

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

Кафедра «Прикладная
психология»

Направление подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»
Магистерская программа «Социальная психология в образовании»

**Магистерская диссертация
на тему**

**«Поведенческие стратегии учащихся с различным уровнем
стрессоустойчивости»**

Магистрант _____ Астахова Мария Евгеньевна
подпись

Научный руководитель _____ Бухлина Л.Ю.
подпись

Нормоконтролер _____ Медведева И.А.
подпись

Рецензент к.п.н., доцент кафедры
«Педагогика и психология»
ФГБОУ ВПО «Пензенский государственный
технологический университет» _____ Ефремкина И.Н.
подпись

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от _____ № _____)

Заведующий кафедрой _____ Медведева И.А.
подпись, дата

Работа защищена с отметкой _____ (протокол заседания ГЭК от _____ № _____)

Секретарь ГЭК _____ Карманова Т.М.
подпись

Пенза 2017

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое исследование различий в поведенческих стратегиях учащихся с различным уровнем стрессоустойчивости	
1.1. Понятие стресса и стрессоустойчивости личности	7
1.2. Стрессогенные факторы и фрустрация личности.....	21
1.3. Развитие стрессоустойчивости учащихся в условиях образовательного процесса.....	37
1.4. Поведенческие стратегии в ситуации фрустрации.....	43
Выводы по главе 1.....	72
Глава 2. Эмпирическое исследование различий поведенческих стратегий учащихся с различным уровнем стрессоустойчивости	
2.1. Описание процедуры и методов исследования.....	51
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования стрессоустойчивости учащихся.....	54
2.3. Анализ и интерпретация результатов исследования различий поведенческих стратегий у учащихся с различным уровнем стрессоустойчивости.....	60
Рекомендации учащимся с различным уровнем стрессоустойчивости по оптимизации поведения в ситуации фрустрации	66
Выводы по главе 2.....	72
Заключение.....	76
Список используемых источников.....	78
Приложение.....	84

Введение

Ускорение темпа жизни, социальные и политические трансформации, увеличение информационных и эмоциональных нагрузок, ухудшение экологии придают проблематике психологического стресса и, конкретнее, проблеме индивидуальной устойчивости к стрессу огромное значение. Психологический стресс является одной из главных «болезней века», составляющей серьезную угрозу трудоспособности и качеству жизни населения развитых стран мира. Однако, феномены стрессоустойчивости в различных её формах изучаются разрозненно, пока еще только апеллируя к необходимости интеграции подходов на едином теоретическом основании [4, с. 21]. Так К.К. Платонов рассматривает стрессоустойчивость как устойчивость моторных, сенсорных и умственных компонентов деятельности при возникшем эмоциональном переживании [5, с. 65]. Б.Х. Варданян писал: «стрессоустойчивость можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [2, с. 24]. А.А. Баранов понимает «стрессоустойчивость – как индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности и деятельности» [1, с. 43]. В качестве рабочего определения стрессоустойчивости использовалось понимание ее, как системного образования, отражающего способность человека к нейтрализации негативных соматических, психологических и поведенческих последствий длительного переживания стресса. Уровень устойчивости к стрессу определяется спецификой субъективных оценок затруднительных ситуаций и доступных ресурсов совладания.

Стратегии поведения личности во фрустрирующих ситуациях направлены на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. При выборе активных действий повышается вероятность устранения воздействий стрессоров на личность. Особенности этого умения связаны с «Я-концепцией», локусом контроля, эмпатией, условиями среды. [3, с. 17]

Данной проблемой занимались следующие психологи: Г.Селье, Л.А. Китаев-Смык, Ч.Д.Спилбергер, Р. Лазарус, Г.Н. Кассиль, М.Н. Русалова, Р. Люфт, Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, Л.Д. Столяренко и другие авторы.

Цель: выявить специфические стратегии учащихся с различным уровнем стрессоустойчивости для разработки рекомендаций по оптимизации поведения в ситуации фрустрации.

Объект исследования: поведенческие стратегии учащихся.

Предмет исследования: различие поведенческих стратегий учащихся с различным уровнем стрессоустойчивости.

Гипотеза заключается в предположении о том, что существуют различия поведенческих стратегий учащихся с различным уровнем стрессоустойчивости, так для испытуемых с высокой стрессоустойчивостью характерен больший репертуар поведенческих реакций в ситуации фрустрации – это преимущественно импунитивные реакции с фиксацией как на самозащите, так и направленные на разрешение ситуации. Учащиеся с низкой стрессоустойчивостью чаще реализуют экстрапунитивные реакции, в подавляющем большинстве с реакцией на самозащите.

Задачи:

1. Теоретический анализ используемой литературы по проблеме исследования.
2. Организация эмпирического исследования.

3. Анализ и интерпретация результатов исследования поведенческих стратегий учащихся с различным уровнем стрессоустойчивости.

4. Разработка рекомендаций по оптимизации поведения в ситуации фрустрации учащихся с различным уровнем стрессоустойчивости.

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки гипотезы исследования были использованы следующие методы:

1. Теоретический анализ;
2. Опрос;
3. Проективный метод;
4. Методы математической статистики (t-критерия Стьюдента и Φ^* -угловое преобразование Фишера).

Методики исследования:

1. Опросник самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона);
2. методика определения нервно-психической устойчивости в стрессе «Прогноз» (Ю.А. Баранов);
3. рисуночный тест С. Розенцвейга для определения способа реагирования в ситуациях фрустрации (модификация Н.В. Тарабриной).

В связи с этим актуально выявить уровень функционального состояния и определить стратегии поведения во фрустрирующих ситуациях учащихся с низким и высоким уровнем стрессоустойчивости.

Исследование проводилось на базе Пензенского государственного университета, в нем приняли участие 67 учащихся технических и гуманитарных специальностей в возрасте от 18 до 21 года. Исследование проводилось в период с января 2016 по март 2017 года.

Научная новизна исследования заключается в установлении специфики поведенческих стратегий учащихся с разным уровнем стрессоустойчивости, так же выявлен уровень стрессоустойчивости в зависимости от специальности обучения, так у учащихся гуманитарных специальностей

уровень стрессоустойчивости ниже, чем у учащихся технических специальностей.

Теоретическая и практическая значимость исследования состоит в сравнительном анализе теоретических концепций стрессоустойчивости, анализе возможных причин стрессоустойчивости учащихся. Материалы данной диссертационной работы можно использовать для создания коррекционно-развивающих программ по формированию эффективных поведенческих стратегий у учащихся с разным уровнем стрессоустойчивости, а так же могут послужить материалами для подготовки к семинарским и практическим занятиям в процессе обучения.

Положения выносимые на защиту:

1. Существуют различия в выраженности стрессоустойчивости учащихся обучающихся на гуманитарных и технических специальностях;
2. Существуют различия в выборе поведенческих стратегий учащимися с различным уровнем стрессоустойчивости;
3. Для испытуемых с высокой стрессоустойчивостью характерен большой репертуар поведенческих реакций в ситуации фрустрации – это преимущественно импунитивные реакции с фиксацией как на самозащите, так и направленные на разрешение ситуации;
4. Учащиеся с низкой стрессоустойчивостью чаще реализуют экстрапунитивные реакции, в подавляющем большинстве с реакцией на самозащите.

Глава 1. Теоретическое исследование различий в поведенческих стратегиях учащихся с различным уровнем стрессоустойчивости

1.1. Понятие стресса и стрессоустойчивости личности

Термин «стресс» широко используется в ряде областей знаний, поэтому можно говорить, что в него вкладывают различный смысл в зависимости от причин, которые повлияли на возникновение этого состояния, от механизмов развития, а так же особенностей проявлений и его последствий. Данный термин объединяет в себя большой круг вопросов, которые связаны с возникновением, проявлениями, а так же последствиями экстремальных воздействий внешней среды, опасной ситуацией, конфликтами и т.д. В области психологии, социологии, медицины и других наук, предметом исследования являются различные аспекты стресса. Р.М. Грановская определяет стресс как совокупность стереотипных, филогенетических запрограммированных неспецифических реакций организма, подготавливающих его к физической активности, т.е. к сопротивлению, борьбе или бегству. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние стресса превосходит обычные приспособительные возможности человека [17, с. 321].

Термин «стресс» (от англ. stress – давление, напряжение) заимствован из техники, где это слово используется для обозначения внешней силы, которое приложено к физическому объекту и вызывает его напряженность, то есть постоянное или временное изменение структуры данного объекта. В таких науках как: физиология, психология, медицина, этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, они являются ответом на разнообразные экстремальные воздействия. Позднее стало использоваться для того, что бы описать состояние индивида в экстремальных условиях на физиологическом, биохимическом, психологическом и поведенческом уровнях.

В современной научной литературе термин «стресс» используется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, данное понятие может определяться как различные внешние стимулы или события, вызывающие у человека чувство напряженности или возбуждения. Чаще употребляются такие термины как: «стрессор», «стресс-фактор». Во-вторых, стресс так же можно отнести к субъективной реакции и в данном значении он будет отражать внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения; данное состояние интерпретируется как эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления, происходящие в самом человеке. Эти процессы могут содействовать развитию и совершенствованию функциональных систем, а также вызывать психическое напряжение индивида. И в-третьих, стресс может рассматриваться как физическая реакция организма на вредное воздействие, либо предъявляемое требование. Именно в этом смысле данный термин употребляют В. Кеннон и Г. Селье. Функцией этих физических (физиологических) реакций, вероятно, является поддержка поведенческих действий и психических процессов по преодолению этого состояния [26, 9].

Впервые теория стресса была предложена в 1936 году Г. Селье, затем в 1950 г. она была опубликована. Если говорить о полном представлении и развитии данной теории, то это можно найти в последующих, более поздних работах автора [53, 52, 51, 47, 48]. В данной теории стресс рассматривается как физиологическая реакция на какие-либо физические, органические, а так же химические факторы.

Если обобщить основное содержание теории Г. Селье, то можно будет говорить о четырех положениях:

1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса. Процессами гомеостазиса обеспечивается сохранение данного внутреннего баланса. Поэтому жизненно необходимой задачей организма является поддержание гомеостазиса.

2. Стрессоры – это сильные внешние раздражители, которые влекут за собой нарушения внутреннего равновесия. Организм реагирует как на

приятный стрессор, так и на неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Данная реакция является защитно-приспособительной.

3. Несколько стадий проходит не только развитие стресса, но и приспособление к нему. В зависимости от уровня интенсивности и длительности воздействия какого-либо стрессора будет зависеть время течения и перехода на каждую стадию.

4. У каждого организма имеются резервы адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса. Но они ограничены и их истощение может привести к заболеванию и даже смерти [46, 50].

Г. Селье обобщил результаты исследований, что позволило ему обосновать существование трех стадий процесса, названного им общим адаптационным синдромом:

1) Первая – реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма;.

2) Вторая стадия – сопротивление, когда организму удается (за счет предшествующей мобилизации) успешно справиться с внешними воздействиями. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость.

3) Если же действие вредоносных факторов долго не удастся устранить и преодолеть, наступает третья стадия – истощение. Приспособительные возможности организма снижаются. В этот период он хуже сопротивляется новым «вредностям», увеличивается опасность заболевания [18].

Позднее Г. Селье предложил различать два вида стресса – это дистресс (от английского слова distress – истощение, несчастье) и эустресс. Сам по себе эустресс Г. Селье стал рассматривать как положительный фактор, некий источник повышенной активности, радости от усилия и успешного преодоления. При эустрессе происходит активизации процессов

самосознания, осмысления действительности, памяти. Дистресс же наступает лишь при очень частых и чрезмерных стрессах, в таких сочетаниях неблагоприятных факторов, когда преобладает не радость преодоления, а чувство беспомощности, безнадежности, сознание чрезмерности, непосильности и нежелательности, «обидной несправедливости» требуемых усилий [18].

С термином «стресс» связаны такие понятия как тревога, напряжение и т.п.

Ч.Д. Спилбергер утверждал, что состояние тревоги возникает, если индивид воспринимает определенный раздражитель, либо ситуацию как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы, вреда. Состояние тревоги может изменяться по интенсивности, а так же во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид. Ч.Д. Спилбергер утверждал :«Стресс как совокупность внешних воздействий, личность воспринимает их как чрезмерные требования, которые создают угрозу ее самоуважению, самооценке, что вызывает соответствующую эмоциональную реакцию (состояние тревоги) различной интенсивности. Такая склонность характеризуется как личностная тревожность» [56, с. 12-24.].

Р. Лазарус также отмечал, что представления о сущности стресса, а так же о его теории и модели имеют множественные противоречия друг с другом [32]. Нельзя сказать, что в данной области установилась какая-либо терминология. Если говорить об определениях стресса, то они, чаще всего, существенно различаются.

Под эмоциональным стрессом многие исследователи, например такие как М.Н. Русалова, Л.А. Китаев-Смык, Г.Н. Кассиль и некоторые другие, понимают широкий круг изменений психических и поведенческих проявлений, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических показателей и другими реакциями [44, 30, 25].

Л. Александровский с эмоциональным стрессом связывает напряжение барьера психической адаптации, а патологические последствия эмоционального стресса – с его прорывом [1].

Анализ в работах ряда исследователей, которые изучали состояние психической напряженности, позволяет определить данное понятие как неспецифическую реакцию организма и личности. Она происходит в ответ на воздействие экстремальной, т.е. сложной ситуации и зависит как от характера экстремальных факторов, так и от того в какой степени организм конкретного человека к ним восприимчив и адекватен, так же большую роль играют индивидуальные особенности личностного отражения ситуации и регуляции поведения в ней.

В последние десятилетия в нашей стране и за рубежом стала активно изучаться проблема психологического стресса в социальной жизни и так же в трудовой деятельности человека. На это повлияло несколько обстоятельств, таких как:

1. Первое обстоятельство – это распространение концепций биологического стресса [26, 49, 51, 53, 52] и появление фундаментальных и обзорных работ по проблемам влияния экстремальных факторов деятельности на функциональное состояние и работоспособность человека [12, 23, 30, 33, 36, 38, 43, 54, 55, 58, 31];

2. Второе обстоятельство заключается в том, что особое внимание стало изучению «человеческого фактора», т.е. особенностей психических процессов, свойств и состояний личности специалистов ответственных, вредных и опасных профессий, в связи с тем, что усложняется техника, а так же содержания профессиональных задач, условий и организации трудового процесса и относительным увеличением роли психологических причин в снижении эффективности и безопасности труда, возникновения психосоматических заболеваний и как правило сокращении профессионального долголетия;

3. Третье обстоятельство – это существенное повышение уровня

общей тревожности, напряженности, беспокойства у значительных категорий людей, которое связано с влиянием природных бедствий (землетрясений, наводнений, ураганов и т. п.), техногенных катастроф (взрывов, аварий на транспорте, промышленных объектах), региональных, либо межнациональных конфликтов, локальных войн и террористических актов, непосредственно связанных с гибелью людей, массовым физическим и психическим травматизмом. Данные факторы приводят к нарушениям психического состояния не только в том случае, когда происходит непосредственное воздействия на человека, но и при ожидании того, что данное воздействие может произойти, либо в период его последствия.

В настоящее время, по оценкам многочисленных экспертов, большая часть населения страдает различными психическими расстройствами, которые были вызваны хроническим или острым стрессом. С каждым годом количество таких людей растет и приобретает масштабы эпидемии. Это является основной социальной проблемой современного общества.

В нашей повседневной жизни мы часто сталкиваемся с незначительными стрессами, это неизбежно, но они безвредны, чего нельзя сказать о чрезмерном стрессе. Именно из-за него возникают проблемы у индивидуумов. К. Альбрехт отмечает: «Стресс – это естественная часть человеческого существования... Мы должны научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс... нулевой стресс невозможен» [2, с. 37].

Если говорить о таких понятиях как «психологический стресс» и «психическая напряженность», то исследователи не приводят какого-либо четкого смыслового и феноменологического разграничения данных понятий. Многие даже используют данные понятия как синонимы, которые характеризуют особенности психического состояния в сложных условиях.

Стресс не всегда оказывает вредное воздействие на человека, на его деятельность. Порой легкий стресс, например, если на работе пришел новый начальник или неожиданное перемещение, может оказать положительное

воздействие, т.к. он вынуждает работника мобилизоваться в новых условиях. Так же он улучшает кровообращение, усиливает активность, что положительно сказывается на личности. Но если говорить о высоком уровне стресса, то он наносит серьезное вредное воздействие на различные стороны жизнедеятельности человека, такие как психологическую, физиологическую, а так же поведенческую.

Понятие «стресс» переросло из конкретно-научного в универсальное, на это повлияло неясность категориальных оснований и ограничений. По словам Л.С. Выготского, объем понятия возрос и перешел свои пределы. Но это вовсе не означает упразднение его из научной психологии, просто понятие стресса стало намного шире. Означая сначала неспецифический ответ организма на воздействие вредных агентов, проявляющийся в симптомах общего адаптационного синдрома, это понятие относится теперь ко всему и в его содержание входят разнородные явления, такие как реакция на холодовые воздействия и на услышанную в свой адрес критику, усталость и унижение [57].

