17,85	0,001
Личностная тревожность		24,32	36,68	0,006
УЖД 1		24,37	36,63	0,005
УЖД 2		33,58	27,42	0,156
УЖД 3		31,95	29,05	0,509
УЖД Σ		24,55	36,45	0,007
PSM – 25		40,47	20,53	0,001

Условные обозначения: (УЖД1) – жизненная включенность; (УЖД2) – потеря направлении; (УЖД3) – потеря опоры; (УЖД Σ) – общий балл удовлетворенностью жизнью; (PSM – 25) – психологический стресс.

Различий не обнаружено в показателе УЖД3 – «потеря опоры». Жителей крупных городов и жителей провинциальных городов наполняют переживания и состояния, которые возникают, когда теряется уверенность в своих способностях справиться с жизненными трудностями.

Существенные различия в показателе «Самочувствие». Жители малых городов чувствуют себя более благоприятнее, лучше и спокойнее нежели чем жители крупных городов. Можно предположить, что на самочувствие горожан негативно действуют большая скученность людей, информационно-динамические нагрузки, загрязненность воздуха и среды. И поэтому показатели значительно ниже.

Были обнаружены значимые различия в показателе « Активность», жители малых городов более подвижны, их скорость и темп протекания психических функций значительно выше чем у горожан мегаполисов. Так как они больше ходят пешком, трудятся в приусадебных участках, ухаживают за живностью, для них такая работа – это образ жизни. Тогда как жители больших городов передвигаются на общественном транспорте или личном автомобиле и их бытовые обязанности минимизированы. Так как домашняя техника выполняет большой объем работ и облегчает физические нагрузки.

Существуют различия в показателе «Настроение». Выраженность показателя настроения выше у жителей малых городов. Это может быть связано с тем, что жизнь в небольших городах более размеренна и спокойна, людям проще найти помощь и поддержку. Поэтому их эмоциональное состояние и общий фон психической жизни более высок.

В показателе «Ситуативная тревожность» есть различия. У жителей мегаполиса они значительно выше, чем у жителей малых городов. Это свидетельствует о напряженном, беспокойном, озабоченном и нервном состоянии у них. Это состояние возникает вследствие влияния различных стресс-факторов городской среды больших городов. Спровоцирована отсутствием недружелюбной среды, сложными политическими и экономическими ситуациями, природными катаклизмами, негативными новостями, проблемами в семье и на работе, наличием собственного багажа неудачного опыта и страха.

Были обнаружены значимые различия в показателе «Личностная тревожность», у жителей малых городов она статистически значимо выше. Наличие личностной тревожности отражает предрасположенность к устойчивой тревоге и к тенденции воспринимать их в самых разнообразных ситуациях, во многих сферах, особенно там, где необходимо преодолевать трудности. Личностная тревога у жителей малых городов характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное для самооценки и самоуважения. Человек, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов для самооценки и самоуважения. Для жителей малых городов актуальны самоуважение, самооценка как фактор личности. Причиной может быть не реализация их целей, желаний или неблагополучный опыт.

Существуют различия в показателе УЖД 1 – «Жизненная включенность». У жителей малых городов отмечаются более высокие показатели, нежели чем у жителей крупных городов. «Жизненная включённость» для жителей малых городов характеризуется высокой эмоциональной насыщенностью, выражается в подкреплении продуктивной активности личности, позитивных эмоциях. Тогда как жизненная включённость жителей мегаполиса характеризуется низкой деятельной активностью, непродуктивностью, и желанием вкладывать силы, «присутствовать в жизни». Заниженные показатели у городских жителей связаны с отсутствием интереса, «пресностью», чрезмерной обыденностью жизни, слабым самоощущением себя в жизни, когда происходящие события мало что дают для осуществления и становления индивидуального Я. Для жителей мегаполиса характерен высокий темп жизни, дает ощущение не полной жизненной включенности, по сравнению с жителями малых городов.

В показателе УЖД 2 – «Потеря направления» существуют различия. У жителей мегаполиса они статистически значимо выше, чем у жителей малых городов. Жителей мегаполиса характеризует постоянная активность, которая не согласуется с индивидуальным «Я» и стремлениями человека, что приводит к непродуктивности в жизни, растрчивает жизненную энергию и силы.

В показателе УЖД Σ – «Общий показатель удовлетворенностью жизнью», у жителей небольших городов, этот показатель статистически значимо выше. Это свидетельствует о том, что жители провинциальных городов более удовлетворены жизнью и повседневными событиями. Так как они находятся в комфортной среде обитания, у них в большей степени, чем у жителей мегаполиса присутствует личная безопасность. К этой безопасности можно отнести: отсутствие разгула преступности, криминализации жизни и произвола властей, минимизация техногенных катастроф с риском для жизни и здоровья.

По шкале PSM – 25 наблюдаются различия. Психологический стресс выше у жителей мегаполисов по сравнению с жителями малых городов. Жители крупных городов испытывают стрессовые ощущения по соматическим признакам таким как, учащенное сердцебиение, повышенное давление, сонливость и подавленность, напряженность мышц и повышенное потоотделение, а так же по поведенческим и эмоциональным признакам.

3.3 Анализ взаимосвязи параметров стресс-факторов городской среды: удовлетворенность жизнью, самочувствие, активность, настроение, личностная и ситуативная тревожность, психологический стресс

Перед нами стояла задача выявить взаимосвязь стресс-факторов с личностными особенностями жителей городов. Для вычисления корреляционной связи использовался непараметрический коэффициент корреляции Спирмана. Одной из задач исследования было выявление взаимосвязи между показателями стресс-факторами городской среды.

Результат корреляционной связи между показателями стресс-факторов

Стресс-факторы	Гомогенность
Реальные риски и угрозы	0,337

Была обнаружена значимая взаимосвязь между показателями «Гомогенность» и «Реальные риски и угрозы». Что объясняет влияние города, а именно его однообразие на возможные риски, такие как участие в дорожно – транспортном происшествии, возможность быть травмированным в городской среде. Жители мегаполисов воспринимают городское пространство как потенциально агрессивного и стрессогенного.

