

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**Факультет педагогики, психологии
и социальных наук**

**Кафедра «Прикладная
психология»**

**Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль «Психология образования»**

**Бакалаврская работа
на тему:**

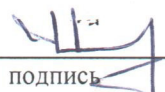
**«Изучение связи психодинамических свойств с показателями
стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности у лиц
юношеского возраста»**

Студент


подпись

Абубекерова Гульнара Рифатовна

Руководитель


подпись

Медведева И.А.

Нормоконтролер


подпись

Тигунова М.С.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 01.07.2022 № 19)

Заведующий кафедрой


подпись

Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 13.07.2022 № 2)

Секретарь ГЭК


подпись

Тигунова М.С.

Пенза 2022

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Анализ научных данных по проблеме исследования	
1.1. Психодинамические свойства личности.....	7
1.2. Понятия психологического стресса, стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности.....	19
1.3. Психологические особенности юношеского возраста.....	30
Глава 2. Изучение связи психодинамических свойств с показателями стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности у лиц юношеского возраста	
2.1. Описание процедуры и методов исследования.....	43
2.2. Анализ и интерпретация диагностических данных.....	45
Выводы.....	60
Заключение.....	63
Список используемых источников.....	65
Приложение.....	70

Введение

Вхождение в период юности, освоение новых социальных ролей, смена обстоятельств жизни – все это предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости взрослого человека.

Период, на который приходится окончание школы, выбор профессионального пути, начало обучения в вузе, можно охарактеризовать, как потенциальную возможность возникновения различных стрессогенных ситуаций. Для выпускников школ и студентов становятся актуальными проблемы преодоления стресса и фрустрирующих обстоятельств.

Стресс и стрессоустойчивость впервые были рассмотрены Г. Селье. «Стресс» он описал как «совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма» [43, с. 15].

Уровень стрессоустойчивости влияет на продуктивность и успешность деятельности. Стрессоустойчивость – это такое интегративное психологическое образование, которое включает в себя личностный и поведенческий компоненты. Личностный компонент определяет развитие когнитивной, мотивационной и эмоционально-регулятивной функции. Поведенческий связан с актуализацией и применением стратегий, направленных на преодоление стресса.

По определению Б.Х. Варданян, стрессоустойчивость – это «свойство личности, которое обеспечивает гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [10, с. 18].

Смена социальной ситуации развития в юношеском возрасте, возрастающие нагрузки, необходимость совершать выбор в ситуации неопределенности – все это вызывает состояние эмоционального напряжения, снизить которое помогает молодому человеку знание

особенностей своей психики. Адекватное представление и адекватная оценка психодинамических свойств собственной личности может помочь молодому человеку повысить адаптивные возможности, научить его ставить перед собой адекватные своим возможностям цели, повысить уровень стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности.

Проблему предпринятого исследования составляет противоречие между важностью знания о возможностях юношеского возраста и недостаточной изученностью этого периода с позиции особенностей формирования и проявления стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности. Такие знания необходимы для создания благоприятных условий развития и личностного самоопределения в период юности.

Цель исследования - изучение связи психодинамических свойств с показателями стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности у лиц юношеского возраста для использования диагностических данных в работе педагога-психолога по вопросам психологического здоровья и личностного развития в период юности.

Объект исследования - стрессоустойчивость и фрустрационная толерантность лиц юношеского возраста.

Предмет исследования - связь психодинамических свойств с показателями стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности у лиц юношеского возраста.

Гипотеза исследования - показатели стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности у лиц юношеского возраста связаны с такими свойствами их психики, как экстраверсия/интроверсия, активность/пассивность, ригидность/пластичность, тревожность и склонность к экзальтированности.

Для проверки выдвинутой гипотезы и реализации цели исследования были определены следующие **задачи**:

1. Провести анализ научных данных по вопросам стрессоустойчивости, психодинамических свойствах личности, фрустрационной толерантности и особенностей развития в период юности;
2. Определить методы исследования, подобрать диагностический комплекс для изучения связи психодинамических свойств с показателями стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности у лиц юношеского возраста;
3. Сформировать выборку исследования и провести психодиагностические процедуры;
4. Повести анализ полученных диагностических данных, интерпретировать выявленные связи, сформулировать выводы.

В ходе исследования были использованы такие психодиагностические **методики**, как:

- методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» И.А. Усатова [48];
- методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко) [54];
- методика диагностики психодинамических свойств Б.Н. Смирнова;
- методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова);
- методика «Склонность к экзальтированности» (В.В. Бойко).

В исследовании приняли участие 27 человек – студенты вузов I-II курсов разных направлений подготовки.

На первом этапе исследования была проведена диагностика показателей стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности. Далее изучались такие психодинамические свойства испытуемых, как экстраверсия / интроверсия, ригидность / пластичность, активность / пассивность, уровень тревожности и склонность к экзальтированности.

Третий этап исследования был посвящен изучению связи показателей стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности с

психодинамическими свойствами испытуемых. В качестве метода математической статистики был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы для разработки программ повышения стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности лиц юношеского возраста, которые, в свою очередь, могут быть включены в работу по развитию личностной зрелости старшеклассников и студентов.

Глава 1. Анализ научных данных по проблеме исследования

1.1. Психодинамические свойства личности

При рассмотрении психодинамического уровня индивида учитывается устойчивое единство всех его индивидуально-психологических характеристик. Большое разнообразие индивидуальных психологических характеристик личности проявляется в особенностях общей активности индивида, динамики и подвижности его психических состояний и в эмоциональной модальности. От устойчивых психодинамических свойств зависят реакции человека на разные ситуации, включая проблемные и фрустрирующие обстоятельства жизни.

Большая часть классификаций психодинамических свойств включает два компонента - активность и эмоциональность. Активность отражает степень энергичности, скорости реакций, а эмоциональность - особенности содержания и выражения эмоций, чувств, настроений.

Центральным образованием в структуре психодинамических свойств индивида является темперамент. В эту структуру входят также сенситивность и общие способности.

Темперамент интегрирован в структуру личности и является ее природной основой [3]. Это подтверждают многочисленные факты влияния его свойств на формирование и развитие личности. Такие свойства темперамента как тревожность, активность и эргичность определяют чувствительность человека к разным событиям жизни, в том числе критическим. Особенно ярко различия в темпераментах проявляются в экстремальных ситуациях, когда действует сильный мотив, и требуется предельное напряжение сил и быстрое изменение способов деятельности [37].

Темперамент определяет процессуальную, динамическую сторону психики человека, характеризует его со стороны особенностей психической

деятельности. Он проявляется в темпе и интенсивности деятельности, быстроте реакций. При этом темперамент влияет не на уровень, а на способ достижений. При этом темперамент не характеризует ценностно-мотивационную сферу личности, ее взгляды и интересы, но проявляет себя в эмоциональной, познавательной, коммуникативной и волевой сферах. Темперамент также не определяет уровень развития способностей, общих или специальных. Люди со схожими свойствами темперамента могут иметь разные результаты в одной и той же области деятельности.

С самых давних времен ученых занимал вопрос о том, отчего же зависят различия по темпераменту. Исследования этого вопроса ведут свое начало от мыслителей древности - Гиппократ, Гален. В недалеком прошлом им занимались Э. Кречмер, У. Шелдон, И.П. Павлов. Современные исследования темперамента связаны с именами Б.М. Теплова, В.Д. Небылицына, В.С. Мерлина.

На сегодняшний день к наиболее известным относятся три теории, объясняющие сущность темперамента.

Первая связана с именем Гиппократ и имеет название гуморальной теории. Суть теории состоит в связи состояния организма с различным соотношением жидкостей в нем. По мысли Гиппократ, темперамент определяется тем, какая из четырех жидкостей преобладает в организме. У сангвиников это кровь («сангвис»), у флегматиков - слизь («флегма»), у холериков - желчь («холе»), у меланхоликов - черная желчь («меланхоле») [46]. Собственно сами названия типов темперамента связаны именно с гиппократовской теорией, которая и положила начало изучения вопроса о том, с чем связаны различия людей по темпераменту.

Большой популярностью пользовалась конституциональная типология Э. Кречмера, У. Шелдона, содержание которой связывает типы темперамента с различиями в конституции организма.

В широко известном учении И.П. Павлова о типе высшей нервной деятельности темперамент связан с деятельностью центральной нервной

системы [46]. В учении И.П. Павлова определена физиологическая основа темперамента. Темперамент рассматривается как самая общая характеристика каждого человека, которая основывается на особенностях его нервной системы. Именно эти особенности придают своеобразие деятельности каждого отдельного индивида.

Основными свойствами нервных процессов являются сила, уравновешенность и подвижность возбуждения/торможения. Сочетание этих свойств и определяет темперамент.

Сила нервных процессов отражается в работоспособности индивида, в его возможности выдерживать длительные нагрузки разной интенсивности.

Уравновешенность процессов возбуждения/торможения проявляется либо в их относительной сбалансированности, либо в преобладании, доминировании одного из них.

Подвижность нервных процессов определяют быстроту и легкость приспособления индивида к разного рода воздействиям. От подвижности нервных процессов зависит и скорость образования условных рефлексов.

Сочетание свойств нервной системы называется типом высшей нервной деятельности, который является врожденным у человека и животных. В целом он остается неизменным, но отдельные его черты в процессе жизнедеятельности могут меняться, что связано с особенностями условий жизни и процесса социализации [46].

Различают четыре основных типа высшей нервной деятельности, которым соответствуют типы темперамента. Выделяют безудержный, живой, спокойный и слабый типы ВНД. Безудержный тип является физиологической основой холерического темперамента, живой - сангвинического, спокойный - флегматического, а слабый - меланхолического.

В психологии немалое число исследований посвящено описанию особенностей поведения представителей различных типов темперамента. При этом авторы таких исследований отмечают, что по характеристикам поведения однозначно судить о физиологических свойствах нервной системы

человека нельзя, поскольку эти свойства не детерминируют поведение, но являются той основой, на которой быстрее и легче формируются одни его формы и труднее, сложнее - другие.

У холериков возбуждение преобладает над торможением, поэтому их поведение характеризуется быстротой реакций, несдержанностью, яркими эмоциональными вспышками, низким самоконтролем, нестабильностью. Им свойственна эмоциональная взрывчатость, их эмоции очень бурные. Люди с холеричным темпераментом часто являются источником конфликтов. В отношениях с другими людьми проявляют резкость, обидчивость, раздражительность.

Люди сангвинического темперамента отличаются повышенной двигательной активностью, при этом их психомоторика характеризуется, сбалансированностью движений и жестов. Сангвиники легче, чем представители других типов темперамента адаптируются к новым обстоятельствам, быстрее справляются с трудностями. Сангвиникам свойственна положительная эмоциональная модальность. Их чувства сильные, яркие, выразительные, но не глубокие, они легко переходят от одного эмоционального состояния в другое. В стрессовых ситуациях сангвиники действуют активно, их нормализует обстановку. В отношениях с другими людьми сангвиников отличает общительность, способность быстро устанавливать контакты, инициативность, непостоянство в привязанностях.

Флегматики характеризуются рациональностью. Их поведенческие реакции замедленны. Они отличаются невозмутимостью, спокойствием, высокой сопротивляемостью трудностям, консерватизмом, стабильностью эмоциональных состояний. У людей флегматичного темперамента ровный эмоциональный фон. Их чувства формируются медленно, но сохраняются надолго. Они не склонны к демонстрации своих чувств. В установлении социальных контактов флегматики пассивны, но устойчивы и постоянны в отношениях. Они предпочитают привычный круг общения.

Для меланхоликов характерна пассивность, заторможенность реакций, сниженная адаптивность, низкая сопротивляемость трудностям и низкая фрустрационная толерантность. Их отличают высокая чувствительность, впечатлительность. Чувства и состояния возникают медленно, но они очень глубоки и устойчивы. Люди с этим типом темперамента болезненно переживают обиды и огорчения, но внешне это выражается слабо. Накопленные отрицательные чувства выходят через истерику, слезы. Для меланхоликов характерна скрытность, погруженность в собственные переживания; в их настроении преобладают отрицательные эмоции, такие, как грусть, тоска. В общении с другими людьми меланхолики тактичны, чувствительны и отзывчивы. Они устойчивы в отношениях, однако им мешают мнительность, подозрительность и повышенная требовательность [46].

Темперамент проявляется и в отношении к работе, в особенностях конструктивной деятельности. Так, холерик отличается тем, что быстро берется за дело, он энергичен, деятелен. Он эффективен, если содержание труда ему нравится, но если он изменил свое мнение, то уходит из деятельности, не взирая на возможные негативные последствия. Сангвиники тоже отличаются активностью, деятельностью. У них высокая работоспособность, быстрая включаемость в дело. Но если содержание труда утратило для них новизну, теряют к нему интерес. Для людей этого типа темперамента не подходит монотонная работа. Флегматики работают ровно, последовательно и скрупулезно выполняя свои трудовые функции. Они настойчивы в достижении результата, терпеливо и доводят начатое дело до конца. При этом они, как правило, малоинициативны. Они продуктивны в монотонной работе, в алгоритмических профессиях.