Р. Люфт заметил, что очень многие считают стрессом все, что происходит с человеком, а Г. Селье говорит, что даже если спящий человек находится в состоянии полного расслабления, то он все равно испытывает некоторый стресс [51].

П. Фресс считает, что стресс - это особый вид эмоциогенных ситуаций, т.е. данный термин стоит применять к повторяющимся или хроническим ситуациям, в которых могут появиться нарушения адаптации [59, с. 17].

Как уже отмечалось ранее, Г. Селье определяет стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Если устранить идею о неспецифичности стресса, то в таком случае можно лишить его основного смысла. Но данное определение не отрицает, что может быть и специфический характер стимулов и ответов организма на них, оно утверждает, что любой стимул одновременно со своим специфическим действием может предъявлять организму неспецифические требования,

ответом на которые является неспецифическая реакция во внутренней среде организма [46].

Можно сказать, что стресс - это критическое событие, но так же еще и перманентное жизненное состояние.

Стрессор (синоним стресс-фактор, стресс-ситуация)- чрезвычайный или патологический раздражитель, значительное по силе и продолжительности неблагоприятное воздействие, который вызывает стресс. Раздражитель становится стрессором либо в силу приписываемого ему человеком значения (когнитивной интерпретации), либо через низшие мозговые сенсорные механизмы, т.е. через механизмы пищеварения и метаболизма. Существуют различные классификации стрессоров. В наиболее общей форме различают стрессоры физиологические и психологические (информационная перегрузка, соревнование, угроза социальному статусу, самооценке, а так же ближайшему окружению и другие) [24].

Эмоциональный стресс вызывает у человека тягостные переживания, у него нарушается общение с людьми, а так же он становится причиной различных заболеваний, все это получило название как «болезни стресса». Нерационально организованная психологическая среда чаще всего наносит самые болезненные удары, которые приводят людей к испытанию стресса. Причины стресса различны, ими могут стать, например: излишне интенсивный или монотонный ритм жизни, он чаще всего лишает людей радостей, которые необходимы для полного восстановления работоспособности и жизнеспособности после тяжелого дня, он не оставляет никаких сил для общения с близкими людьми, а так же для хобби и т.д. Стресс является причиной по которой у человека отсутствуют условия для свободного волеизъявления, это приводит к тому, что у не развиваются лучшие способности, и многое другое. С каждым днем неблагоприятное влияние на психику все усиливается, это происходит со стороны пространства, где живут и работают люди. Эмоциональный стресс может появиться как кратковременная вспышка эмоций, где под ее внешним

проявлением может скрываться сложные физиологические, биохимические процессы, а так же длительное напряжение, имеющие сложные изменения поведения, взглядов на жизнь, мышления и т.д.

Ни для кого ни секрет, что неприятности в нашей жизни могут длиться очень долго, они как бы наслаиваются друг на друга и понять уже какое именно из них воздействовало на человека в большей степени бывает достаточно сложно. По выражению Г. Селье такие неприятности создают «стресс жизни». Если сравнивать длительный и однократный стресс, то можно с полной уверенностью утверждать, что первый из-за нескончаемой череды неприятностей, вне зависимости даже от того, что они могут проходить «малыми порциями», значительно хуже для человека, чем второй, пусть даже он сильнее и быстро проходит. При таком длительном стрессе у человека возникает чувство безысходности и даже беспомощности, он не видит уже радостей жизни, мир начинает представляться ему в серых тонах, из-за этого возникают многочисленные «болезни стресса». Многие западные авторы называют их «болезнями цивилизации». Во второй половине нашего столетия эти болезни стали распространяться в странах с развитой индустриальной цивилизацией. Сейчас уже говорят об «эпидемии болезней стресса». Наиболее часты среди них инсульт, инфаркт, язвенная болезнь. Стресс нередко становится причиной диабета, глаукомы, геморроя, пародонтоза. При стрессе легче возникает простуда, хуже заживают раны. Стало известно, что раком чаще заболевают люди, страдающие от неисправимой беды: краха жизни, гибели супруга, банкротства. Стресс является одной из причин психических болезней [51].

Современными авторами достаточно исследовались изменения человеческих взаимоотношений в различных экстремальных ситуациях и было установлено, что при длительном стрессе отношения могут ни только ухудшаться, но и могут стать лучше. Можно выделить три вида дезорганизующих особенностей общения.

1. Первая особенность заключается в том, что человек, который

изнурен стрессом, неприязненно относится ко всякой инициативе и инициаторам.

2. Вторая проявляется в том, что человек начинает уклоняться от обязанностей, которые ему поручили, он старается их переложить на других, пытается доказать всем, что к ошибкам и срывам в работе он не имеет никакого отношения. Ему становится неприятен, слишком тяжел груз ответственности за порученное дело и за доверившихся ему людей.

3. Третья особенность связана с тем, что у человека мысли о том, что он никому не нужен и ему тоже не нужен никто становятся постоянными. Он начинает меньше общаться с членами семьи, с друзьями, коллегами. В состоянии стресса из-за жизненных невзгод человек может находиться очень долго, но как только стресс уменьшается, то его связь с людьми крепнет.

Многие считают, что при стрессе возникают только неблагоприятные, разрушающие общение и омрачающие жизнь изменения личности. Но бывает такое, что в экстремальных ситуациях возвышающие проявления личности затмевают стресс. Можно выделить несколько благоприятных особенностей:

1. Первая такая благоприятная особенность стрессового поведения - это желание поддерживать лидера, доверять ему, а так же следовать за ним в трудной ситуации. Человек начинает доброжелательно относиться к тем людям, которые инициативны. Можно предположить, что именно вот такие положительные психологические явления побуждают человека поддерживать других в беде, приводят к самопожертвованию. Такие явления, как правило, не оставляют человеку места для сомнений, а в последствие могут казаться произвольными.

2. Во многих экстремальных ситуациях, человек, который всегда был тихим, спокойным и никогда не выделялся, становится лидером. Они начинают привлекать окружающих его людей своей решимостью к каким-либо действиям, проснувшейся у них властью, они вселяют надежду в них на успешный выход из критической ситуации, так же берут на себя ответственность за них.

3. Третья особенность стрессового поведения заключается в усилении чувства взаимной симпатии и уверенности, так называемого «чувства локтя» и т.д. такие переживания так же рождаются в экстремальных и опасных условиях. Чаще всего люди, которые пережили ощущения братского единства, а так же душевного подъема на всю жизнь сохраняют родственное отношение друг к другу.

Обращаясь к экологической психологии, нужно не забывать, что для каждого человека, даже вне зависимости от того, где он находится и какое бы «пространство» ни выходило на первый план, самый главный вопрос - как к нему относятся, а так же влияют на него люди из этого пространства (члены семьи, соседи, сослуживцы, сограждане и т.д.). Эти влияния суммируются и образуют «социальное пространство». Общеизвестно, как сложны, многогранны, а порой даже тяжелы такие влияния.

Теперь перейдем непосредственно к рассмотрению понятия «стрессоустойчивость».

Стрессоустойчивость - это устойчивость человека к возникновению различных форм стрессовых реакций. Прежде всего, она определяется как индивидуально-психологические особенности и мотивационной ориентации личности. Если говорить о экстремальном воздействии, то оно не всегда оказывает отрицательное влияние на эффективность выполняемой деятельности. Либо вообще было бы невозможно преодоление трудностей, которые возникают при усложнении условий. Но так как работа в стрессогенных ситуациях всегда приводит к дополнительной мобилизации внутренних ресурсов, то это может привести к неблагоприятным отсроченным последствиям.

В психологической науке нет единого определения понятия «стрессоустойчивость». Каждый автор рассматривает данное понятие, т.е. стрессоустойчивость исходя из собственных взглядов.

Можно привести некоторые определения стрессоустойчивости.

Так К.К. Платонов рассматривает стрессоустойчивость как

устойчивость моторных, сенсорных и умственных компонентов деятельности при возникшем эмоциональном переживании [40].

Б.Х. Варданян писал: «стрессоустойчивость можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [13, с. 24].

П.Б. Зильберман имел другой взгляд на данный вопрос, он говорил, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, которое характеризует отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации и свидетельствует о недостаточной гибкости, приспособляемости. Его трактовка звучит так «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [22, с. 20].

В свою очередь А.А. Баранов понимает «стрессоустойчивость – как индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности и деятельности» [8, с. 43].

В целом, стрессоустойчивость - это такая способность, которая позволяет хранить высокие показатели психического функционирования, а так же деятельности при растущих стрессовых нагрузках. Но значимым является не только способность хранить, а так же повышать показатели эффективности и производительности деятельности при стрессовом осложнении условий. Данная способность зависит от того, на сколько сильно развита фаза мобилизации. Стрессоустойчивость, как некий показатель

стойкости к стрессу является необходимым компонентом деятельности, который повышает производительность труда.

С одной стороны стрессоустойчивость можно рассматривать как характеристика влияющая на успешность деятельности, а с другой, как характеристика, которая может обеспечивать относительное постоянство личности, как системы.

В современных исследованиях стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, которое состоит из совокупности следующих компонентов:

- а) психофизиологического (тип и свойства нервной системы);
- б) мотивации (сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости оттого, какие мотивы побуждают его проявлять активность. Таким образом, изменяя мотивацию, можно увеличить или уменьшить эмоциональную устойчивость).
- в) эмоционального опыта личности, который мы накапливаем в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций.
- г) волевого компонента, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведения их в соответствие с требованиями ситуации.
- д) профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач.
- е) интеллектуального компонента - оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий.

Устойчивость человека к возникновению различных форм стрессовых реакций определяется прежде всего индивидуально-психологическими особенностями и мотивационной ориентацией личности.

Всех людей можно разделить на 4 группы по стрессоустойчивости: стрессоустойчивые, стрессонеустойчивые, стрессотренируемые, стрессотормозные.

Стрессоустойчивые люди всегда готовы к любым переменам и они их с легкостью принимают. Они запросто преодолевают трудности в кризисных ситуациях. Стрессонеустойчивым людям сложно адаптироваться к любым изменениям, им сложно менять свое поведение, установки, а так же взгляды.

Если что-то пошло не так, то они уже находятся в состоянии стресса. Стрессотренируемые люди в общем-то готовы к изменениям, но только не к мгновенным и конечно не к глобальным. Этим людям свойственно адаптироваться к окружающей обстановке постепенно, без резких движений, но если это невозможно, то им легко впасть в депрессию. Если же одни и те же ситуации, вызывающие стресс, повторяются, то стрессотренируемые привыкают к ним и начинают реагировать на них уже более спокойно.

Стрессотормозные люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки. Однако такие люди могут пойти на однократное изменение психотравмирующей сферы жизни. Если же стрессы постоянно сопровождают такого человека, то он начинает теряться.

Установлены возрастные и половые особенности в проявлении стрессоустойчивости и стратегий совладания.

По сравнению с молодыми людьми пожилые люди используют менее энергичные формы совладания. Молодые люди - используют активные стратегии, в свою очередь пожилые люди - пассивные. Мужчины -либо ничего не делают, либо сразу идут на прямое активное действие. Женщины используют пассивную стратегию или начинают искать помощь.

Степень реакции на стрессовые события лиц среднего возраста намного выше, чем у пожилых людей. Как показывают исследования, возраст и пол человека влияют на то, как он реагирует на возникший стресс. Канадские исследователи из Института исследований сердца Монреаля и Университета Монреаля говорят, что мужчины и женщины по-разному реагируют на стрессовые ситуации, причем различие происходит не только на психологическом, но так же и на физиологическом уровнях.

Таким образом, стрессоустойчивость - качество непостоянное, и следовательно его можно развивать (повышать) тренировкой (психотренинг), привычкой к ежедневному напряженному творческому труду.

1.2. Стрессогенные факторы и фрустрация личности.

Экстремальным в психологическом контексте называют, с одной стороны – условия жизни человека, которые характеризуются высокой энтропией будущего при несформированности, неясности для субъекта способов достижения поставленных им целей, как текущих, так и перспективных [7]. С другой стороны, это условия, которые ставят человека на грань переносимости. К ним относятся различные климатические условия, а также факторы промышленных аварий, экологических и стихийных бедствий, информационные воздействия и т.д.

Если в комплекс окружающих условий входят раздражители второй сигнальной системы, то к ним относят такие факторы, которые вызывают развитие динамического рассогласования, его критерием является нарушение адекватности психологических, физиологических и поведенческих реакций человека к условиям и характеру деятельности. Это определение говорит о том, что в качестве экстремального может выступать любое воздействие, доза и т.д. Такие авторы как В.С. Новиков, В.С. Смирнов представляют одну из возможных классификаций экстремальных факторов, которые вызывают стрессовое состояние у человека.

Они выделяют 5 классов факторов, которые при определенных условиях могут относиться к экстремальным:

1. физико-химические (микrokлиматические, радиационные, механические, изменение естественного газового состава среды);
2. необычные (физической и информационной природы);
3. информационные (когда предоставленная информация недостаточна, избыточна или ложна);

4. семантические (условия, которые угрожают биологическим и социальным мотивам);

5. внутренние (биологические и психологические) [35].

Границы, которые определяют обычные условия от экстремальных, они условны. Экстремальность можно выделить только в том случае, если какой-либо конкретный фактор взаимодействует с конкретным индивидом.

На жизненном пути каждого человека поджидает множество событий и потрясений, которые способны вызвать стресс. Можно сказать, что стресс – это неотъемлемая часть нашей жизни, поэтому избежать или обойти его просто невозможно. Важно знать, какие события и в каких случаях особо стрессогенны, – это поможет смягчить негативные последствия.

Полученные в результате многочисленных исследований данные свидетельствуют об определенной связи между вызывающими стресс жизненными ситуациями и началом развития различных заболеваний. Они позволяют сделать вывод, что вызывающее стресс событие или явление может быть одним из многочисленных факторов нашей повседневной жизни, способствующих возникновению различных психических отклонений и психосоматических заболеваний.

Если мы просмотрим перечень жизненных ситуаций и событий, способных вызвать стресс, то можно увидеть, что некоторые из них являются положительными и благоприятно влияют на нашу жизнь – это свадьба, личный успех, рождение ребенка, успешная сдача экзаменов и т.д. Кроме того, в течение жизни мы испытываем и другие положительные ощущения: к примеру, радость (окончание школы, института, встреча с друзьями и родными, победа любимой команды), любовь, творческий подъем (вдохновение), достижение выдающегося спортивного результата и т.п. Однако стрессовое напряжение способны вызвать как положительные, так и отрицательные ситуации.

Некоторые жизненные ситуации, вызывающие стресс можно предвидеть. Например, смену фаз развития и становления семьи или же

биологически обусловленные изменения в организме, характерные для каждого из нас. Другие ситуации неожиданны и непредсказуемы, особенно внезапные – это такие как, несчастные случаи, природные катаклизмы, смерть близкого человека. Существуют еще ситуации, обусловленные поведением человека, принятием определенных решений, определенным ходом событий такие как, развод, смена места работы или места жительства и другие. Каждая из подобных ситуаций способна вызвать душевный дискомфорт.

Когда возникает какая-либо стрессовая ситуация (ссора, неприятное событие и т.д.), человек находится в состоянии возбуждения, ему обидно, он ощущает чувство досады из-за того, что не сумел это проконтролировать. У него возникает потребность отвлечься от этих мыслей, но это достаточно сложно и вот он снова проигрывает цены случившегося и все неприятные чувства возвращаются. Л.Д. Столяренко выделяет три физиологических механизма подобного стресса:

- Первый механизм – это когда в коре головного мозга сформировался, как указывает А. Ухтомский, господствующий очаг возбуждения – «оборонительная доминанта», она начинает подчинять себе всю деятельность человека, все его поступки и помыслы. Получается, что бы успокоиться человеку необходимо ликвидировать, «разрядить» эту доминанту, либо можно создать новую, которая будет конкурировать. Все отвлекающие приемы, такие как чтение захватывающей книги, просмотр интересного фильма, переключение на занятие любимым делом, фактически направлены на формирование конкурирующей доминанты.

- Во-вторых, после появления доминанты развивается особая цепная реакция – возбуждается одна из глубинных структур мозга – гипоталамус, где расположены регулирующие центры вегетативной и эндокринной систем. Гипоталамус заставляет близлежащую особую железу – гипофиз выделить в кровь большую порцию адренотропного гормона (АКТГ). Под влиянием АКТГ надпочечники выделяют адреналин и другие,

физиологически активные вещества (гормон стресса).

Гипоталамус – это «центральный регулятор», когда он получает сигнал тревоги, то мобилизует все силы для сопротивления. Происходит активизация обмена веществ, мобилизуется резервный жир и сахар. В ускоренный ток крови выбрасывается «армия» эритроцитов, которые благодаря наличию в них гемоглобина способствуют быстрому насыщению тканей кислородом. Пищеварение прекращается, и вся кровь, которая высвобождается из желудочно-кишечного тракта, направляется в мышцы, которые интенсивно работают, а также в мозг для отражения угрозы. Многие задаются вопросом, почему при стрессе болит голова, возникают сердечные приступы, учащается дыхание, причиной этому является то, что сердце начинает сокращаться чаще и сильнее, кровяное давление повышается. В такие моменты человек может поднять очень тяжелый предмет, так как организм готов для большой мышечной нагрузки. Если рассматривать современного человека, то он не всегда пускает в ход скопившуюся мышечную энергию, это приводит к тому, что у него в крови еще очень долгое время будут циркулировать биологически активные вещества, они то и не дают успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам.

