

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное 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. Батурина
«__» _____ 2018 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой ОП,
канд.психол.н., доцент
_____ С.В. Морозова
«__» _____ 2018 г.

**Роль стресс-факторов городской среды (на примере жителей
мегаполиса и малых городов)**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУРГУ–37.03.01.2018.469.ПЗ ВКР**

Руководитель проекта
к.психол.н., доцент
_____ С.В. Морозова
_____ 2018 г.

Автор проекта
студент группы СГ-469
_____ К.В. Чумакова
_____ 2018 г.

Нормоконтролер
_____ Л.А. Донцова
_____ 2018 г.

Челябинск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. Теоретический анализ изучения роли стресс-факторов городской среды на жителей мегаполиса и малых городов.....	8
1.1. Исследования стресс-факторов городской среды.....	8
1.2. Исследование психофизиологического состояния и психологического стресса	20
1.3. Исследования тревожности и удовлетворенности жизнью у жителей городов	26
ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ.....	38
2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования.....	38
2.2. Методы исследования.....	39
2.3. Методы математической обработки данных	46
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРЕСС-ФАКТОРОВ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ У ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСА И МАЛЫХ ГОРОДОВ	47
3.1. Анализ результатов исследования роли стресс-факторов городской среды у жителей мегаполиса и малых городов.....	47
3.2. Анализ результатов исследования личностной и ситуативной тревожности у жителей мегаполиса и малых городов.....	49
3.3. Анализ различий удовлетворенности жизнью, психофизиологического состояния и психологического стресса жителей мегаполиса и малых городов	51
3.4. Анализ взаимосвязи стресс-факторов с психофизиологическим состоянием, психологическим стрессом и удовлетворенностью жизнью...	54
ВЫВОДЫ.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	61
ПРИЛОЖЕНИЕ А	64
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ В	70
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	73

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время современное общество переживает ряд характерных особенностей развития, в числе которых стремительный рост городов, увеличение численности населения, расширение городских агломераций. Все эти изменения в крупных городах приводят с одной стороны к улучшению жизни людей, к ним можно отнести развитие инфраструктуры, возможности выбора жилья, школ, садиков, магазинов и много другого. Однако у людей, живущих в городах-миллионерах, возникает стресс, который вызывается стрессогенной ситуацией в городе. Такую ситуацию вызывает высокая плотность населения, которая приводит к частым контактам людей с друг с другом. Также к стресс-факторам можно относить постоянный шум города, вызываемый автомагистралями, стройками и самолетами, развитие инфраструктуры, развитие транспортных технологий, территориальная разобщенность, большое количество промышленных предприятий в самих городах [35].

Каждый из перечисленных стресс-факторов несет в себе негативный характер влияния на состояние человека. Психика человека не сразу воспринимает это влияние, оно накапливается и может проявиться через некоторое время в виде плохого самочувствия или болезни, истинную причину которых человек может не воспринимать.

В настоящее время вопрос влияния среды на человека продолжает изучаться, и многие современные исследователи заинтересованы нерешенными ранее проблемами. К таким исследователям можно отнести: О.В. Кружкова, В.Я. Апчела, В.Л. Цыган, О. Лоба, А.И. Алексеев, И.В. Воробьева.

О.В. Кружкова в своих работах рассматривает проблему оценки стресс-факторов городской среды современного мегаполиса с точки зрения его жителей и жителей малых городов. Она рассматривает психологические аспекты восприятия городской среды как источник стресс-факторов городской среды жителей мегаполиса и малых городов [35].

Ж.А. Шакарян и А.А. Степанова рассматривают вопрос о факторах, влияющих на психику жителя мегаполиса, где особое внимание уделяется роли источника воздействия этих факторов.

Психологические аспекты жизни человека в городской среде исследуются наукой психологической экологией и занимается изучением воздействия экологических факторов на психику человека, в экологической психологии Дж. Гибсона, поведенческой географии Р. Баркера, социальной экологии Р. Парка и Е. Берджеса.

Ранее студенткой М.Ш. Хайбуллиной (2017) было проведено исследование на тему «Воздействие стресс-факторов городской среды на жителей мегаполиса и жителей малых городов». В исследовании принимали участие 30 жителей мегаполиса и 30 жителей малых городов [40]. На результаты данного исследования мы будем опираться при решении одной из задач в нашей работе.

При исследовании роли стресс-факторов необходимо уделить внимание изучению ситуативной и личностной тревожности у жителей мегаполиса и малых городов, так как она является важным аспектом благополучия жизнедеятельности этих людей.

Цель исследования: изучение роли стресс-факторов городской среды жителей мегаполиса и малых городов.

Объект исследования: жители мегаполисов и малых городов.

Предмет исследования: стресс-факторы городской среды, психофизиологическое состояние, психологический стресс и удовлетворенность жизнью.

Задачи исследования:

1. Разработать анкету, для исследования стресс-факторов.
2. Выявить различия между стресс-факторами у жителей мегаполиса и жителей малых городов.
3. Выявить различия в личностной и ситуативной тревожности.

4. Выявить различия ситуативной тревожности в двух группах жителей мегаполиса (выборка 2017 и 2018 годов).

5. Выявить значимые взаимосвязи стресс-факторов с психофизиологическим состоянием, психологическим стрессом и удовлетворенностью жизнью у жителей мегаполиса и малых городов.

Методы исследования: анализ полученных данных, метод математической обработки данных: непараметрический критерий Манна-Уитни, факторный анализ, непараметрический коэффициент корреляции Спирмена.

Методики исследования:

1. Анкета для исследования 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 роли стресс-факторов городской среды на примере жителей мегаполиса и малых городов. Для проведения была разработана анкета для изучения стресс-факторов городской среды. Анкета позволяет оценить, насколько один из трех факторов влияет на жителей сильнее. Факторы, которые были выделены с помощью факторного анализа, были обозначены как: экологические риски, транспортные риски и социальный краудинг. В результате исследования была выявлена взаимосвязь стресс факторов с психологическим стрессом. В результате теоретического обзора не было найдено исследований на эту тему.

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

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 6 таблиц и 1 рисунок. Общий объем работы 77 страниц.

ГЛАВА 1. Теоретический анализ изучения роли стресс-факторов городской среды на жителей мегаполиса и малых городов

1.1. Исследования стресс-факторов городской среды

Городская среда – это явление, образовавшееся на пересечении двух составляющих – человека и города, включающее три компонента в себя: материальное наполнение, культурное пространство и социальную жизнедеятельность. Городская среда формирует образ жизни человека и общества, которое в нем живет, она определяет не только их поведение, но и задает форму мировоззрения и мировосприятия человека.

Город представляет возможности для молодых людей по удовлетворению своих потребностей, формирует перспективу развития и становления. В то же время среда города и образ жизни городского населения имеют свои недостатки и осложнения жизни человека. По мере роста городов растут и неблагоприятно воздействуют на человека как физические, так и социальные стрессоры. Среда мегаполиса в значимой степени воздействует на работу психики человека, определяя её психофизиологические нагрузки на организм человека, провоцирует различные поведенческие реакции отдельного индивидуума и целостных социальных общностей.