Различия между людьми разных типов темперамента проявляется и в процессе обучения.

Холерики отличаются сообразительностью, они быстро осваивают новый материал, быстро находят решение в нестандартных ситуациях, однако испытывает трудности, связанные с переключением внимания.

Сангвиники отличаются любознательностью, легко обучаются. У них высокая скорость освоения нового материала. Однако успехов в учебной деятельности они добиваются, если им интересно.

Флегматики медленно входят в освоение нового, но прочно запоминают усвоенное, их знания основательны.

Для меланхоликов процесс приобретения новых знаний, умений и навыков представляет большие затруднения по сравнению с представителями других типов темперамента [46].

В.С. Мерлин дополнил учение о темпераменте, создал его многоуровневую систему, выделив в ней такие свойства, как сензитивность, реактивность, активность, темп психических реакций, пластичность/ригидность и экстраверсию / интроверсию.

Сензитивность – свойство темперамента, которое определяется наименьшей силой раздражителя, вызывающего психическую реакцию. У сверхчувствительных, сензитивных людей реакция возникает при незначительной интенсивности раздражителя. К этому типу относятся индивиды с меланхоличным типом темперамента.

Реактивность определяется быстротой, силой и энергией эмоциональных реакций. Высоко реактивный индивид эмоционально реагирует на воздействия. К реактивному типу относятся представители всех типов темперамента, кроме флегматиков.

Активность проявляется в энергичности, с которой человек совершает преобразовательную деятельность. Это свойство выражается в степени настойчивости, упорства, с которым он преодолевает препятствия на пути к достижению цели.

Темп психических реакций определяет быстроту протекания всех психических процессов, соответственно и быстроту действий индивида.

Пластичность проявляется в скорости и степени легкости адаптации человека к различным внешним воздействиям, изменяющимся условиям. Ригидность проявляется в сниженной способности приспособления к изменениям, в инертности и в привязанности к поведенческим стереотипам.

Полярные свойства темперамента экстраверсия / интроверсия отражают доминирование одного из двух видов направленности - либо во внешний мир (экстраверсия), либо в свой внутренний мир (интроверсия). Эти свойства во многом определяют такие черты личности, как контактность, коммуникабельность, замкнутость, скрытность [31].

Темперамент, таким образом, можно определить как характеристику человека со стороны динамических особенностей его психической деятельности, которые проявляются в темпе, ритме, интенсивности деятельности психических процессов и состояний, а также в степени эмоциональности.

В своей работе «Строение тела и характер» Э. Кречмер предпринял попытку определить связи между психическим складом человека и строением его тела. Он выделил и охарактеризовал три следующих типа телесной организации:

- Пикническое телосложение, обладатели которого отличаются крупными внутренними органами в сочетании со слабыми мышцами. Таким телосложением обладают циклотимики, эмоции которых колеблются между радостью и печалью. Они общительны, доброжелательны, терпимы и добродушны.

- Представителей атлетического телосложения называют иксотимиками. Они обладают сильным развитым скелетом и мускулатурой. Среди иксотимиков выделяют два типа: уверенные в себе, агрессивные и сдержанные, с недостаточной гибкостью мышления. Людям этого типа телосложения свойственны активность, решительность, склонность к риску, доминирование, агрессивность.

- Для людей астенического телосложения характерна худощавость, внешняя хрупкость, преобладание линейных размеров - узкие плечи, вытянутое лицо. Такое строение имеют шизотимики – люди с повышенной чувствительностью, ранимостью, тревожностью. Им свойственны затруднения в общении, скрытность, умение контролировать свои чувства, скрывать эмоции. Для них характерны и такие особенности, как повышенная обидчивость, хроническая усталость, склонность к уединению.

У. Шелдон предложил теорию о существовании трех соматотипов - трех моделей строения человеческого тела. В основу его классификации положено соотношение видов тканей организма, развивающихся из трех зародышевых слоев - энтодермы, мезодермы и эктодермы. На этом основании автор теории описал психологические особенности эндоморфов, мезоморфов и эктоморфов.

Для эндоморфа характерны развитые избыточно внутренние органы и жировые ткани. Этому типу соответствует висцеротонический темперамент.

У мезоморфа хорошо развит скелет и мускулатура. Ему соответствует соматотонический темперамент.

Эктоморф - высокий и худой человек с длинными и тонкими конечностями, слабой мускулатурой и хорошо развитой нервной системой. Ему соответствует церебротонический темперамент.

Классификации темперамента Э. Кречмера и У. Шелдона основаны на конституциональных особенностях, они связывают тип темперамент с особенностями телосложения человека [46].

В структуру психодинамических свойств индивида входят также общие способности.

Понятие способностей не отражает уровень знаний, умений и навыков. Оно связано со скоростью и легкостью их приобретения, закрепления и эффективностью применения.

Б.М. Теплов рассматривал понятие «способности» с позиции трех идей. «Во-первых, под способностями понимаются индивидуально-

психологические особенности, отличающие одного человека от другого. Во-вторых, способностями называют не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих деятельностей. В-третьих, понятие «способность» не сводится к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека» [47].

Способности и знания, умения, навыки не тождественны друг другу. Способности человека составляют основу для формирования навыков. В зависимости от уровня способностей, т.е. предрасположенности к тому или иному виду деятельности, навыки формируются с разной скоростью и уровень их разный. Способности проявляются в соответствующих видах деятельности. Не подкрепленная деятельностью способность не развивается, теряется со временем.

Как правило, успешность, эффективность выполнения деятельности, зависит не от какой-то одной способности, а от их сочетания.

Сочетание способностей высокого уровня относится к феномену одарённости. Одаренность характеризует индивида, способного к большому числу различных деятельностей [30].

Способности могут быть природными, общими у человека и у животных (особенно высших), а также специфическими, свойственными только человеку. Последние имеют социально-историческое происхождение. Природные способности проявляются в особенностях психических процессов - восприятия, памяти, мышления. Специфические, свойственные только человеку, способности обеспечивают его адаптацию к социальной среде. К таким способностям относятся интеллектуальные, тонкая моторика, произвольная память, членораздельная человеческая речь, а также специальные высшие интеллектуальные способности - музыкальные, лингвистические, технические, математические и др. Эти способности основаны на использовании речи и логики.

Теоретические способности определяют склонность человека к абстрактно-теоретическим размышлениям, а практические - к конкретным, практическим действиям [30].

Огромную роль для психологического развития человека играют способности, связанные с коммуникацией. Психическое и личностное развитие человека невозможно без овладения речью, без умения правильно воспринимать и оценивать других людей, взаимодействовать с ними в различных социальных ситуациях. Коммуникативные способности отражают социальную сущность человека.

Среди психодинамических свойств особое место занимает тревожность, которая характеризуется как склонность индивида испытывать беспокойство в любых ситуациях жизни, в том числе и не располагающих к этому. Б.Г. Ананьев рассматривает тревожность в числе свойств темперамента [3].

Тревожность определяется как эмоциональное состояние, возникающее в условиях неопределенности. Это состояние человек испытывает, когда ожидает что-то важное, значительное для себя. Он переживает «страх ожидания» за исход событий, боясь неблагоприятного результата. Тревожность психологически близка к эмоции страха. Но страх имеет предметную направленность. Он связан с конкретным объектом и носит ситуативный характер. Эмоция тревоги имеет менее определенный характер, не имеет четко выраженной направленности. Для переживаемого состояния тревожности характерны общее психическое напряжение, беспокойство, сужение объема сознания, возрастание подозрительности. Часто тревожность сопровождается импульсивными действиями, повышенной двигательной активностью. Испытывая тревожность, человек может не осознавать ее причины. Часто тревожность возникает в связи с неопределенным положением, непредсказуемыми последствиями [14].

Л.М. Аболин в понятии «нервно-психическая устойчивость» выделяет эмоциональную устойчивость [1]. Это психическое свойство рассматривается

как «устойчивость эмоций», а не как функциональная устойчивость индивида к эмоциогенным факторам. Устойчивость психики – генерализованное психическая характеристика, проявляющаяся в эмоциональной стабильности, устойчивости психических состояний. В понятии устойчивости психики объединены разные явления, которые шире по своему содержанию по сравнению с понятием «нервно-психическая устойчивость» [1].

С.М. Оя нервно-психическую устойчивость рассматривает как нервно-психическую стабильность. Одним из признаков нервно-психической устойчивости он считает отсутствие значительных сдвигов в величинах показателей, характеризующих эмоциональные проявления.

Л.П. Баданина в число показателей нервно-психической неустойчивости включает повышенную тревожность, страхи, фрустрированность.

Дж. Гилфорд рассматривает эмоциональную неустойчивость как колебание настроений. П. Фресс описывает эмоциональную неустойчивость как чувствительность индивида к эмоциогенным факторам Р. Кеттел ввел понятия нервно-психического напряжения и «аффективной устойчивости». Последнее отражает спокойствие и отсутствие невротических симптомов и ипохондрических проявлений [5]. Эти авторы характеризуют нервно-психическую устойчивость как эмоциональную невозмутимость, нереагирование человека на эмоциогенные раздражители.

Л.М. Аболин уточняет и расширяет это понятие, отмечая, что нервно-психическая устойчивость «это, прежде всего, единство различных эмоциональных характеристик, направленных на достижение поставленной цели»; «это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой успешному достижению поставленной цели» [1].

По существу, нервно-психическая устойчивость - это функциональная система эмоционального регулирования деятельности и главным критерием

этого понятия является эффективность деятельности в эмоциогенной ситуации.

Вопрос о причинах и факторах тревожности в современной психологии остается до сих пор открытым. Сегодня преобладает точка зрения, согласно которой, тревожность имеет природную основу, является свойством нервной системы, складывается пожизненно, в результате действия социальных и личностных факторов.

К видам тревожности относят специфическую (частную), которая устойчиво проявляется в какой-либо сфере, парциальную и общую - генерализованную тревожность, которая свободно меняет объекты в зависимости от изменения их значимости для индивида.

Конструктивность, полезность чувства тревоги связано с тем, что оно является тем сигналом, которое помогает своевременно среагировать на опасность. Но если тревога выражена чрезмерно, то она, напротив, снижает адаптивные возможности человека.

Переживание обоснованной тревоги не отличается от необоснованного переживания, но объективно разница велика. Переживание тревоги в объективно тревожной для субъекта ситуации - это нормальная, адекватная реакция, отражающая адекватное восприятие мира, хорошие адаптивные возможности, хороший уровень социализации и развития личности. Переживание тревоги в этом случае не является показателем тревожности субъекта. Переживание же необоснованной тревоги означает, что восприятие мира человеком и отношения с ним нарушены.

Состояние тревожности - это обычная и нормальная реакция на стрессовую ситуацию. Изучая тревожность лиц юношеского возраста, мы исследовали связь этой индивидуально-психологической характеристики с уровнем стрессоустойчивости, полагая, что определенный уровень тревожности способствует переживанию стрессогенных ситуаций, а чрезмерная тревожность препятствует стрессоустойчивости.

1.2. Понятия психологического стресса, стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности

Понятие стрессоустойчивости относится к характеристикам личности, основанным как на психодинамических свойствах, так и отражающим уровень личностного развития, состояние психического и психологического здоровья индивида. Высокий уровень стрессоустойчивости позволяет человеку переносить действие стрессоров без утраты психологического здоровья, адекватно реагировать на внешние воздействия, не выходить за границы адаптивного состояния.

Адаптация к стрессовой ситуации зависит от личностных свойств и психического состояния человека, его мотивации в актуальный момент, от силы стрессора и характера ситуации, в которую он включен. Уровень стрессогенности, особенности стрессовой ситуации влияют на степень свободы выбора поведенческого паттерна.

В современных психологических исследованиях проблеме стресса уделяется большое внимание. Она интересует не только теоретиков, классифицирующих виды стресса, формы его проявления, но и психологов-практиков, работающих с людьми, находящимися в состоянии повышенного психоэмоционального напряжения.

Стресс возникает у людей под влиянием сильных эмоций вследствие переживания как негативных, так и позитивных внешних воздействий. Стрессы небольшой выраженности входят в норму жизнедеятельности человека, но чрезмерный стресс создает большие проблемы для его психического и психологического здоровья.

Следуя цели исследования, рассмотрим понятия «психологический стресс», «стрессоустойчивость», «фрустрация» и «фрустрационная толерантность».

Впервые синдром психологического стресса был описан канадским биохимиком Г. Селье. В первой части своей книги «Стресс без дистресса»

автор изложил сущность биологической концепции стресса, смысл этого феномена и основные этапы его изучения.

Р. Лазарус в своей работе «Психологический стресс и процесс совладания» рассматривал стресс как реакцию человека на особенности его взаимодействия с окружающим миром. Позже автор интерпретировал психологический стресс не только как реакцию, но и как процесс, в котором человек соотносит требования среды со своими ресурсами, определяет варианты и вероятности разрешения возникшей проблемной ситуации. Именно это, по мнению Р. Лазаруса, и определяет индивидуальные различия людей в их реакциях на стрессовую ситуацию [7].