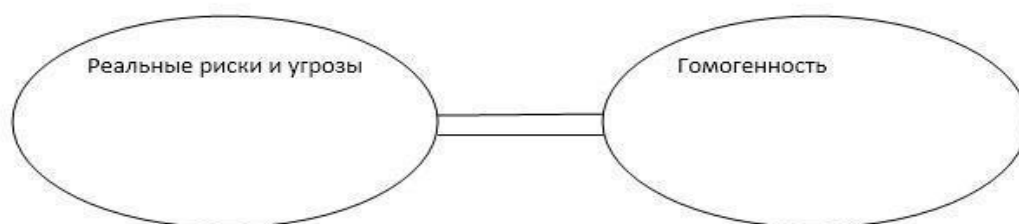


Рис. 1. Корреляционная плеяда взаимосвязей между показателями стресс-факторов жителей мегаполиса

Представленная плеяда (рис.1) имеет только одну взаимосвязь. Между показателями «Реальные риски и угрозы» и «Гомогенность». Что свидетельствует, что на жителей крупных городов неблагоприятно влияет однообразие внешней среды и в связи с однотипностью городских элементов, жители подвергаются разнообразным рискам.

Далее обратимся к анализу взаимосвязи между показателями УЖД, САН и психологическим стрессом у жителей мегаполиса. Данные приведены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты корреляционной связи показателей удовлетворенностью жизнью, самочувствием, активностью и настроением, ситуативной и личностной тревожности, психологического стресса у жителей мегаполиса

Шкалы	С	А	Н	УЖД 1	УЖД 2	УЖД 3	УЖД Σ	СТ	ЛТ	PSM- 25
С			0,585					-0,509		-0,482
А	0,694		0,574	0,438						-0,484
Н	0,585			0,554			0,467	-0,628	-0,595	-0,654
УЖД1			0,554				0,667	-0,618	-0,613	-0,518
УЖД2						0,680	-0,684			
УЖД3					0,680		-0,562			
УЖДΣ		0,649	0,467	0,667	-0,684	-0,562		-0,553	-0,774	-0,587
СТ	-0,509		-0,628	-0,618			-0,553		0,738	0,727
ЛТ		0,574	-0,595	-0,613			-0,774	0,738		0,631
PSM- 25	-0,482		-0,654	-0,518			-0,587	0,727	0,631	

Условные обозначения: (УЖД1) – жизненная включенность; (УЖД2) – потеря направлении; (УЖД3) – потеря опоры; (УЖДΣ) – общий балл удовлетворенностью жизнью; (PSM – 25) – психологический стресс.

При анализе связи между показателями методики САН и УЖД1 были обнаружены взаимосвязи, наблюдаются значимые ($P \leq 0,01$). Прямая корреляционная связь между показателями «Настроение» с «Жизненной включенностью». Чем больше эмоционально насыщена жизнь, тем выше настроение, чем выше преобладание настроения, тем больше удовлетворенность жизнью вообще. Были обнаружены взаимосвязи между показателями методик САН с ситуативной и личностной тревожностью. Была обнаружена обратная корреляционная связь, что объясняет, чем ниже самочувствие, тем выше ситуативная тревожность, чем выше ситуативная тревожность, тем меньше жизненная включенность, так как за суетой теряется «вкус» жизни у жителей мегаполиса, за ежедневной суетой не чувствуют полноты жизни, ценности происходящего, позитивных переживаний (радость, удовольствие, счастье).

В результате корреляционного анализа обнаружены связи показателей УЖД друг с другом. Есть взаимосвязи с «потерей опоры» и «потерей направления». Когда не согласуются индивидуальные возможности своего Я, то возникают трудности в собственных возможностях и способностях.

Существуют взаимосвязи между показателями УЖД4 «общий показатель удовлетворенностью жизнью» с УЖД3 «потеря опоры». Чем больше жители мегаполиса испытывают трудностей в реализации собственных возможностей и способности справиться с жизненными трудностями, тем больше он испытывает жизненную неудовлетворенность.

При анализе связи между показателями УЖД и Ситуативная тревожность была обнаружена обратная корреляционная связь между личностной и ситуативной тревожностью с общей удовлетворенностью жизни. Чем ниже показатель общей удовлетворенности жизни, тем выше ситуативная и личностная тревожность. Это может говорить о том, что когда человек в повседневной жизни испытывает более негативные переживания, чем позитивные и ощущает себя неудовлетворенным, несчастным и подавленным, то он острее реагирует на ситуативный стресс, а в дальнейшем это состояние накапливается в виде личностного стресса.

При анализе связи между показателями УЖД Σ и PSM – 25 была обнаружена обратная корреляционная связь. Чем ниже общий показатель удовлетворенностью жизни, тем выше психологический стресс, так как психологический стресс, это следствие сильного нервного перенапряжения, которое было вызвано какими – либо переживаниями.

В результате корреляционного анализа обнаружены связи между личностной тревожностью и активностью. Когда человек менее активен, подвижен, у него пассивный образ жизни, то на фоне этого у него может возникать предрасположенность к устойчивой тревоги.

Есть обратные корреляционные взаимосвязи между личностной тревожностью и жизненной включенностью. Чем ниже жизненная включенность, тем выше личностная тревожность. Если человек не ощущает

«вкуса» жизни, не чувствует полноты жизни, важности и ценности происходящего, то он может быть предрасположенным к устойчивой тревоги и к тенденции воспринимать различные ситуации как угрожающие.

В результате корреляционного анализа обнаружены взаимосвязи между показателями личностной и ситуативной тревожности со шкалой психологического стресса. Чем выше психологический стресс, тем выше показатели личностной и ситуативной тревожности.

Была обнаружена обратная корреляционная связь между показателями PSM – 25 с самочувствием и настроением. Чем выше психологический стресс, тем хуже самочувствие и настроение. Психологический стресс влияет на эмоции и самочувствие человека. Эти состояния проявляются более отрицательно и негативно у городских жителей.

Обратная корреляционная связь обнаружена между показателями PSM – 25 и УЖД1. Чем выше психологический стресс, тем ниже жизненная включенность, так как когда у человека на фоне психологического стресса возникают тревога и беспокойство, угнетенность, подавленность, то следствием этого может быть постоянное ощущение неудовлетворенности, ощущения перегруженности, а отсюда утрата интереса и состояние апатии.