Каждый день человек в городской среде подвержен стрессам. Источники стресса многообразны и многочисленны, их невозможно избежать при интенсивном городском образе жизни. Стресс-факторов городской среды большое разнообразие, все они характеризуются высокой неопределенностью и комплексностью. Сложность их характеристики заключается в сложносоставных и неоднозначных последствиях их влияния на физическое здоровье и психологическое благополучие человека. Можно взять во 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 [27].

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;
- 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.

Город – неотъемлемая часть современного мира, представляет собой особую универсальную форму скопления разнообразных ресурсов социального, политического, информационного и управленческого характера. Это делает город более привлекательной формой организации жизнедеятельности, как отдельного человека, так и государства в целом. Мегаполис обеспечивает как внешнюю, так 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. Город предоставляет человеку множество возможностей по удовлетворению потребностей, что формирует перспективу его развития и стимулирование активности 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 [9].

Среда города – сложное субъективно-объективное единство, включающее в себя множество пространственно-функциональных и поведенческих взаимодействий человека и социальной, природной и информационной среды. Среда содержит ряд элементов, сложившихся исторически в

городском пространстве: площади, улицы, переулки, строения. Таким образом, городскую среду можно понимать как соотнесенность, сопряженность, взаимосвязанность предметно-пространственного окружения с социальными и индивидуальными взаимодействиями, происходящими в нем [10].

С.В. Пирогов в «Социологии города» описал ряд феноменологических особенностей восприятия городской среды:

1) континуальность среды, под ней понимают протяженность среды в пространстве, организацию пространства в особое качество взаимосвязей уникальных элементов, которые создают явление целостности среды и ее отличия от смежных в пространстве сред;

2) процессуальность среды, понимается как конкретная динамика развертывания во времени мероприятий, наполняющих и оживляющих среду, отображающих содержание и направленность взаимодействий, протекающих в ней;

3) реляционность среды, 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.

Все эти факторы обуславливаются как факторами и процессами происходящими в городе, так и особенностями людей, взаимодействующих с городской средой и ее элементами [29].

По мнению 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.

Изучением взаимодействия человека и городской среды занимается экологическая психология. Ее основные положения были сформированы Р. Баркером. Он говорил, что психология среды – отрасль изучающая поведение личности в условиях её естественного обитания. Центральным понятием и единицей измерения выступает место поведения – объективная и ограниченная во времени и пространстве ситуация, которой свойственна совокупность форм поведения. Человек – самая существенная часть среды. Р. Баркер, говорит, что полное описание существующих мест поведения дает возможность создавать новые типы сред с заданными свойствами и определенным набором деятельностей. Затем теория получила свое продолжение в теории поведенческой экологии Е. Виллемса. Он сохраняет принцип гомеостаза, основной задачей индивида считается адаптация к среде, трактуемой как поле удовлетворения потребностей [34].

В исследованиях городской среды, важным является значение стресса городского населения. Этому уделяют особое внимание 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 можно назвать как стрессогенные. К ним относят в первую очередь высокую 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 [19].

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

1. В малых городах присутствует сильный неформальный контроль, любое поведение отклоняющееся от нормы осуждается в большей степени, чем в мегаполисе, где зачастую такое отклонение может быть незамеченным.

2. Жители общины – малых городов более жестко относятся к инновациям, которые несет с собой новый член сообщества, они ревниво сохраняют свои традиции, вследствие 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 малых 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 естественной 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 самодеятельная 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 [40].

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 [3].

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 [31].

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» [28].

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 [6].

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 [38].

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 значение здесь имеет возникающее в больших городах ощущение отсутствие 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 [35].

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 [15].

Самый страшный бич больших городов – одиночество. Мегаполисы 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 [25].

Практически во всех мегаполисах 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 [11].

Таким образом, мегаполис – 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.

Городская среда оказывает большое влияние на человека, она формирует образ жизни человека и общества в целом, определяет их поведение и задает форму мировоззрения и мировосприятия. Среда города наполнена стресс-факторами, которые оказывают негативное влияние на человека. О.В. Кружкова к таким факторам относит: реальные риски и угрозы, информационно-динамические нагрузки, социальный краудинг, транспортные риски, проблема ориентации, безразличие, миграционные риски и гомогенность визуальной среды. Следствием влияния стресс-факторов на человека является состояние городского стресса.

1.2. Исследование психофизиологического состояния и психологического стресса

Состояние человека – это характеристика любой системы, отражающая свое положение среди координатных объектов среды. Состояние может быть внутренним или внешним. Внутренне наблюдаемое – это состояние запечатлённое сознанием субъекта на определенный момент времени ощущение благополучия или неблагополучия, комфорта или дискомфорта в определенных подсистемах организма или в целом организме. Состояние наблюдаемое внешне – это степень благополучия или неблагополучия, комфорта или дискомфорта человека, которая определяется по внешним признакам. Состояние человека обладает функцией регулятивной адаптации к окружающей среде и событиям в ней. Состояние обуславливает, поведение человека и представляет собой системное понятие. Психофизиологическое или функциональное состояние – это совокупность трех составляющих:

- 1) внутренние психофизиологические условия;
- 2) внешняя среда, включая социальную среду;

3) факторы деятельности.

Любая деятельность, будь это психическая или поведенческая предполагает наличие определённых условий (фона). При разных условиях будет различный успех протекания: успешно протекающая деятельность, менее успешная деятельность и невозможная. Для биологических систем высокого уровня, таких как человек, определение условия часто бывает затруднительно, но является решающим. Каждый человек может субъективно различать такие состояния как высокая работоспособность и утомление, напряжение внимания и расслабленность [12].

По мнению В.И. Медведева, функциональное состояние – это интегральный комплекс характеристик функций и качеств присущих человеку, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности. В.П. Зинченко определяет функциональное состояние как интегральную характеристику свойств и качеств человека, определяющих эффективность его деятельности. Под функциональным состоянием В.Л. Марищук понимает симптомокомплекс характеристик физиологических и психофизиологических процессов, который определяет уровень активности функций и систем организма, особенности их жизнедеятельности и обуславливающие работоспособность и поведение человека.

Во всех приведенных ранее определениях имеется одна логическая основа: это совокупность или симптомокомплекс характеристик, процессов, свойств и качеств человека, обуславливающих активность систем, эффективность деятельности и поведение. Состояние – это причинно обусловленное явление личности в целом в совокупности с включением в реагирование физиологических и психологических уровней управления и регулирования, относящихся к подструктурам и сторонам личности. В психологии нет особой границы между «функциональным состоянием», «психофизиологическим состоянием» и «психическом состоянием». Н.Д. Левитов определяет психическое состояние как целостная характеристика психической деятельности, показывающая своеобразие

протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности. Психическое состояние является неотъемлемой составной частью функционального состояния [31].