Не смотря на огромный интерес к проблеме стресса, а возможно, отчасти и по этой причине, на сегодняшний день нет единой его концепции. Об этом свидетельствует и используемая терминология. Помимо термина «психологический стресс» применяются такие термины, как «эмоциональный стресс» и «психоэмоциональный стресс». Возникновение этих терминов указывает на неразрывную связь стресса и эмоций [2].

Термин «эмоциональный стресс» отражает и первичные эмоциональные реакции на экстремальные воздействия среды, и физиологические механизмы, лежащие в их основе.

Некоторое время под эмоциональным стрессом понимались негативные переживания, ведущие к неблагоприятным изменениям в организме человека. Впоследствии же было установлено, что благоприятные, но неожиданные и сильные воздействия также могут вызывать в организме реакции, типичные для стресса. Сегодня в понятие эмоционального стресса входит широкий круг психических явлений как негативного, так и позитивного характера [52].

В работах разных авторов при описании стресса наблюдается смешение понятий биологического, психологического и эмоционального стресса.

С точки зрения биологической целесообразности стресс был описан в работах Г. Селье. Биологический стресс повышает эффективность функционирования организма. Снижение функционирования организма происходит тогда, когда природные программы поведения вступают в противоречие с социальными нормами или условиями ситуации [43].

Эмоциональный и психологический виды стресса имеют одинаковую схему развития, включающую три «классические» стадии - тревоги, адаптации и истощения. Однако это разные состояния. К числу причин, в связи с которыми существует необходимость дифференциации понятий «психологического» и «эмоционального» стресса, относятся следующие:

- во-первых, эмоциональный стресс свойственен не только человеку, но и животным, в то время как психологический стресс характерен только для психической жизни человека;

- во-вторых, в развитии психологического стресса задействована, прежде всего, когнитивная составляющая: происходит оценка ситуации и прогноз дальнейших событий, а эмоциональный стресс сопровождается преимущественно эмоциональными реакциями;

Термин «эмоциональный стресс» чаще используется в исследованиях физиологии человека и животных, а термин «психологический стресс» - для описания психологического состояния людей.

Психологический стресс может быть запущен не только реально действующими, но и вероятностными событиями, когда происходит реакция не только на действительную физическую опасность, но и на напоминание о ней.

Особенностью психологического стресса является осознание человеком возможности влиять на стрессогенный фактор и выбор позиции относительно степени своего участия в активном воздействии на проблемную ситуацию. Активная позиция приводит к активации симпатического отдела вегетативной нервной системы, а пассивная роль

субъекта в стрессовой ситуации обуславливает доминирование парасимпатических реакций [52].

Многие современные исследования стресса посвящены изучению особенностей его проявления именно на психологическом уровне. Исследуются характерные для стресса перестройки в мотивационной структуре личности, изучается роль эмоциональных регуляторов поведения, рассматриваются индивидуальные приемы преодоления влияния стрессогенных факторов, а также устойчивость когнитивных функций, обеспечивающих эффективность переработки информации во фрустрирующих ситуациях.

Следует также отметить наиболее близкие к стрессу состояния. Это отрицательные эмоции, утомление и эмоциональная напряженность. Интенсивность и длительность таких эмоциональных состояний, как страх, тревожность, психологическая напряженность, могут рассматриваться как отражение стресса, поскольку сопровождаются всеми проявлениями стрессорной реакции [52].

Нередко в психологической практике возникает вопрос о дифференцировании стресса и процесса утомления. Эти состояния имеют разную физиологическую основу: стресс связан с гуморальными и вегетативными изменениями, а утомление определяется работой коры больших полушарий. Однако между ними есть и сходства. Так, утомление развивается при начале истощения активации, вызванного симпатическим регулированием, что запускает активность парасимпатического отдела, способствующего восстановлению потраченных ресурсов. При утомлении наблюдается снижение речевой активности, стремление к покою, легкость возникновения сонного торможения. Но крайне сильное утомление может запускать развитие и симпатических реакций, приводящих к перевозбуждению и нарушению сна [52].

Накопленное утомление переходит в переутомление – хроническое утомление. Это качественно новое состояние. Переутомление не исчезает за

обычный период отдыха. Переутомление в неблагоприятных условиях может переходить в болезнь. В характере развития хронического утомления проявляются индивидуально-психологические особенности разных людей.

Близким к стрессу является также состояние эмоциональной напряженности. В своем развитии эмоциональная напряженность проходит три стадии: возбуждение, напряжение и напряженность.

Исследователи этого вопроса отмечают сходство этапов эмоциональной напряженности с этапами классического стресса. Но эмоциональная напряженность протекает не на гормонально-биохимическом, а на нервно-психическом уровне.

К физиологическим механизмам возникновения стрессового состояния относят следующие:

- В коре головного мозга формируется очаг возбуждения, который подчиняет себе всю деятельность, когнитивную и поведенческую активность.

- Затем развивается цепная реакция - возбуждается гипоталамус – отдел головного мозга, в котором расположены регулирующие центры вегетативной и эндокринной систем. Гипоталамус заставляет гипофиз выделять в кровь большую порцию адренокортикотропного гормона, под влиянием которого надпочечники выделяют адреналин (гормон стресса) [45].

Активизируется обмен веществ, в ускоренный ток крови выбрасывается большое число эритроцитов, что способствует быстрому насыщению тканей кислородом. Прекращаются пищеварительные процессы, и высвободившаяся из желудочно-кишечного тракта кровь направляется в мышцы и мозг для отражения угрозы. Сердце начинает сокращаться чаще, повышается кровяное давление, становится чаще дыхание. В этот момент организм готов для большой мышечной нагрузки. Но современный человек обычно не пускает в ход мышечную энергию, и именно поэтому у него в крови еще долго циркулируют биологически активные вещества, не дающие успокоиться нервной системе и внутренним органам.

Если стрессовые атаки частые и сильные, то организму может не хватить энергетических ресурсов и адаптационные механизмы начинают выходить из строя. Это случается, когда очередная отрицательная эмоция наслаивается на предыдущую [47].

В соответствии с концепцией Г. Селье, признанной классической, стресс проходит три стадии развития: стадия тревоги, стадия адаптации и стадия истощения [43].

На стадии тревоги происходит мобилизация защитных сил организма - гормонов коркового слоя надпочечников, осуществляется координация нервной и гуморальной регуляции в организме при ведущей роли головного мозга. Стадия тревоги имеет различную продолжительность в зависимости от силы и характера воздействия. На этой стадии организм приспосабливается к новым условиям существования. Первая стадия развития стресса, по мнению некоторых авторов, разделяется на несколько более коротких периодов мобилизации адаптационных резервов. Стадия выраженной тревоги может занимать от нескольких минут до нескольких часов и заключается в мобилизации «поверхностных» резервов. У большинства людей он проявляется в форме стенических эмоций и повышения работоспособности [19]. Длительность всей стадии тревоги колеблется в широких пределах и может составлять несколько недель.

Переход к стадии адаптации (резистентности) означает, что организм приспособился к новому раздражителю, хотя по-прежнему происходит повышенная затрата энергии и антистрессорных гормонов. Если адаптационная защитная активность не устраняет стресс, то включаются программы перестройки действующих функциональных систем. Этот процесс сопровождается снижением работоспособности, но высокая мотивация, установки и другие психологические факторы способны обеспечить «сверхмобилизацию» адаптационных резервов, что обеспечивает поддержание необходимого уровня работоспособности, но только у здоровых людей. По мнению Г. Селье, у каждого человека свой

определенный запас адаптационной энергии. Если он израсходован, неизбежно наступает третья фаза стресса - фаза истощения [43].

Стадия истощения связана с истощением «адаптационной энергии», уменьшением запасов глюкокортикоидов в коре надпочечников [52]. Для этой стадии характерно переживание состояний отчаяния, бессилия.

Степень и характер влияния стресса зависит от многих факторов, среди которых выделяют три основных: интенсивность стресса, его продолжительность и чувствительность конкретного индивида к конкретному стрессору [24].

Интенсивность стресса отличается у индивидов с разными параметрами высшей нервной деятельности. Для людей со слабым типом ВНД оптимальный уровень стресса меньший, чем для людей с сильным, уравновешенным, инертным типом.

Установлено, что самую большую опасность представляют не сильные и короткие стрессы, а длительные, хотя и не столь сильные. Кратковременный стресс активизирует деятельность человека. После него функционирование организма возвращается в норму. Длительный стресс, даже не сильный, приводит к истощению иммунной системы. Поэтому из двух характеристик стресса - длительность и сила - первая важнее.

Индивидуальный порог чувствительности к стрессу – это тот уровень напряженности, при котором эффективность деятельности повышается (эустресс), а также критический порог истощения, когда эффективность деятельности снижается (дистресс) [52].

Для определения «границ перехода» используются многие показатели - биохимические, физиологические и поведенческие. Поэтому трудно дать исчерпывающее определение стрессоустойчивости, в котором отражаются все аспекты жизнедеятельности человека.

Стрессоустойчивость в самом общем плане представляет собой совокупность индивидуальных и личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные

нагрузки без особых вредных последствий для дальнейшего функционирования организма и дальнейшей деятельности.

Достаточно трудно подобрать критерии устойчивости человека в отношении психологических стрессоров, что связано с большим разбросом ценностей, установок, потребностей и жизненного опыта у разных людей. Поэтому универсального определения стрессоустойчивости человека пока не существует.

Некоторые авторы стрессоустойчивость описывают как индивидуальную способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора. Такое определение не учитывает затраты организма на поддержание необходимого уровня работоспособности.

У человеческого организма есть два вида адаптационных резервов - поверхностные и глубокие. При остром кратковременном стрессе сначала происходит мобилизация «поверхностных» резервов, а затем, если первых недостаточно, начинается мобилизация «глубоких» резервов адаптационной энергии. У некоторых людей темп включения «глубоких» резервов низкий, недостаточный для нейтрализации действия стрессора. Такие индивиды отличаются пониженной стрессоустойчивостью [52].

Одни и те же раздражители по-разному воздействуют на разных людей, что обусловлено индивидуально-психологическими различиями. Данные исследований показывают, что более высокий уровень стрессоустойчивости обеспечивает наличие духовных ценностей. Доминирование ценностей более низкого порядка снижает уровень стрессоустойчивости, формирует стрессозависимость. При низкой стрессоустойчивости человек большую часть своей энергии тратит на борьбу с негативными психологическими состояниями.

К факторам стрессоустойчивости относится общий энергетический потенциал человека, уровень развития логических способностей, личностная зрелость, эмоциональная устойчивость, самоконтроль уровень развития

рефлексии и др. в пользу этого свидетельствуют результаты исследований по изучению связи психологических характеристик с показателями стрессоустойчивости.

Так, есть данные, свидетельствующие о том, что люди с развитым чувством юмора легче преодолевают стресс, а склонные к гневу, враждебности, раздражительности люди подвержены стрессу в большей степени.

Достаточно широкое распространение получил подход к влиянию особенностей личности на характер переживаемого стресса, суть которого состоит в том, что одни люди нуждаются в умеренном стрессе и страдают от его отсутствия; другие же предпочитают как можно меньший уровень стресса. Первые относятся к парателическому типу, вторые - к телическому [52]. Эти два типа людей, как показывают результаты исследований, отличаются не только по своим психологическим характеристикам, но и по гуморальным реакциям. У индивидов телического типа более высокий уровень дистресса. В условиях стресса в их организме происходит сильное возрастание секреции кортизола, а когда проблема решается, происходит снижение этого процесса.

Парателические индивиды чувствуют себя лучше как раз при воздействии стрессоров умеренной силы, и состояние дистресса возникает у них не только при воздействии слишком сильных стрессоров, но и при длительном отсутствии стрессоров умеренной силы [52].

Работы, проводимые в этом направлении, показали, что первоначальное отнесение к телическому или парателическому типу и способы преодоления стресса не зависят от пола и возраста испытуемых.

При воздействии стрессоров большое значение имеют акцентуации характера человека. Высоко акцентуированные индивиды в стрессогенных условиях более уязвимы и подвержены возникновению нервного перенапряжения.

Психологи выделяют и другие личностные особенности, усугубляющие последствия психогенных травм, среди них такие, как повышенная агрессивность, высокая личностная тревожность, склонность к конфликтам [52].

Среди индивидуально-психологических особенностей выделяют такие, усугубляющие действие стрессогенных факторов, как повышенная сензитивность, тревожность и импульсивность.

Значительное влияние на стрессоустойчивость и характер реакций на стресс, оказывает самооценка личности. Очевидно негативное влияние заниженной самооценки на показатели стрессоустойчивости.

Защитное действие оказывает мотивация достижения успеха. Установлено, что адаптация к стрессовым условиям быстрее и успешнее осуществляется у людей, для которых характерна высокая мотивация достижения успеха и низкая мотивация избегания неуспеха. Вместе с тем, сверхвыраженная ориентация на успех, честолюбие сопутствуют стрессу. Если человек постоянно находится в состоянии конкуренции, сравнения, то он, по сути, переживает пролонгированный стресс. Есть данные и о том, что люди, склонные к религии, имеют более высокие показатели стрессоустойчивости [52].