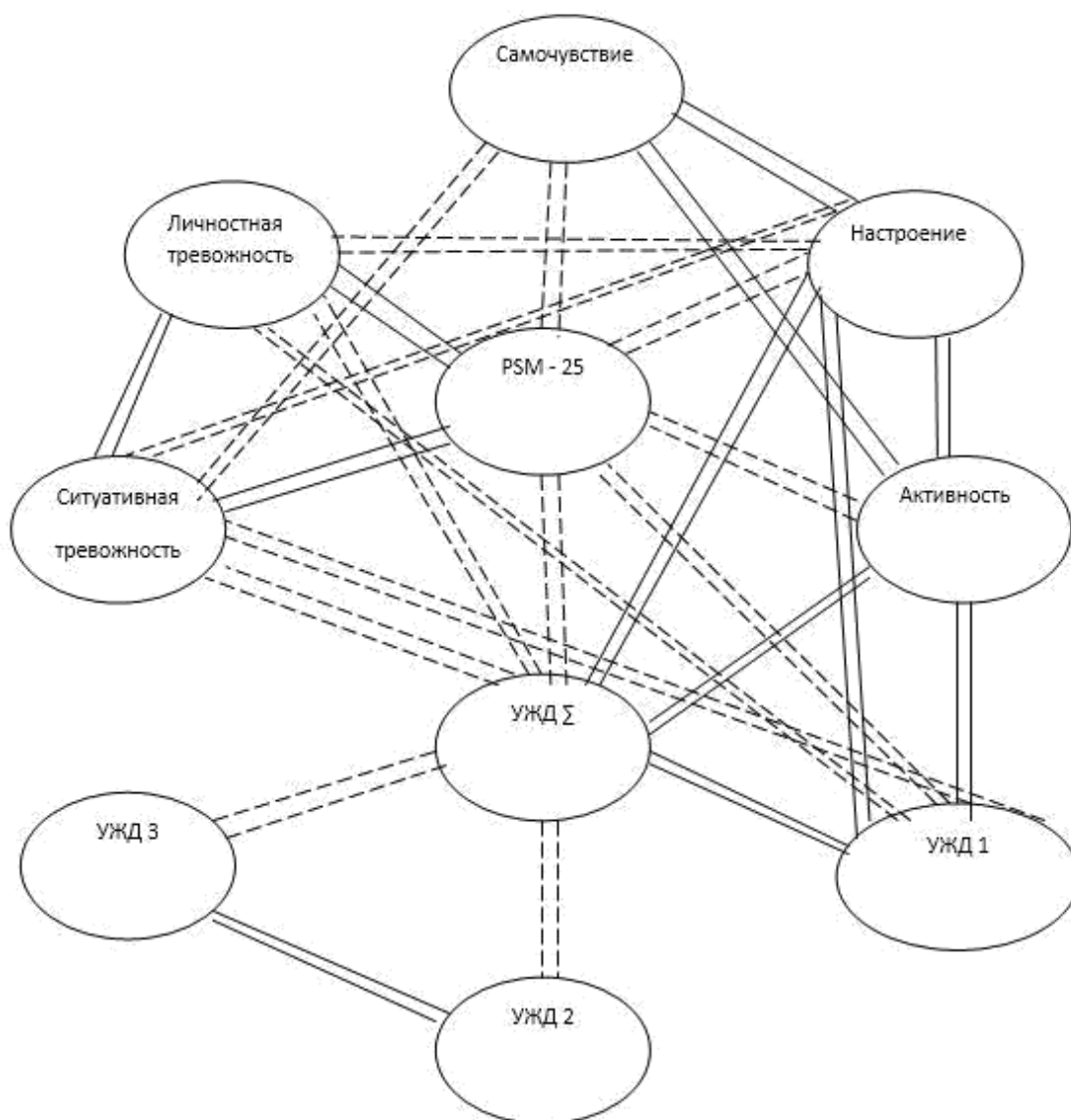


Рис. 2. Корреляционная плеяда взаимосвязей параметров УЖД, САН и психологическим стрессом жителей мегаполиса

Условные обозначения: (УЖД1) – жизненная включенность; (УЖД2) – потеря направления; (УЖД3) – потеря опоры; (УЖДΣ) – общий балл удовлетворенностью жизнью; (PSM – 25) – психологический стресс.

Представленная плеяда (рис.2) имеет множественные связи, большое количество, среди них имеет отрицательные связи. Что свидетельствует о сложной, неоднозначной взаимосвязи психологического стресса и личностных особенностей жителей мегаполиса.

Далее обратимся к анализу взаимосвязи между показателями УЖД, САН и психологическим стрессом у жителей малых городов. Данные приведены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты корреляционной связи

Шкалы	С	А	Н	УЖД 1	УЖД 2	УЖД 3	УЖДΣ	СТ	ЛТ	PSM- 25
С		0,915	0,764				0,524		,0491	
А	0,915		0,598	0,478			0,528			
Н	0,764	0,598								
УЖД1		0,478								
УЖД2						0,772				
УЖД3					0,772					
УЖДΣ	0,524	0,528							-,0808	
СТ									,0499	
ЛТ	0,491						-0,808	0,499		
PSM- 25										

Условные обозначения: (УЖД1) – жизненная включенность; (УЖД2) – потеря направлении; (УЖД3) – потеря опоры; (УЖДΣ) – общий балл удовлетворенностью жизнью; (PSM – 25) – психологический стресс.

В результате корреляционного анализа были обнаружены связи показателей САН друг с другом. Существует взаимосвязь между показателями самочувствия с активностью и настроением. Чем лучше самочувствие, тем жители более активные и у них преобладает хорошее настроение. Жители малых городов чувствуют себя более благоприятно и комфортно, и их трудовая и физическая активность значительно выше. Они более подвижны и выносливы. Так как они больше находятся на свежем воздухе, и у них больше физических нагрузок. Отсюда у них лучше настроение, так как в результате физической активности вырабатываются эндорфины, создается хорошее самочувствие и настроение, повышается устойчивость к стрессу и к депрессиям.

При анализе связи между показателями самочувствие с активностью и общей удовлетворенностью жизнью была обнаружена корреляционная связь.

Чем выше показатели самочувствия и активности, тем выше показатель общей удовлетворенностью жизнью. Так как когда человек ощущает себя счастливым и довольным, то его эмоциональный фон находится на высоком уровне.