Состояния разнообразны. В каждом состоянии одна из характеристик является ведущей, она будет обуславливать отдельные параметры состояния и его своеобразие в целом. В каждом состоянии отражается психическое и физиологическое бытие человека. Состояния многомерны. Они могут быть системой организации психических процессов, субъективным отношением отражаемого явления, механизмом реагирования на окружающую действительность. Психофизиологические состояния отражают взаимодействие человека с окружающей средой. Любые изменения, будь то изменения во внешней среде или внутреннем мире личности, влекут за собой переход в новое состояние со сменой уровня активности субъекта.

Выраженные и легко наблюдаемые состояния – периоды сна и бодрствования. Сон и бодрствование – это исследуемые функциональные состояния. Бодрствование неоднородно и выделяется несколько уровней: утомление, монотония, напряженность. Отдельно от этих состояний рассматривают различные формы стресса. Стресс может быть психологической природы, связанный со стрессорами действующими через вторую сигнальную систему, через словесный раздражитель, а также связанный с воздействием социальных условий среды и состояния, вызываемые воздействием экстремальных факторов физической природы, таких, как температурные, механические, бароакустические, световые, барические. Можно говорить о том, что любое состояние – это результат включения индивида в определенную деятельность, в ходе которой состояние может активно формироваться и преобразовываться, оказывая влияние на осуществление деятельности. Термин «функциональное состояние» характеризует эффективность сторону деятельности или

поведения личности и решает вопрос о возможности человека находиться в том или ином состоянии, выполняя конкретный вид деятельности.

Многообразие всех форм поведения человека обусловлено их спецификой, это определяется предметной направленностью деятельности и ее мотивацией. Также разные формы активности можно охарактеризовать со стороны их интенсивности и проявления. Обычно под этим подразумевают степень актуализации психофизиологических ресурсов индивида, которые необходимы для выполнения какой-то определенной деятельности в конкретных условиях. Отсюда можно сделать вывод о том, что к роли функциональных состояний можно подходить с разных сторон. Изначально понятие «функциональное состояние» возникшее в физиологии понималось как содержание исследований энергетических затрат работающего организма. Анализ функционального состояния предполагал учет, как энергетических характеристик, так и социальных факторов, которые оказывают влияние на индивида [12].

В настоящее время проводится много исследований функциональных состояний по следующим направлениям:

1. Оценка индивидуальных особенностей личности (психологических, физиологических), данные используют при профотборе, психодиагностике или коррекции.

2. Распознавание устойчивых психофизиологических свойств, необходимых для надежного выполнения деятельности. Установление временных, скоростных, информационных возможностей человека, обусловленных генетически или полученных при обучении (для прогнозирования эффективности деятельности).

3. Определение максимально возможного времени нахождения в измененной среде, которое не вызывает нарушения здоровья человека (экстремальные ситуации).

Функциональное состояние является важнейшим фактором, обуславливающим успешность и продуктивность деятельности человека в

таких сферах как: труд, общение, познание, а также оказывает существенное влияние на эффективность и качество различных видов деятельности, и в целом на существование человека как личности.

Стрессогенная ситуация – это ситуация, содержащая некоторые объективные и субъективные характеристики с потенциальным риском стрессового реагирования участников — субъектов данной ситуации. К таким ситуациям можно отнести обстановку в городе.

Психологическая, в том числе эмоциональная, часть состояний, переживаемых во время стрессогенной ситуации, затрагивает различные стороны психики. Во-первых, это характеристики общего эмоционального фона, который приобретает негативный оттенок. При долговременном воздействии стрессора на человека, он становится более тревожным в сравнении со своим нормальным состоянием, человек теряет веру в себя, успех и в случае долгого воздействия стресса человек может испытывать депрессию [17].

Основоположником теории о стрессе является Ганс Селье. В своей работе он рассматривал стресс как совокупность висцеральных и нейрогуморальных реакций на воздействие неблагоприятных агентов как неспецифический физиологический ответ на неблагоприятные условия. Последователем Г. Селье стал американский ученый Р. Лазарус, который разработал когнитивно-мотивационную теорию стресса и предложил выделять физиологический и психологический виды стресса. Р. Лазарус подразумевает индивидуальные реакции на трудности, угрозу, опосредованные личностными характеристиками субъекта (личностные особенности, жизненный опыт, значимость ситуаций и так далее).

Специфика реакций психологического стресса учитывает природу стимула и роль индивидуальных особенностей, предрасположенность субъекта определенным образом реагировать на стимул. «Характер стрессовой реакции причинно связан с психологической структурой личности, взаимодействующей с внешней ситуацией посредством процессов

оценки и самозащиты. Только связывая характер стрессовой реакции с вышеуказанными психическими процессами, действующими в людях с различными психическими структурами, мы можем надеяться объяснить происходящие явления и получить возможность их предсказания».

В. А. Бодров говорит о том, что существуют различные реагирования на одни и те же стресс-воздействия. Так же он говорит о том, что связь реакций на стресс с генетически заданными церебральными свойствами личности и с ее социальным развитием. «Особенно существенна роль природной основы личности в психологических реакциях индивида на экстремальное воздействие». Под природной основой понимаются нейродинамические свойства, определяющие «индивидуальные пределы допустимых интенсивностей биологических процессов, в рамках которых еще возможно приспособление и адекватное осуществление психических функций».

Личностные качества индивида, такие как мотивационно-потребностные, волевые, темпераментальные и пр. выступают в качестве социальных детерминант, которые опосредуют стресс-реакции [15].

Продолжатель Мерлинской школы Б.А. Вяткин исследовал интегральную индивидуальность человека. Он предложил исходить из интегральной характеристики стресса как психофизиологического состояния. По его мнению, стресс – это целостное интегральное состояние личности, возникающее в трудной ситуации и связанное с высокоактивным отношением к выполняемой деятельности, «состояние стресса определяется несколькими системами условий различного иерархического уровня. Первый и наиболее высокий уровень - мотивы и отношения личности, второй - нейро- и психодинамические свойства индивидуума, третий - собственно психофизиологическое состояние».

Э. Г. Сороковикова исследовала связи между подсистемами интегральной индивидуальности (темпераментов, свойствами личности) и психофизиологическим состоянием у студентов в повседневной жизни и ситуации стресса (экзамена). Экзамен – стресс-фактор. Ей исследовались

физиологический и психологический компоненты в обычной учебе и в экзаменационной ситуации, свойства темперамента и личности.

В период экзаменационной ситуации связи между психофизиологическими состояниями и свойствами интегральной индивидуальности меняются. Увеличивается число связей между темпераментом и психофизиологическими характеристиками, уменьшается количество связей с личностными свойствами. У них наблюдается низкая активность, плохое настроение и самочувствие, они обладают низким жизненным тонусом, низким уровнем работоспособности, трудно переключаются с одного вида деятельности на другой.

При исследовании психофизиологического состояния у жителей городской среды важно учитывать такие характеристики как внутренние психофизиологические условия, внешняя среда (в т.ч. социальная) и факторы деятельности. Важнейшим для нас направлением в исследовании психофизиологического состояния выступает определение максимально возможного времени нахождения в измененной среде. Психологическая, в том числе эмоциональная, часть состояний, переживаемых во время стрессогенной ситуации, затрагивает различные стороны психики.