Уровень стрессоустойчивости личности – не константное, неизменное образование. Под воздействием различных факторов, в том числе таких, как накопление жизненного опыта, возрастание личностной зрелости уровень стрессоустойчивости может повышаться. Процесс преодоления стресса предполагает как непосредственно действия субъекта, так и интеллектуальную работу человека, включающую разного рода интерпретации, эмоции и оценки сложности задачи, внутренних ресурсов. Личностные когнитивные оценки внешних событий определяют степень их стрессорного значения для конкретного субъекта.

Анализируя данные теоретических и эмпирических исследований, мы отметили, что изучение связи психодинамических и личностных

характеристик человека и стрессоустойчивости вызывает интерес многих специалистов. На современном этапе преобладают исследования, направленные на изучение влияния психологических факторов на процесс самого протекания стресса.

В соответствии с целью исследования в данной работе изучались не только показатели стрессоустойчивости, но и фрустрационной толерантности.

На сегодняшний день существует множество определений понятия «фрустрация». В Большом психологическом словаре дано следующее определение: фрустрация (от лат. *frustratio* - обман, тщетное ожидание) – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания [9, с. 439]. Признаками фрустрации являются такие субъективно переживания, как психическая напряженность, тревога, чувство безысходности. Реакции на фрустрацию могут быть разными, в том числе эскапизм, социальная пассивность, агрессивное поведение. Фрустрация – конфликт между двумя тенденциями: той, которая относится к типу связи «цель – реакция», и той, которая возникла под влиянием интерферирующих условий [13].

Большой вклад в понимание фрустрации, механизмов ее возникновения, описание этого состояния был внесен С. Розенцвейгом. В соответствии с его теорией, фрустрация возникает в случаях, когда индивид встречает препятствия на пути к удовлетворению какой-то важной для него потребности. Защита организма во фрустрирующих ситуациях осуществляется на трёх уровнях - клеточном, автономном и психологическом. На психологическом уровне проявляются определенные типы и направленности личности, которые с разной успешностью преодолевают фрустрирующие обстоятельства.

Наиболее распространенным определением фрустрации является ее рассмотрение как одного из видов психических состояний, вызываемых объективно непреодолимыми или субъективно так понимаемыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели. Иными словами,

фрустрация – это переживание неудачи. Переживание фрустрации вызывает у разных людей разные поведенческие реакции.

Под фрустрационной толерантностью понимается уровень способности индивида противостоять фрустрирующим обстоятельствам без утраты психологической адаптации. Уровень фрустрационной толерантности связан со способностью человека адекватно оценивать реальную ситуацию, ориентироваться в ней и находить способы ее преодоления.

Человек с высоким уровнем личностной зрелости сознательно отказывается от фрустрирующих целей, и выдвигает более адекватные своим возможностям и наличной ситуации. Разработанный С. Розенцвейгом тест позволяет диагностировать особенности поведения в ситуациях, связанных с появлением трудностей, препятствующих достижению цели и в ситуациях обвинения, которые блокируют одну из базовых потребностей человека в принятии и уважении.

У каждого человека свой профиль фрустрационных реакций. Характер реагирования зависит от ряда психологических характеристик, в том числе и от психодинамических свойств личности.

1.3. Психологические особенности юношеского возраста

Юность - возрастной период между отрочеством и молодостью, когда человек проходит путь от неуверенного, непоследовательного подростка, притязающего на взрослость, до действительного повзросления. Вслед за В.С. Мухиной, мы определяем возрастные рамки юношеского возраста от 16 до 25 лет [32].

В юности на первый план выходит проблема выбора жизненного пути и жизненных ценностей. В этом возрасте человек активно формирует внутреннюю позицию по отношению к другим людям и себе, к моральным и духовным ценностям. Внутренняя работа проходит в направлении сопоставления конвенциональных ценностей и своих собственных

ценностных ориентаций и потребностей. Происходит ревизия норм, правил и ценностей, которые определяли поведение человека на более ранних этапах развития [22].

В этот период становится более устойчивой Я-концепция. Развитие познавательных процессов и интеллектуальных возможностей приводит к усложнению и одновременно к дифференциации Я-концепции. В юности человек приходит к способности различать свои реальные возможности и их желаемое состояние. Молодой человек сталкивается с противоречивостью требований, исходящих от социальной среды, и своих интересов, притязаний, потребностей и возможностей.

Американский социолог Дж. Коулман описал данный возрастной период с точки зрения двух подходов - психоаналитического и социально-психологического [20]. С точки зрения психоанализа юность интерпретируется как период исключительной чувствительности, что обусловлено пробуждением сил, имеющих инстинктивную природу. Проблемы адаптации объясняются внутренними конфликтами, связанными с необходимостью разорвать сложившиеся в детстве эмоциональные связи для построения системы новых, взрослых эмоциональных отношений уже за пределами ближайшего окружения. Для сохранения эмоционального равновесия поведение молодого человека должно отвечать более ранним этапам его развития – на первый план выходит механизм регрессии. В юности регрессия проявляется в склонности к идеализации отдельных личностей, в амбивалентности поведения юноши, колебаниях от одного полюса к другому. Все это составляет сложную картину переходного периода от размытого «Я» к индивидуальной автономии и сформированной идентичности.

В социально-психологическом подходе основными понятиями в анализе возрастного периода являются социализация и роль. В рамках этого подхода анализируется, каким образом нормы и ценности общества воздействуют на ожидания молодого человека. Процессы социализации

приобретают ведущее значение в период юности, что связано с возросшими интеллектуальными возможностями, с расширением диапазона ролевого выбора, увеличением круга общения. В юности открываются возможности экспериментирования в области социально-ролевого поведения, и главной особенностью развития на этом возрастном этапе является смена социальных ролей.

Сегодня молодое поколение находится в центре водоворота противоречивых, конфликтующих ценностей, ролевых ожиданий, что усугубляет неопределенность процесса социализации и усложняет задачу освоения «взрослых» ролей. Сторонники социально-психологического подхода видят причину проблем юношеского возраста в противоречивости социальных воздействий, которым характеризуется современное общество.

Соединение двух подходов отражено в теории Э. Эриксона. Суть теории заключается в том, что процессы биологического созревания взаимодействуют с социальными ролями на протяжении всей жизни человека. На каждой стадии развития это взаимодействие ведет к возникновению возрастного кризиса. Каждый из выделенных Э. Эриксоном кризисов рассматривается как поворотная точка в процессе развития личности. Развитие в теории Эриксона трактуется как ряд последовательно сменяющихся стадий, каждая из них характеризуется специфическим кризисом в отношениях личности с окружающим миром. Основное направление развития связано с формированием идентичности. Именно в юности происходит интенсивное формирование идентичности в противовес ролевой неопределенности личности [53].

Источником формирования чувства идентичности служат различные способы идентификации, связанные с особенностями развития в детстве. Ценности и правила, усваиваемые детьми, отражают, прежде всего, ценности и мораль их родителей, а переживание значимости собственной личности определяется отношением родителей к ним.

Вне семьи, в других институтах социализации мир для ребенка значительно расширяется, он начинает усваивать ценности, разделяемые его сверстниками, и критерии оценок, предъявляемые учителями и другими дистантными взрослыми.

В подростковом возрасте начинает формироваться единая картина мира, в которой все эти ценности и оценки синтезируются. В юности процесс формирования идентичности достигает своего пика.

Идентичность, по определению Э. Эриксона, имеет субъективные и объективные аспекты. К субъективным относятся личностные характеристики, а к объективным - социальные условия, отражающиеся множественностью восприятия человека разными людьми, в сознании которых есть его специфический образ [53].

В течение всей жизни продолжается формирование личностной и социальной идентичности. Это активный перманентный творческий процесс. По мнению Э. Эриксона, для достижения чувства идентичности в юности человек должен научиться быть в высшей степени самим собой в тех случаях и ситуациях, когда он больше всего значим для других. При этом эти «другие» наиболее значимы для него.

Нередко человек в юности, в возрасте, в котором выбор идентичности становится необходимым, оказывается неготовым к нему. В этой ситуации юноша может прибегнуть к «психосоциальному мораторию», т.е. к продлению периода перехода к взрослости. Такой уровень сформированности идентичности характеризуется относительно пассивным ожиданием момента, когда человеку представится возможность найти себя.

На пересечении психоаналитического и социологического подходов юность можно определить как период сочетания физической зрелости с социальной незрелостью.

В ходе развития в период юности происходит переоценка человеком самого себя в отношениях с окружающими и с обществом в целом.

Отношения пересматриваются по всем аспектам - физическим, социальным и эмоциональным.

В юности меняются способы самоопределения и поиск идентичности разрешается по-разному. После периода экспериментирования и моральных исканий часть молодых людей начинает вырабатывать жизненные цели и продвигаться к ним. Другие не проходят кризис идентичности, некритично принимают ценности своей семьи и общества, оставаясь на уровне «предопределенной идентичности».

В норме в юности происходит личностная интеграция, по достижении которой молодой человек вновь обретает ощущение адекватности того пути, по которому он продвигается. Наличие идентичности предполагает устойчивость самовосприятия индивида. Личностная интеграция затруднена в случаях, когда на предшествующих этапах развития человек испытывал чувство незащищенности, нарушенного равновесия, недоверия к миру.

Для решения психологических проблем, закономерных для юношеского возраста, необходима способность к формально-логическому мышлению. Этот уровень развития позволяет юноше более объективно оценивать свой опыт, опыт других людей, оценивать свои возможности и более реалистично судить о мотивах действий окружающих.

На основе описания Э. Эриксоном аспектов формирования идентичности, другие исследователи решали задачу количественного изучения идентичности, проверяли разработанные им представления.

Известна методика Дж. Марсиа, в которой выделены четыре стадии (уровня) развития идентичности:

- Неопределенная идентичность – не пройден кризис идентичности, нет определенных убеждений, не выбрано направление развития, нет устойчивых планов.

- Предопределенная идентичность - кризис еще не наступил, но цели определены, которые в основном являются отражением выбора, сделанным другими людьми.

- Мораторий – собственно стадия кризиса, для которой характерно изучение индивидом возможных вариантов развития в надежде отыскать свой собственный.

- Достигнутая идентичность – кризис пройден, обретено устойчивое представление о себе, есть внутренние ориентиры, на основе которых человек выбирает для себя род занятий и мировоззренческую позицию.

Эти стадии представляют собой логическую последовательность развития, однако не всегда каждая из них является необходимым условием для последующего процесса формирования идентичности. К закономерностям развития в период ранней юности относится нормативный кризис юношеского возраста. Вместе с тем, прохождение кризиса во многих отношениях имеет индивидуальную траекторию.

Развитие в юности связано с развитием Я концепции.

В ряде исследований были получены данные, свидетельствующие об относительной устойчивости Я-концепции в юности. Было доказано, что в период от 15 до 17 лет существенных изменений в образе Я не происходит [49]. Установлено также, что лица юношеского возраста с негативным образом Я обладают менее устойчивым самовосприятием, чем испытуемые с позитивным образом Я. При этом последние составляют большинство.

Между ранней и поздней юностью различия незначительные: снижается неловкость и застенчивость, возрастает уровень самооценки, которая становится более устойчивой, однако в оценке отдельных качеств собственной личности особых изменений не происходит. Многие исследователи подросткового и юношеского возраста отмечают, что пубертат сам по себе не действует на Я-концепцию, но повышает чувствительность и уязвимость личности, что при определенных обстоятельствах может оказывать неблагоприятное воздействие на самосознание личности.

В подростковом возрасте самооценка определяется, исходя из внешних стандартов, а в юности у индивида появляются собственные представления о

том, что является для него наиболее важным. К окончанию школы юноша оценивает себя уже с точки зрения своих внутренних представлений и роль значимых других несколько снижается.

Одной из важных характеристик возрастного периода являются представления человека о себе в настоящем и будущем, что связано с проблемой устойчивости Я-концепции.

В юности уровень устойчивости Я-концепции тесно связан со способностью молодого человека включить представления о себе в будущем в картину своего актуального «Я». Дж. Коулман провел ряд исследований, результаты которых свидетельствуют о том, что если процент негативных Я-концепций, относящихся к настоящему времени, в каждой возрастной группе был более или менее одинаковым, то процент негативных и тревожных представлений о себе в будущем резко возрастает к окончанию школы [20]. Исследования Дж. Коулмана свидетельствуют также о том, что характер представлений о будущем в юности зависит также от пола. У юношей в будущем связано больше опасений, чем у девушек [20].

Способность включать представления о себе в будущем в картину своего актуального «Я» связана и с уровнем интеллектуального развития. Когнитивные ограничения сужают поле самосознания человека, снижают способность к самопониманию. Высокий уровень интеллектуального развития расширяет горизонт сознания юноши, делает доступным такие ресурсы познания и самопознания, которые ранее были ему неизвестны. Основой развития интеллектуального Я в этот период является формирование способности абстрагирования. Она является необходимой предпосылкой как дифференциации образа Я и представлений об окружающем мире. Способность к абстрагированию, характерная для юношества, является также условием перехода от сознания внешних проявлений поведения к сознанию личностных детерминант поведения, что способствует личностной интеграции уже на более высоком уровне. Таким образом, для старшего школьного возраста характерно качественное

изменение Я-концепции, обусловленное резким возрастанием способности абстрагировать и интегрировать информацию о себе.