В результате корреляционного анализа были обнаружены взаимосвязи между показателями УЖД друг другом. Существуют взаимосвязи с потерей опоры и потерей направления. Когда не согласуются индивидуальные возможности своего Я, то возникают трудности в собственных возможностях и способностях.

Есть взаимосвязи с показателями жизненная включенность и активность. Чем выше активность, тем и более выше жизненная включенность. Значит человек смог найти направление и формы жизненной активности, способствующие самоосуществления себя в мире.

При анализе связи между показателями общей жизненной удовлетворенностью и личностной тревожностью были обнаружены взаимосвязи. Чем ниже показатель общей удовлетворенностью жизнью, тем выше личностная тревожность. В случае если человек не удовлетворен своей жизнью, он испытывает негативные переживания, чувствует себя несчастным и подавленным, то у него повышается уровень личностной тревожности. Он воспринимает различные жизненные ситуации в повышенном состоянии беспокойства и тревоги.

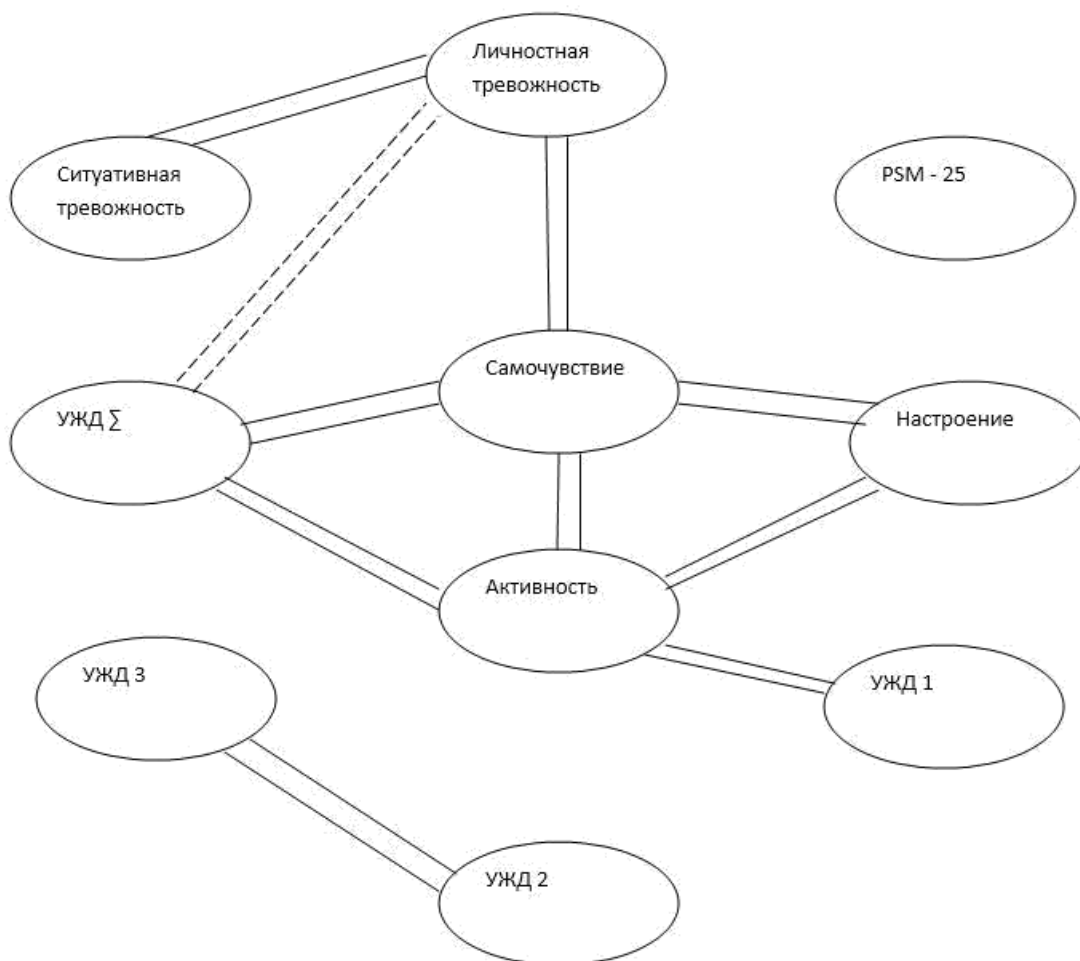


Рис. 3. Корреляционная плеяда взаимосвязей параметров УЖД, САН и психологическим стрессом жителей малых городов

Условные обозначения: (УЖД1) – жизненная включенность; (УЖД2) – потеря направления; (УЖД3) – потеря опоры; (УЖДΣ) – общий балл удовлетворенностью жизнью; (PSM – 25) – психологический стресс.

Представленная плеяда (рис.3) имеет разнообразные взаимосвязи. Самочувствие и активность коррелируют с удовлетворенностью жизнью и настроением, а именно, чем выше самочувствие и активность, тем выше настроение и удовлетворенность жизнью.

Проводя сравнительный анализ корреляционных плеяд, можно заметить, что корреляционная плеяда представляющая взаимосвязи личностных

показателей жителей мегаполиса имеет более сложную структуру с множеством связей, тогда как на рис3 представленная плеяда отражает малые взаимосвязи личностных показателей жителей малых городов. Можно предположить, что миллионный город со сложным, интенсивным ритмом жизни определяет "портрет" горожанина с его личностными особенностями, со своей жизненной активностью, эмоциональной насыщенностью и более иным нежели у жителей малых городов.

ВЫВОДЫ

1. По результатам исследования воздействия стресс-факторов городской среды на жителей мегаполиса и жителей малых городов, были установлены значимые различия.

2. Значимые различия между жителями мегаполиса и жителями малых городов были обнаружены в показателях шкал «Самочувствие», «Активность» и «Настроение», причём полученные результаты у жителей малых городов выше, чем у жителей мегаполисов.

3. Значимые различия между жителями мегаполиса и жителями малых городов были обнаружены в показателях шкал УЖД 1 – «Жизненная включённость» и УЖД Σ – «Общий показатель удовлетворённостью жизнью», причём у жителей малых городов отмечаются более высокие результаты. Также найдены различия в показателях шкалы УЖД 2 – «Потеря направления», причём у жителей мегаполиса результаты выше, чем у жителей малых городов.