1.3. Исследования тревожности и удовлетворенности жизнью у жителей городов

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» [32].

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. Адекватная тревожность понимается как реакция на значимые ценности личности, равная реальной угрозе, но 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 [14].

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 [37].

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 [24].

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 [8].

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 [33].

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 [30].

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 [2].

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 факторы, 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 [12].

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 [20].

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 неврозами и другими «болезнями цивилизации» [16].

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 [1].

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 видеоэкологией 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 становятся граффити [4].

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 [21].

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 [5].

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 [21].

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 [8].

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 [22].

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 [23].

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 удастся 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 [7].

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 [13].

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 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 [36].

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».

При исследовании индивидуально-личностных характеристик у жителей городов следует изучить удовлетворенность жизнью, их самочувствие, активность и настроение, а также тревожность. Эти показатели позволяют оценить состояние человека, как в нормальных условиях, так и в изменяющихся.

ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования

Целью данной работы является изучение роли стресс-факторов городской среды жителей мегаполиса и малых городов. Для реализации заданной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Разработать анкету, для исследования стресс-факторов.
2. Выявить различия между стресс-факторами у жителей мегаполиса и жителей малых городов.
3. Выявить различия в личностной и ситуативной тревожности.
4. Выявить различия ситуативной тревожности в двух группах жителей мегаполиса (выборка 2017 и 2018 годов).
5. Выявить значимые взаимосвязи стресс-факторов с психофизиологическим состоянием, психологическим стрессом и удовлетворенностью жизнью у жителей мегаполиса и малых городов.

Предметом исследования выступают стресс-факторы городской среды, психофизиологическое состояние, психологический стресс и удовлетворенность жизнью.

Объектом исследования являются жители мегаполисов и малых городов.

Выборка исследования состоит из мужчин и женщин в возрасте от 19 до 66 лет разных специальностей. Всего в исследовании приняло участие 100 человек из городов-миллионеров ($n=60$) и малых городов ($n=40$).

Гипотезы:

1. можно предположить, что жители мегаполиса подвергаются большему воздействию стресс-факторов, чем жители малых городов;
2. можно предположить, что у жителей мегаполиса показатель ситуативной тревожности выше, чем у жителей малых городов;
3. можно предположить, что ситуативная тревожность в исследовании 2018 года выше, чем в исследовании 2017 года;

4. можно предположить, что существуют различия в удовлетворенности жизнью, психофизиологическом состоянии и психологическом стрессе у жителей мегаполиса и малых городов;

5. можно предположить, что существуют значимые взаимосвязи показателей стресс-факторов с психофизиологическим состоянием, психологическим стрессом и удовлетворенностью жизнью у жителей мегаполиса и малых городов.

2.2. Методы исследования

Для определения воздействия стресс-факторов городской среды и их влияния на психофизиологическое состояние человека было проведено четыре методики и анкета.

Для исследования стресс-факторов городской среды была составлена анкета. Анкета состоит из 26 вопросов как общего. Вопросы общего характера, такие как ФИО, возраст, профессия, город проживания и время проживания в нём. А также вопросы, касающиеся стресс-факторов городской среды. В приложении А приведен полный текст анкеты. В основе анкеты лежит анкета из книги Х. Э. Штейнбаха и В. И. Еленского «Психология жизненного пространства». Анкета была переработана, из нее были убраны вопросы, не касающиеся стресс-факторов, а к остальным вопросам были подобраны биполярные шкалы ответов. Первично составленный тест был апробирован на 35 жителях крупных и малых городов. По результатам исследования был проведен факторный анализ (метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера). На основании факторного анализа было выделено 3 фактора: фактор социального краудинга, транспортные риски и экологические риски. После первого проведения некоторые вопросы были переформулированы и приведены к одной форме для более простого ответа на них. Для проверки факторов, а также ретестовой надежности было проведено повторное исследование. Во втором исследовании приняли участие 135 человек, из которых 30 человек участвовали в первом исследовании теста. По результатам, полученным во втором исследовании,

был проведен факторный анализ, в котором вновь выделились те же 3 фактора (табл.1).

Таблица 1

Результаты факторного анализа анкеты для исследования стресс-факторов городской среды

Номер вопроса	Факторы		
	Экологические риски	Транспортные риски	Социальный краудинг
11	0,792		
19	0,741		
10	0,631		
14	0,573		
18	0,549	0,502	
20	0,539		
2		0,802	
17		0,772	
1		0,543	
12		0,541	
6		0,451	0,403
9		0,425	
8			0,692
6			0,665
5			-0,626
3	0,441		0,498
13			-0,449
7			0,419
4			0,403

Фактор 1 – «Экологические риски» содержит такие вопросы как городской и транспортный шум, загрязненность воздуха, воды, а также грязь и пыль города. В фактор входят ситуации неблагоприятного влияния людей, заводов и других промышленных предприятий на экологическую обстановку в городе.

Фактор 2 – «Транспортные риски» составляют вопросы, касающиеся транспорта как личного, так и общественного. Данный фактор содержит ситуации возникновения стресса вследствие активного взаимодействия с личным и городским транспортом.

Фактор 3 – «Социальный краудинг» содержит вопросы касающиеся взаимодействия с другими людьми, ориентацией в городе, влиянием окружающих зданий и домов. Данный фактор оценивает 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.

Разные варианты ответов кодируются баллами от 1 до 5.

Далее по каждому фактору можно подсчитать общую сумму набранных баллов.

Фактор 1 (F1) – Экологические риски.

Включает 6 вопросов №: 10, 11, 14, 18, 19, 20.

Подсчитывается общая сумма набранных баллов.

Фактор 2 (F2) – Транспортные риски.

Включает 6 вопросов №: 1, 2, 9, 12, 16, 17.

Подсчитывается общая сумма набранных баллов.

Фактор 3 (F3) – Социальный краудинг.

Включает 7 вопросов №: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13.

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. Данная методика позволяет диагностировать функциональное состояние по трем параметрам: самочувствие, активность, настроение.

Методика состоит из бланка, на котором нанесено 30 пар слов противоположного значения, которые отражают 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. Для ответа 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. Например, 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 при проведении исследования использовался опросник «Удовлетворенностью жизнью» (УЖД), разработанный Мельниковой Н.Н. Опросник «УДЖ» направлен на изучение субъективного чувства удовлетворенности жизнью и может быть использован для диагностики взрослых испытуемых в возрасте от 18 лет и старше.

Опросник состоит из 36 утверждений, для каждого из которых испытуемый должен оценить, насколько часто в последнее время для него

характерны указанные в тексте мысли, чувства, состояния (почти никогда – редко – периодически – достаточно часто – постоянно). При обработке полученные ответы переводятся в пятибалльную шкалу.

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 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.