Э. Эриксон рассматривает развитие личности как процесс, в котором взаимодействуют биологические, психологические и социальные факторы жизни человека. Для установления между ними гармонических отношений представители каждого пола должны использовать свое тело соответственно его биологической функции. В юности для девушки немаловажным фактором подкрепления чувства своего Я становится физическая привлекательность, проявляющаяся в межличностных отношениях. У юноши позитивное самоощущение развивается, если его активная деятельность оказывается успешной.

Задержки и отклонения в физическом развитии могут оказать негативное воздействие на формирование Я-концепции старшеклассника. Отставание физического созревания является препятствием для гармоничного развития личности, прежде всего, в силу процессов идентификации с культуральными стандартами телосложения и внешности, закрепленными в обществе.

В юности у человека формируется способность направлять сознание на свои собственные психические процессы, включая и сложный мир свои переживаний, что вызывает у молодых людей стремление к самоутверждению и самореализации.

Наиболее популярными у лиц юношеского возраста являются мотивы, связанные с собственной личностью, причем достаточно большой процент составляют мотивы саморазвития.

Мотивы саморазвития связаны с представлением юноши о будущем – о профессии и жизни в целом. Познавательные мотивы связаны с интересом к содержанию учебных предметов или к процессу учебной деятельности, часто они сочетаются. Познавательные интересы в юности во многом определяются профилем получаемого образования. Концентрируясь на определенных учебных предметах, молодые люди начинают придавать

значение не только их содержанию, но и качеству преподавания, и личности преподавателя. Общение с некоторыми педагогами выходит за рамки учебного процесса.

Мотивы саморазвития отражают направленность на будущее, наличие у молодых людей определенных жизненных планов, на выработку в ходе учебной деятельности определенных личностных качеств - волепроизвольность, целеустремленность и проч. Мотивы общения связаны с настоящим временем, в них отражаются мотивы самоутверждения, избегания неприятностей и т.д. При этом мотив самоутверждения проявляется и в познавательной деятельности. Нередко он бывает связан с неудовлетворенностью собой, с нереализованной потребностью в самоуважении. Периоду юности свойственно стремление изменить что-то в себе и во мнении окружающих о себе.

Мотив общения со сверстниками к окончанию школы нередко отступает на задний план. Расширение круга интересов юноши приводит к некоторому снижению плотности общения.

Как ведущий фактор регуляции активности личности, ее поведения и деятельности мотивация представляет значительный интерес именно в юношеском возрасте, поскольку никакое эффективное социально-педагогическое взаимодействие с юношей невозможно без учета особенностей его мотивации.

Отдельно остановимся на описании эмоциональной сферы в период юности. Эмоции в этом возрасте в значительной мере связаны с общением. Содержание и характер эмоциональных реакций определяется личностной значимостью отношений к окружающим - сверстникам, взрослым. Как отмечает В.Н. Куницына, недостаток опыта переживания эмоций в профессионально-учебной деятельности и опыта общения приводят к тому, что юноша в основании своего эмоционального эталона ставит не общее, повторяющееся в разных людях, а индивидуальные особенности конкретного человека [25].

К юношескому возрасту возрастает способность к вербальному обозначению таких базовых эмоций, как страх и радость. Синонимический словарь синонимов, обозначающих эти эмоции, увеличивается. Знания об эмоциях становятся все более опосредованными отношениями к этим эмоциям [25].

Главной содержательной характеристикой эмоций и чувств в юношеском возрасте является направленность на будущее. Доминируют эмоции, связанные с ожиданием будущего, и это будущее по большей части окрашено позитивно.

Исследователи эмоциональной сферы отмечают следующие ее особенности в период ранней юности:

- многообразие переживаемых чувств, прежде всего, нравственных;
- возрастание устойчивости переживаний;
- усиление эмпатических тенденций, повышение способности откликаться на чувства других людей;
- расширение эстетических чувств, развитие восприимчивости к красоте, изяществу и т.п.;
- устойчивость и глубина дружеских отношений, значимость равенства отношений, преданности и обязательств в дружбе;
- появление любви – разнообразного в своих переживаниях чувства.

Значимость общения в жизни юноши отражается на эмоциональной сфере. Феномен «ожидания общения» проявляется в постоянной готовности к контактам, расширении круга общения. В общении молодые люди направлены на поиск психологического комфорта, на сочувствие и сопереживание, на удовлетворение потребности в самоутверждении. Главная потребность, которая реализуется в общении, - потребность поделиться своими переживаниями.

Общение со сверстниками в юности - это специфический вид эмоционального контакта, который дает ощущение благополучия,

внутреннего баланса, взаимопомощи и потому способствует социально-психологической адаптации.

Общение со сверстниками удовлетворяет не только потребность в принадлежности, но и потребность в обособлении. В этом возрасте проявляется стремление к уединению, самодостаточности.

Юношеская дружба является своеобразной формой эмоциональной поддержки, что объясняет плотность «живого» общения и телефонных разговоров.

При появлении любви эмоциональная напряжённость юношеской дружбы снижается. Юношеская любовь – сильное эмоциональное переживание, но часто не очень продолжительное. Проблемы в отношениях с любимым человеком нередко в этом возрасте вызывают депрессивное состояние. Для юноши очень важно, чтобы рядом оказался человек, с которым можно поделиться своим переживанием.

В этом возрасте обнаруживается проблема коммуникативной компетентности. Наибольшую сложность в этом возрасте представляют ситуации, в которых 1) нужно оказать поддержку другому человеку; 2) принять поддержку и сочувствие; 3) ситуации, связанные с необходимостью реагировать на задевающее, провокационное поведение; 4) ситуации несправедливой критики.

Именно в юношеском возрасте закладываются основы той эмоциональности, которая характеризует человека в последующие годы. Это оптимальный возраст для реализации эмоционального потенциала. Именно в юности максимально проявляются те эмоции, на которые человек способен. В этом же возрасте совершенствуются обобщенные чувства (чувство юмора, чувство прекрасного).

В юности формируется общая эмоциональная направленность. Выделяют романтический тип (стремление к таинственному, неизвестному), альтруистический, коммуникативный, практический (стремление к цели, удовольствие от достижений), гностический (направленность на решение

сложных познавательных проблем), эстетический (наслаждение прекрасным), пугнический тип (привлекают опасности, ситуации риска), глорический тип (стремление к тому, чтобы ими восхищались, часто обнаруживается у людей с комплексом неполноценности), акизитивный тип (получает удовольствие от накопления чего-либо), гедонический тип (стремление к комфорту как физическому, так и душевному).

В юности формируется эмоциональная культура, которая выражается и в умении выражать свои чувства.

Этот возрастной период характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью. Неуравновешенность, резкая смена настроения, тревожность – все это составляет эмоциональный фон юношества. Повзросление ведет к постепенной стабилизации общего эмоционального состояния. Развитие эмоциональности в юности тесно связано с индивидуально-психологическими свойствами человека, и с такими личностными характеристиками, как самосознание, самооценка. На фоне становления устойчивого самосознания, стабилизируется образ «Я», появляется склонность к самоанализу, возрастает волевая регуляция.

Окончание школьного обучения, начало обучения в высших учебных заведениях, другие варианты профессионализации вместе с многочисленными социальными взаимодействиями – все это в совокупности научает молодого человека справляться как с трудными жизненными ситуациями, так и с ситуациями неопределенности.

В юности формируется такое психологическое образование, как «эмоциональная компетентность» - способность личности осуществлять оптимальную координацию между эмоциями и целенаправленным поведением [29].

Внутренний ресурс молодого человека помогает ему справляться с жизненными трудностями, определяет его поведенческую гибкость, эмоциональность поведения, психологическую мобильность. Это проявляется в скорости приспособления к новым обстоятельствам жизни, в

усвоении новых правил, в успешности овладения навыками, в эмоциональной гибкости, умении установить новые контакты. Многие из психодинамических свойств становятся в юности более заметными, отчетливыми и проявляются в таких личностных характеристиках, как стрессоустойчивость и фрустрационная толерантность.

Глава 2. Изучение связи психодинамических свойств с показателями стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности у лиц юношеского возраста

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Проведенное исследование было направлено на изучение связи психодинамических свойств с показателями стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности у лиц юношеского возраста. Всего в исследовании приняли участие 27 человек – студенты вузов I-II курсов разных направлений подготовки.

Исследование проводилось с использованием таких психодиагностических методик, как:

- методика И.А. Усатова «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» [48];
- методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко) [54];
- методика диагностики психодинамических свойств Б.Н. Смирнова;
- методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова);
- методика «Склонность к экзальтированности» (В.В. Бойко).

Ниже приведено краткое содержание используемых методик.

Тест на определение уровня стрессоустойчивости позволяет определить один из пяти таких уровней: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий. Диагностическая процедура проводится с использованием бланков, в которых испытуемые отмечают выбранный ими вариант ответа по каждому утверждению в соответствующей графе.

Интерпретация результатов проводится в соответствии с приведенным в методике описанием содержания каждого из уровней стрессоустойчивости.

Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана представляет собой опросник, который фиксирует степень удовлетворенности/неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности. Он включает 20 утверждений, оценивая которые респонденты используют 5-ти балльную шкалу:

- 0 - полностью удовлетворен;
- 1 - скорее удовлетворен;
- 2 - затрудняюсь ответить;
- 3 - скорее не удовлетворен;
- 4 - полностью не удовлетворен.

При анализе диагностических данных учитывается величина среднего балла по каждому пункту. Высокие диагностические значения указывают на высокую социальную фрустрированность. Соответственно, чем ниже балл, тем выше уровень фрустрационной толерантности:

- 3.0 – 4.0 балла - низкий уровень фрустрационной толерантности;
- 2.0 – 2.9 балла - средний уровень фрустрационной толерантности;
- 0 – 1.9 балла - высокий уровень фрустрационной толерантности.

Итоговый индекс уровня социальной фрустрированности / фрустрационной толерантности – среднее значение по результатам ответов на все пункты опросника (сумма показателей по всем пунктам делится на 20).

Методика диагностики психодинамических свойств Б.Н. Смирнова позволяет выявить ряд полярных свойств темперамента: экстраверсию/интроверсию, эмоциональную возбудимость/эмоциональную уравновешенность, темп реакций (быстрый/медленный), активность (высокая /низкая). В проведенном нами исследовании были использованы шкалы экстраверсия / интроверсия, ригидность / пластичность и активность / пассивность.

Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора содержит 50 утверждений. Количественный анализ ответов испытуемых позволяет определить уровни тревожности от очень высокого до низкого.

Методика «Склонность к экзальтированности» В.В. Бойко включает 12 вопросов, на которые испытуемые отвечают либо утвердительно, либо отрицательно. За каждый утвердительный ответ начисляется по 1 баллу, затем подсчитывается сумма баллов. Чем выше набранная сумма баллов, тем больше указаний на склонность к экзальтированности.

На первом этапе исследования была проведена диагностика показателей стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности. Далее изучались такие психодинамические свойства, как экстраверсия / интроверсия, ригидность / пластичность, активность / пассивность, уровень тревожности и склонность к экзальтированности.

Третий этап исследования был посвящен изучению связи показателей стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности с психодинамическими свойствами испытуемых. В качестве метода математической статистики был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

2.2. Анализ и интерпретация диагностических данных

На первом этапе исследования проводилась диагностика уровня стрессоустойчивости (тест на определение уровня стрессоустойчивости личности И.А. Усатова) и уровня фрустрационной толерантности (методика диагностики социальной фрустрированности Л.И. Вассермана).

Индивидуальные диагностические данные представлены в табл. 1 Приложения.

В ходе анализа диагностических данных по показателю стрессоустойчивости мы объединили уровни высокий и выше среднего, а также уровни низкий и ниже среднего. Таким образом, в ходе анализа диагностических данных рассматривались уровни высокий, средний и низкий.

Данные табл. 1 указывают на распределение уровней стрессоустойчивости в исследуемой выборке из 27 человек.

Таблица 1

Данные диагностики уровня стрессоустойчивости

Уровни	Количество человек	Процентный показатель
высокий	8 человек	29,6%
средний	12 человек	44,5%
низкий	7 человек	25,9%



Рис. 1. Распределение показателей стрессоустойчивости в исследуемой группе

Результаты диагностики указывают на преобладание в исследуемой группе среднего уровня стрессоустойчивости.

Такой уровень стрессоустойчивости является адаптивным и отражает способность индивида сохранять самообладание в большинстве ситуаций. Но увеличение психологической нагрузки в обстоятельствах, связанных с ограничением времени, повышением сложности задачи или степени ответственности за результат, могут вызвать состояние умеренного стресса. Результаты многих исследований свидетельствуют о том, что люди со средним уровнем стрессоустойчивости, переживая состояние умеренного стресса, активизируют свою деятельность. Эффективность и скорость выполнения ими задачи может быть выше, чем в спокойном состоянии.