- Из-за того, что стрессовая ситуация сохраняет свою актуальность, так как конфликт не разрешился благополучно и какая-то потребность осталась неудовлетворенной, либо не было бы отрицательных эмоций и возвращения в мыслях к происшедшему, в кору головного мозга снова и снова поступают импульсы, которые поддерживают активность доминанты, а в кровь выделяются гормоны стресса.

Таким образом, надо снизить для себя значимость этого несбывшегося желания или же отыскать путь для его реализации [57].

Порой бывает, что адаптационные механизмы выходят из строя, это происходит, когда стрессовые атаки сильны, часты и энергетических ресурсов в организме просто может не хватить. Из-за истощения, недостатка, либо нарушения баланса гормонов все труднее будет стимулировать

угасающие функции организма, в итоге это может привести к гибели человека. Это происходит, когда силы саморегуляции отключаются, когда очередная отрицательная эмоция накладывается на предыдущую.

Также можно проследить внешние изменения в человеке, в ситуации, когда он сталкивается со стресс-фактором. Можно разделить эти изменения на общие и индивидуальные. Общие – это когда у человека учащается дыхание, напряжены мышцы, краснеет лицо из-за повышенного кровяного давления – это все обусловлено физиологией стресса, а вот все остальные проявления строго индивидуальны. Они зависят:

1. от состояния нервной системы слабая она или сильная;
2. от преобладания процессов торможения, либо возбуждения в коре головного мозга;
3. от умения человека владеть собой в стрессовых ситуациях, своими эмоциями;
4. от воспитания;
5. от семейных и национальных традиций.

Можно привести такой пример: человек с преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения в коре головного мозга, не умеющий владеть своими чувствами в силу особенностей воспитания. В стрессовых ситуациях может проявлять крайности поведения: возбуждение, возмущение и в итоге, как накопление отрицательных эмоций у него происходит агрессивная разрядка: крик, драка.

Нельзя сказать, что когда человек кричит, это совсем плохо, так как с криком происходит снятие эмоционального напряжения. А вот если говорить о ситуациях, когда человек замыкается, становится молчаливым, уединяется, начинает избегать общения с близкими ему людьми, непрерывно смотрит в одну точку, то здесь уже требуется вмешательство. Такое внутреннее переживание без снятия эмоционального напряжения очень вредно и чаще приводит к клиническим проявлениям [57].

Порой бывает, что реакция настолько сильна, что организму

достаточно сложно справиться с ней самому. Существует термин «неожиданная смерть», которая наступает в результате разрыва сердца или остановки дыхания. Данное явление возникает как ответ организма на какой-либо сильный раздражитель, приводящий все системы организма в такое высокое напряжение, что они просто не могут справиться с ним. Если брать во внимание гендерные различия, то мужчины подвержены данному состоянию гораздо чаще женщин. По психологическим показателям женщины более устойчивы к стрессам, это объясняется тем, что они испытывают его огромное количество, порой по тем поводам, которые не специфичны для мужчин. Да и способов разрядки у женщин гораздо больше. Самый распространенный способ разрядки у женщин – плач. Как считается, мужчины переносят стресс более скрытно, в отличие от женщин. Но нельзя говорить, что во всех стрессовых ситуациях женщины начинают плакать, а мужчины все переносят молча, бывают и совершенно противоположные ситуации. Как было сказано выше, все зависит от индивидуальных особенностей.

Организм человека по-разному реагирует на стресс. Рассмотрим его возможные реакции:

1. Реакция стресса. Неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают реакцию стресса, т.е. стресс. Человек сознательно или порой подсознательно старается приспособиться к совершенно новой для него ситуации. В последствие наступает выравнивание, или по другому - это адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней - это так называемая плохая адаптация. Как следствие этого могут возникнуть не только различные психические отклонения, но и физические.

Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается, либо возникает довольно часто. Если стрессовые ситуации происходят слишком часто, то они чаще всего приводят к истощению адаптационной защитной системы организма, что, в свою очередь может стать причиной

психосоматических заболеваний.

2. Пассивность. Она проявляется у человека, когда его организм не способен противостоять стрессу из-за того, что его адаптационный резерв недостаточен. Возникает состояние беспомощности, безнадежности и депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

3. Активная защита от стресса. Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, что способствует улучшению состояния здоровья - это может быть спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т.п.

4. Активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма - как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная.

В нормальных условиях в ответ на стресс у человека возникает состояние тревоги и смятения, которое является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или же защитному. Такая подготовка осуществляется в организме всегда, независимо от того, какой будет реакция на стресс - даже тогда, когда не происходит никакого физического действия. Импульс автоматической реакции может быть потенциально небезопасен и приводит организм в состояние высшей готовности. Сердце начинает биться учащенно, повышается кровяное давление, напрягаются мышцы. Вне зависимости от того, серьезна ли опасность (угроза жизни, физическое насилие) или не очень (словесное оскорбление), в организме возникает тревога и в ответ на нее - готовность противостоять данному фактору.

Одно из негативных проявлений влияния стрессогенных факторов является симптомы посттравматического стресса.

Посттравматический стресс (ПТС) - это тяжелое психическое состояние, которое может развиваться после преодоления травмы, особенно если человек чувствовал, что его жизнь на тот момент была в опасности.

Б. Колодзин отмечает признаки ПТС:

1. Немотивированная бдительность, когда человек считает, что ему постоянно угрожает какая-то опасность.
2. «Взрывная» реакция, бурное реагирование на какое-либо событие или действие.
3. Притупленность эмоций, в данном случае человеку сложно установить близкие и дружеские отношения, связи с окружающими его людьми, для него недоступны радость, любовь, спонтанность. В его «мире» все тускло и однообразно.
4. Агрессивность - это стремление решать возникающие проблемы с помощью грубой силы. Обычно, это касается физического силового воздействия, но бывают случаи, когда встречается психическая, эмоциональная и вербальная агрессивность.
5. Нарушение памяти и концентрации внимания. Порой при определенных обстоятельствах например, когда требуется сосредоточиться или что-то вспомнить, человек испытывает трудности.
6. Депрессия. В состоянии ПТС депрессия достигает самых темных и беспросветных глубин человеческого отчаяния, ему кажется, что все то, что его окружает и происходит не имеет смысла и бесполезно. Этому состоянию сопутствует апатия, нервное истощение, а также отрицательное отношение к жизни.
7. Общая тревожность. Она проявляется на физическом уровне, т.е. когда происходят спазмы в желудке, болит голова, ломает спину; в психической сфере, человека постоянно что-то беспокоит, он озабочен, возникают «параноидальные» явления – как пример, необоснованная боязнь преследования; в эмоциональных переживаниях, постоянное чувство страха, неуверенность в себе, комплекс вины.
8. Приступы ярости, которые заключаются не в приливах умеренного гнева, а именно взрывы ярости, по силе их можно сравнить с извержением вулкана.
9. Злоупотребление наркотическими и лекарственными

веществами. Многие люди употребляют наркотики, алкоголь, для того чтобы снизить интенсивность посттравматических симптомов.

10. Непрошенные воспоминания - это наиболее важный симптом, он дает право говорить о присутствии у человека посттравматического стресса. В его памяти могут внезапно всплыть жуткие, безобразные сцены, которые напрямую связаны с травмирующим событием. Если окружающая обстановка каким-либо образом напоминает случившееся «в то время», то эти сцены могут появиться и наяву, т.е. во время травмирующего события: звук, запах и т.д. словно бы пришло из той поры, когда произошло травмирующее событие. Эти яркие образы обрушиваются на психику и вызывают сильный стресс. Можно подумать, что посттравматические «непрошенные воспоминания» похожи на обычные, но это далеко ни так. В первом случае воспоминания сопровождаются сильным чувством тревоги и страха, а во втором – эти воспоминания могут быть приятными и позитивными.

11. Бессонница – это когда человек испытывает трудности с засыпанием, либо у него прерывистый сон. Регулярное недосыпание. Бессонница может быть вызвана высоким уровнем тревожности, когда человек неспособен расслабиться и даже не проходящим чувством физической и душевной боли.

12. Мысли о самоубийстве. Когда жизнь уже представляется более пугающей и болезненной, чем смерть, мысль покончить со всеми страданиями может показаться очень заманчивой [28].

Развитие каких-либо отрицательных эмоций тесно связано с фрустрацией. Фрустрация (от латинского – обман, расстройство, разрушение планов), в психологическом словаре оно трактуется как психическое состояние, которое выражается в характерных особенностях переживаний, и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или решению задачи, а также состояние краха или подавленности, вызванное

переживанием неудачи.

А.А. Радугин дает следующее определение фрустрации: «Фрустрация – это эмоциональное состояние переживания напряжения, тревоги, гнева, которое охватывает человека, когда на пути к достижению цели или решению задач он встречается с объективно непреодолимыми или субъективно так понимаемыми препятствиями, которые мешают удовлетворению его потребностей» [15, с. 225].

Ряд авторов используют понятие фрустрации и психологического стресса как синонимы; некоторые рассматривают фрустрацию как частную форму психологического стресса. По мнению А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского, правомерно также рассматривать фрустрацию в контексте межличностного функционирования, и с иной точки зрения для исследователей представляет интерес сфера межличностных конфликтов и трудностей, которые могут возникать в самых разнообразных жизненных ситуациях, в том числе и повседневных [40].

К фрустрации может привести широкий круг препятствий, как внешних (поведенческих), так и внутренних (психологических). К источникам фрустрации, основанной на личностных ограничениях, относятся физические изъяны, ограниченная способность к выполнению определенных задач, одиночество, вина и неадекватный самоконтроль. Обычными источниками фрустрации считаются предвзятость, несостоятельность на работе, смерть близкого человека, случившееся чрезвычайное происшествие и другие факторы.

Понять причину переживаний, нервного срыва не всегда просто. Бывают ситуации, когда человек с трудом формулирует или даже осознает, когда именно развивается хронический стресс. Это касается так называемых внутренних фрустрационных конфликтов с самим собой. В основном фрустрация проявляется как агрессия, озлобленность, которую человек может направить на других – «агрессивная фрустрация», или даже на себя, это происходит в тех случаях, когда во всех неудачах и проблемах человек

обвиняет лишь себя. В этом случае проявляется «регрессивная агрессия». Можно привести такие примеры как: острое переживание противоречивых чувств к одному и тому же человеку (любовь и ненависть к бросившему семью отцу), несоответствие между своими желаниями и имеющимися возможностями, способностями человека (мечтал стать космонавтом, но не позволило здоровье).

Разрешить фрустрацию можно по-разному. Это будет зависеть от того, преодолено ли стоящее препятствие, сделан его обход или появилась замещающая цель. Если в раннем детстве часто повторяется состояние фрустрации и стереотипные ее формы преодоления, то у одних может закрепиться вялость, безразличие, безынициативность, а у других – агрессивность, завистливость, озлобленность.

Фрустрирующие ситуации классифицируются по характеру мотивов и по характеру «барьеров».

Возникновение фрустрации обусловлено не только объективной ситуацией, но зависит и от особенностей личности человека. Имеют значение такие черты, как эгоцентризм с сосредоточенностью на собственных субъективно-значимых интересах, с повышенной чувствительностью к нарушению этих интересов (обидчивость), инфантилизмом и недостаточной дифференцированностью личностной структуры.

К условиям возникновения состояния фрустрации Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева относят следующие факторы [29]:

1. наличие потребности как источника активности, мотива как конкретного проявления потребности, цели и первоначального плана действия;
2. наличие сопротивления (препятствия-фрустратора):
 - пассивное внешнее сопротивление (наличие элементарной физической преграды, барьера на пути к цели; удаленность объекта потребности во времени и в пространстве);

- активное внешнее сопротивление (запреты и угрозы наказанием со стороны окружения, если субъект совершает или продолжает совершать то, что ему запрещают);
- пассивное внутреннее сопротивление (осознанные или неосознанные комплексы неполноценности; неспособность осуществить намеченное, резкое расхождение между высоким уровнем притязаний и возможностями исполнения);
- активное внутреннее сопротивление (угрызения совести).

Человек, который планирует свое поведение на пути к достижению поставленных целей, одновременно мобилизует блок обеспечения цели определенными действиями. Если психическое событие тормозится (прерывается), в месте прерывания повышается психическая энергия, что приводит к резкой концентрации энергии, повышению уровня активации подкорковых образований (в частности, ретикулярной формации). Этот переизбыток нереализуемой энергии вызывает чувство дискомфорта и напряжения, которое необходимо снять. Поведение в ситуации фрустрации может быть различным и зависящим от многих факторов:

1. возрастные особенности;
2. личностные свойства;
3. привлекательность цели;
4. сила фрустратора;
5. объем психической энергии.

Фрустрационное поведение имеет пять основных видов:

- 1) Двигательное возбуждение – бесцельные и неупорядоченные поведенческие реакции.
- 2) Апатия – состояние полного безразличия, равнодушия. Ребенок во фрустрирующей ситуации ложится на пол и смотрит в потолок.
- 3) Агрессия и деструкция – разрушение окружающего, причинение вреда, нанесение ущерба.
- 4) Стереотипия – тенденция к слепому бессмысленному

повторению фиксированных форм поведения.

5) Регрессия – понимается либо как «обращение к поведенческим моделям, доминировавшим в более ранние периоды жизни индивида», либо как «примитивизация» поведения (снижение конструктивности поведения, падение качества исполнения, упрощение поведенческих схем).

Состояние фрустрации имеет два взаимоисключающих эффекта:

- Конструктивный – мобилизация психологических ресурсов открывает возможность для личностного развития и роста. Усиливающееся в состоянии фрустрации напряжение может помочь переоценить ситуацию, пересмотреть свои предыдущие действия и увидеть новые и ранее не замечаемые обходные пути ее достижения, или может произойти замена цели, удовлетворяющая потребность. При конструктивной фрустрации восстанавливается временно утраченное психологическое равновесие и идет развитие личности. Человек обучается ставить реальные цели, учится умению манипулировать «точкой цели», отказываясь от неосуществимого.

- Деструктивный – увеличение напряжения и эмоциональное возбуждение могут оказаться очень большими. Под воздействием аффекта утрачивается конструктивность действий: человек волнуется, впадает в панику, теряет контроль. Может возникнуть когнитивная ограниченность (рациональные процессы и адекватность принятия решений становятся невозможными). Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и снижению эффективности. Частые фрустрации ведут к формированию отрицательных черт поведения: агрессивности, возбудимости, враждебности, негативизму. На фрустрацию человек реагирует двумя взаимоисключающими вариантами – положительными и отрицательными.

Положительные реакции представляют конструктивные разрешения, преодоление препятствия, мешающего достижению стимула. Эффект достигается путем усиления стремления, направленного на разрешение проблемы.

Многие научные открытия, успехи в развитии техники, культуры были стимулированы фрустрирующими событиями в жизни людей. Фрустрация способна направить энергию индивидуума по конструктивному каналу активности.

Отрицательные реакции. Фрустрации могут вызвать также разные формы деструктивного поведения: агрессию, регрессию, фиксацию, отказ, негативизм, репрессию.

- Агрессия направлена на другое лицо или объект. Формы агрессии могут быть физическими и вербальными. Иногда агрессия носит скрытый, замаскированный характер. Агрессия, переходящая в гнев, проявляется в бурных и неадекватных реакциях. Агрессия обычно не приводит к достижению цели, поэтому она не является конструктивной формой поведения. Она может быть направлена как на само препятствие, так и на совершенно другие заместительные объекты.

- Регрессия выражается в возврате к формам реагирования (поведения), присущего человеку на более раннем этапе жизни. При этом возможно возникновение инфантильных реакций, присущих детскому возрасту. К регрессивной форме реагирования некоторые авторы относят примитивизацию в поведении, усиление жестикуляции, применение физической силы.

- Фиксация проявляется в повторении неэффективных способов поведения. Она может выражаться в безуспешном повторении одного и того же подхода в межличностных отношениях, повторении оказавшейся недейственной модели поведения. Проявляется у лиц, склонных к демонстративности в поведении.

- Отказ представляет тенденцию индивидуума не участвовать в решении касающейся его проблемы, развивается апатический подход к ситуации. Реакция типа отказа является наиболее неблагоприятным последствием фрустрации. Выделяют два вида отказа:

- отказ «с легким сердцем» – человек относительно легко

соглашается с невозможностью справиться с ситуацией, но при этом одновременно идет поиск других сфер деятельности; в этом случае сохраняется значительная эффективность адаптационных механизмов, умение переключаться, сохраняя положительную мотивацию;

– отказ с дезорганизацией поведения – здесь выступают апатия, угнетение, снижение активности.

- Репрессия характеризуется блокированием или вытеснением из сознания неприятных ситуаций, касающихся требуемых для разрешения вопросов. Это нереалистическая форма поведения заключается в подходе: «проблема исчезает, если о ней не думать».