4. Значимые различия между жителями мегаполиса и жителями малых городов были обнаружены в показателях шкал «Ситуативная тревожность» и «Личностная тревожность». Причём ситуативная тревожность у жителей мегаполиса значительно выше, а личностная тревожность выше у жителей малых городов.

5. Значимые различия между жителями мегаполиса и жителями малых городов были обнаружены в показателях шкалы PSM-25. Психологический стресс оказался выше у жителей мегаполисов, чем у жителей малых городов.

6. Значимые различия между жителями мегаполиса и жителями малых городов были обнаружены в показателях шкал «Транспортные риски», «Проблемы ориентации», «Гомогенность визуальной среды», «Реальные риски и угрозы», «Социальный краудинг» и «Безразличие». По всем шкалам у жителей мегаполисов результаты оказались выше, чем у жителей малых городов.

7. По результатам анализа взаимосвязи стресс-факторов и личностных особенностей жителей мегаполисов и жителей малых городов были выявлены множественные взаимосвязи, причём у жителей мегаполисов количество полученных взаимосвязей значительно выше.

8. У обеих группы испытуемых обнаружены парные взаимосвязи между шкалами «Активность», «Самочувствие» и «Настроение». Также взаимосвязи были установлены между показателями шкал «Личностная тревожность» и «Ситуативная тревожность», «Активность» и УЖД 1 – «Жизненная включённость», УЖД 2 – «Потеря направления» и УЖД3 – «Потеря опоры».

9. Множественные отрицательные взаимосвязи были выявлены у жителей мегаполиса, причём у жителей малых городов отрицательная взаимосвязь была получена только одна – «Личностная тревожность» и УЖД Σ – «Общий показатель удовлетворённостью жизнью».

10. Проводя сравнительный анализ корреляционных плеяд, можно заметить, что корреляционная плеяда представляющая взаимосвязи личностных показателей жителей мегаполиса имеет более сложную структуру с множеством связей, тогда как на рис3 представленная плеяда отражает малые взаимосвязи личностных показателей жителей малых городов. Можно предположить, что миллионный город со сложным, интенсивным ритмом жизни определяет "портрет" горожанина с его личностными особенностями, со своей жизненной активностью, эмоциональной насыщенностью и более иным нежели у жителей малых городов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В городской среде человек каждый день подвержен стресс-факторам городской среды. Источники стресс-факторов многочисленны и многообразны, и избежать взаимодействия с ними при интенсивном образе жизни практически невозможно. Изучение воздействия стресс-факторов городской среды является важной областью исследования. Целью которых является разработка профилактических мер по снижению тревожности и стресс-факторов вызванных средой проживания.

На жителей влияют такие стресс-факторы как: реальные риски и угрозы, насыщенный информационный поток, индустриализация, высокая степень уличного шума и вибрации, безразличие со стороны других жителей. Современный человек считает город не просто реальностью, а необходимым условием для полноценной жизни и личностной самореализации. В силу того, что процесс урбанизации и общественного развития во много раз опережает процесс эволюции человека, адаптационные возможности его организма в современном городском пространстве ограничены. Следствием влияния совокупности стресс-факторов городской среды на субъект является состояние городского стресса – эмоционально поведенческого комплекса, возникающего вследствие действия определенных факторов городской жизни.

Возникающие стресс-факторы городской среды связаны с максимальными по объему и интенсивности физическими и психическими нагрузками, сложностью и многообразием решаемых задач в условиях дефицита времени и постоянным риском и наличием угроз жизни.

Была выдвинута гипотеза исследования: городская среда мегаполиса является более стрессогенным фактором, чем городская среда жителей малых городов. В исследовании приняли участие 60 человек. 30 из них – жители мегаполиса, и остальные 30 – жители малых городов. В результате проводимого исследования была подтверждена гипотеза которую мы

обозначили. Были обнаружены значимые различия между жителями малых городов и жителями крупных городов по таким стресс-факторам: социальный краудинг, транспортные риски, проблемы ориентации, гомогенность визуальной среды, реальные риски и угрозы, безразличие.

Были обнаружены значимые различия между жителями мегаполисов и малых городов в показателе по шкале психологического стресса. Психологический стресс оказался выше у жителей крупных городов, чем у жителей малых городов.

Значимые различия были обнаружены в показателях шкал ситуативная и личностная тревожность. У городских жителей ситуативная тревожность значительно выше чем у жителей малых городов. А у жителей провинциальных городов, наоборот личностная тревожность выше чем у жителей мегаполиса, что связано с предрасположенностью к устойчивой тревоге и к тенденции воспринимать их в самых разнообразных ситуациях, во многих сферах, особенно там, где необходимо преодолевать трудности. Личностная тревога у жителей малых городов характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное для самооценки и самоуважения. Человек, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов для самооценки и самоуважения. Для жителей малых городов актуальны самоуважение, самооценка как фактор личности. Причиной может быть не реализация их целей, желаний или неблагополучный опыт.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные данные можно использовать психологу для оценки качества жизни городского населения, изучать воздействия различных стресс-факторов на жителей крупных городов и малых городов, составлять программы 55

профилактических мер по снижению тревожности и стресс-факторов вызванных городской средой.

Данное исследование имеет свое продолжение и нуждается в дальнейшей проработке, а именно, изучение жителей сельской местности. Также необходимо проводить исследование на большой выборке. Данное исследование для более качественных данных необходимо проводить в несколько замеров и с одной и той же выборкой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агаджанян, Н.А. Экологические проблемы эпидемиологии / Н.А. Агаджанян, М.Ю. Бяхов, Л.М. – М.: Просветитель, 2003. – 208с.
2. Агаджанян, Н.А. Экопортрет и здоровье жителей России / Н.А. Агаджанян, А.А. Желтиков. – Тула: ТГПУ им Л. Н. Толстого, 2000. – 309 с.
3. Алексеев, А.И. Кризис урбанизации: формирование нового образа жизни /А.И. Алексеев, Н.В. Зубаревич. – М.: Изд –во «Прогресс», 2000. – 138 с.
4. Анисимов, Н.В. Стресс-факторы в социокультурном пространстве современного мегаполиса / Н.В. Анисимов, Е.А. Ивашечкина // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 1840-1842.
5. Барбаш, Н.Б. Методика изучения территориальной дифференциации городской среды/ Н.Б. Барабаш. – М.: Изд- во « Прогресс – универис», 1989. – 64 с.
6. Безуглая, Э.Ю. Чем дышит промышленный город / Э.Ю. Безуглая. – СПб.: Питер Ком, 1991. – 123 с.
7. Велев, П. Города будущего / П. Велев; пер. с болг. С. Тренц. – М.: Тривола, 1985. – 311 с.
8. Владимиров, В.В. Расселение и окружающая среда / В.В. Владимиров. – М.: Владос, 1992. – 100 с.
9. Воробьева, И.В. Психология городской среды / И.В. Воробьева, О.В. Кружкова. – М.: Изд – во «Вече-Первей-Аст» , 2012. – 203 с.
10. Градов, Г.А. Город и быт. / Г.А. Градов. – М.: Стройиздат, 1968. – 251 с.
11. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога / Е.И. Рогов. – Глазычев, В.Л. Социально-экологическая интерпретация городской среды / В.Л. Глазычев. – Москва: Наука, 1984 – 180 с.
12. Городская среда. Технология развития: настольная книга/ Под ред. В.Л.Глазычева. – М., 1995. – С. 177.