Высокий уровень стрессоустойчивости диагностирован почти у трети испытуемых. Высокая стрессоустойчивость указывает на способность

индивида регулировать свое поведение и эмоции в сложных, проблемных ситуациях, а также в ситуациях неопределенности.

Низкий уровень стрессоустойчивости диагностирован у 26% испытуемых. Низкие значения по показателю стрессоустойчивости указывают на трудности владения собой в стрессогенных ситуациях. В ситуациях фрустрации лица с низким уровнем стрессоустойчивости теряют контроль над своим поведением, для них характерно аффективное поведение. Степень аффекта может превышать уровень сложности проблемы.

В табл. 2 представлены данные диагностики фрустрационной толерантности.

Высокие диагностические значения по методике Л.И. Вассермана указывают на высокую социальную фрустрированность, а низкие значения – на фрустрационную толерантность. Соответственно, чем ниже балл, тем выше уровень фрустрационной толерантности. Так же, как и при обработке данных по предыдущей методике, мы объединили уровни высокий и выше среднего, и уровни низкий и ниже среднего. В табл. 2 представлены уровни высокий, средний и низкий.

Таблица 2

Данные диагностики уровня фрустрационной толерантности

Уровни	Количество человек	Процентный показатель
высокий	7 человек	25,9%
средний	14 человек	48,2%
низкий	6 человек	22,2%

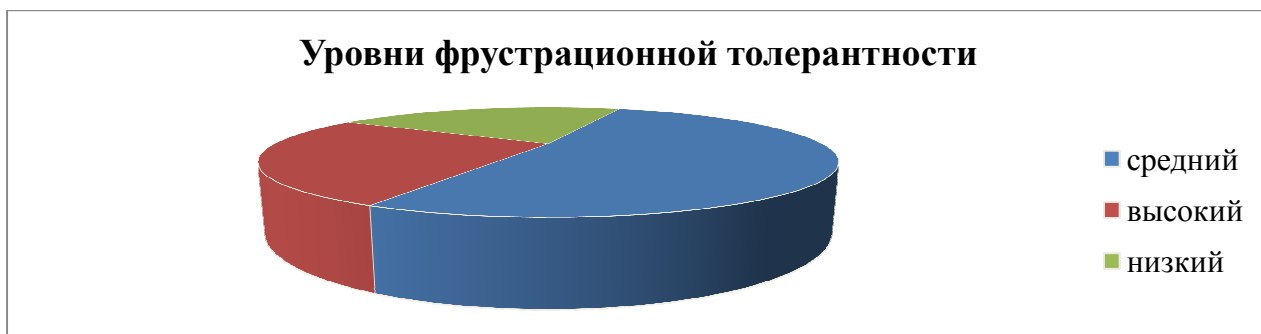


Рис. 2. Распределение показателей фрустрационной толерантности в исследуемой группе

Высокий уровень фрустрационной толерантности указывает на способность человека осознанно принимать события своей жизни, как объективного, так и субъективного свойства, адекватно реагировать на них. Лица с высокой фрустрационной толерантностью обладают способностью мобилизовать свои силы и ресурсы, они направлены на поиск выхода из затруднительных ситуаций, но именно тех, на которые они могут повлиять. Если ситуация оценивается ими как неразрешимая, они способны «держать паузу» до тех пор, пока время и обстоятельства не решат проблему.

Низкий уровень фрустрационной толерантности отражает пассивную позицию при одновременном «застревании» на фрустрирующей ситуации, поиске и или осуждении внешней причины фрустрации.

Результаты диагностики по обеим методикам указывают на сходство распределения уровней стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности в исследуемой группе. Однако качественный анализ диагностических данных (табл.1 Приложения) показал, что высокие значения по показателю стрессоустойчивости не всегда обеспечивают высоких значений по показателю фрустрационной толерантности, а низкие значения стрессоустойчивости в отдельных случаях сочетаются со средними и высокими значениями показателя фрустрационной толерантности. С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена мы проверили, насколько связаны между собой два этих показателя.

Результат: $r_s = 0.464$.

Критические значения для $N = 27$

N	p	
	0.05	0.01
27	0.38	0.49

Данные математико-статистической обработки свидетельствуют о статистически значимой связи стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности в исследуемой группе лиц юношеского возраста.

Содержание двух этих характеристик различается. Если стрессоустойчивость отражает уровень способности противостоять отрицательным эмоциональным воздействиям и во многом определяется свойствами ВНД, то фрустрационная толерантность в большей степени зависит от сформированных в процессе социализации качеств личности, таких как целеполагание и достижение цели, самоконтроль, способность к преодолению трудностей и препятствий, наличие осмысленной перспективной связи поведения с мотивом.

Полученные нами результаты указывают на то, что для лиц юношеского возраста характерна определенная зависимость поведения от особенностей психической организации, от психодинамического уровня своей личности. Во фрустрирующих обстоятельствах их поведение нередко осуществляется по линии утраты контроля со стороны воли, и/или по линии утраты контроля со стороны сознания, что на уровне внутренних состояний выражается соответственно в раздражительности, повышенной возбудимости, потере терпения и надежды [55].

Уровень фрустрационной толерантности личности повышается под воздействием различных факторов, в том числе в процессе накопления жизненного опыта, возрастания личностной зрелости, повышения уровня интеллектуального развития. Высокий уровень личностного и интеллектуального развития способствует адекватной интерпретации событий, объективной оценке сложности задачи, правильного распределения внутренних ресурсов.

Установленная в исследуемой выборке статистически значимая связь между показателями стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности указывает на то, что у значительного числа лиц юношеского возраста еще недостаточно сформирована способность к беспристрастному поиску

конструктивного решения в ситуациях фрустрации. Молодые люди не всегда способны осознать и планировать возможные варианты развития ситуации, у них также недостаточный уровень развития системной рефлексии. Несформированность этих личностных образований делает их в значительной степени зависимыми от особенностей психической организации, от динамики психических состояний.

На следующем диагностическом этапе изучались такие психодинамические свойства испытуемых, как экстраверсия / интроверсия, ригидность / пластичность, активность / пассивность, уровень тревожности и склонность к экзальтированности. Диагностика проводилась по методике Б.Н. Смирнова. Индивидуальные диагностические данные представлены в табл. 2 Приложения.

Рассмотрим, как распределились результаты диагностики по показателю экстраверсии / интроверсии у испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости.

Таблица 3

Показатели экстраверсии/интроверсии у испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Психодинамические свойства	Уровни стрессоустойчивости		
	высокий	средний	низкий
экстраверсия	37,5%	67%	71,4%
интроверсия	62,5%	33%	28,6%

Экстраверсия связана с высокой внешней реактивностью и низкой интрапсихической активностью. Интроверсия, напротив, характеризуется внешней пассивностью при высокой интрапсихической активности.

Табличные данные отражают тенденцию увеличения значений экстраверсии при снижении уровня стрессоустойчивости. Полученные результаты указывают на то, что избыточная внешняя реактивность препятствует выстраиванию адаптивного поведения в стрессовых ситуациях.

Среди лиц с высоким уровнем стрессоустойчивости больше интровертов. Вдумчивый и системный подход к решению проблем, высокая интрапсихическая активность, свойственная интровертам, сочетается с устойчивостью к стрессовым воздействиям.

С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена мы проверили, насколько связаны между собой два этих показателя. Результат: $r_s = 0.585$.

Таким образом, метод математической статистики подтвердил связь между уровнем стрессоустойчивости и такими свойствами темперамента, как экстраверсия / интроверсия.

Соотношение показателей экстраверсии / интроверсии и уровней фрустрационной толерантности представлено в нижеследующей таблице.

Таблица 4

Показатели экстраверсии/интроверсии у испытуемых с разным уровнем фрустрационной толерантности

Психодинамические свойства	Уровни фрустрационной толерантности		
	высокий	средний	низкий
экстраверсия	43%	57%	67%
интроверсия	57%	43%	33%

У испытуемых с высоким и средним уровнем фрустрационной толерантности относительно равномерное распределение экстраверсии / интроверсии. Среди лиц с низкой фрустрационной толерантностью больше экстравертов.

Результаты применения метода математической обработки данных указывают на статистически значимую связь показателей экстраверсии / интроверсии с фрустрационной толерантностью. Результат: $r_s = 0.388$. Отметим, что значение коэффициента ранговой корреляции в данном случае ниже по сравнению со связью этих свойств темперамента со стрессоустойчивостью.

Далее нами были рассмотрены такие полярные свойства темперамента, как ригидность / пластичность.

Высокий уровень ригидности указывает на затруднения субъекта в условиях резкой, не запланированной смены обстоятельств, при изменении намеченной программы деятельности. Ригидный человек малоэффективен в условиях, требующих быстрой перестройки планов или темпов деятельности. Ригидность также выражается в бедности эмоционального репертуара, невыразительности аффективных откликов, в медленной перестройке мотивов в условиях, когда необходимы быстрое принятие решений и быстрое их выполнение.

Качественный анализ диагностических данных (табл. 2 Приложения) свидетельствует о том, что высокая стрессоустойчивость характерна для испытуемых как с ригидно-интровертными тенденциями, так и с пластично-экстравертными. В первом случае устойчивость к стрессу связана с вдумчивым подходом к решению проблем, во втором – с адаптивностью, гибкостью, готовностью к переменам.

Ниже в таблице отражено распределение свойств ригидности / пластичности у лиц с разным уровнем стрессоустойчивости.

Таблица 5

Показатели ригидности / пластичности у испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Психодинамические свойства	Уровни стрессоустойчивости		
	высокий	средний	низкий
ригидность	37,5	67%	43%
пластичность	62,5%	33%	57%

Полученные данные указывают на преобладание свойства пластичности у испытуемых с высокими и низкими значениями стрессоустойчивости. У высоко стрессоустойчивых индивидов пластичность отражает способность быстро перестраиваться, менять свое поведение и адаптироваться к меняющимся обстоятельствам деятельности.

Высокие значения пластичности у лиц с низкой стрессоустойчивостью отражает их возбудимость и неуравновешенность, что делает их малоэффективными в напряженных и динамических ситуациях.

Мы проверили связь уровня регуляции в стрессе с показателем ригидности / пластичности с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результат: $r_s = 0.333$. Корреляция свойств ригидности / пластичности со стрессоустойчивостью не достигает уровня статистической значимости.

На основании полученных данных мы можем сделать вывод об «избирательности» свойств ригидности / пластичности в плане их участия в формировании стрессоустойчивости. Не только пластичность обеспечивает эффективность в динамических, быстро меняющихся условиях. Ригидность также может играть положительную, «охранительную» роль в неблагоприятно складывающихся обстоятельствах. Умеренный уровень ригидности может быть своего рода буфером, не позволяющим человеку сразу «погружаться» в стрессовую ситуацию. Высокий же уровень ригидности приводит к «застреванию» в стрессовой, неблагоприятной ситуации, обедняя репертуар деятельности субъекта по выходу из нее.

Рассмотрим, как распределились диагностические значения ригидности / пластичности относительно уровней фрустрационной толерантности.

Таблица 6

Показатели ригидности / пластичности у испытуемых с разным уровнем фрустрационной толерантности

Психодинамические свойства	Уровни фрустрационной толерантности		
	высокий	средний	низкий
ригидность	43%	36%	50%
пластичность	57%	64%	50%

Полученные данные свидетельствуют об умеренном преобладании свойства пластичности у лиц с высоким уровнем фрустрационной

толерантности. У испытуемых с низким уровнем фрустрационной толерантности свойства ригидности / пластичности имеют одинаковое выражение.

Результаты применения метода математической статистики указывают на отсутствие связи между фрустрационной толерантностью и такими свойствами темперамента, как ригидность / пластичность. Результат: $r_s = 0.13$, корреляция не достигает уровня статистической значимости.

Результаты распределения диагностических значений свойств активности / пассивности относительно уровней стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности представлены в табл. 7 и 8.

Таблица 7

Показатели активности / пассивности у испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Психодинамические свойства	Уровни стрессоустойчивости		
	высокий	средний	низкий
пассивность	50%	42%	43%
активность	50%	58%	57%

Полученные диагностические данные указывают на относительную равномерность распределения свойств активности / пассивности среди испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости. На этом основании мы можем заключить, что оба этих свойства могут как способствовать, так и препятствовать стрессоустойчивости.

Пассивность может обеспечивать устойчивость к стрессу тем, что экономит расходование сил и ресурсов, в то время, как избыточная активность может препятствовать выстраиванию адаптивного поведения в стрессогенных ситуациях. Имеющиеся данные научных исследований свидетельствуют о том, что сверхактивные индивиды в напряженных ситуациях склонны использовать агрессивные стратегии совладающего поведения.

В то же время, высокий уровень пассивности может затянуть и усугубить неблагоприятную ситуацию, тем самым, истощить адаптивные ресурсы личности, снизить вероятность преодоления неблагоприятных факторов.

Мы проверили связь уровня регуляции в стрессе с показателем активности / пассивности с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результат: $r_s = 0.119$. Корреляция не достигает уровня статистической значимости.