Для негативизма характерен отрицательный подход не только по отношению к непосредственно вызывающей фрустрацию ситуации, но и к другим, имеющим с ней какие-нибудь черты сходства проблемам.

Существует определенная пороговая величина уровня напряжения, превышение которой приводит к деструктивным эффектам фрустрации.

Эту величину определяют как толерантность к фрустрации. Толерантность к фрустрации является переменной величиной, зависящей от величины напряжения, типа ситуации, особенностей личности. Высокий уровень развития личности предполагает сознательный отказ от фрустрирующих целей и выдвижение новых, более приемлемых и достижимых.

Если говорить о стрессовой реакции, то ее сущность заключается в «подготовительном» возбуждении, активации, которая необходима для готовности к физическому напряжению.

В базе данных головного мозга есть рефлекс, который автоматически срабатывает, если ситуация кажется угрожающей. Б. Колодзин назвал данный рефлекс «бей или беги». Когда человек чувствует, что приближается угроза или чего-то боится, то он пользуется им не задумываясь. Как только организм принимает сигнал тревоги, то сразу же происходит целая цепочка физиологических и биохимических изменений. Главным результатом данных

процессов является то, что энергия, которая имеется у человека повышается в скачкообразной форме, что позволяет воспользоваться ею при встрече с опасностью. Чем выше уровень угрозы, тем резче скачок и больше предоставляется объем энергии. Человек может либо вступить в борьбу, либо убежать от опасности. Неважно, что выберет человек: рефлекс «бей или беги», заложен в нервную систему, поэтому он сделает свое дело, моментально приведет организм в боевую готовность [28].

Эта реакция мгновенно включалась у наших предков при малейшей угрозе, обеспечивая с максимальной быстротой мобилизацию сил организма, необходимых для борьбы с врагом или бегства от него [14].

Социальные запреты не всегда позволяют человеку реагировать бегством или агрессией, а механизмы, выработанные в эволюции, срабатывают и приводят вначале к вегетативному возбуждению, затем к поражению внутренних органов. Вегетативная нервная система состоит из парасимпатического отдела и симпатического отдела. Парасимпатический отдел определяет расслабление организма, а симпатический отдел за активизацию. Если происходит резкий симпатический сдвиг, то он приводит к возникновению маниакального эффекта (повышается возбуждение, возникает безудержный смех и т.д.). А если возникает парасимпатический эффект, то человек скован, у него поникшая поза, потухший взгляд и т.д., поэтому он пассивен, а в затруднительных положениях наблюдается бездеятельность. Мыслительные процессы могут изменяться в сторону схематизации, это происходит при активной реакции на стресс, в этом случае обобщаются ситуации с выделением главных аспектов приложения усилий. Если реакция гиперактивна, она порождает излишнюю суетливость и неоправданную спешку, это приводит к увеличению количества ошибок, которые происходят при сохранении или даже возрастании темпа деятельности. Избыточная тормозная реакция приводит к тому, что выполнение мыслительных операций замедленно, повышается инерционность при выработке новых навыков или при переучивании.

Стрессорами могут выступать как физические, так и психические раздражители, они могут быть реальными и надуманными. Человек может реагировать на действительную физическую опасность, а также на угрозу или напоминание о ней. Человеку легче переносить неудачи, огорчения, потери, когда их причины кажутся ему чисто внешними и не зависят от его собственных поступков. Тяжелее всего он переживает свое неправильное поведение, из-за которого возникла психотравмирующая ситуация. Порой ощущение собственной вины становится настолько тяжелым, что может привести к неврозам.

1.3. Развитие стрессоустойчивости учащихся в условиях образовательного процесса.

На данном этапе развития высшего образования одной из главных задач является обеспечение его качества, которое направлено на формирование активной, здоровой, конкурентоспособной, а также успешной личности профессионала. Чтобы полноценно решить данную задачу необходимо организовать целенаправленные усилия по развитию отдельных акмеологических параметров профессионализма, в частности, стрессоустойчивости [61].

Обучение в высшем учебном заведении – «это стресс для большинства студентов. Воздействие стресса на учащегося начинается с самого начала учебного пути, и преследует его в той или иной степени постоянно. У студентов, подверженных стрессу, возникают проблемы с получением, переработкой и применением в дальнейшем полученных знаний, что препятствует академической успеваемости» [14, с. 47].

Стрессоустойчивость – это один из показателей социально-педагогического взаимодействия и факторов, которые характеризуют процесс, а также результат приспособления студента к выполнению будущей профессиональной деятельности. Индивидуальные особенности личности

студента, которые обуславливают и регулируют его поступки, определяют выбор линии поведения, стиля и образа жизни, оказывает влияние на его уровень стрессоустойчивости.

Понятие «стрессоустойчивость» определяется как:

1. невосприимчивость к эмоциогенным факторам- это с одной стороны, а с другой - как способность контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции [10, с. 32-38];

2. способность человека переносить большие физические и умственные нагрузки, успешно решать задачи в экстремальных ситуациях, а так же сохранять здоровье в среде с плохой экологией, и зависящее от функциональной организации головного мозга, которая определяется как его природными свойствами, так и влиянием на него средовых факторов [20, с. 177];

3. интегральное свойство личности, которое характеризуется таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной обстановке;

4. «эмоциональная устойчивость» [39, с. 40].

Проблемам, связанным с возникновением стрессовых ситуаций, обусловленных в том числе и непосредственно самим учебным процессом, у студентов высших учебных заведений, посвящены публикации Б.Г. Ананьева [4], М.В. Ковровой [27] и других авторов.

Студенчество – это период, когда человек адаптируется к новым условиям учебного труда, к новой социальной роли, а так же к новым требованиям, которые предъявляются к самоорганизации студентов, к работе над собой и которая основывается на новой высокой степени ответственности.

Для данного возраста характерно наличие следующих стрессогенных факторов, таких как: ситуация экзаменов; период социальной адаптации;

необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде и т.д.

Ю.В. Щербатых в своих исследованиях показывает, что именно экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, которые вызывают психическое напряжение у студентов [63, 64]. Он влияет на нервную, а также на сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов. Во время сессии, а именно экзамена, у студента значительно повышается частота сердечных сокращений, возрастает артериальное давление, а так же уровень мышечного и психоэмоционального напряжения. Чтобы все физиологические показатели пришли в норму, потребуются несколько дней, за это время параметры артериального давления возвращаются в исходную величину.

Если опираться на стадии, описанные Г. Селье, можно выделить несколько стадий, которые отражают процесс психологического напряжения во время сдачи экзаменов:

1. Первая стадия – это когда студент находится перед началом экзамена-мобилизации и тревоги, связанная с ситуацией неопределенности. Психологическое напряжение в это время сопровождается избыточной мобилизацией всех ресурсов организма.

2. Вторая стадия – стадия адаптации, она наступает после получения билета и начала подготовки к ответу. В этот период организму, за счет предшествующей мобилизации, удастся успешно справляться с вредными воздействиями, но такой уровень функционирования организма является энергетически избыточным, что приводит к достаточно интенсивной трате жизненных ресурсов.

3. Третья стадия – если в течение определенного времени организму не удалось приспособиться к экстремальному фактору и его ресурсы же истощились (например, билет оказался очень сложный), то наступает истощение.

Данные фазы можно проследить не только во время экзамена, а также

на протяжении всей сессии. Здесь фаза тревоги и мобилизации развивается в течение зачетной недели, которая предшествовала перед экзаменам. Стадия адаптации обычно наступает между вторым и третьим экзаменом, а стадия истощения уже к концу сессии. Но интенсивность развития адаптационной реакции у студента, зависит не только от характеристик стрессора, но еще и от личностной значимости действующего фактора. Так как для каждого студента ситуация экзамена имеет разное значение, для одних – это критический уровень напряжения, а для других – своего рода азартная игра, но она также сопровождается выбросом большого количества адреналина в кровь и психоэмоциональным напряжением, а третьи в свою очередь могут вообще его не замечать. В такой ситуации скорее всего необходим дифференцированный подход к личности студента. Изучение психологических особенностей первокурсников, а также личностно-ориентированный подход в период их адаптации позволит начать формировать стрессоустойчивость не только в период сессии, но и на протяжении всего их обучения.

Если говорить о современном обучении в ВУЗе, то можно отметить, что все более высокие требования предъявляются к интеллектуальным и психическим качествам студентов, этому способствует несколько условий:

1. Новые образовательные стандарты;
2. Материально-технические условия ВУЗа;
3. Рейтинговая система оценки знаний студентов;
4. Высокие требования учебных программ и т.д.

Все эти требования близки к предельным возможностям человека, что в свою очередь приводит к тому, что у студентов возникают негативные состояния и стресс [6, 5, 11].

Многие специалисты считают, что развитие стресса у студентов зависит от ряда причин:

1. Большого потока информации;
2. Отсутствия систематизации работы в семестре;

3. Нарушения режима труда и отдыха;
4. Подработки и т.д.

В настоящее время специалисты, которые изучают адаптацию студентов в ВУЗе, предлагают немало методов формирования стрессоустойчивости. Один из таких методов – это введение аттестационной системы с определением оценки по итогам промежуточных результатов на начальной стадии обучения. Студент-первокурсник, за первый семестр, сможет пройти социально-психологическую адаптацию, ведь она достаточно стрессогенна. Данная система может помочь в подготовке молодых людей к дальнейшему обучению в ВУЗе. Специалистам будет предоставлено время для изучения личностных характеристик и психологических особенностей каждого студента и так же разработки программы формирования стрессоустойчивости. Данная программа должна быть системной и базироваться на диагностической и коррекционной основе: должны содержать диагностические тесты, а так же тренинги, которые направлены на личностный рост, тренинги уверенного поведения и антистрессовые тренинги с применением техник развития навыков стрессоустойчивости. Но это не все, также можно сюда присоединить комплекс спортивных упражнений, которые так же помогают искусственно создавать и снимать физическое напряжение, помогая этим развивать выносливость и силу духа. Этот подход предполагает, что стрессовые ситуации переводятся в состояние тренировки, организм в этот момент работает в сознательно определенных пределах негативных факторов. В итоге, если возникнет стрессовая ситуация, студент будет к ней подготовлен и натренирован.

Стрессоустойчивость так же зависит от тревожности человека. Если у него уровень тревожности высокий, то можно говорить о низком уровне стрессоустойчивости.

«Определенный уровень тревожности – это естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. Каждый человек имеет свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так

называемая полезная тревожность. Оценка человека своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Если уровень тревожности повышается, то можно говорить о том, что это является субъективным проявлением неблагополучия личности» [42, с. 234].

Высокотревожные студенты склонны воспринимать угрозу своей самооценки и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций, они могут реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности [42]. Поведение тревожных людей в деятельности, которая направлена на достижения успехов, имеет следующие особенности:

1. острота эмоционального реагирования на сообщение о неудачи;
2. хуже работают в стрессовых ситуациях или условиях дефицита времени, которое отведено на решение задачи;
3. бояться неудачи и это боязнь начинает доминировать над стремлением к достижению успеха;
4. в основном студенты с высоким уровнем тревожности – это очень неуверенные в себе люди, них неустойчивая самооценка. Они постоянно испытывают чувство страха перед неизвестным и это приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, всегда ведут себя примерно, стараются точно выполнять требование – редко нарушают дисциплину. Таких людей обычно называют скромными, застенчивыми.

Тревожность во многом обуславливает поведение студента. Существует определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. Уровень тревожности может показать внутренне отношение студента к определенному типу ситуации, а также дать косвенную информацию о характере взаимоотношений со сверстниками и взрослыми [42]. Если данный уровень тревожности повышается и превышает оптимальный, то можно говорить о проявлении повышенной тревожности. Повышенный уровень

может свидетельствовать о том, что у человека недостаточная эмоциональная приспособленность к тем или иным социальным ситуациям. Если у студента такой уровень, то меняется отношение к себе, он начинает относиться к себе как к слабому, неумелому. Тревожность окрашивает в мрачные тона отношение к себе, другим людям и действительности. Тревожные студенты, как правило, не пользуются всеобщим признанием в группе, но нельзя сказать, что они оказываются в изоляции, это не так. Чаще всего они входят в число наименее популярных из-за того, что неуверенны в себе, замкнутые, мало общаются. Но бывают совершенно противоположные ситуации, когда такие студенты сверхобщительные, назойливые, или озлобленные. Такие студенты, как правило, не становятся лидерами в межличностных отношениях, этому причина безынициативность из-за неуверенности в себе.

Результатом безынициативности тревожных студентов является то, что у сверстников появляется стремление доминировать над ними, что ведет к снижению эмоционального фона, к тенденции избегать общения возникают конфликты, которые связаны со сферой общения, усиливается неуверенность в себе [21].

Неуверенный, тревожный человек всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Он опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Что способствует образованию реакции психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегания лиц, от которых исходит «угроза». Такие студенты, как правило, одиноки, замкнуты, малоактивны. Это, как правило, сказывается на успешности учебной деятельности и налаживании контактов с окружением [42].

1.4. Поведенческие стратегии в ситуации фрустрации.

Различают следующие типы реакций в ситуации фрустрации.

1) Агрессивность - является одной из самых распространенных типов реакций. Адекватная реакция, которая появляется на препятствие, состоит в том, чтобы преодолеть или обойти его, если это конечно возможно. Агрессия - по сути является атакой либо непосредственно на фрустрирующее препятствие, либо на объект/предмет, который выступает в виде замещения, что попало "под горячую руку". Агрессия - это нападение или же желание напасть именно по собственной инициативе с помощью захвата. Данное состояние чаще всего ярко выражается в драчливости, грубости и задиристости, а так же может иметь форму скрытого недоброжелательства или даже озлобленности. Типичное состояние при агрессии - это острое, часто аффективное переживание гнева, импульсивная беспорядочная активность, злость, потеря самоконтроля, гнев, а так же неоправданные агрессивные действия и т.д..

Чаще всего возникновению фрустрирующей ситуации способствуют:

- Обвинение;
- Несправедливость;
- Саркастические замечания;
- Выговоры;
- Ожидание;
- Грубое обращение;
- Занятое место;
- Получение отказа;
- Сломанные авторучка или телефон;
- и часто человек, а не предмет.

Реакцией в виде агрессии может быть словесный отпор, оскорбление, физические нападки на человека или объект.

2) Отступление и уход – в некоторых случаях человек реагирует на фрустрацию уходом, который может сопровождаться агрессивностью, которая не проявляется открыто, если только он не замыкается в себе и не

замышляет ничего плохого. Отступление обычно сопровождается какой-либо компенсацией. Оно может быть физическим- это ретировка перед лицом сильного противника или психологическим- выражается в признании человеком своей неправоты: а) сдерживание – осознанное отступление; б) подавление – неосознанное отступление, когда между противоположными тенденциями возникает острый конфликт. Часто человек "уходит" от проблем, используя определенные стратегии психологических защит, наиболее продуктивными из которых являются:

- Сублимация- это координирование блокированного импульса с другими интересами при выработке какой-то новой линии поведения, которая в свою очередь санкционирована групповыми нормами (секс - в творчестве, агрессия - в спорте);

- рационализация – это когда используются интеллектуальные способности для оправдания своего поведения, чаще неосознанного, необъяснимого;

- фантазия- когда в качестве заместителей удовлетворения используются образы, человек может уйти в мир грез, мечтаний, сновидений;

3) Регрессия – трудная задача в данном случае заменяется более легкой. Регрессия – это возврат к шаблону (поведению), который сформировался значительно раньше, возможно, в детстве, и что когда-то позволяло удовлетворить потребности и даже испытать удовольствие. Регрессия – возвращение к более примитивным, а нередко инфантильным формам поведения, а так же понижение под влиянием фрустратора уровня деятельности. Подобно агрессии - регрессия не обязательно является результатом фрустрации.

Фрустрация - это расстройство планов, уничтожение замыслов, т.е. указывается на какую-то травмирующую ситуацию, при которой терпится неудача. Фрустрация - состояние, которое возникает при невозможности достичь поставленную цель, т.е. реализовать мотив.

С. Розенцвейг рассматривает фрустрация в тех случаях, когда организм встречает более или менее непреодолимые препятствия на пути к удовлетворению какой-либо жизненной потребности.

В свою очередь Браун и Фарбер под фрустрацией понимают результат при таких условий, в которых ожидаемая реакция или предупреждается, или затормаживается. Они делают акцент на противоречиях, которые возникают при действии фрустраторов, и именно этой противоречивостью объясняют эмоциональность, которой обычно отличаются реакции в этих ситуациях. Горячо поддерживая этих авторов, т.е. в стремлении различать внешнюю причину и вызываемое ею состояние, Чайльд и Уотерхауз в противоположность Брауну и Фарберу, рекомендуют называть фрустрацией лишь факт помехи, изучая его влияние на деятельность организма, но не приводят в пользу такого словоупотребления сколько-либо развитых обоснований. Исходя из понятия фрустрации как психического состояния, мы даем ей такое определение как: фрустрация – это состояние человека, которая выражается в характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели, а так к решению задачи. В применении к животным определение таково: фрустрация - это состояние животного, которое выражается в характерных реакциях и вызываемое трудностями, возникающие на пути к удовлетворению биологических потребностей. Необходимость двух определений диктуется тем, что животное – это биологическое существо, а человек - общественное, и фрустрация имеет разную значимость и разные причины у человека и животного, хотя можно найти и много общего в этом состоянии, как в провоцируемом „барьерами“, которые блокируют деятельность. Имеются попытки возвести явление фрустрации в ранг совершенно закономерных явлений, которые необходимо возникают в жизнедеятельности организма и личности. Майер считает, что поведение животного и человека зависит от двух потенциалов:

1) репертуар поведения, который в свою очередь определяется наследственностью, условиями развития и жизненным опытом;

2) избирательные или отборочные механизмы, они делятся на действующие при мотивированной деятельности и возникающие при фрустрации.