Для исследования состояния стресса использовалась методика: 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:

- Меньше 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 использовались: факторный анализ, непараметрический критерий Манна – Уитни, непараметрический корреляционный анализ по Спирмену проводился с использованием лицензионного приложения SPSS.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРЕСС-ФАКТОРОВ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ У ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСА И МАЛЫХ ГОРОДОВ

3.1. Анализ результатов исследования роли стресс-факторов городской среды у жителей мегаполиса и малых городов

Одной из главных задач проводимого исследования было изучение роли стресс-факторов городской среды у 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 (разработанный В. А. Доскиным), опросник удовлетворенностью жизнью (разработанный Н.Н. Мельниковой), шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина, методика исследования состояний стресса PSM – 25 и анкета для исследования стресс-факторов городской среды (разработанная автором данного исследования).

Для определения статистической значимости использовался критерий Манна – Уитни. В ходе проведения исследования были получены результаты по трем факторам анкеты для исследования стресс-факторов городской среды, между жителями мегаполиса и малых городов были получены значимые различия (табл. 2).

Таблица 2

Значимые различия стресс-факторов между жителями мегаполиса и малых городов

Стресс-факторы	Статистика U Манна Уитни		Уровень значимости
	Жители мегаполис	Жители малых городов	
Экологические риски	53,29	44,56	0,035
Транспортные риски	46,65	59,67	0,025
Социальный краудинг	51,69	48,71	0,613

Из таблицы видно, что по шкале экологические риски наблюдаются различия. У жителей мегаполиса показатель выше, чем у жителей малых городов. Это связано с тем, что в мегаполисах большее количество заводов, транспорта и других промышленных предприятий, которые загрязняют воздушный и водный бассейны города. Эти загрязнения негативно влияют на жителей и вызывают у них стрессовые реакции.

По шкале транспортные риски также наблюдаются различия. У жителей малых городов показатель выше, чем у жителей мегаполиса. Можно предположить, что это связано с тем, что в малых городах общественного транспорта мало, и он редко ездит. Также в малых городах плохо развита транспортная инфраструктура, маршрут общественного транспорта затрагивает не весь города, а только его центральную часть и до остановок приходится долго добираться пешком. Для жителей малых городов транспортная проблема является наиболее существенной. А у жителей мегаполиса не возникает данных проблем, так как в городе большое разнообразие общественного транспорта и развитая транспортная инфраструктура.

Шкала социальный краудинг не показала различий между жителями мегаполисов и малых городов. Это связано с тем, что жителям, как малых городов, так и жителям мегаполисов приходится часто вступать в формальные и неформальные социальные. Не все из этих контактов человеку необходимы, многие из них имеют навязчивый характер, что приводит к негативной реакции человека и как следствие может возникать стресс.

У жителей мегаполиса и малых городов выявлены значимые различия по факторам: экологические риски и транспортные риски. Для жителей мегаполиса наиболее значимым стресс фактором является фактор «экологические риски», для жителей малых городов значимым фактором является «транспортные риски». По факторы «социальный краудинг» значимых различий получено не было.

3.2. Анализ результатов исследования личностной и ситуативной тревожности у жителей мегаполиса и малых городов

В ходе анализа полученных данных был проведён сравнительный анализ результатов личностной и ситуативной тревожностью между выборкой малых городов и мегаполиса. Полученные результаты представлены в таблице (табл.3). Личностная тревожность является устойчивой индивидуальной характеристикой и активизируется при восприятии отдельных стимулов, Тогда как ситуативная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью.

Таблица 3

Различия ситуативной и личностной тревожности по шкале Спилберга-Ханина у жителей мегаполиса и малых город

Статистика	Статистика U Манна Уитни		Уровень значимости
	Жители мегаполиса	Жители малых городов	
Тревожность			
Ситуативная тревожность	62,29	45,56	0,001
Личностная тревожность	49,61	52,30	0,562

Из таблицы видны статистически значимые различия по шкале «Ситуативная тревожность». Показатель ситуативной тревожности значительно выше у жителей мегаполиса, чем у жителей малых городов. Ситуативная тревожность – это состояние человека в настоящий момент времени. Он проявляется в напряжении, беспокойстве, нарушении внимания, снижении работоспособности, быстрой истощаемости и повышенной утомляемостью. Все эти состояния могут испытывать жители мегаполиса в конце дня или в конце недели. Это состояние возникает у них в результате постоянного влияния стресс-факторов, таких как шум города, транспорта, загрязнение и др. Спровоцировано отсутствием недружелюбной среды,

сложными политическими и экономическими ситуациями, природными катаклизмами, негативными новостями, проблемами в семье и на работе.

Таблица 4

Различия ситуативной и личностной тревожности по шкале Спилберга-Ханина у жителей мегаполиса в двух исследованиях

Шкалы	Статистика U Манна Уитни		Уровень значимости
	Жители мегаполиса (исследование 2018)	Жители мегаполиса (исследование 2017)	
Ситуативная тревожность	62,29	43,15	0,001
Личностная тревожность	49,61	47,65	0,248

При сравнении результатов нашего исследования и исследования проведенного ранее в 2017 году (дипломная работа М.Ш. Хайбуллиной «Воздействие стресс-факторов городской среды на жителей мегаполиса и жителей малых городов») были обнаружены значимые различия (табл. 4). Показатель ситуативной тревожности выше у жителей мегаполиса, которых мы исследовали, чем в исследовании проведенном ранее.

У жителей мегаполиса и малых городов были выявлены значимые различия по шкале «Ситуативная тревожность». У жителей мегаполиса показатель выше, чем у жителей малых городов. Это связано с тем, что в нашем регионе ухудшилась экологическая ситуация, что повлияло на их психофизиологическое состояние, уровень ситуативной тревожности горожан. Жители мегаполиса стали больше переживать и чувствовать напряжение и беспокойство в настоящее время. Ситуативную тревожность повышают среда города, экологическая обстановка и многие другие стресс-факторы городской среды. Таким образом, наши гипотезы о наличии статистически значимых различий ситуативной тревожности у жителей мегаполиса и малых городов, а также у жителей мегаполиса исследования 2017 и 2018 года подтвердились полностью.

3.3. Анализ различий удовлетворенности жизнью, психофизиологического состояния и психологического стресса жителей мегаполиса и малых городов

В ходе исследования был получен анализ различий удовлетворенности жизнью, психофизиологического состояния и психологического стресса жителей городов (табл. 5).

Таблица 5

Различия удовлетворенности жизнью, психофизиологического состояния и психологического стресса жителей мегаполиса и малых городов

Шкалы Статистика	Статистика U Манна Уитни		Уровень значимости
	Жители мегаполиса	Жители малых городов	
Самочувствие	42,31	57,89	0,003
Активность	41,49	53,01	0,004
Настроение	40,98	59,78	0,001
Жизненная включенность	38,57	59,26	0,001
Потеря направления	49,61	52,30	0,562
Потеря опоры	48,38	54,77	0,357
Общий балл УЖД	40,57	60,35	0,001
Психологический стресс	43,15	17,85	0,001

Значимых различий не было обнаружено по шкалам теста удовлетворенность жизнью: потеря направления и потеря опоры. Как жителей крупных городов, так и жителей малых городов волнуют переживания и состояния, которые возникают у них, когда теряется направление и опора. Можно сделать вывод, что неудовлетворенность у людей выражается одинаково и не различается от места жительства.