13. Горбатов, Д. С. Городские легенды как психологический феномен / Д.С. Горбатов // Вопросы психологии. – 2010. – № 6. – С. 56–64.
14. Заборова, Е. Н. Город как социальное пространство / Е.Н. Заборова, А.Ф. Исламова. – М.: Издательская группа «Москва», 2000. –101с.
15. Зарубин, Г.П.Окружающая среда и здоровье / Г.П. Зарубин, Д.П. Никитин, Ю.В. Новиков. – СПб.: Питер, 2007. – 64 с.
16. Зиммель, Г. Большие города и духовная жизнь / Г. Зиммель. – М.: Изд – во «Логос», 1997. – 34.
17. Кружкова, О.В. Психология городской среды / О.В. Кружкова // Психологический журнал. – 2013. – № 5. С. 4 – 1129.
18. Коган, Л.Б. Быть горожанами / Л.Б. Коган. – М.: Изд – во « Наука», 1990. – 187 с.
19. Китаев, Л.А. Стресс и психологическая экология / Л.А. Китаев – Смык. – М.: Природа. – 1989. – №7. – С. 98–105.
20. Линч, К. Образ города / К. Линч; пер. с англ. В. Л. Глазычева / под ред. А. В. Иконникова. – М.: Стройиздат, 1995. – 328 с.
21. Милграм, С. Эксперимент в социальной психологии / С. Милграм. – СПб.: Питер Ком, 2001. – 44 с.
22. Мудрик, А.В. Социализация человека / А.В. Мудрик – М.: Аспект Пресс, 2004. –128 с.
23. Нартова С.К. Психологическое пространство личности / Монография. – М.: Изд –во МГУ, 2005. – 77с.
24. Нахутин, И. Б. Мегалополис как объект исследования / И. Б. Нахутин // Социально-политический журнал. – 1998. – № 5. – С. 234–251.
25. Овчар, Н.А. Влияние элементов информационного пространства на социальное самочувствие населения. / Н.А. Овчар // Известия ВолгГТУ Проблемы социально-гуманитарного знания – 2015. – № 9. – С. 39 – 46.
26. Попова, Л.М. Стресс жизни: Понять, противостоять и управлять им / Л.М. Попова, И. В. Соколов. – СПб.: ТОО «Лейла», 1994. – 234 с.

27. Плотников, В.В. На перекрёстках экологии / В.В. Плотников – М.: Мысль, 1985. – 208с.
28. Петухов, В. В. Образ мира и психологическое изучение мышления / В.В.Петухов // Вестник МГУ. – 1984. – № 4. – С. 13–20.
29. Пирогов, С. В. Социология города / С. В. Пирогов. – СПб.: Питер Ком, 2004. – 208 с.
30. Радина, Н. К. Социальная психология городского образа жизни: город страха / Н.К. Радина // Социальная психология и общество. – 2012. – № 1.– С. 126–141.
31. Раудсепп, М. Жилая среда и взаимоотношения между соседями/ М.Раудсепп // Психологический журнал. –1998. – № 2. – С. 93–118.
32. Семенова, Т. В. Городская ментальность / Т.В. Семенова. – М.: Наука, 2008. – 354 с.
33. Степановских, А.С. Прикладная экология: охрана окружающей среды: Учебник для вузов / А.С. Степановских – М.: Юнити – дана , 2003. – 751 с.
34. Тулиганова, И. В. Социокультурное пространство современного города: автореферат дис. ... канд. филос. наук / И.В. Тулиганова. – СПб., 2011. – 34 с.
35. Утехин И.В. Очерки коммунального быта / И.В. Утехин – М, 2004. – 77 с.
36. Филин В.А. Глядя на город / В.А. Филин. – М.: Владос, 1989. – 22 с.
37. Штейнбах Х.Э. Психология жизненного пространства / Х.Э Штейнбах, В.И. Еленский. – СПб.: Речь, 2004. – 145 с.
38. Яницкий О.Н. Россия как экосистема / О.Н. Яницкий. – Новосибирск: Наука, 2010. – 191 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета для исследования качества жизни населения и стресс факторов

городской среды

ФИО:

Возраст:

Профессия:

1) Вы живете:

А) В городе миллионере (население более 1 миллиона жителей)

Б) В крупном городе(население от 250 до 500 тыс. жителей)

В) В маленьком городе(до 50 тыс. жителей)

В) В Поселке/ деревне

2) В каком районе вы проживаете _____

3) Что вы видите из окна?

А) Городскую магистраль

Б) Зеленые насаждения/ парк/ озеро В)

Дом стоящий напротив Г) Завод,
производственное помещение

4) Какой у вас двор?

А) Закрытый, охраняемый двор

Б) Грязный, не ухоженный В)

Чистый, аккуратный

Г) Двор, предназначен для парковки

5) Из какого материала построен дом?

А) Деревянный

Б) Кирпичный

В) Панельный

5) Ваши жилищные условия:

А) Отдельная квартира/дом

Б) Коммунальная квартира

В) Общежитие Г) Снимаем
квартиру/комнату

6) Сколько комнат занимает семья?

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) 4 и более

7) Число членов семьи проживающих на данной площади:

- А) 1-2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5 и более

8) Наличие коммунальных удобств:

- А) Газ
- Б) Водопровод
- В) Ванная
- Г) Центральное отопление
- Д) Горячая вода
- Е) Туалет

9) Что вам не нравится в вашем доме?