При фрустрации нецеленаправленное поведение отличается чертами деструктивности, а так же ригидности незрелости. Фрустрацию нельзя считать не мотивированной. Психические состояния вызываемые фрустратором несомненно зависят от его типа.

С. Розенцвейг выделил три типа ситуаций-фрустраторов:

1) лишения, т.е. отсутствие необходимых средств достижения цели или удовлетворения потребности (внешнее лишение: человек голоден, а пищи достать не может, внутреннее лишение – это когда человек чувствует влечение к женщине и вместе с тем сознает, что сам настолько непривлекателен, что не может рассчитывать на взаимность);

2) потери (пример: сгорел дом);

3) конфликт (человек, который любит женщину, остающуюся верной своему мужу. Он хотел бы соблазнить ее, но ...).

Н.Д. Левитов под фрустрацией рассматривает - состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое непреодолимыми трудностями, возникающих на пути к достижению цели или решению задачи. Имеются попытки, возвести фрустрации в ранг совершенно законных явлений, необходимо возникающих в жизнедеятельности организма и личности.

Левитов выделяет некоторые типические состояния, которые часто встречаются при действии фрустраторов, хотя каждый раз они могут проявляться в индивидуальной форме:

1) толерантность- терпеливость, выносливость, когда появившийся фрустратор не вызывает фрустрацию. Различаются разные формы толерантности:

а) спокойствие, рассудительность, готовность принять случившееся как жизненный урок, но без каких либо особых сетований на себя;

б) напряжение, усилие, сдерживание нежелательных импульсивных реакций;

в) бравирование с подчеркнутым равнодушием, за которым маскируется тщательно скрываемое озлобление или уныние. Толерантность можно воспитать.

4) Фиксации – имеет два смысла:

а) стереотипность или повторность действий. Понимаемая таким образом фиксация означает какое либо активное состояние, но в противоположность агрессии это состояние ригидно, консервативно, т.е. никому невразвуждено, оно является продолжением прежней деятельности по инерции тогда, когда уже эта деятельность бесполезна или даже опасна.

б) прикованность к фрустратору, который поглощает все внимание. Потребность длительное время воспринимать, переживать или анализировать фрустратор. Здесь проявляется стереотипность не движений, а восприятия и мышления. Особой формой фиксации является- капризное поведение. Активная форма фиксации - это уход в отвлекающую, которая позволяет забыться деятельность. Депрессию можно рассматривать, как нечто совсем противоположное агрессии. Для агрессии типично чувство печали, сознание неуверенности, бессилия, безнадежности, а иногда даже такое чувство как отчаяния. Особой разновидностью депрессии является состояние скованности и апатии, как бы возникшее временное оцепенение.

5) Эмоциональность. У шимпанзе эмоциональное поведение возникает после того, как уже все другие реакции приспособления к ситуации не дают эффекта.

Иногда фрустраторы создают психологическое состояние внешнего или внутреннего конфликта. Фрустрация имеет место только в случаях таких конфликтов, при которых борьба мотивов исключается из-за ее безнадежности и бесплодности. Барьером оказываются сами бесконечные

колебания и сомнения. Фрустрация различна не только по своему психологическому содержанию или направленности, а так же может различаться по длительности, могут быть продолжительными настроениями, в некоторых случаях оставляющие заметный след в личности человека. Фрустрации могут быть типичными для характера человека; нетипичными, но выражающими возникновение каких либо новых черт характера; эпизодическими, преходящими. Обычно выделяют следующие виды фрустрационного поведения:

- двигательное возбуждение - это бесцельные и неупорядоченные реакции организма;
- апатия (один из детей в фрустрирующей ситуации лег на пол и просто смотрел в потолок);
- агрессия и деструкция;
- стереотипия - это тенденция к слепому повторению фиксированного поведения;
- регрессия, которая понимается либо «как обращение к поведенческим моделям, доминировавшим в более ранние периоды жизни индивида», либо как «примитивизация» поведения или падение «качества исполнения».

Степень фрустрации, т.е. ее вид, зависит от того, насколько человек был подготовлен к встрече с барьером.

Выводы по главе 1

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что стрессоустойчивость учащихся определяется наличием стрессогенных факторов, которые присутствуют в студенческой среде, таких как ситуации экзаменов, период социальной адаптации, а так же необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной деятельности и т.д. Довольно часто студенческую жизнь ассоциируют с различными

студенческими обществами, мероприятиями и весельем. Многим учащимся она видится беззаботной и легкой, для других – это всего лишь одно из многих изменений в жизни, к которому необходимо приспособиться. Учащиеся часто переживают множество проблем свойственных их возрасту. Им могут мешать сконцентрироваться на занятиях различные проблемы, которые возникают в связи с их взрослением и новой ответственностью, отдаленным проживанием от родителей, необходимостью подготовки к экзаменационной сессии. В любом случае, можно сказать, что обучение в высшем учебном заведении – это стресс для многих учащихся.

Поэтому знания о стрессе, а так же о фрустрации дают возможность учащимся разбираться в своих собственных чувствах, во взаимоотношениях с окружающей средой. Умение управлять стрессом, а так же анализировать собственное защитное поведение повышает психологическую культуру взаимных отношений. В свою очередь нормальные межличностные отношения создают благоприятные условия в повседневной деятельности людей, в семье, а так же в учебных заведениях. Техника управления стрессом улучшает эффективность деятельности людей и влияет на эффективность обучающей деятельности.

Стратегии поведения личности во фрустрирующих ситуациях направлены на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. При выборе активных действий повышается вероятность устранения воздействий стрессоров на личность.

Т.о. в заключение можно сказать, что в процессе обучения учащиеся испытывают множество определенных стрессов, которые могут повлиять на обучение и в свою очередь привести к снижению академической успеваемости. Данные трудности создают дискомфорт, в результате которого получается, что общий стресс у учащихся только усиливается.

Глава 2. Эмпирическое исследование различий поведенческих стратегий учащихся с различным уровнем стрессоустойчивости

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Для достижение цели и проверки гипотезы исследования было проведено эмпирическое исследование.

Исследование проводилось на базе Пензенского государственного университета, в нем приняли участие 67 учащихся технических и гуманитарных специальностей в возрасте от 18 до 21 года.

Для того что бы более объективно подойти к исследованию данной характеристики, т.е. стрессоустойчивости, мы изучали ее двумя разными методами. Использовался метод опроса и проективный метод, результаты которых не противоречат друг другу, а дополняют.

На первом этапе исследовалась стрессоустойчивость с помощью следующих методик :

1. опросник самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона);
2. методика определения нервно-психической устойчивости в стрессе «Прогноз» (Ю.А. Баранов);

По результатам исследования были созданы 2 группы испытуемых с низким и высоким уровнем стрессоустойчивости.

На втором этапе мы исследовали поведенческие стратегии учащихся в ситуации фрустрации с помощью такого теста как:

1. рисуночный тест С. Розенцвейга для определения способа реагирования в ситуациях фрустрации (модификация Н.В. Тарабриной).

Опишем подробнее основные методики исследования.

Опросник самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона).

Данный опросник позволяет человеку оценить уровень своей

стрессоустойчивости (он может быть отличный, хороший, удовлетворительный, плохой или очень плохой).

Методика включает 10 вопросов. При выполнении теста респондентам необходимо выбрать один подходящий ответ из стандартных вариантов (никогда, почти никогда, иногда, довольно часто, очень часто).

Методика определения нервно-психической устойчивости в стрессе «Прогноз» (Ю.А. Баранов).

Данная методика разработана в Ленинградской Военно-медицинской Академии (ЛВМА) им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости (НПУ), риска дезадаптации в стрессе. Методика содержит 84 вопроса, на каждый из которых предлагается дать ответ «да» или «нет».

При профилактике и диагностики эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. НПУ показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами.

Методика «Прогноз» позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Она особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

Инструкция требует от испытуемого, чтобы он внимательно читал

каждое утверждения, на которое должен ответить «да» или «нет». В случае положительного ответа поставил знак «+» в соответствующей клетке бланка для ответов, при отрицательном – «-».

Рисуночный тест С. Розенцвейга для определения способа реагирования в ситуациях фрустрации (модификация Н.В. Тарабриной).

Данная методика позволяет выявить индивидуально-типичные психические механизмы, определяющие поведение человека в условиях фрустрирующей ситуации. Стимулирующая ситуация метода рисуночной ситуации заключается в схематическом контурном рисунке, на котором изображены два человека или более, занятые еще не законченным разговором. Одно действующее лицо говорит определенные слова другому, ответ которого не приводится. Инструкция требует, чтобы субъект написал в специально отведенном месте первый, пришедший ему в голову, ответ. Эта методика является проективной, поскольку идентификация с каким-либо из персонажей картины поощряется структурой стимула. Для того, чтобы облегчить подобную проекцию, специально опущены черты лица или какие-либо другие выражения характера изображенных действующих лиц. Применение данного метода требует, чтобы субъект отвечал, по возможности, первой ассоциацией.

Будучи достаточно структурированной, направленной на определенную область поведения и обладая относительно объективной процедурой оценки, более доступна статистическому анализу, нежели большинство проективных методик.

Для проверки наличия различий в уровне стрессоустойчивости учащихся разных специальностей мы провели статистическую обработку данных с помощью t-критерия Стьюдента и Φ^* -угловое преобразование Фишера.

t-критерий Стьюдента для независимых выборок применяется для сравнения средних значений двух независимых между собой выборок.

Суть данного критерия заключается в том, что оценивается степень

расхождения средних арифметических показателей двух групп данных (M_1 и M_2) относительно дисперсии σ^2 , т.е. разброса индивидуальных данных, рассчитанной применительно к этим двум группам, где количество членов соответствует N_1 и N_2 .

Критерий Стьюдента относится к группе параметрических критериев, так как в своих расчетах опирается на «параметры» распределения (средние арифметические величины и дисперсии). А поскольку «параметры», или описательные статистики (если речь идет о малых выборках) адекватны только для сравнения нормальных распределений, то и критерий Стьюдента применяют обычно для оценки достоверности различий между двумя группами данных, где имеет место нормальное распределение или близкое к нему.

Угловое преобразование Фишера (ϕ^* -критерий Фишера).

Данное описание опирается на вариант метода, который разработан и изложен Е.В. Гублером.

Критерий оценивает достоверность различий между процентными долями двух выборок, в которых зарегистрирован интересующий нас аффект.

Суть углового преобразования Фишера состоит в переводе процентных долей в величины центрального угла, который измеряется в радианах. Большей процентной доле будет соответствовать больший угол ϕ , а меньшей доле – меньший угол, но соотношения здесь не линейные:

где P – процентная доля, выраженная в долях единицы.

При увеличении расхождения между углами ϕ_1 и ϕ_2 и увеличения численности выборок значение критерия возрастает. Чем больше величина ϕ^* , тем более вероятно, что различия достоверны.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования стрессоустойчивости учащихся

Для изучения стрессоустойчивости на первом этапе эмпирического

исследования использовалась методика нервно-психической устойчивости, риска, дезадаптации в стрессе «Прогноз» Ю.А. Баранова, полученные результаты представлены на рисунке 1 и в табл. 1

Таблица 1.

Результаты исследования по методике нервно-психической устойчивости, риска, дезадаптации в стрессе «Прогноз» Ю.А. Баранова.

Уровень нервно-психической устойчивости в стрессе	%
Высокий	40,3
Средний	43,3
Низкий	16,4

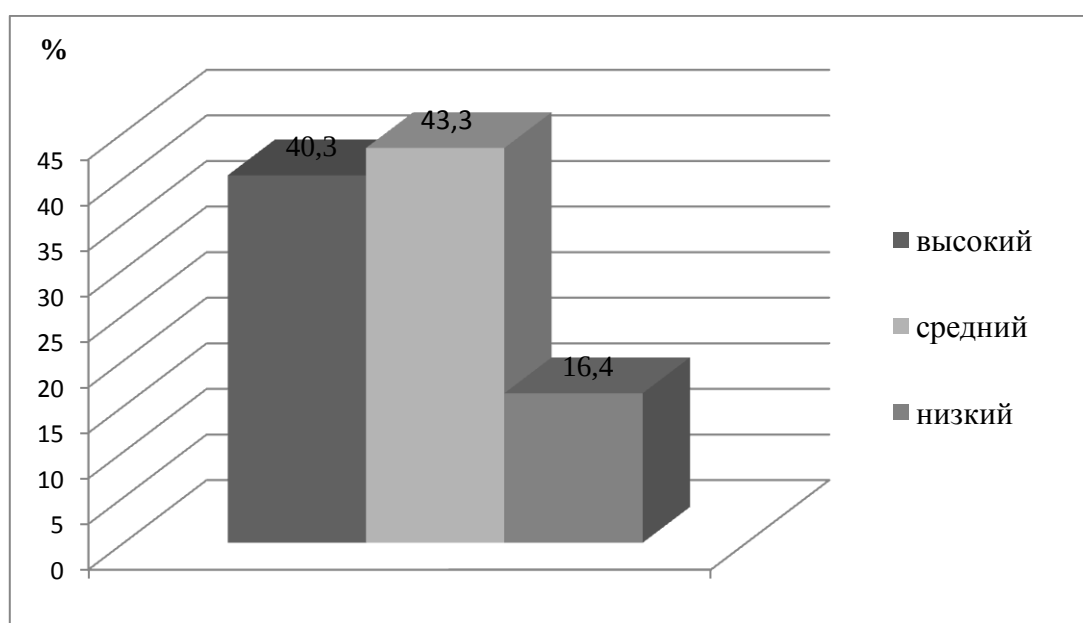


Рис. 1. Уровни нервно-психической устойчивости в стрессе у учащихся.

В результате исследования было выявлено, что практически половина испытуемых (43,3%) имеют средний уровень нервно-психической устойчивости, что может свидетельствовать о том, что у этих людей вероятны нервно-психические срывы преимущественно только в

экстремальных условиях, в остальных же случаях они спокойны и уравновешены. Высоким уровнем нервно-психической устойчивости в стрессе обладают 40,3% учащихся от всей выборки. А у 16,4% испытуемых обнаружена высокая вероятность нервно-психических срывов, что в свою очередь может приводить к нарушению психического здоровья.

Далее мы решили выяснить различается ли стрессоустойчивость учащихся в зависимости от получаемой специальности. Результаты представлены в табл. 2 и 3 и на рисунке 2.

Таблица 2

Процентное соотношение по уровням нервно-психической устойчивости в стрессе у студентов разных специальностей

Уровень нервно-психической устойчивости в стрессе	Учащиеся гуманитарной специальности	Учащиеся технической специальности
Высокий	32,35	48,48
Средний	41,17	45,46
Низкий	26,48	6,06

Таблица 3

Выраженность нервно-психической устойчивости в стрессе у учащихся разных специальностей (средние значения)

Учащиеся гуманитарной специальности	Учащиеся технической специальности	t критерий
17,94	12,06	2,7**
$t_{кр} = \begin{cases} 1,99 \text{ при } p \leq 0,05 (*) \\ 2,65 \text{ при } p \leq 0,01 (**) \end{cases}$		

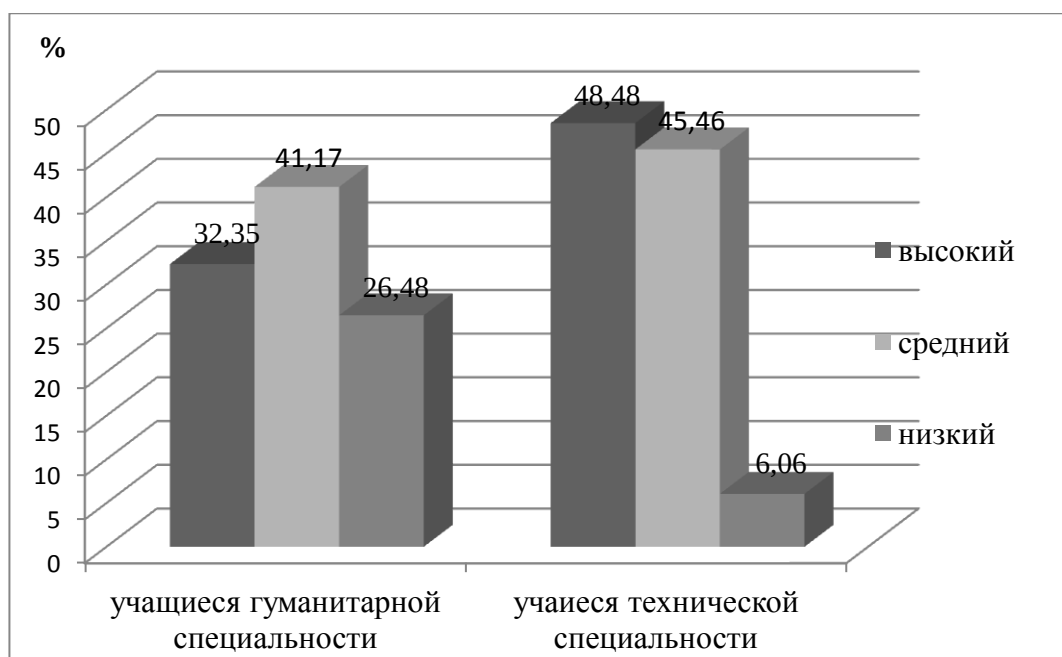


Рис. 2. Процентное соотношение уровней нервно-психической устойчивости в стрессе у учащихся разных специальностей

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о том, что у большинства респондентов гуманитарной специальности (26,48%) выявлен низкий уровень нервно-психической устойчивости в стрессе, а испытуемых технической специальности у 6,06%. Большинство учащихся технических специальностей (48,48%) имеют высокий уровень нервно-психической устойчивости в стрессе, а у испытуемых гуманитарных специальностей уровень обнаружен у 32,35% испытуемых. Средний уровень имеет 41,17% респондентов гуманитарной специальности и 45,46% – технической.