Из таблицы видны значимые различия по трем шкалам методики «САН». Показатели по шкале «Самочувствие» у жителей малых городов значительно выше, жителей мегаполиса, это говорит о том, что жители малых городов чувствуют себя спокойнее и наиболее благоприятно. Также можно предположить, что на самочувствие жителей мегаполиса негативно влияет

большая скученность людей, гомогенность среды, загрязненность воздуха и среды и шум. Поэтому данный показатель у них ниже.

Показатель «Активности» выше у жителей малых городов, это связано с тем, что им чаще приходится вести активный образ. Они более подвижны, их темп и скорость психических процессов выше, чем у жителей мегаполиса. Им чаще приходится передвигаться пешком, они работают на садовых участках, также разводят живность, за которой нужно ухаживать. Для всего этого необходим быстрый темп жизни, который становится образом их жизни. А жители мегаполиса чаще передвигаются на общественном транспорте или личном авто, их домашние обязанности не так обширны. Так как большую часть работы по дому за них выполняет бытовая техника, это облегчает их физические нагрузки.

Различия в показателе «Настроение» также говорят о том, что у жителей малых городов настроение чаще хорошее, чем у жителей мегаполиса. В малых городах у людей жизнь менее волнительна, их жизнь более размеренна, здесь людям проще найти поддержку со стороны окружающих людей. Так же здесь у них больше возможностей приехать в гости к своим близким, когда это необходимо. Исходя из этого, эмоциональное состояние у них более высокое.

Существуют значимые различия по шкале «Жизненная включенность». Показатель по данной шкале выше у жителей малых городов, чем у мегаполиса. «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.

По показателю «Общая удовлетворенность жизнью» значение у жителей малых городов статистически выше. Такой результат свидетельствует о том, что жители небольших городов более удовлетворены своей жизнью и повседневными событиями. Для них это среда обитания – комфортна, им не приходится волноваться за свою личную безопасность. О том что, люди в малых городах наиболее удовлетворены жизнью, свидетельствуют высокие показатели по самочувствию, активности и настроению. Жители мегаполиса, чаще находятся в плохом настроении и самочувствии, это им не позволяет в полной мере радоваться жизни и быть ею удовлетворенной.

Психологический стресс выше у жителей мегаполиса. Они чаще сталкиваются со стрессогенными ситуациями, которые вызывают у них волнения, переживания, сонливость, подавленность, напряженность в мышцах и другие физиологические и психологические изменения. Также меняются поведенческие и эмоциональные признаки. Люди мегаполиса чаще подвергаются воздействию стресс-факторов, нежели жители малых городов.

У жителей мегаполиса и малых городов выявлены значимые различия по шкалам: самочувствие, активность, настроение, жизненная включенность, общий балл удовлетворенности жизнью. Для жителей малых городов характерны высокие показатели по всем шкалам. У жителей мегаполиса выявлены высокие показатели психологического стресса, в отличие от жителей малых городов. Таким образом, наша гипотеза о наличии статистически значимых различий в удовлетворенности жизнью, психофизиологическом состоянии и психологическом стрессе жителей мегаполиса и малых городов подтвердилась полностью.

3.4. Анализ взаимосвязи стресс-факторов с психофизиологическим состоянием, психологическим стрессом и удовлетворенностью жизнью

Одной из задач исследования было выявление взаимосвязи между показателями стресс-факторов городской среды и психофизиологическим состоянием, психологическим стрессом и удовлетворенностью жизнью. Для вычисления корреляционной связи использовался непараметрический коэффициент корреляции Спирмена.

Результаты исследования связи стресс-факторов и психологического стресс у жителей мегаполиса. Данные анализа представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты корреляционной взаимосвязи показателей стресс-факторов и психологического стресса у жителей мегаполиса

Шкала	Экологические риски	Транспортные риски	Социальный краудинг
Психологический стресс	-0,176	-0,270**	-0,093

Условные обозначения: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$.

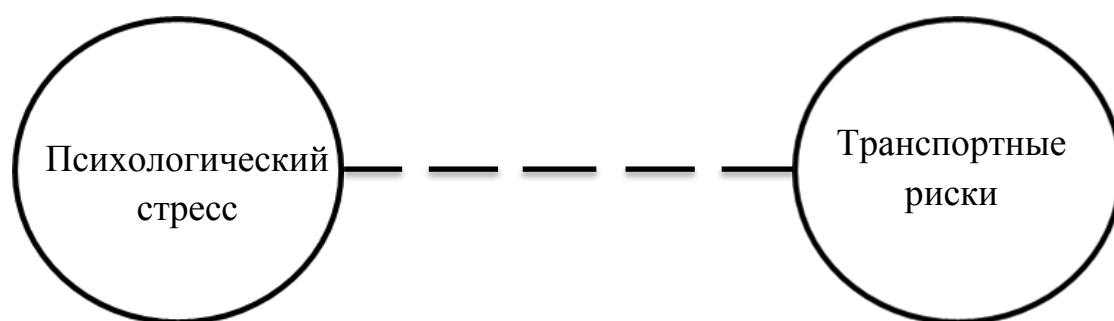


Рис. 1. Взаимосвязь стресс-факторов и психологического стресса у жителей мегаполиса

При анализе связей стресс-факторов и психологического стресса была обнаружена обратная взаимосвязь психологического стресса с транспортными рисками. Транспортные риски не взаимосвязаны с психологическим стрессом. По мнению О.В Кружковой: «транспортные

риски – это ситуации возникновения стресса вследствие активного взаимодействия с личным и городским транспортом». Исходя из полученных нами данных, мы можем говорить о том, что пробки, временные затраты на транспорт и зависимость собственной активности, не являются стрессогенными для жителей мегаполиса. Возможно, для жителей мегаполиса другие факторы являются более значимыми. А постоянное взаимодействие с транспортом полностью вливается в их жизнь, становится обязательной составляющей их жизни.

Далее нами был проведен корреляционный анализ стресс-факторов с психофизиологическими показателями. В ходе анализа полученных данных не было обнаружено значимых корреляционных связей. Следовательно, наибольшее влияние стресс-факторы оказывают на показатель психологического стресса у жителей мегаполиса. У жителей малых городов влияний не было обнаружено.

Таким образом, наша гипотеза о существовании значимых взаимосвязей стресс-факторов с психофизиологическим состоянием, психологическим стрессом и удовлетворенностью жизнью у жителей мегаполиса и малых городов не подтвердилась.

ВЫВОДЫ

1. У жителей мегаполиса и малых городов выявлены значимые различия по факторам: экологические риски и транспортные риски. Для жителей мегаполиса наиболее значимым стресс фактором является фактор «экологические риски», для жителей малых городов значимым фактором является «транспортные риски». По фактору «социальный краудинг» значимых различий получено не было.