Таким образом, в отношении этого свойства темперамента мы также можем говорить о его «избирательности» в процессе формирования стрессоустойчивости личности.

Таблица 8

Показатели активности / пассивности у испытуемых с разным уровнем фрустрационной толерантности

Психодинамические свойства	Уровни фрустрационной толерантности		
	высокий	средний	низкий
пассивность	29%	50%	50%
активность	71%	50%	50%

Распределение показателей свойств активности / пассивности указывают на характерную для лиц с высоким уровнем фрустрационной толерантности активность. Это свойство темперамента повышает произвольность и устойчивость поведения индивида в отношении намеченной цели. «Активных» испытуемых можно охарактеризовать как субъектов, позитивно настроенных на достижение результата, они верят в свои силы и успех, предпринимают активные действия для того, чтобы добиться желаемых целей. В трудных ситуациях они используют проблемно-ориентированные поведенческие стратегии.

Вместе с тем, у половины испытуемых со средним и низким уровнем фрустрационной толерантности также преобладает активность. Здесь встает вопрос о ее направленности и конкретном типе реагирования в ситуациях

фрустрации. По данным ряда исследований, активность личности с низкой устойчивостью к ситуациям фрустрации носит хаотичный характер. Активные экстрапунитивные реакции могут усугубить степень фрустрирующей ситуации. Активность может быть направлена на осуждение внешней причины фрустрации, на поиск виновного и указания другим лицам на необходимость их участия в разрешении проблемы.

Результаты применения метода математической статистики свидетельствуют об отсутствии связи между уровнем фрустрационной толерантности и такими свойствами темперамента, как активность / пассивность. Результат: $r_s = 0.066$.

Таким образом, полученные по методике Б.Н. Смирнова данные свидетельствуют о том, что такие показатели, как ригидность / пластичность и активность / пассивность по-разному участвуют в формировании стрессоустойчивости индивида и его фрустрационной толерантности. Только по тому, насколько субъект активен, пластичен или ригиден, нельзя прогнозировать его стратегию поведения в стрессовой ситуации, его отношение к фрустрирующим обстоятельствам и способы их преодоления. Сами по себе эти свойства не обеспечивают устойчивости к стрессу и фрустрационную толерантность.

Обратимся к результатам диагностики уровня тревожности, которая проводилась по методике Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова).

Таблица 9

Показатели тревожности у испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Уровни тревожности	Уровни стрессоустойчивости		
	высокий	средний	низкий
высокий	-	17%	86%
средний	12,5%	83%	14%
низкий	87,5%	-	-

Полученные диагностические данные указывают на преобладание низкого уровня тревожности у испытуемых с высокой стрессоустойчивостью, в то время, как у лиц с низкой стрессоустойчивостью преобладают высокие значения тревожности. Результаты свидетельствуют об отрицательном влиянии высокой тревожности на стрессоустойчивость.

В группе испытуемых со средним уровнем стрессоустойчивости преобладает средний уровень тревожности. Умеренная тревожность способствует активизации механизмов адаптации в стрессогенной ситуации, но высокий ее уровень препятствует формированию адаптационного поведения, ведет к поведенческой дезорганизации. Адаптивный уровень тревожности способствует переживанию стрессогенных ситуаций, а чрезмерная тревожность препятствует стрессоустойчивости.

По результатам обработки диагностических данных методом математической статистики была установлена корреляционная связь между уровнем стрессоустойчивости и уровнем тревожности. Результат: $r_s = 0.809$. Отсюда следует, что чем выше тревожность, тем ниже стрессоустойчивость.

Таблица 10

Показатели тревожности у испытуемых с разным уровнем фрустрационной толерантности

Уровни тревожности	Уровни фрустрационной толерантности		
	высокий	средний	низкий
высокий	-	36%	50%
средний	57%	36%	50%
низкий	43%	28%	

Корреляция между уровнем стрессоустойчивости и фрустрационной толерантностью также статистически значима. Результат: $r_s = 0.648$.

Таким образом, полученные результаты указывают на негативное влияние высокой тревожности на показатели стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности.

И, в заключение, рассмотрим результаты диагностики склонности испытуемых к экзальтированности, которая проводилась по методике В.В. Бойко.

Таблица 11

Показатели склонности к экзальтированности у испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Уровни склонности к экзальтированности	Уровни стрессоустойчивости		
	высокий	средний	низкий
выраженная	-	8%	43%
тенденция	25%	67%	43%
отсутствует	75%	25%	14%

Склонность к экзальтированности отражает свойственные индивиду частые и резкие, немотивированные перепады эмоциональных состояний. Полученные данные указывают на характерную для лиц с низкой стрессоустойчивостью склонность к экзальтированности.

С помощью метода математической статистики мы проверили связь уровня стрессоустойчивости с показателем склонности к экзальтированности. Результат: $r_s = 0.593$ свидетельствует о достоверной связи между уровнем стрессоустойчивости и склонностью к экзальтированности у испытуемых исследуемой выборки.

Таблица 12

Показатели склонности к экзальтированности у испытуемых с разным уровнем фрустрационной толерантности

Уровни склонности к экзальтированности	Уровни фрустрационной толерантности		
	высокий	средний	низкий
выраженная	-	14%	28,5%
тенденция	14%	57%	71,5%
отсутствует	86%	29%	-

Табличные данные указывают на отсутствие выраженной склонности к экзальтированности у лиц с высокой фрустрационной толерантностью. У

испытуемых с низкими значениями фрустрационной толерантности преобладает тенденция к экзальтированности.

Склонность к экзальтированности сочетается с потребностью в эмоциональной привязанности, о глубоких эмоциональных переживаниях. Поэтому для лиц, склонных к экзальтированности, фрустрирующие ситуации являются травмирующими, особенно это проявляется в ситуациях обвинения. В ситуациях, связанных с блокированием потребностей, их эмоциональная неустойчивость возрастает. Склонность к экзальтированности может создавать трудности и для социальной адаптации в силу повышенной чувствительности индивида.

Результаты метода математической статистики указывают на достоверную связь между высоким уровнем экзальтированности и низкой фрустрационной толерантностью. Результат: $r_s = 0.704$.

Таким образом, в результате проведенного исследования обнаружена корреляционная связь стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности с такими психодинамическими свойствами, как интроверсия, тревожность и склонность к экзальтированности.

Показатели интровертированности положительно коррелируют с фрустрационной толерантностью и устойчивостью к стрессу. У тревожности и склонности к экзальтированности связь со стрессоустойчивостью и фрустрационной толерантностью обратная. Чем выше значения двух этих психодинамических свойств, тем ниже стрессоустойчивость и фрустрационная толерантность.

Выводы

Проведенное исследование было направлено на изучение связи психодинамических свойств с показателями стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности у лиц юношеского возраста. Всего в исследовании приняли участие 27 человек – студенты вузов I-II курсов разных направлений подготовки.

Исследование проводилось с использованием таких психодиагностических методик, как:

- методика И.А. Усатова «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» [48];
- методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко) [54];
- методика диагностики психодинамических свойств Б.Н. Смирнова;
- методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова);
- методика «Склонность к экзальтированности» (В.В. Бойко).

На первом этапе исследования была проведена диагностика показателей стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности. Далее изучались такие психодинамические свойства, как экстраверсия/интроверсия, ригидность/пластичность, активность/пассивность, уровень тревожности и склонность к экзальтированности.

Третий этап исследования был посвящен изучению связи показателей стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности с психодинамическими свойствами испытуемых. В качестве метода математической статистики был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В ходе исследования были получены следующие результаты:

I. У испытуемых преобладают показатели среднего уровня стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности. Результаты

диагностики указывают на сходство распределения уровней стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности в исследуемой выборке. Выявлена статистически значимая связь стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности. Это указывает на то, что для лиц юношеского возраста характерна определенная зависимость поведения от особенностей психической организации, от психодинамических свойств личности.

II. Данные диагностики экстраверсии / интроверсии отражают тенденцию увеличения значений экстраверсии при снижении уровня стрессоустойчивости. Среди лиц с высоким уровнем стрессоустойчивости больше интровертов. Метод математической статистики подтвердил связь между уровнем стрессоустойчивости и такими свойствами темперамента, как экстраверсия / интроверсия. Также обнаружена положительная корреляционная связь между интроверсией и фрустрационной толерантностью.

III. Полученные данные указывают на преобладание свойства пластичности у испытуемых с высокими и низкими значениями стрессоустойчивости, а также об умеренном преобладании свойства пластичности у лиц с высоким уровнем фрустрационной толерантности. Корреляция свойств ригидности / пластичности со стрессоустойчивостью и фрустрационной толерантностью не достигает уровня статистической значимости.

IV. Данные диагностики указывают на относительную равномерность распределения свойств активности / пассивности среди испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости и разными показателями фрустрационной толерантности. В отношении этого свойства темперамента мы сделали вывод о его «избирательности» в процессе формирования стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности личности.

Таким образом, полученные по методике Б.Н. Смирнова данные свидетельствуют о том, что такие показатели, как ригидность / пластичность и активность / пассивность по-разному участвуют в формировании стрессоустойчивости индивида и его фрустрационной толерантности. Только по тому, насколько субъект активен, пластичен или ригиден, нельзя прогнозировать его стратегию поведения в стрессовой ситуации, его отношение к фрустрирующим обстоятельствам и способы их преодоления.

V. Полученные по методике Дж. Тейлора диагностические данные указывают на преобладание низкого уровня тревожности у испытуемых с высокой стрессоустойчивостью, в то время, как у лиц с низкой стрессоустойчивостью преобладают высокие значения тревожности. Результаты применения метода математической статистики свидетельствуют об отрицательном влиянии высокой тревожности на стрессоустойчивость. Такие же выводы были сделаны относительно связи тревожности с фрустрационной толерантностью. Полученные результаты указывают на негативное влияние высокой тревожности на показатели стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности.

VI. Полученные данные указывают на характерную для лиц с низкой стрессоустойчивостью склонность к экзальтированности. Установлена статистически значимая связь между двумя этими психическими свойствами. Результаты диагностики свидетельствуют также об отсутствии выраженной склонности к экзальтированности у лиц с высокой фрустрационной толерантностью. У испытуемых с низкими значениями фрустрационной толерантности преобладает тенденция к экзальтированности. Обнаружена достоверная связь между этими свойствами.

Таким образом, в результате в исследуемой группе испытуемых юношеского возраста обнаружена корреляционная связь стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности с такими психодинамическими свойствами, как интроверсия, тревожность и склонность к экзальтированности.

Заключение

Сегодня молодое поколение находится в центре водоворота противоречивых, конфликтующих ценностей, ролевых ожиданий, что усугубляет неопределенность процесса социализации и усложняет задачу освоения «взрослых» ролей. Для решения психологических проблем, закономерных для юношеского возраста, необходима способность к самоконтролю, к преодолению трудностей, как объективного, так и субъективного содержания.

Этот возрастной период еще характеризуется эмоциональной нестабильностью. Повзреление ведет к постепенной стабилизации общего эмоционального состояния. Развитие эмоциональности в юности тесно связано с индивидуально-психологическими свойствами человека, и с такими личностными характеристиками, как самосознание, самооценка. На фоне становления устойчивого самосознания, стабилизируется образ «Я», появляется склонность к самоанализу, возрастает волевая регуляция.

Э. Эриксон рассматривает развитие личности как процесс, в котором взаимодействуют биологические, психологические и социальные факторы жизни человека. В юности у человека формируется способность направлять сознание на свои собственные психические процессы, включая и сложный мир своих переживаний, что вызывает у молодых людей стремление к самоутверждению и самореализации.

На этом возрастном этапе появляется такое психологическое образование, как «эмоциональная компетентность» - способность личности осуществлять оптимальную координацию между эмоциями и целенаправленным поведением. Внутренний ресурс молодого человека помогает ему справляться с жизненными трудностями, определяет его поведенческую гибкость, эмоциональность поведения, психологическую мобильность. Это проявляется в скорости приспособления к новым обстоятельствам жизни, в усвоении новых правил, в успешности овладения

навыками, в эмоциональной гибкости, умении установить новые контакты. Многие из психодинамических свойств становятся в юности более заметными, отчетливыми и проявляются в таких личностных характеристиках, как стрессоустойчивость и фрустрационная толерантность.

Неадаптивные способы переживания стрессовых ситуаций и фрустрирующих обстоятельств приводят к хроническому напряжению, эмоциональному переутомлению, мотивационно-установочному редуцированию и в результате к проблемам личностного развития.

Результаты проведенного нами исследования могут быть полезны педагогу-психологу в его работе с лицами юношеского возраста по проблемам психологического здоровья и личностного развития.