В результате статистической обработки по t-критерию Стьюдента по уровню нервно-психической устойчивости в стрессе обнаружены достоверные различия между различными специальностями. Так у учащихся гуманитарной специальности уровень нервно-психической устойчивости в стрессе ниже, чем у технической. Можно предположить, что это связано с тем, что учащимся гуманитарных специальностей в большей степени необходимо взаимодействовать с другими людьми и подвергаться влиянию

стрессовых факторов, особенно влиянию эмоциогенных стрессоров, которые значительно снижают уровень нервно-психической устойчивости

Для оценки учащимися своей стрессоустойчивости был использован тест «Самооценка стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона.

Таблица 4

Результаты исследования по тесту «Самооценка стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона.

Стрессоустойчивость	%
Хорошо	29,85
Удовлетворительно	62,68
Плохо	3,735
Очень плохо	3,735

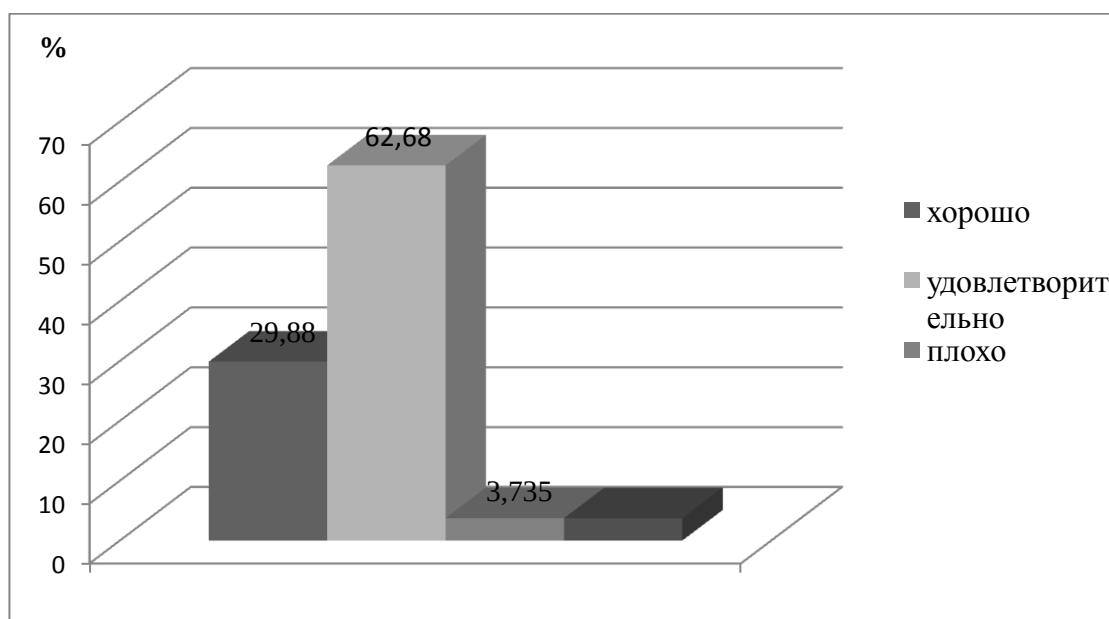


Рис. 3. Результаты оценки учащихся своей стрессоустойчивости.

Полученные результаты свидетельствуют, что большинство испытуемых (92,53%) оценивают свою стрессоустойчивость «удовлетворительно» (62,68%) и . «хорошо» (29,85%). Двое учащихся, дали оценку «плохо» и «очень плохо» своей стрессоустойчивости.

Как и после первой методики мы решили выяснить различается ли стрессоустойчивость учащихся в зависимости от получаемой специальности, полученные данные представлены на рисунке 4 и в табл. 5.

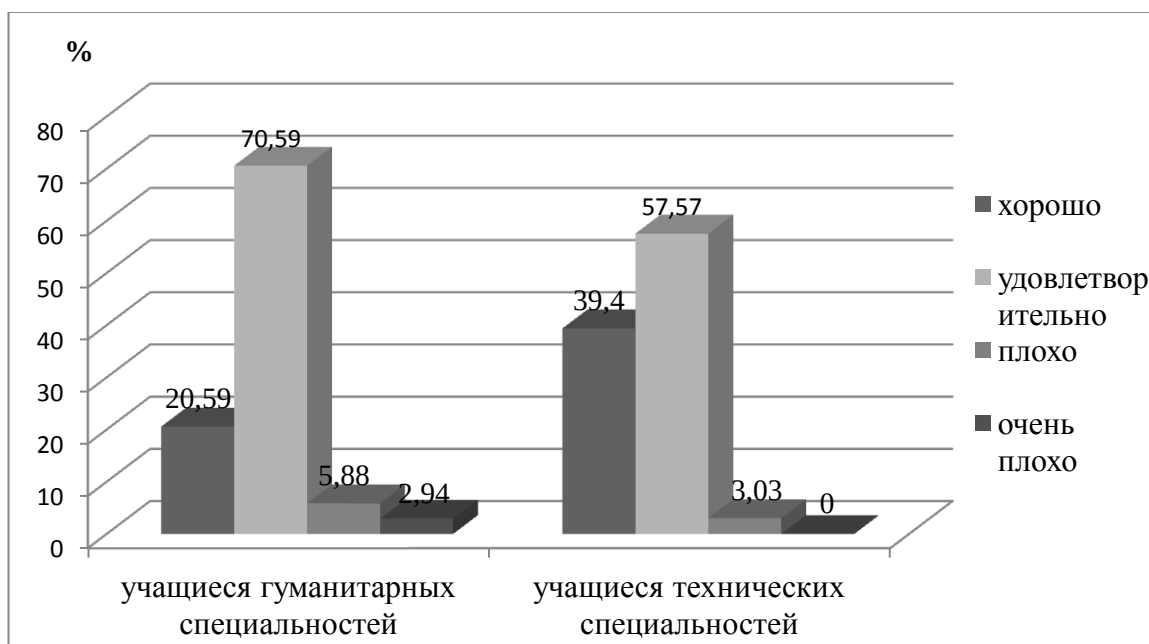


Рис. 4. Процентное соотношение уровней самооценки стрессоустойчивости у учащихся разных специальностей

Таблица 5

Самооценка стрессоустойчивости у учащихся разных специальностей
(средние значения)

Учащиеся гуманитарных специальностей	Учащиеся технических специальностей	t критерий
15,27	18,88	2,7**
$t_{кр} = \begin{cases} 1,99 \text{ при } p \leq 0,05 (*) \\ 2,65 \text{ при } p \leq 0,01 (**) \end{cases}$		

Полученные результаты свидетельствуют о том, что 70,59% учащихся гуманитарных специальностей и 57,57% технических «удовлетворительно» оценивают свою стрессоустойчивость. Оценку «плохо» своей стрессоустойчивости дали 6% респондентов гуманитарной направленности, а

так же «очень плохо» – 3%, у испытуемых технических специальностей оценка «очень плохо» не обнаружена, а оценку «плохо» дал один испытуемый (3,03%) . Оценили стрессоустойчивость как «хорошо» 2,59% испытуемых гуманитарной специальности и 39,40% – технической. Таким образом, у учащихся на технических специальностях самооценка стрессоустойчивости выше, чем у учащихся на гуманитарных специальностях.

В результате статистической обработки по t-критерию Стьюдента обнаружены достоверные различия между специальностями. Можно предположить, что это связано с тем, что учащимся гуманитарных специальностей необходимо взаимодействовать с другими людьми гораздо в большем объеме, чем учащимся технических специальностей, в том числе и в процессе обучения. При этом любое взаимодействие предполагает эмоциональное реагирование на ситуацию, ее стрессогенность, поэтому их оценка своей стрессоустойчивости, по сравнению с учащимися технических специальностей, выше.

2.3. Анализ и интерпретация результатов исследования различий поведенческих стратегий у учащихся с различным уровнем стрессоустойчивости

По направлению реакции получены следующие данные: у большинства респондентов (70%) преобладают экстрапунитивные реакции, т.е. в ситуации фрустрации осуждается внешняя причина, ее разрешение возлагается на другое лицо. Практически у четверти испытуемых (30%) преобладают импунитивные реакции. Данная реакция рассматривает фрустрирующую ситуацию как нечто не значительное или неизбежное, обвинение окружающих или самого себя отсутствует. Интропунитивная реакция не нашла своего проявления в данной выборке.

Анализ полученных эмпирических данных по типу реакции показал, что 79% учащихся имеют тип реакций «с фиксацией на самозащите», эти испытуемые в основном отрицают свою вину, стараются уклониться от упрека и защищают свое «Я». 21% респондентов «фиксированы на удовлетворении потребности», либо через требования помощи от других лиц, либо через принятие на себя обязанности разрешения сложившейся ситуации.

На следующем этапе, исходя из полученных данных, испытуемые были разделены на две группы: с высоким уровнем стрессоустойчивости (Г 1) и низким (Г 2) для выявления различий в поведенческих стратегиях на фрустрацию. Выявлено, что для достоверного большинства испытуемых (90,9%) с низкой стрессоустойчивостью характерны стратегии с «фиксацией на самозащиту» в сравнение с меньшим количеством (55,6%) учащихся с высокой стрессоустойчивостью. В свою очередь достоверно частотной реакцией на фрустрацию у испытуемых с высокой стрессоустойчивостью (44,4%) является реакция с «фиксацией на удовлетворение потребности» в сравнение с (9,1%) с менее стрессоустойчивыми учащимися.

Таблица 6

Процентное соотношение типов реакций в ситуациях фрустрации
у учащихся

Типы реакций	Группа 1	Группа 2	ϕ^* критерий
OD	-	-	-
ED	55,6	90,9	2,365**
NP	44,4	9,1	2,365**
$\phi_{кр} = \begin{cases} 1,64 \text{ при } p \leq 0,05 (*) \\ 2,31 \text{ при } p \leq 0,01 (**) \end{cases}$			

Так же выявлены различия в частоте использования реакций на

фрустрацию по направленности у испытуемых с полярной стрессоустойчивостью. Так у достоверного большинства испытуемых с низкой стрессоустойчивостью преобладают экстрапунитивные реакции (63,6%), а у большинства стрессоустойчивых испытуемых преобладают импунитивные реакции (77,8%).

Таблица 7

Процентное соотношение направлений реакций в ситуациях фрустрации у учащихся.

Направления реакций	Группа 1	Группа 2	Φ^* критерий
Е	22,2	63,6	2,418**
И	-	-	-
М	77,8	36,4	2,418**
$\Phi_{кр} = \begin{cases} 1,64 \text{ при } p \leq 0,05 (*) \\ 2,31 \text{ при } p \leq 0,01 (**) \end{cases}$			

Т.о. для испытуемых с высокой стрессоустойчивостью характерен большой репертуар поведенческих реакций в ситуации фрустрации – это преимущественно импунитивные реакции с фиксацией как на самозащите, так и направленные на разрешение ситуации, т.е. ответственность за попадание во фрустрирующую ситуацию сведена до минимума и выражается надежда, что время, а так же нормальный ход событий разрешат возникшую проблему. В свою очередь испытуемые с низкой стрессоустойчивостью чаще реализуют экстрапунитивные реакции, в подавляющем большинстве с реакцией на самозащите, т.е. активно отрицают свою вину за совершенный поступок, достаточно часто это выражается во враждебности и порицание, которое направлено против кого-либо или чего-либо окружения. Эффективные стратегии направленные на разрешение стрессовой ситуации у них практически не представлены.

В заключение, как и в предыдущих методиках, мы так же решили рассмотреть полученные результаты с точки зрения специальностей, т.е. технических и гуманитарных. Полученные в ходе диагностики результаты представлены в табл. 8 и 9, а так же на рисунках 5 и 6.

Таблица 8

Процентное соотношение типов реакций в ситуациях фрустрации
у учащихся разных специальностей

Типы реакций	Учащиеся гуманитарных специальностей	Учащиеся технических специальностей	Φ^* критерий
OD	-	-	-
ED	85,29	72,73	1,278
NP	14,71	27,27	1,278
$\Phi_{кр} = \begin{cases} 1,64 \text{ при } p \leq 0,05 (*) \\ 2,31 \text{ при } p \leq 0,01 (**) \end{cases}$			

Таблица 9

Процентное соотношение направлений реакций в ситуациях фрустрации
у учащихся разных специальностей (в %)

Направления реакций	Учащиеся гуманитарных специальностей	Учащиеся технических специальностей	Φ^* критерий
Е	79,42	60,61	1,412
І	-	-	-
М	20,58	39,39	1,412
$\Phi_{кр} = \begin{cases} 1,64 \text{ при } p \leq 0,05 (*) \\ 2,31 \text{ при } p \leq 0,01 (**) \end{cases}$			

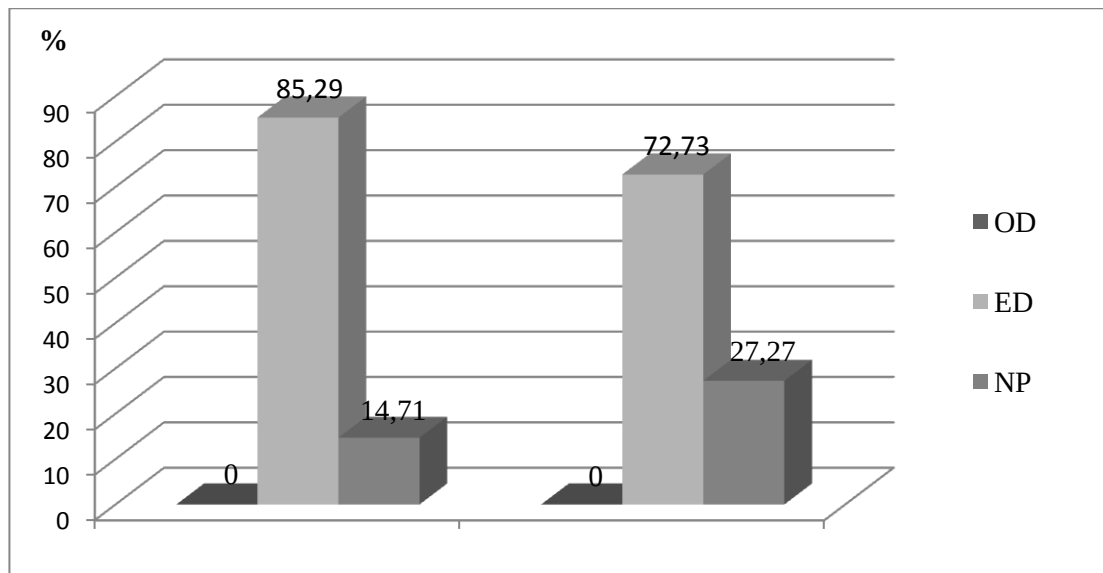


Рис. 5. Процентное соотношение типов реакций в ситуациях фрустрации у учащихся разных специальностей

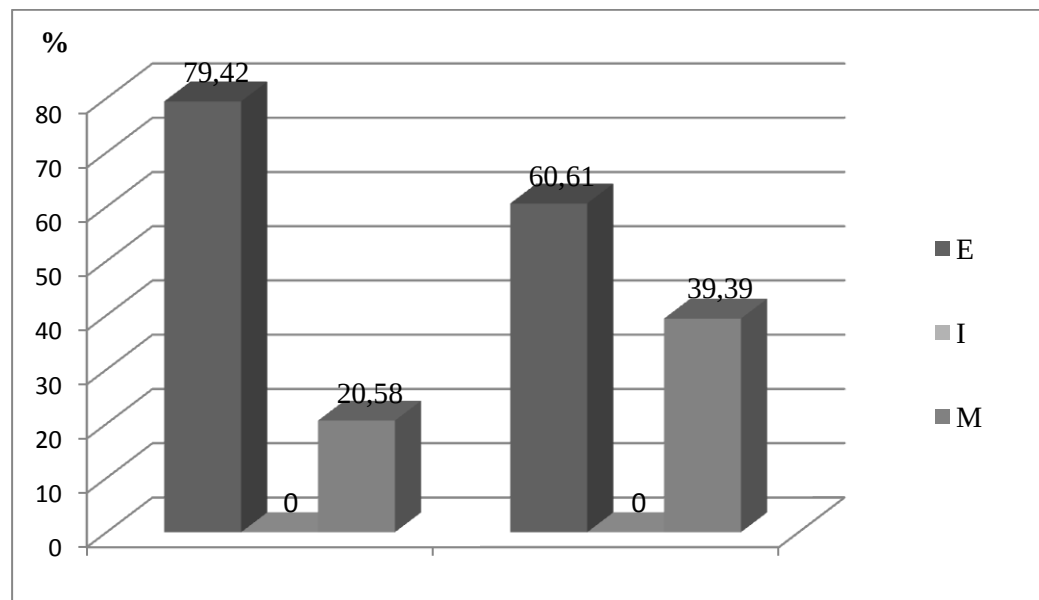


Рис. 6. Процентное соотношение направлений реакций в ситуациях фрустрации у учащихся разных специальностей

Анализ полученных эмпирических данных показал, что результаты, по типу реакций, достаточно похожи не зависимо от получаемой специальности. Большинство респондентов гуманитарной специальности (85,29%) и технической (72,73%) специальности имеют тип реакции «с фиксацией на самозащите». Тип реакции «с фиксацией на удовлетворение потребности» у учащихся гуманитарной специальности обнаружен у 14,71% испытуемых, а

технической у 27,27%. Тип реакции «с фиксацией на препятствие» отсутствует в обеих группах.