- А) Звукоизоляция
- Б) Район проживания
- В) Планировка дома
- Г) Этажность дома

10) Какие из названных ниже предметов имеются в вашей семье?

- А) Автомобиль
- Б) Лодка с мотором
- В) Холодильник Г) Телевизор
- Д) Стиральная машина
- Е) Мебельный гарнитур

11) Какой тип жилья вы бы выбрали для своей семьи, если бы у вас была такая возможность?/ При наличии всех коммунальных удобств:

- А) Частный дом с приусадебным участком
- Б) Дом на несколько семей, у каждой семьи свой вход и приусадебный участок В) Малоквартирный 2-4 этажный дом

Г) Многоквартирный дом(5 этажей и более)

12) Вы предпочли бы жить :

- А) в городской квартире со всеми удобствами
- Б) В собственном доме, но без удобств В) Собственный дом с удобствами

13) Как часто вы стоите в пробках?

- А) Каждый день
- Б) 2-3 раза в неделю
- В) Очень редко
- Г) Вообще не бывает

14) Бывают ли в вашем городе выбросы в воздух?

- А) Да
- Б) Нет
- В) Иногда бывают

15) Если выбросы бывают, то с какой периодичностью?

- А) Каждую неделю Б) 3-4 раза в месяц В) Реже 1-2 раз в месяц Г) Никогда

16) Раздражает ли вас большая скученность людей? Выберите балл от 1 до 4 (1-слабо; 2- умеренно; 3- умеренно-сильно; 4-сильно)

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

17) Пользуетесь ли вы общественным транспортом?

- А) Да
- Б) Нет
- В) Иногда

18) Высыпаетесь ли вы? Выберите балл от 1 до 4 (1-слабо; 2- умеренно; 3- умеренно-сильно; 4-сильно)

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

19) Есть ли у вас страх опоздать на работу? Выберите балл от 1 до 4 (1-слабо; 2- умеренно; 3- умеренно-сильно; 4-сильно)

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

20) Присутствуют ли у вас ожидания террористически угроз, взрывов, захватов заложников? Выберите балл от 1 до 4 (1-слабо; 2- умеренно; 3- умеренно-сильно; 4-сильно)

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

21) Возникает ли у вас ощущение отсутствия внимания и поддержки в случае необходимости со стороны окружающих людей ? Выберите балл от 1 до 4 (1-слабо; 2- умеренно; 3- умеренно-сильно; 4-сильно)

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

22) Испытываете ли вы напряжение в ситуациях взаимодействия с иногородними и иностранными гражданами, вновь прибывающими в город ? Выберите балл от 1 до 4 (1-слабо; 2- умеренно; 3- умеренно-сильно; 4-сильно)

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

23) Возникает ли у вас стресс при виде однообразных внешних элементов городской среды? Выберите балл от 1 до 4 (1-слабо; 2- умеренно; 3- умеренно-сильно; 4-сильно)

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

24) Как часто возникает у вас усталость, раздражительность, напряжение после рабочего дня?

- А) Каждый день
- Б) 2-3 раза в неделю
- В) Очень редко
- Г) Вообще не бывает

25) Влияет ли на ваше здоровье негативное влияние городской среды? Выберите балл от 1 до 4 (1-слабо; 2- умеренно; 3- умеренно-сильно; 4-сильно)

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

26) Есть ли у вас страх стать жертвой преступления? Выберите балл от 1 до 4 (1-слабо; 2- умеренно; 3- умеренно-сильно; 4-сильно)

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

27) Есть ли у вас страх попасть в ДТП? Выберите балл от 1 до 4 (1-слабо; 2- умеренно; 3- умеренно-сильно; 4-сильно)

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

28) Возникает ли у вас ощущение «нехватки свободы» при большой скученности людей? Выберите балл от 1 до 4 (1-слабо; 2- умеренно; 3-умеренно-сильно; 4-сильно)

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

29) Раздражает ли вас шум города? Выберите балл от 1 до 4 (1-слабо; 2- умеренно; 3- умеренно-сильно; 4-сильно)

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

30) Присущ ли вам быстрый темп жизни? Выберите балл от 1 до 4 (1-слабо; 2- умеренно; 3- умеренно-сильно; 4-сильно)

- А) 1
- Б) 2
- В) 3

Г) 4

31) Хорошо ли вы ориентируетесь в городе? Выберите балл от 1 до 4 (1-слабо; 2- умеренно; 3- умеренно-сильно; 4-сильно)

А) 1

Б) 2

В)3

Г)4

32. Какие стресс-факторы городской среды вызывают у вас наибольший дискомфорт? (назовите несколько, можете предложить свой вариант ответа)

а) шум, шумовое загрязнение

б) скученность, большое скопление людей

в) быстрый ритм жизни

г) интенсивное движение, пробки, большое количество

машин д) загрязненность воздуха, пыль и грязь е)

угнетающий вид многоэтажек ж) информационные нагрузки

з) хамство Свой

вариант _____

33.Какие ситуации в городской жизни вы можете назвать наиболее раздражительными?

а) необходимость преодолевать достаточно большие расстояния на городском транспорте

б) пробки

в) поиск в городе организаций и учреждений

г) переход улицы

д) устройство на работу

е) конфликты в общественных местах

34. Как вы считаете, действие транспортного и жилищно-бытового шума отражается у вас в виде:

А) Снижения внимания и работоспособности Б)

Переутомления В) Десинхронизации физиологических процессов

Д) Удлинения периода засыпания

Е) Сокращения периода засыпания

Ж) Ни к чему не приводит

35. Выберите основные загрязнители воздушного бассейна вашего города:

- А) Химическая промышленность
- Б) Свинец
- В) Оксиды серы
- Г) Озон

Д) Автотранспорт

36. Основные источники загрязнения водных объектов вашего города:

- А) Промышленные стоки
- Б) Хозяйственно-бытовая канализация
- В) Атмосферные осадки
- Г) Увеличение объемов строительства
- Д) Мелиоративные стоки

37. Причинами повышенного шума в вашем городе являются:

- А) Недостаточный территориальный разрыв
- Б) Нарушение нормативных документов при проектировании магистральных и железнодорожных трасс
- В) Рельеф местности
- Г) Увеличения мощности реактивных двигателей самолетов
- Д) Высокая стоимость шумозащитных сооружений

Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения

1. Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

2. Инструкция методики САН. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

3. Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение — сумма баллов по шкалам: 5, 6, И, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов.