2. У жителей мегаполиса и малых городов были выявлены значимые различия по шкале «Ситуативная тревожность». У жителей мегаполиса показатель выше, чем у жителей малых городов. Это связано с тем, что в нашем регионе ухудшилась экологическая ситуация, что повлияло на их психофизиологическое состояние, уровень ситуативной тревожности горожан. Жители мегаполиса стали больше переживать и чувствовать напряжение и беспокойство в настоящее время. Ситуативную тревожность повышают среда города, экологическая обстановка и многие другие стресс-факторы городской среды. Таким образом, наши гипотезы о наличии статистически значимых различий ситуативной тревожности у жителей мегаполиса и малых городов, а также у жителей мегаполиса исследования 2017 и 2018 года подтвердились полностью.

3. У жителей мегаполиса и малых городов выявлены значимые различия по шкалам: самочувствие, активность, настроение, жизненная включенность, общий балл удовлетворенности жизнью. Для жителей малых городов характерны высокие показатели по всем шкалам. У жителей мегаполиса выявлены высокие показатели психологического стресса, в отличие от жителей малых городов. Таким образом, наша гипотеза о наличии статистически значимых различий в удовлетворенности жизнью, психофизиологическом состоянии и психологическом стрессе жителей мегаполиса и малых городов подтвердилась полностью.

4. При анализе связей стресс-факторов и психологического стресса была обнаружена обратная взаимосвязь психологического стресса с

транспортными рисками. Транспортные риски не взаимосвязаны с психологическим стрессом. При проведении корреляционного анализа стресс-факторов с психофизиологическими показателями различий обнаружено не было. Таким образом, наша гипотеза о существовании значимых взаимосвязей стресс-факторов с психофизиологическим состоянием, психологическим стрессом и удовлетворенностью жизнью у жителей мегаполиса и малых городов не подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый городской житель подвергается стресс-факторам ежедневно. Источники стресс-факторов многочисленны и многообразны, с ними не возможно не столкнуться в повседневной жизни. Исследование стресс-факторов является одной из актуальнейших областей изучения. Целью этих исследований является разработка профилактических мер по снижению тревожности и стресс-факторов вызванных средой проживания. Среда проживания оказывает не только негативное влияние, но также и положительное. Она дает возможности для развития и реализации своих потребностей и знаний.

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.

Для исследования стресс-факторов нами была разработана анкета. В анкете выделилось 3 группы стресс-факторов: экологические риски, транспортные риски и социальный краудинг.

В исследовании приняли участие 100 человек. 60 человек – жители мегаполиса, а 40 человек – жители малых городов. Была выдвинута гипотеза, что жители мегаполиса подвергаются большему воздействию стресс-факторов, чем жители малых городов. Гипотеза была частично подтверждена, значимые различия были выявлены по анкете для изучения стресс-факторов городской среды. Экологические риски сильнее выражены у жителей мегаполиса, а транспортные риски у жителей малых городов. Это связано с тем, что жителям мегаполиса чаще приходится сталкиваться с неблагоприятной экологической обстановкой в городе, которая оказывает влияние как на психологическое, так и физиологическое состояние человека. Транспортные риски являются более значимыми для жителей малых городов, так как у них часто бывают проблемы с транспортом как общественным, который ездит редко и не во все части города, так и с личным транспортом.

Также были выдвинуты гипотезы о том, что у жителей мегаполиса показатель ситуативной тревожности выше, чем у жителей малых городов; что ситуативная тревожность в исследовании 2018 года выше, чем в исследовании 2017 года. Гипотеза полностью подтверждена. Показатель ситуативной тревожности выше у жителей мегаполиса, показатель в исследовании 2018 года, выше, чем в 2017 году.

Также были получены различия между жителями мегаполиса и малых городов были получены по показателям шкал «Ситуативная тревожность» и «Личностная тревожность». Показатель ситуативной тревожности выше у жителей мегаполиса, а личностная тревожность выше у жителей малых городов. У жителей малых городов выше показатели по шкалам «Самочувствие», «Активность» и «Настроение». Показатели удовлетворенности жизнью также выше у жителей малых городов. Это говорит о том, что жители малых городов меньше подвержены воздействию стресс-факторов. А жители мегаполиса подвержены большему влиянию стресс-факторов на их психофизиологическое состояние.

Гипотеза о взаимосвязи стресс-факторов с психологическим стрессом, психофизиологическим состоянием и удовлетворенностью жизнью у жителей мегаполиса и малых городов, была подтверждена частично. Стресс-фактор «транспортные риски» имеет обратную корреляционную с психологическим стрессом. Это свидетельствует о том, что транспорт как личный, так и общественный не является стресс-фактором для жителей мегаполиса.

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 профилактических мер по снижению тревожности и стресс-факторов вызванных городской средой. Исследование имеет свое продолжение, изучение большего количества людей, а также расширение городов.

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. – 309с.
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. Глазычев, В. Л. Социально-экологическая интерпретация городской среды / В.Л. Глазычев. – Москва: Наука, 1984 – 180 с.
11. Горбатов, Д. С. Городские легенды как психологический феномен / Д.С. Горбатов // Вопросы психологии. – 2010. – № 6. – С. 56–64.
12. Городская среда. Технология развития: настольная книга / Под ред. В.Л.Глазычева. – М., 1995. – С. 177.

13. Градов, Г.А. Город и быт. / Г.А. Градов. – М.: Стройиздат, 1968. – 251 с.
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. Китаев – Смык, Л.А. Стресс и психологическая экология / Л.А. Китаев – Смык. – М.: Природа. – 1989. – №7. – С. 98–105. 13.Яницкий О.Н.
18. Россия как экосистема / О.Н. Яницкий. – Новосибирск: Наука, 2010. – 191 с.
19. Коган, Л.Б. Быть горожанами / Л.Б. Коган. – М.: Изд – во «Наука», 1990. – 44 с.
20. Коган, Л.Б. Быть горожанами / Л.Б. Коган. – М.: Изд – во «Наука», 1990. – 31–44 с.
21. Линч, К. Образ города / К. Линч; пер. с англ. В. Л. Глазычева / под ред. А. В. Иконникова. М.: Стройиздат, 1995. – 328 с.
22. Милграм, С. Эксперимент в социальной психологии / С. Милграм. – СПб.: Питер Ком, 2001. – 44 с.
23. Попова, Л.М. Стресс жизни: Понять, противостоять и управлять им / Л.М. Попова, И. В. Соколов. – СПб.: ТОО «Лейла», 1994. – 234 с.
24. Мудрик, А.В. Социализация человека / А.В. Мудрик - М.: Аспект Пресс, 2004. –128 с.
25. Нартова, С.К. Психологическое пространство личности / Монография. - М.: Изд –во МГУ, 2005. – 77с.
26. Нахутин, И. Б. Мегалополис как объект исследования / И. Б. Нахутин // Социально-политический журнал. – 1998. – № 5. – С. 234–251.