Результаты по направлению реакций, так же имеют похожие результаты, у большинства испытуемых как в гуманитарных (79,42%), так и технических (60,61%) специальностей преобладает экстрапунитивные реакции. Импульсивные реакции у испытуемых гуманитарной направленности отмечаются у 20,58% респондентов, а технической у 39,39%. Интропунитивные реакции у учащихся отсутствует не зависимо от получаемой специальности.

В результате статистической обработки по критерию Φ^* - критерию Фишера достоверных различий между учащимися разных специальностей не обнаружено, следовательно они по типу и направлению реакций в ситуациях фрустрации не отличаются.

Рекомендации учащимся с различным уровнем стрессоустойчивости по оптимизации поведения в ситуации фрустрации

Наша жизнь набрала достаточно бешеный темп и начинает угрожать не только нервно-психическому здоровью людей, но и физическому. Учёные продолжают разрабатывать различные системы и методы, которые будут помогать современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессорный плен». Для каждого из нас стресс - это не одно и то же.

Многие ученые, как уже говорилось выше, разрабатывали рекомендации для профилактики появления стрессов. Вот что, к примеру, рекомендуют австралийские специалисты:

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится, т.е. уделять время тем вещам, которые доставляют вам удовольствие и приносят радость;

2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку тёплые слова. Не сомневайтесь, что он скажет вам в ответ то же самое, не стоит стесняться своих чувств, ведь в нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжёлых срывов;

3. Два или даже три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но после занятий вам должен понадобиться душ, если же не понадобился, значит вы что-то делали неправильно или же не достаточно тренировались, поэтому стоит постараться;

4. Пейте побольше воды. Для того, чтобы поддержать тело в хорошей форме, необходимо выпивать только одной воды не менее 1-1,5 литра в день;

5. Хотя бы раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, чуть-чуть нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким);

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь. Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки в свою очередь -

без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы, а порой даже дни, вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам совершенно не нужно и не нравится;

7. Видите дневник, заполняя его интимными подробностями или мелкими событиями дня, можно писать туда все что вы планируете и то, что вас беспокоит. Дневник должен помогать вам эффективно планировать свою жизнь, а так же избегать неожиданных неприятностей;

8. Когда вы подавлены или рассержены, занимайтесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, можно переставить мебель, а так же отправится загород и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов. Вы переносите свой негатив на физический труд и вам становится легче ;

9. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, и к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью;

10. Купите, если у вас еще нет такого, телефонный аппарат с записывающим устройством или с определителем. Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.

Целесообразно пользоваться помощью других людей. Они могут ободрять нас, призывать к порядку, а так же делить с нами радость по поводу наших успехов. Обратная связь с другими людьми важна, потому что, распоряжаясь своими собственными жизнями в зрелом возрасте, мы помним: от нас зависит скорость выполнения дел, мы так же устанавливаем свои стандарты, и это хорошо, когда в твоих делах тебе помогают. Здесь провалов не бывает. Верно говорить, что на ошибках учатся. И при каждой неудаче уместно и полезно спрашивать себя: почему я не достиг своей цели? Какое препятствие помешало мне? Как мне двигаться вперед дальше? Как далеко я уже успел продвинуться? Нам необходимо фиксировать свои достижения и успехи.

После проведения данного исследования, а так же интерпретации результатов мы составили некоторые рекомендации для учащихся, которые различаются поведенческими стратегиями в ситуации фрустрации.

Учащимся, которые имеют тип реакции «с фиксацией на самозащите», необходимо фиксировать свое внимание не на обвинение себя и окружающих, а на поиске решения ситуации, которая сложилась в данный момент. Тем испытуемым, у которых преобладает тип реакции «с фиксацией на удовлетворении потребности», т.е. у них есть потребность найти конструктивное решение ситуации в форме либо требования помощи от других лиц, либо принятия на себя обязанности разрешить ситуацию или уверенности в том, что время и ход событий приведут к ее разрешению, им необходимо взять разрешение ситуации под свой контроль, не ждать когда со временем все разрешится или найдется такой человек, который сделает это за него.

Практические рекомендации по повышению стрессоустойчивости для учащихся:

1. Попробуйте разработать систему приоритетов в своей работе, ее можно оценить следующим образом: «должен сделать сегодня», «сделать позднее на этой неделе», «сделать, когда будет время»;
2. Научитесь говорить “нет”, когда вы достигнете предела, после которого вам сложно взять на себя больше работы;
3. Наладьте особенно эффективные и надежные отношения с вашими преподавателями;
4. Попробуйте выяснить непонятную для себя информацию или противоречивые требования преподавателя;
5. Сообщите своему преподавателю, когда вы почувствуете, что ожидания или стандарты оценки задания вам не ясны;
6. Найдите день для переключения от работы на продуктивный отдых;

7. В случае высокого уровня стресса пересмотрите значимость данной ситуации и найдите для себя обоснования, которые уменьшат её субъективную значимость;

8. Проявляйте заботу не только к своему эмоциональному состоянию, но к физическому:

- сбалансировано и полноценно питайтесь;
- гуляйте на свежем воздухе, постарайтесь начать закаляться;
- разрешите себе испытывать разные эмоции, проживайте каждое чувство, не стоит оставлять осадка в себе;
- поддерживайте форму с помощью физических упражнений.

Кроме того, для снижения уровня стресса и повышения стрессоустойчивости студентов рекомендуется применить следующие методики :

1. Аутогенная тренировка- это тренировка, которая является одним из вариантов самовнушения. С ее помощью человек может оказывать существенное влияние на психические и вегетативные процессы в организме, в том числе на не поддающиеся произвольной сознательной регуляции;

2. Методы релаксации. Релаксация при помощи визуализации - это метод, при котором человек может достичь расслабленного состояния. Мышечная релаксация - тревога и беспокойство всегда вызывают мышечное напряжение, а напряжение мышц, в свою очередь, приводят к усилению негативных эмоций. Под влиянием стресса у человека формируется особый «мышечный корсет». Непрерывно возбужденные мышцы еще больше возбуждают мозг человека, замыкая, таким образом, порочный круг «мозг-мышцы-мозг», разорвать который можно только с помощью сознательного целенаправленного расслабления мышц. Важно помнить, что расслабленные мышцы совершенно несовместимы со стрессом, беспокойством, а так же тревогой. Именно поэтому расслабление мышц позволяет привести в равновесие напряженное сознание;

3. Метод биологической обратной связи – это такие методы саморегуляции вегетативных функций человека, которые позволяют непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них. Следует отметить, что в последнее время все большую популярность в мире набирают компьютерные приставки для игрового биоуправления, с помощью которых пациент обучается управлять своими физиологическими функциями, воздействуя на персонажи игры. Выиграть соревнование человек может только в том случае, если он научится управлять своей физиологической функцией в ситуации виртуального соревновательного стресса. Например, во время игры, чем больше он расслабляет свои мышцы, тем быстрее мчится машина на экране монитора, так же чем спокойнее и реже работает сердце, тем успешнее водолаз находит спрятанные сокровища и т. д. В процессе игрового тренинга человек приобретает способность противостоять стрессу, он учится по-новому реагировать на конфликтные ситуации, снижать излишнее внутреннее напряжение тогда, когда требуется повышенная работоспособность;

4. Физиологическое переключение при воздействии стрессовых факторов (массаж, баня и т.д.);

5. Активное переключение при воздействии стрессовых факторов (физическая работа, плавание, путешествия, а так же общение с природой.);

6. Оптимистический настрой и позитивное восприятие мира, занятие любимым делом (хобби), чтение, музыкатерапия, искусство, общение с близкими людьми, а так же с детьми и животными.

Для более быстрого снятия стресса и успокоения можно использовать следующие приемы:

- Эмоциональный перенос – он позволяет отвлечься от неприятных обстоятельств путём создания состояния отрешённости, мысленного переноса неприятного душевного состояния, как пример, на посторонние предметы.

- Изменение масштаба событий – необходимо попытаться взглянуть на собственные переживания из отдалённого будущего со стороны, в этом случае интенсивность переживаний уменьшится.

- Дыхательные упражнения.

Учащимся во время стресса можно использовать следующий комплекс упражнений:

1) Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и затем примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно проговаривайте себе: "Вдох и выдох, как прилив и отлив". Необходимо повторить эту процедуру 5-6 раз, а затем отдохнуть около 20 секунд.

2) Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, затем расслабьте мышцы. Таким образом, пройдите по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, потом расслабьтесь, отрешитесь от всего, постарайтесь ни о чём не думать.

3) Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище головы. Повторяйте про себя: "Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит". Данные действия помогут успокоиться, расслабиться и снять стресс перед экзаменом.

Выводы

Нами было проведено исследование различий поведенческих стратегий учащихся с различным уровнем стрессоустойчивости.

В исследование приняли участие 67 студентов гуманитарных и технических специальностей. Исследование состояло из двух основных этапов:

1. Определение уровня стрессоустойчивости учащихся.
2. Анализ и интерпретация результатов различий в поведенческих стратегиях у учащихся с различным уровнем стрессоустойчивости.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы исследования был проведен диагностический эксперимент с использованием следующих методик :

- опросник самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона);
- методика определения нервно-психической устойчивости в стрессе «Прогноз» (Ю.А. Баранов);
- рисуночный тест С. Розенцвейга для определения способа реагирования в ситуациях фрустрации (модификация Н.В. Тарабриной).

В ходе исследования оценки студентами своей стрессоустойчивости с помощью опросника С. Коухена и Г. Виллиансона, были получены следующие результаты:

- Большинство учащихся (62,68%) оценивают свою стрессоустойчивость «удовлетворительно».
- 3,735% испытуемых оценили стрессоустойчивость как «плохо», такой же процент (3,735%) – как «очень плохо».
- Оценка «хорошо» отмечена у 29,85% испытуемых.

Далее мы решили выяснить различается ли стрессоустойчивость учащихся в зависимости от получаемой специальности.

Большинство учащихся: 70,59% респонденты гуманитарных специальностей и 57,57% испытуемые технических специальностей оценивают свою стрессоустойчивость «удовлетворительно».

- 5,88% учащиеся гуманитарных специальностей и 3,03% технических специальностей оценили стрессоустойчивость как «плохо», 2,94% респондента гуманитарной направленности – как «очень плохо».

- Оценка «хорошо» отмечена у 20,59% учащихся гуманитарных специальностей и 39,40% испытуемых технических специальностей.

Диагностика нервно-психическую устойчивости в стрессе с помощью методики «Прогноз» Ю.А. Баранова позволила получить следующие данные:

У большинства учащихся (43,3%) выявлен средний уровень нервно-психической устойчивости в стрессе, высокий уровень отмечен у 40,3% испытуемых и низкий уровень 16,4% испытуемых.

После того, как мы решили выяснить различается ли стрессоустойчивость учащихся в зависимости от получаемой специальности, были получены следующие результаты:

- У большинства учащихся гуманитарных специальностей (41,7%) выявлен средний уровень нервно-психической устойчивости в стрессе, низкий уровень у 26,48%, у 32,35% – высокий уровень.

- Низкий уровень нервно-психической устойчивости в стрессе у 6,06% испытуемых технических специальностей, средний уровень у 45,46%, у 48,48% – высокий уровень.

В ходе исследования способов реагирования в ситуациях фрустрации были получены следующие данные:

- Большинство респондентов с низкой стрессоустойчивостью (90,9%) и с высокой стрессоустойчивостью (55,6%) имеют тип реакции «с фиксацией на самозащите».

- Тип реакции «с фиксацией на удовлетворение потребности» у испытуемых с низкой стрессоустойчивостью обнаружен у 9,1%, у учащихся с высокой стрессоустойчивостью – у 44,4%.

-Тип реакции «с фиксацией на препятствие» отсутствует в обеих группах.

- У большинства испытуемых с низкой стрессоустойчивостью (63,6%), преобладают экстрапунитивные реакции.

- Импутивные реакции преобладают у респондентов с высокой стрессоустойчивостью – 77,8%.

- Интропунитивные реакции у учащихся обеих группы отсутствуют.

Т.о. для испытуемых с высокой стрессоустойчивостью характерен большой репертуар поведенческих реакций в ситуации фрустрации – это преимущественно импунитивные реакции с фиксацией как на самозащите, так и направленные на разрешение ситуации. В свою очередь испытуемые с низкой стрессоустойчивостью чаще реализуют экстрапунитивные реакции, в подавляющем большинстве с реакцией на самозащите. Эффективные стратегии направленные на разрешение стрессовой ситуации у них практически не представлены.

В заключение мы так же решили рассмотреть полученные результаты с точки зрения специальностей:

- Большинство учащихся гуманитарных специальностей (85,89%) и учащихся технических специальностей (72,73%) имеют тип реакции «с фиксацией на самозащите».

- Тип реакции «с фиксацией на удовлетворение потребности» у учащихся гуманитарных специальностей обнаружен у 14,71%, у респондентов технических специальностей – у 27,27%.

- Тип реакции «с фиксацией на препятствие» отсутствует в обеих группах.

- У большинства испытуемых как гуманитарных специальностей (79,42%), так и технических специальностей (60,61%) преобладают экстрапунитивные реакции.

- Импульсивные реакции у учащихся гуманитарных специальностей отмечаются у 20,58%, у испытуемых технических специальностей – у 39,39%.

- Интропунитивные реакции у учащихся обеих группы отсутствуют.

Все результаты подтверждены методом математической статистики.

Заключение

В данной работе мы рассмотрели проблему стресса, стрессоустойчивости, а так же выяснили какие поведенческие стратегии выбирают учащиеся с низкой или высокой стрессоустойчивостью.

Было проведено теоретическое исследование в котором мы рассматривали понятие стресса и стрессоустойчивости личности, т.е. как разные психологи определяют данные понятия, что между ними можно найти общего и в чем их различие. Рассмотрели как стрессогенные факторы и ситуация фрустрации может повлиять на стрессоустойчивость, определили что многие жизненные ситуации и события, которые способны вызвать стресс, являются положительными и благоприятно влияют на нашу жизнь – это свадьба, личный успех, рождение ребенка, успешная сдача экзаменов и т.д. В образовательном процессе учащиеся так же подвержены стрессу на это влияют множество факторов. Мешают сконцентрироваться на занятиях различные проблемы, возникающие в связи с их взрослением и новой ответственностью, отдаленным проживанием от родителей, необходимостью подготовки к экзаменационной сессии. В любом случае, можно сказать, что обучение в высшем учебном заведении – стресс для многих учащихся. Так же рассмотрели какие поведенческие стратегии в ситуации фрустрации могут применять учащиеся.

Далее была разработана процедура эмпирического исследования и для того что бы более объективно подойти к исследованию данной характеристики, т.е. стрессоустойчивости, мы изучали ее двумя разными методами. Использовался метод опроса и проективный метод, результаты которых не противоречат друг другу, а дополняют.

Эмпирическое исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе исследовалась стрессоустойчивость, после полученных результатов были созданы 2 группы испытуемых с низким и высоким уровнем стрессоустойчивости. Затем на втором этапе, после создания 2-х

групп, мы исследовали поведенческие стратегии учащихся в ситуации фрустрации.

Результаты эмпирического исследования подтвердили гипотезу, т.е. существуют различия поведенческих стратегий учащихся с различным уровнем стрессоустойчивости, так для испытуемых с высокой стрессоустойчивостью характерен большой репертуар поведенческих реакций в ситуации фрустрации – это преимущественно импунитивные реакции с фиксацией как на самозащите, так и направленные на разрешение ситуации. Учащиеся с низкой стрессоустойчивостью чаще реализуют экстрапунитивные реакции, в подавляющем большинстве с реакцией на самозащите.