Типовая карта методики САН

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный

Продолжение приложения Б

5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10.Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11.Счастливым	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12.Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13.Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14.Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15.Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16.Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17.Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18.Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19.Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20.Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21.Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22.Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать

Окончание приложения Б

23.Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24.Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25.Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Легко утомляемый
26.Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27.Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28.Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29.Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30.Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Опросник « Удовлетворенностью жизнью» (УЖД)

Инструкция: Ниже предлагается ряд утверждений, которые касаются разных аспектов Вашей жизни. Каждый из них может быть более или менее актуальным для Вас. Оцените, насколько часто в последнее время для Вас характерны указанные ниже мысли, чувства, состояния. Используйте для этого пятибалльную шкалу.

1 – почти никогда

2 – редко

3 – периодически часто

4 – достаточно

5 – постоянно

В последнее время...

1. Я испытываю чувство внутреннего спокойствия.
2. Мне нравится то, что со мной происходит.
3. Я переживаю из-за того, что зарабатываю не столько, сколько мог бы.
4. Я чувствую физическую слабость.
5. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.
6. Мне бывает обидно, что моя карьера недостаточно успешна.
7. Меня тяготит то, что результаты моей деятельности не соответствуют желаемому.
8. У меня возникает такое ощущение, что делаешь, делаешь, а результатов нет.
9. Я чувствую неуверенность в завтрашнем дне.
10. У меня возникает устойчивое чувство усталости.
11. Я опасаясь наступления неблагоприятных событий.
12. Меня тяготит отсутствие перспектив в моей жизни.
13. Я бываю доволен собой.
14. Я ощущаю «вкус жизни».
15. Я испытываю состояние радости оттого, что все складывается так, как хотелось.
16. У меня бывает состояние, когда ничего не хочется, всё безразлично.
17. Я чувствую истощение сил.
18. Я испытываю страх за своих близких.
19. Меня тяготит невозможность удовлетворить элементарные жизненные потребности.
20. Я чувствую себя здоровым и бодрым.
21. Я нахожусь в согласии с самим собой.

Продолжение приложения В

22. Я испытываю удовлетворение от того, что у меня есть время для себя.
23. Я думаю о том, что моя жизнь могла бы быть счастливее, чем она есть.
24. Я нахожусь в некотором состоянии неопределенности.
25. Я испытываю страх перед будущим.
26. Я боюсь, что с моими близкими может случиться неприятность.
27. Забота о материальном достатке не даёт мне покоя.
28. Я испытываю состояние душевного равновесия.
29. У меня возникает ощущение удовольствия от жизни.
30. Я испытываю незабываемое ощущение свободы, полёта.
31. У меня возникают мысли, что я достоин более высокого социального положения, чем то, которое я занимаю.
32. Я устаю от череды повседневных проблем.
33. Меня угнетают переживания, связанные с благополучием моих близких.
34. С самого утра ощущается вялость, разбитость.
35. Меня пугает чувство нестабильности окружающего.
36. Я с беспокойством думаю о будущем.
37. Я ощущаю, что жизнь проходит мимо меня.
38. Я чувствую себя «хозяином своей жизни».
39. Я упиваюсь текущим моментом жизни.
40. У меня бывает ощущение, что все так хорошо, что больше ничего и не надо.
41. Я чувствую внутреннее напряжение.
42. Я думаю о том, что жизнь складывается не так, как хотелось.
43. У меня пропадает желание работать.
44. Я полон энергии.
45. Я ощущаю полноту жизни.
46. Я испытываю чувство осмысленности своего существования.

Шкала реактивной и личностной тревожности Спилберг

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

ИНСТРУКЦИЯ: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных и неправильных ответов нет.

суждение	ответы			
	нет, это не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
Я спокоен	1	2	3	4
Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
Я внутренне скован	1	2	3	4
Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
Я расстроен	1	2	3	4
Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
Я встревожен	1	2	3	4
Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
Я уверен в себе	1	2	3	4
Я нервничаю	1	2	3	4
Я не нахожу себе места	1	2	3	4
Я взвинчен	1	2	3	4
Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
Я доволен	1	2	3	4
Я озабочен	1	2	3	4
Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
Мне радостно	1	2	3	4
Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности

ИНСТРУКЦИЯ: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных и неправильных ответов нет.

№	суждение	ответы			
		нет, это не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	Я меня бывает хандра	1	2	3	4

Окончание приложения Г

36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Шкала психологического стресса PSM – 25

Шкала PSM-25 предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Респонденту предлагается отметить в 25-ти позициях свое состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы (от оценки «никогда» до оценки «постоянно»). Сумма баллов является интегральным показателем психической напряженности (ППН). Примерное время тестирования 10-15 минут.

Инструкция: Ниже предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы: 1 – никогда; 2 – крайне редко; 3 – очень редко; 4 – редко; 5 – иногда; 6 – часто; 7 – очень часто; 8 – постоянно (ежедневно).

№ п/п	Утверждения
1	Состояние напряженности и крайней взволнованности
2	Ощущение кома в горле и/или сухости во рту
3	Я перегружен(а) работой. Мне совсем не хватает времени
4	Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть
5	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова
6	Я чувствую себя одиноким(ой) и непонятым(ой)
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке
8	Я поглощен(а) мрачными мыслями, измучен(а) тревожными состояниями
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить
11	У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость
12	Я чувствую себя уставшим человеком
13	В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки)
14	Я спокоен(на) и безмятежен(на)
15	Мне тяжело дышать и/или у меня внезапно перехватывает дыхание

16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)
17	Я взволнован(а), обеспокоен(а), возбужден(а)
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляют меня вздрагивать
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть
20	Я сбит(а) с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности и я не могу сконцентрировать внимание
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах
23	Я встревожен(а), мне необходимо постоянно двигаться; я не могу стоять или сидеть на одном месте
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты
25	Я чувствую напряженность

Интерпретация результатов.

Существует три уровня ППН: высокому уровню стресса соответствует показатель более 155 баллов; среднему – показатель в диапазоне от 154 до 100 баллов. Результат ниже 100 баллов свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