Список используемых источников

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. - Казань: Издательство Казанского университета, 1987. - 264 с.
2. Александров Ю.И. Психофизиология: Учебник для вузов. - 3-е изд., доп. и перераб. - СПб.: Питер, 2012. - 464 с.
3. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания - М.: Наука, 1977.- 380 с. – URL: http://elib.gnpbu.ru/text/ananyev_o-problemah-sovremennogo_1977/go,380;fs,1/
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания - СПб.: Питер, 2001. - 288 с.
5. Ашихмина О.А. Эмоциональная устойчивость психологов системы образования на разных этапах профессионализации / Диссертация на соискание уч. ст. канд. психол. наук. - М., 2010. - 219.с.
6. Батаршов А.В. Психология индивидуальных различий: От темперамента к характеру и типологии личности. М.: Владос, 2000. - 256 с.
7. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.
8. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - СПб. [и др.]: Питер, 2008. - 398 с. - URL: http://elib.gnpbu.ru/text/bozhovich_lichnost-i-ee-formirovanie_2008/
9. Большой психологический словарь / под общ. ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. - М.: Прайм-Еврознак, 2003. - 672 с.
10. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян - М.: Дело, 2011. - 194 с.
11. Величковский, Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. Дис. ...канд.психол.наук: 19.00.05/ Б.Б. Величковский. - М.: Академический проект, 2007. - 28 с.

12. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. - 336 с.
13. Воронов К.С., Ковбаса А.В. Фрустрация и фрустрационная толерантность - Минск: изд-во БГУ, 2013. – URL: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/55533>
14. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2005. - 412 с.
15. Ильин Е.П. Эмоции и чувства - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2009. - 368 с.
16. Карабанова О.А. Возрастная психология. Конспект лекций. - М.: Айрис-пресс, 2005. - 238 с.
17. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012, № 9. - С. 243-246.
18. Киселева Л.А., Помазуева Т.Н. Мир эмоций человека и регуляция деятельности: учебно-методическое пособие. Екатеринбург, Урал. гос. лесотехн. ун-т, 2007. - 68 с.
19. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса - М.: Академический Проект, 2009. - 943 с.
20. Коулман Дж. Экономическая социология с точки зрения теории рационального выбора // Западная экономическая социология: Хрестоматия современной классики / Сост. и научн. ред. В.В.Радаев. - М.: РОССПЭН, 2004. - С. 159-181.
21. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб., Питер, 2009 - 940 с.
22. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Развитие человека от рождения до поздней зрелости: Учебное пособие для вузов. - М.: Юрайт, 2011. - 464 с.
23. Куликов Л.В. Психологическая устойчивость личности / Л.В. Куликов // Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. - СПб.: Питер, 2004. - С. 87-115

24. Куликов Л.В. Стресс и стрессоустойчивость // Теоретические и прикладные вопросы психологии: Сб. статей. Вып. 1 Ч. 1 - СПб.: изд-во СПбГУ, 1995. - С. 123-132.
25. Куницына В.Н. Межличностное общение: Учебник для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша - СПб., 2009. - 544 с.
26. Лазурский А.Ф. Очерк науки о характерах. - / А.Ф. Лазурский. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 345 с.
27. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2011. - 680 с.
28. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. / Д.А. Леонтьев - М.: Смысл, 2013 - 35с.
29. Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. - М.: Смысл, 1999. – 532 с.
30. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб: Питер, 2008 - 592 с.
31. Мерлин В.С. Психология индивидуальности - М., 2009. - 544 с.
32. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - М.: Академия, 2010. - 452 с.
33. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М.: Россия, 2011 - 414 с.
34. Переверзева И.А. Проявление индивидуальных различий по эмоциональности в функции контроля за эмоциональной экспрессией // Вопросы психологии. - 1989. - №1. - С. 113-117.
35. Петрищева В.С. Изучение жизнестойкости и стрессоустойчивости студентов в период юности // Научное и образовательное пространство: перспективы развития% материалы VII международ. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 15 января 2018 г.) - Чебоксары:ЦНС «Интерактив-Плюс», 2018 - С. 110-111.
36. Психическая и социально-психологическая адаптация: проблемы теории и практики: Тематический сборник научных трудов/ Отв. ред. М. А. Беребин. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. - 155 с.

<https://works.doklad.ru/view/Lo2dse61u-E.html>

38. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003. - 607 с.

39. Психология. Словарь / Под. ред. А.В. Петровского // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. - М.: ПЕР СЭ, 2005. - 251 с

40. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. - СПб.: «Медицинская пресса», 2002. - 352 с.

41. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти: учеб. пособие. / А.А. Реан - СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2010. - 651 с.

42. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2002. - 720 с.

43. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. - М.: 2012. - 66 с. – URL: https://vk.com/doc260654063_444664365?hash=4d55ef38e8c8056dfa&dl=df9723b0bd68f14681

44. Сергиенко Е.А. Субъект развития, субъект деятельности, субъект жизни: регуляция поведения - М.: Изд-во ПИ РАО; Ставрополь: СевКавГТУ, 2007. - С. 256-273.

45. Столяренко Л.Д. Психология. Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2010. - 592 с.

46. Тарасова Л.Е. Общая психология: конспект лекций - М.: изд-во «Высшее образование», 2009. - 190 с.

47. Теплов Б.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий: Избранные психологические труды - М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2009. - 640 с.

48. Усатов И.А. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» // Научно-методический электронный

журнал «Концепт». - 2016. - Т. 11. - С. 681-685. - URL: <http://e-koncept.ru/2016/86148.htm>

49. Хилько М., Ткачева М. Возрастная психология. Конспект лекций - М.: Издательство: Юрайт, 2010. - 145 с.

50. Човдырова Г.С. Проблемы стресса, психической дезадаптации и повышения стрессоустойчивости личности в условиях социальной изоляции / Г.С. Човдырова. - Тюмень: Тюменская библиотека, 2005. - 287 с.

51. Шевцов С.А. Самокоррекция стресса и депрессии / С. А. Шевцов. - М.: Миклош, 2003. - 114 с.

52. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. - СПб.: Питер, 2006. - 256 с.

53. Эриксон Э.Г. Детство и общество. - изд. 2-е, перераб. и дополн. Пер. с англ. - СПб.: ООО «Речь», 2000. - 416 с.

54. <http://test-metod.ru/index.php/metodiki-i-testy/1/50-metodika-diaagnostiki-urovnnya-sotsialnoj-frustratsii-l-i-vassermana-modifikatsiya-v-v-bojko>
Методика диагностики социальной фрустрированности Л.И. Вассермана

55. http://www.psychol-ok.ru/lib/mendelevich/pnr/pnr_08.html
Когнитивное оценивание, фрустрационная толерантность и стрессоустойчивость

Результаты диагностики стрессоустойчивости
и фрустрационной толерантности

№ п/п	Баллы	Уровень стрессоустойчивости	Баллы	Уровень фрустрационной толерантности
1	33	средний	2.5	средний
2	23	выше среднего	2.2	средний
3	46	ниже среднего	2.6	средний
4	39	средний	2.5	средний
5	41	средний	3.3	низкий
6	32	средний	1.4	высокий
7	21	выше среднего	2.1	средний
8	31	средний	2.2	средний
9	49	ниже среднего	2.8	средний
10	30	средний	3.2	низкий
11	10	высокий	2.1	средний
12	57	низкий	2.3	средний
13	35	средний	0.9	высокий
14	46	ниже среднего	2.7	средний
15	19	выше среднего	1.1	высокий
16	37	средний	3.4	низкий
17	22	выше среднего	1.3	высокий
18	40	средний	2.7	средний
19	49	ниже среднего	2.6	средний
20	31	средний	3.6	низкий
21	22	выше среднего	0.8	высокий
22	20	выше среднего	2.2	средний
23	34	средний	1.7	высокий
24	48	ниже среднего	3.4	низкий
25	38	средний	1.6	высокий
26	10	высокий	2.3	средний
27	32	средний	3.7	низкий

Таблица 2

Результаты диагностики психодинамических свойств
(методика Б.Н. Смирнова)

№ п/п	Экстраверсия / Интроверсия	Ригидность/ Пластичность	Активность/ /Пассивность
1	15	12	16
2	16	12	12
3	18	16	11
4	12	11	13
5	12	10	11
6	13	10	16
7	7	8	10
8	15	11	17
9	19	10	14
10	16	12	16
11	15	10	15
12	21	14	17
13	15	12	18
14	13	16	11
15	11	9	19
16	12	11	10
17	15	12	16
18	16	10	17
19	20	13	16
20	15	10	14
21	9	8	11
22	11	10	15
23	15	15	18
24	22	9	20
25	12	10	9
26	8	12	8
27	15	11	17

Результаты диагностики уровня тревожности
у испытуемых с разными показателями стрессоустойчивости

№ п/п	Баллы	Уровень стрессоустойчивости	Баллы	Уровень тревожности
1	33	средний	16	средний
2	23	выше среднего	10	низкий
3	46	ниже среднего	32	высокий
4	39	средний	20	средний
5	41	средний	31	высокий
6	32	средний	23	средний
7	21	выше среднего	9	низкий
8	31	средний	22	средний
9	49	ниже среднего	36	высокий
10	30	средний	21	средний
11	10	высокий	8	низкий
12	57	низкий	33	высокий
13	35	средний	18	средний
14	46	ниже среднего	37	высокий
15	19	выше среднего	10	низкий
16	37	средний	19	средний
17	22	выше среднего	10	низкий
18	40	средний	22	средний
19	49	ниже среднего	31	высокий
20	31	средний	29	высокий
21	22	выше среднего	9	низкий
22	20	выше среднего	9	низкий
23	34	средний	14	средний
24	48	ниже среднего	38	высокий
25	38	средний	12	средний
26	10	высокий	18	средний
27	32	средний	20	средний

Показатели уровня тревожности
у испытуемых с разными показателями фрустрационной толерантности

№ п/п	Баллы	Уровень фрустрационной толерантности	Баллы	Уровень тревожности
1	2.5	средний	16	средний
2	2.2	средний	10	низкий
3	2.6	средний	32	высокий
4	2.5	средний	20	средний
5	3.3	низкий	31	высокий
6	1.4	высокий	23	средний
7	2.1	средний	9	низкий
8	2.2	средний	22	средний
9	2.8	средний	36	высокий
10	3.2	низкий	21	средний
11	2.1	средний	8	низкий
12	2.3	средний	33	высокий
13	0.9	высокий	18	средний
14	2.7	средний	37	высокий
15	1.1	высокий	10	низкий
16	3.4	низкий	19	средний
17	1.3	высокий	10	низкий
18	2.7	средний	22	средний
19	2.6	средний	31	высокий
20	3.6	низкий	29	высокий
21	0.8	высокий	9	низкий
22	2.2	средний	9	низкий
23	1.7	высокий	14	средний
24	3.4	низкий	38	высокий
25	1.6	высокий	12	средний
26	2.3	средний	18	средний
27	3.7	низкий	20	средний

Таблица 5

Результаты диагностики склонности к экзальтированности
у испытуемых с разными показателями стрессоустойчивости

№ п/п	Баллы	Уровень стрессоустойчивости	Баллы	Склонность к экзальтированности
1	33	средний	7	тенденция
2	23	выше среднего	4	отсутствует
3	46	ниже среднего	4	отсутствует
4	39	средний	8	тенденция
5	41	средний	11	выраженная
6	32	средний	8	тенденция
7	21	выше среднего	7	тенденция
8	31	средний	8	тенденция
9	49	ниже среднего	10	выраженная
10	30	средний	7	тенденция
11	10	высокий	4	отсутствует
12	57	низкий	9	тенденция
13	35	средний	3	отсутствует
14	46	ниже среднего	11	выраженная
15	19	выше среднего	3	отсутствует
16	37	средний	8	тенденция
17	22	выше среднего	2	отсутствует
18	40	средний	6	тенденция
19	49	ниже среднего	9	тенденция
20	31	средний	9	тенденция
21	22	выше среднего	4	отсутствует
22	20	выше среднего	5	тенденция
23	34	средний	4	отсутствует
24	48	ниже среднего	11	выраженная
25	38	средний	3	отсутствует
26	10	высокий	4	отсутствует
27	32	средний	7	тенденция

Таблица 6

Показатели диагностики склонности к экзальтированности
у испытуемых с разными показателями фрустрационной толерантности

№ п/п	Баллы	Уровень фрустрационной толерантности	Баллы	Склонность к экзальтированности
1	2.5	средний	7	тенденция
2	2.2	средний	4	отсутствует
3	2.6	средний	4	отсутствует
4	2.5	средний	8	тенденция
5	3.3	низкий	11	выраженная
6	1.4	высокий	8	тенденция
7	2.1	средний	7	тенденция
8	2.2	средний	8	тенденция
9	2.8	средний	10	выраженная
10	3.2	низкий	7	тенденция
11	2.1	средний	4	отсутствует
12	2.3	средний	9	тенденция
13	0.9	высокий	3	отсутствует
14	2.7	средний	11	выраженная
15	1.1	высокий	3	отсутствует
16	3.4	низкий	8	тенденция
17	1.3	высокий	2	отсутствует
18	2.7	средний	6	тенденция
19	2.6	средний	9	тенденция
20	3.6	низкий	9	тенденция
21	0.8	высокий	4	отсутствует
22	2.2	средний	5	тенденция
23	1.7	высокий	4	отсутствует
24	3.4	низкий	11	выраженная
25	1.6	высокий	3	отсутствует
26	2.3	средний	4	отсутствует
27	3.7	низкий	7	тенденция