По результатам работ были разработаны рекомендации учащимся с различным уровнем стрессоустойчивости по оптимизации поведения в ситуации фрустрации.

Материалы данной диссертационной работы можно использовать для создания коррекционно-развивающих программ по формированию эффективных поведенческих стратегий у учащихся с разным уровнем стрессоустойчивости, а так же могут послужить материалами для подготовки к семинарским и практическим занятиям в процессе обучения.

Список используемых источников

1. Александровский Ю. А. Состояние психической дезадаптации и их компенсация. – М: Наука, 1976. – 270 с.
2. Альбрехт К. Стресс и менеджер. – М.: Дело, 2007. – 366 с.
3. Аминов Н.А., Морозова Н.А. Психодиагностика специальных способностей социального работника// Социальная работа. 1992. – № 2. – С. 49-53.
4. Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б.Г. Ананьев // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. – 2005. – № 2. – С. 3-11.
5. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: автореферат. дисс. на соискание уч. ст. канд. психол. наук 19.00.07 // А.А. Андреева Тамбов, 2009. – 43 с.
6. Аракелов Г.Г. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества: / Г.Г. Аракелов, В.В. Аршинова, Г.Е. Жданова // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 52-60.
7. Базылевич Т.Ф. Моторные вызванные потенциалы в дифференциальной психофизиологии. – М.: Наука, 1983. – 142 с.
8. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога. – Ижевск: изд-во Удмуртского университета, 1998. – 108 с.
9. Баум А. Стресс, навязчивым образы и хронический стресс // Журнал психологии здоровья, 1990. – № 9. – С. 653-675.
10. Бережная Н. И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов (Санкт-Петербург, 25-28 июня 2003 г.). – СПб., 2003. – С. 32-38.

11. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса: процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров. // Психологический журнал, 2006. – Т. 27. – №2. – С. 113-123.
12. Вальдман А.В., Козловская М.М., Медведев О.С. Фармакологическая регуляция эмоционального стресса. – М.: Медицина, 1979. – 360 с.
13. Вардanian Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983. – 641 с.
14. Воронова О. П., Одокиенко К. В. Стресс как составляющая учебной деятельности студента// Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 8. – С. 47.
15. Радугин А.А. Психология. Учебное пособие для высших учебных заведений. – М.: Центр, 2003. – 400 с.
16. Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОСС, 2001. – 240 с.
17. Грановская Р. Элементы практической психологии. – СПб.: Питер, 2001 – 752 с.
18. Рутман Э.М. Надо ли убегать от стресса? – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 12 с.
19. Ги Лефрансуа Прикладная педагогическая психология. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2003. – 416 с.
20. Данилова Н.Н. Стрессоустойчивость как индивидуальная особенность // Материалы I Международной конференции памяти А.Р. Лурия (Москва, 24-26 сентября 1997 г.). – М., 1998. – С. 52-60.
21. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 256 с.
22. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора. // Очерки психологии труда оператора. – М.: Наука, 1974. – 20 с.
23. Изард К. Эмоции человека. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 954 с

24. Карпенко Л.А., Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС», 1998. – 505 с.
25. Кассиль Г.Н. Внутренняя среда организма. – М.: Наука, 1983. – 227 с
26. Кеннон В. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости. – Л.: «Прибой», 1927. – 176 с.
27. Коврова М.В. Исследование коммуникативного стресса у студентов в условиях процесса обучения в высшей школе: автореферат. дисс. на соискание уч. ст. канд. психол. наук 19.00.05 // М.В. Коврова. – Кострома, 2002. – 39 с.
28. Колодзин Б. Как жить после психологической травмы. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 212 с.
29. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния. – Владивосток: Дальневосточный университет, 1990. – 143 с.
30. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. психологическая антропология стресса. – М.: Издательство «Академический Проект», 2009. – 943 с.
31. Лазарус Р. Психологический стресс и процессе примирения. – Нью-Йорк: Я Грау-Хилл, 1966. – 466 с.
32. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, – 1970. – С. 178-208.
33. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. – 444 с.
34. Маркова А.К. Психология труда учителя. – М.: Академия, 1993. – 192 с.
35. Медведев В.И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях // Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. – М.: Наука, 1979. – С. 625-672.

36. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. – Л.: Наука, 1982. – 104 с.
37. Митина Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. – М.: Академия, 2005. – 336 с.
38. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 112 с.
39. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. – М.: Сфера, 2005. – 482 с.
40. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. основы теоретической психологии. – М.: Инфра-М, 1998. – 528 с.
41. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М.: Наука, 1986. – 255 с.
42. Прихожан А.М., Данилова Е.Е., Дубровина И.В. Психология. – М.: Академия, 2003. – 464 с.
43. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
44. Русалова М.Н. Экспериментальные исследования эмоциональных реакций человека. – М.: Наука, 1979. – 170 с.
45. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействия в педагогическом процессе // Исследовательская работа. – М.: Просвещение, 1991. – 128 с.
46. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. – М.: РЭНАР, 2005. – 176 с.
47. Селье Г. Концепция стресса и некоторые из его последствий / Стресс человека и познания: подход к обработке информации. – Нью-Йорк: Wiley, 1979. – С. 11-32.
48. Селье Г. Концепция стресса сегодня / Под. ред. Куташ И.Л., Шлезингер Л.Б. //Справочник по стресса и тревоги. Сан-Франциско: Jossey-Bass. – 1980. – С. 127-143.
49. Селье Г. На уровне целого организма. – М.: Наука, 1972. – 122 с.

50. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М.: РЭНАР, 2001. – 254 с.
51. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 66 с.
52. Селье Г. Стресс жизни. – Нью-Йорк: McGraw-Hill, 1956. – 325 с.
53. Селье Г. Физиология и патология в результате воздействия стресса. – Монреаль: Acta, Inc., 1950. – С. 37.
54. Симонов П.В. Теория отражения и психофизиология эмоций. – М.: Наука, 1970. – 140 с.
55. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. – М.: Наука, 1981. – 215 с.
56. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и стресс в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 12-24.
57. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 512 с.
58. Суворова В.В. Психофизиология стресса. – М.: Педагогика, 1975. – 208 с.
59. Фресс П. Психология стресса. – М.: Наука, 2003. – С. 289-292.
60. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
61. Хуторная М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: Автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.13 / М.Л. Хуторная // Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2007. – С. 25.
62. Шингаев С.М. Психология профессионального здоровья учителя / С.М. Шингаев, А.Г. Думачева, В.Н. Новоселов. – СПб. : СПбАППО, 2010. – 302 с.
63. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2007. – 256 с.

64. Щербатых Ю.В. Связь особенностей личности студентов-медиков с активностью вегетативной нервной системы // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 118-122.

Приложение 1

Таблица 1

Индивидуальные данные по тесту самооценки стрессоустойчивости
С. Коухена и Г. Виллиансона

№ испытуемого	Учащиеся гуманитарных специальностей	Учащиеся технических специальностей
1.	13	13
2.	14	7
3.	9	8
4.	7	7
5.	14	12
6.	13	11
7.	11	7
8.	20	10
9.	19	13
10.	18	9
11.	17	9
12.	18	12
13.	19	11
14.	17	23
15.	22	18
16.	23	17
17.	19	15
18.	20	16
19.	22	15
20.	23	17
21.	19	16
22.	18	19
23.	17	20
24.	19	21
25.	20	17
26.	22	23
27.	24	18
28.	21	16
29.	19	17
30.	17	19
31.	15	23
32.	27	18
33.	29	27
34.	37	

Таблица 2

Результаты расчета t-критерия Стьюдента по тесту самооценки
стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	13	13	-5.88	-2.27	34.5744	5.1529
2	14	7	-4.88	-8.27	23.8144	68.3929
3	9	8	-9.88	-7.27	97.6144	52.8529
4	7	7	-11.88	-8.27	141.1344	68.3929
5	14	12	-4.88	-3.27	23.8144	10.6929
6	13	11	-5.88	-4.27	34.5744	18.2329
7	11	7	-7.88	-8.27	62.0944	68.3929
8	20	10	1.12	-5.27	1.2544	27.7729
9	19	13	0.12	-2.27	0.0144	5.1529
10	18	9	-0.88	-6.27	0.7744	39.3129
11	17	9	-1.88	-6.27	3.5344	39.3129
12	18	12	-0.88	-3.27	0.7744	10.6929
13	19	11	0.12	-4.27	0.0144	18.2329
14	17	23	-1.88	7.73	3.5344	59.7529
15	22	18	3.12	2.73	9.7344	7.4529
16	23	17	4.12	1.73	16.9744	2.9929
17	19	15	0.12	-0.27	0.0144	0.0729
18	20	16	1.12	0.73	1.2544	0.5329
19	22	15	3.12	-0.27	9.7344	0.0729
20	23	17	4.12	1.73	16.9744	2.9929
21	19	16	0.12	0.73	0.0144	0.5329
22	18	19	-0.88	3.73	0.7744	13.9129
23	17	20	-1.88	4.73	3.5344	22.3729
24	19	21	0.12	5.73	0.0144	32.8329
25	20	17	1.12	1.73	1.2544	2.9929
26	22	23	3.12	7.73	9.7344	59.7529
27	24	18	5.12	2.73	26.2144	7.4529
28	21	16	2.12	0.73	4.4944	0.5329

29	19	17	0.12	1.73	0.0144	2.9929
30	17	19	-1.88	3.73	3.5344	13.9129
31	15	23	-3.88	7.73	15.0544	59.7529
32	27	18	8.12	2.73	65.9344	7.4529
33	29	27	10.12	11.73	102.4144	137.5929
34	37		18.12		328.3344	
Суммы:	642	504	0.08	0.09	1043.5296	868.5457
Среднее:	18.88	15.27				

Результат: $t_{Эмп} = 2,7^{}$**

Приложение 2

Таблица 3

Индивидуальные данные испытуемых по методике нервно-психической устойчивости, риска, дезадаптации в стрессе «Прогноз» Ю.А. Баранова

№ испытуемого	Учащиеся гуманитарных специальностей	Учащиеся технических специальностей
1.	18	14
2.	15	16
3.	18	15
4.	17	14
5.	17	14
6.	16	15
7.	18	14
8.	18	15
9.	14	16
10.	18	14
11.	15	15
12.	15	17
13.	15	17
14.	16	15
15.	2	17
16.	7	3
17.	11	5
18.	5	7
19.	8	8
20.	7	4
21.	4	2
22.	11	11
23.	10	9
24.	9	12
25.	5	6
26.	30	8
27.	29	9
28.	37	4
29.	33	5
30.	39	7
31.	30	11
32.	36	29
33.	30	30
34.	37	

Таблица 4

Результаты расчета t-критерия Стьюдента по методике нервно-психической устойчивости, риска, дезадаптации в стрессе «Прогноз» Ю.А. Баранова

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	18	14	0.0599999999999999	1.94	0.0036	3.7636
2	15	16	-2.94	3.94	8.6436	15.5236
3	18	15	0.0599999999999999	2.94	0.0036	8.6436
4	17	14	-0.94	1.94	0.8836	3.7636
5	17	14	-0.94	1.94	0.8836	3.7636
6	16	15	-1.94	2.94	3.7636	8.6436
7	18	14	0.0599999999999999	1.94	0.0036	3.7636
8	18	15	0.0599999999999999	2.94	0.0036	8.6436
9	14	16	-3.94	3.94	15.5236	15.5236
10	18	14	0.0599999999999999	1.94	0.0036	3.7636
11	15	15	-2.94	2.94	8.6436	8.6436
12	15	17	-2.94	4.94	8.6436	24.4036
13	15	17	-2.94	4.94	8.6436	24.4036
14	16	15	-1.94	2.94	3.7636	8.6436
15	2	17	-15.94	4.94	254.0836	24.4036
16	7	3	-10.94	-9.06	119.6836	82.0836
17	11	5	-6.94	-7.06	48.1636	49.8436
18	5	7	-12.94	-5.06	167.4436	25.6036
19	8	8	-9.94	-4.06	98.8036	16.4836
20	7	4	-10.94	-8.06	119.6836	64.9636
21	4	2	-13.94	-10.06	194.3236	101.2036
22	11	11	-6.94	-1.06	48.1636	1.1236
23	10	9	-7.94	-3.06	63.0436	9.3636
24	9	12	-8.94	-0.06	79.9236	0.0036
25	5	6	-12.94	-6.06	167.4436	36.7236
26	30	8	12.06	-4.06	145.4436	16.4836
27	29	9	11.06	-3.06	122.3236	9.3636
28	37	4	19.06	-8.06	363.2836	64.9636

29	33	5	15.06	-7.06	226.8036	49.8436
30	39	7	21.06	-5.06	443.5236	25.6036
31	30	11	12.06	-1.06	145.4436	1.1236
32	36	29	18.06	16.94	326.1636	286.9636
33	30	30	12.06	17.94	145.4436	321.8436
34	37		19.06		363.2836	
Суммы:	610	398	0.04	0.02	3701.8824	1329.8788
Среднее:	17.94	12.06				

Результат: $t_{Эмп} = 2.7^{}$**

Приложение 3

Таблица 5

Индивидуальные данные испытуемых по рисуночному тесту С. Розенцвейга для определения способа реагирования в ситуациях фрустрации (модификация Н.В. Тарабриной). Типы реакций

№	Учащиеся гуманитарных специальностей	Учащиеся технических специальностей
1.	ED	NP
2.	ED	ED
3.	NP	ED
4.	ED	ED
5.	ED	ED
6.	ED	NP
7.	ED	ED
8.	ED	NP
9.	ED	ED
10.	ED	ED
11.	NP	ED
12.	ED	NP
13.	ED	ED
14.	NP	ED
15.	ED	NP
16.	ED	ED
17.	ED	ED
18.	ED	ED
19.	ED	ED
20.	ED	ED
21.	ED	ED
22.	ED	NP
23.	ED	ED
24.	NP	ED
25.	ED	NP
26.	ED	ED
27.	ED	ED
28.	ED	ED
29.	ED	ED
30.	ED	NP
31.	NP	ED
32.	ED	NP
33.	ED	ED
34.	ED	

Таблица 6

Результаты расчета ϕ^* -критерия Фишера по рисуночному тесту С. Розенцвейга для определения способа реагирования в ситуациях фрустрации (модификация Н.В. Тарабриной). Типы реакций («с фиксацией на самозащите»)

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
Учащиеся гуманитарных специальностей	29 (54.7%)	24 (45.3%)	53 (100%)
Учащиеся гуманитарных специальностей	5 (35.7%)	9 (64.3%)	14 (100%)

Результат: $\phi^*_{эмп} = 1.278$

Таблица 7

Результаты расчета ϕ^* -критерия Фишера по рисуночному тесту С. Розенцвейга для определения способа реагирования в ситуациях фрустрации (модификация Н.В. Тарабриной). Типы реакций («с фиксацией на удовлетворение потребности»)

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
Учащиеся гуманитарных специальностей	5 (35.7%)	9 (64.3%)	14 (100%)
Учащиеся технических специальностей	29 (54.7%)	24 (45.3%)	53 (100%)

Результат: $\phi^*_{эмп} = 1.278$

Таблица 8

Индивидуальные данные испытуемых по рисуночному тесту С. Розенцвейга для определения способа реагирования в ситуациях фрустрации (модификация Н.В. Тарабриной). Направления реакций

№	Учащиеся гуманитарных специальностей	Учащиеся технических специальностей
1.	Е	М
2.	М	Е
3.	Е	М
4.	Е	М
5.	М	Е
6.	М	Е
7.	Е	М
8.	Е	Е
9.	Е	М
10.	Е	Е
11.	Е	Е
12.	Е	Е
13.	Е	Е
14.	Е	М
15.	Е	Е
16.	М	Е
17.	Е	Е
18.	Е	М
19.	Е	М
20.	Е	Е
21.	Е	Е
22.	М	М
23.	Е	Е
24.	Е	Е
25.	Е	М
26.	Е	Е
27.	Е	Е
28.	М	М
29.	М	Е
30.	Е	Е
31.	Е	Е
32.	Е	М
33.	Е	М
34.	Е	

Таблица 9

Результаты расчета ϕ^* -критерия Фишера по рисуночному тесту С. Розенцвейга для определения способа реагирования в ситуациях фрустрации (модификация Н.В. Тарабриной). Направления реакций(экстрапунитивная)

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
Учащиеся гуманитарных специальностей	27 (57.4%)	20 (42.6%)	47 (100%)
Учащиеся технических специальностей	7 (35%)	13 (65%)	20 (100%)

Результат: $\phi^*_{\text{эмп}} = 1,412$

Таблица 10

Результаты расчета ϕ^* -критерия Фишера по рисуночному тесту С. Розенцвейга для определения способа реагирования в ситуациях фрустрации (модификация Н.В. Тарабриной). Направления реакций(импунитивная)

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
Учащиеся гуманитарных специальностей	7 (35%)	13 (65%)	20 (100%)
Учащиеся технических специальностей	27 (57.4%)	20 (42.6%)	47 (100%)

Результат: $\phi^*_{\text{эмп}} = 1,412$