27. 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.
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. Плотников, В.В. На перекрестках экологии / В.В. Плотников – М.: Мысль, 1985. – 208с.
31. Радина, Н. К. Социальная психология городского образа жизни: город страха / Н.К. Радина // Социальная психология и общество. – 2012. – № 1. С. 126–141.
32. Раудсепп, М. Жилая среда и взаимоотношения между соседями / М. Раудсепп // Психологический журнал. –1998. – № 2. – С. 93–118.
33. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога / Е.И. Рогов. – М.: Владос, 1996. – 529 с.
34. Семенова, Т. В. Городская ментальность / Т.В. Семенова. – М.: Наука, 2008. – 354 с.
35. Кружкова, О.В. Психология городской среды / О.В. Кружкова // Психологический журнал. – 2013. – № 5. С. 4 – 11
36. Степановских, А.С. Прикладная экология: охрана окружающей среды: Учебник для вузов / А.С. Степановских – М.: Юнити – Дана , 2003. – 751 с.
37. Тулиганова, И. В. Социокультурное пространство современного города: автореферат дис. канд. филос. наук / И.В. Тулиганова. – СПб., 2011. – 34 с.
38. Утехин, И.В. Очерки коммунального быта / И.В. Утехин – М, 2004. – 77 с.
39. Филин, В.А. Глядя на город / В.А. Филин. – М.: Владос, 1989. – 22 с.
40. Хайбуллина, М.Ш. Воздействие стресс-факторов городской среды на жителей мегаполиса и малых городов / М.Ш. Хайбуллина. – Челябинск, 2017.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета для исследования стресс-факторов городской среды.

- 1. ФИО**
- 2. Возраст**
- 3. Профессия**
- 4. Время проживания в городе**
 - А) 0-5 лет
 - Б) 5-10 лет
 - В) более 10 лет
- 5. Где вы проживаете?**
 - А) в городе миллионере
 - Б) в крупном городе
 - В) в маленьком городе
 - Г) в загородном поселке города миллионера
 - Д) в поселке или деревне
- 6. В каком городе вы проживаете?**
- 7. Как часто вы стоите в пробках?**

Часто 1 2 3 4 5 Редко
- 8. Как часто бывают выбросы в вашем городе?**

Часто 1 2 3 4 5 Редко
- 9. Раздражает ли вас большая скученность людей?**

Раздражает 1 2 3 4 5 Не раздражает
- 10. Как часто вы пользуетесь общественным транспортом?**

Часто 1 2 3 4 5 Редко
- 11. Высыпаетесь ли вы?**

Высыпаюсь 1 2 3 4 5 Не высыпаюсь

- 12. Возникает ли у вас ощущение отсутствия внимания и поддержки в случае необходимости со стороны окружающих людей?**
Возникает 1 2 3 4 5 Не возникает
- 13. Возникает ли у вас стресс при виде однообразных внешних элементов городской среды?**
Возникает 1 2 3 4 5 Не возникает
- 14. Как часто у вас усталость, раздражительность, напряжение после рабочего дня?**
Часто 1 2 3 4 5 Редко
- 15. Оказывает ли городская среда негативное влияние на здоровье?**
Оказывает 1 2 3 4 5 Не оказывает
- 16. Возникает ли у вас ощущение «нехватки свободы» при большой скученности людей?**
Возникает 1 2 3 4 5 Не возникает
- 17. Раздражает ли вас шум города?**
Раздражает 1 2 3 4 5 Не раздражает
- 18. Присущ ли вам быстрый темп жизни?**
Да 1 2 3 4 5 Нет
- 19. Хорошо ли вы ориентируетесь в городе?**
Да 1 2 3 4 5 Нет
- 20. Такой стресс фактор городской среды как загрязненность воздуха, воды, пыль и грязь вызывает у вас дискомфорт?**
Да 1 2 3 4 5 Нет
- 21. Вызывает ли у вас раздражение необходимость преодолевать достаточно большие расстояния на городском транспорте?**
Да 1 2 3 4 5 Нет
- 22. Влияние городской среды отражается у вас в виде истощения (организм трудно восстанавливается после трудового дня)?**
Да 1 2 3 4 5 Нет

23.Оцените влияние на загрязнение воздушного бассейна вашего города заводами, промышленными предприятиями и ТЭЦ.

Влияют 1 2 3 4 5 Не влияют

24.Оказывает ли хозяйственно-бытовая канализация и промышленные стоки влияние на загрязненность водного бассейна вашего города.

Влияет 1 2 3 4 5 Не влияет

25.Считаете ли вы что оживленные городские многополосные дороги и отсутствие шумозащитных сооружений являются причинами повышенного шума в вашем городе?

Да 1 2 3 4 5 Нет

26.Влияет ли на вас информация о неблагоприятной экологической ситуации в вашем регионе, которую предоставляет СМИ?

Да, очень 1 2 3 4 5 Нет, не повлияла

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

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
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.Счастливый	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
23.Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный

Окончание приложения Б

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

ПРИЛОЖЕНИЕ В

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

№	Утверждения
1	У меня возникает ощущение удовольствия от жизни
2	Я испытываю воодушевление, жизненный подъём
3	Мне нравится то, что со мной происходит
4	Я боюсь, что с моими близкими может случиться неприятность
5	Я переживаю из-за того, что зарабатываю не столько, сколько мог бы
6	Я озабочен мыслями о том, как справиться с предстоящими трудностями
7	Я ощущаю "вкус жизни"
8	В моей жизни происходят важные и значимые вещи
9	Меня тяготит то, что результаты моей деятельности не соответствуют желаемому
10	Бывает, чтобы начать заниматься делами, мне буквально приходится заставлять себя

11	Мне удаётся максимально использовать возможности, предоставляемые жизнью
12	Я переживаю волнующее чувство единения с миром
13	Я чувствую себя "хозяином своей жизни"
14	Испытываю чувство благодарности судьбе за то, что происходит со мной
15	Мне бывает обидно, что моя карьера недостаточно успешна
16	Я думаю о том, что моя жизнь могла бы быть счастливее, чем она есть
17	Я с беспокойством думаю о будущем
18	У меня возникают мысли о том, что я упускаю в жизни что-то важное
19	Я чувствую себя в центре жизненного потока
20	С чувством удовлетворения осознаю "что я" и "кто я" в этом мире
21	Я чувствую, что устал от жизненных проблем
22	Меня пугает чувство нестабильности окружающего
23	Я чувствую досаду из-за того, что всё идёт не так, как надо
24	Бывает, я думаю о том, что в жизни много опасностей
25	Меня тревожит то, что жизненная ситуация выходит из-под контроля
26	Я переживаю состояние захваченности, увлеченности делом
27	Я испытываю истинное состояние счастья
28	Думаю о том, как нелегка жизнь
29	Меня утомляет монотонность и однообразие моей жизни
30	Я получаю удовольствие, ощущая ритм жизни
31	Я чувствую, что продуктивно двигаюсь в том направлении, которое для меня важно
32	Я опасаюсь наступления неблагоприятных событий
33	Я расстраиваюсь из-за того, что не имею возможности сделать то, что хотел

Окончание приложения В

34	Я искренне радуюсь жизни
35	У меня бывает ощущение, что все так хорошо, что больше ничего и не надо
36	Я ощущаю полноту жизни

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

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.

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	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.

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	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	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4

Окончание приложения Г

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

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.