

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

Рецензент: канд. психол.н.,
с.н.с. лаборатории ППСК ЮУрГУ
_____ В.А. Глухова
« ____ » _____ 2018 г.

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

ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СУБЪЕКТОВ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУРГУ–37.03.01.2018.468.ПЗ ВКР

Руководитель проекта
ст. пр. кафедры ПРиВК
_____ Ю.А. Дмитриева
_____ 2018 г.

Автор проекта
студент группы СГ-468
_____ П.В. Жилов
_____ 2018 г.

Нормоконтролер
_____ Л.А. Донцова
_____ 2018 г.

Челябинск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОДИНАМИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СУБЪЕКТОВ	
1.1. Обзор и сравнение отечественных и зарубежных исследований по стрессу.....	4
1.2. Психофизиологические и психодинамические ресурсы стрессоустойчивости субъектов.....	13
1.3. Личностные ресурсы стрессоустойчивости субъектов.....	20
ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.1. Цель, задачи, предмет, объект, гипотезы исследования.....	28
2.2. Методы исследования.....	29
2.3. Методы математической обработки данных.....	36
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ РЕСУРСОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СУБЪЕКТОВ.....	38
3.1. Уровень переживания стресса и стрессонаполненности жизни, особенности психодинамических и личностных свойств субъектов.....	38
3.2. Исследование особенностей психодинамических и личностных ресурсов у субъектов с разным уровнем переживания стресса.....	43
3.3. Исследование особенностей психодинамических и личностных ресурсов у субъектов с разным уровнем стрессонаполненности жизни.....	46
ВЫВОДЫ.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	55
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность изучения психодинамических и личностных ресурсов стрессоустойчивости связана с тем, что мир постоянно развивается и вместе с ним растет и уровень стрессогенности, количество стрессоров и их интенсивность. Независимо от возраста: дети, подростки или взрослые, все испытывают стресс в повседневной жизни. Будь то, сложная контрольная в школе или написание курсовой работы с дальнейшей её защитой. Отличительной чертой современных исследований является рассмотрение человека как сложной, многоуровневой изменяющейся системы и объединение подходов к поиску разноуровневых ресурсов, способных повысить устойчивость людей к стрессу.

Целью работы является выявить ресурсы стрессоустойчивости субъектов.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Выявить особенности переживания стресса и стрессонаполненности у студентов;
2. Выявить особенности психодинамических свойств у студентов;
3. Выявить особенности личностных свойств у студентов;
4. Выявить различия в психодинамических и личностных свойствах у субъектов с разным уровнем переживания стресса;
5. Выявить различия в психодинамических и личностных свойствах у субъектов с разным уровнем стрессонаполненности.

Гипотезы исследования:

1. Субъекты с разным уровнем переживания стрессовых, критических ситуаций отличаются психодинамическими и личностными ресурсами стрессоустойчивости.
2. Субъекты с разным уровнем стрессонаполненности жизни отличаются психодинамическими и личностными ресурсами стрессоустойчивости.

Объектом исследования является стрессоустойчивость субъектов.

Предметом исследования являются психодинамические и личностные ресурсы стрессоустойчивости у студентов.

Выборка исследования: 84 студента, учащихся на технических и естественнонаучных специальностях. Из них 24 девушки и 60 юношей, возрастом 19-20 лет.

Методики исследования: Шкала психологического стресса PSM25 в адаптации А.Н. Водопьяновой. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности В.М. Русалова. Тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева. Опросник «Типологии личностного выбора» В.Г. Грязевой-Добшинской, А.С. Мальцевой.

Структура и объем: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, заключения и списка литературы (всего 59 наименований). В тексте работы имеются 13 таблиц и 1 рисунок. Общий объем 63 страницы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОДИНАМИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СУБЪЕКТОВ

1.1 Обзор и сравнение отечественных и зарубежных исследований по стрессу

На сегодняшний день разработано немало теорий стресса, как в отечественной, так и в зарубежной психологии и психофизиологии. Рассмотрим, как понимается феномен стресса различными исследователями.

Основоположником теории о стрессе является канадский физиолог Г.Селье. Именно им было введено понятие «стресс» в качестве описания совокупности всех неспецифических (то есть не свойственных человеческому организму в норме) изменений внутри организма [32]. По его мнению, любой стимул, который, так или иначе, воздействует на организм, вызывает ряд различных приспособительных реакций в организме и обладает специфическими (например, дрожь в условиях холода, повышенное потоотделение в условиях высокой температуры) и неспецифическими (например, усиление деятельности коры надпочечников и выброс в кровь биологически активных веществ) действиями. Таким образом, любой воздействующий стрессор, помимо биологически обусловленного специфического эффекта, активизирует также неспецифическую потребность организма осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние (потребность поддерживать гомеостаз). Всем таким адаптационным механизмам исследователем было дано название «общий адаптационный синдром». В данном синдроме Г. Селье выделил 3 стадии или этапа развития: стадия тревоги, стадия сопротивления и стадия истощения. Однако в настоящее время принято считать, что далеко не любое воздействие внешней среды вызывает стресс, а только то, которое расценивается в качестве угрожающего, нарушающего адаптацию и контроль человека, а также явно мешающее гармоничному развитию и самоактуализации личности [11, 34].

Психофизиологические аспекты изучения стресса впервые были освещены в зарубежной психологии У. Кенноном, который являлся родоначальником теории о гомеостазе основоположником гомеостаза и учения о функции симпатoadреналовой реакции организма в мобилизации его деятельности. Так, в начале 20 века автором была подробно описана т.н. «нейроэндокринный процесс», связанным с физиологической реакцией «борьбы-бегства». Такая реакция приводит мышцы организма в активное действие, возникающее как реакция на угрозу [31].

В некоторых работах отечественных исследователей, таких, как А.Д. Сперанский, Д.Н. Насонов, М.Я. Александров, А. Цанк и другие, отчетливо прослеживается направленность на выделение и раскрытие механизмов неспецифической адаптации организма. К примеру, в 1934 г. Д.Н. Насонов в своей работе наглядно продемонстрировал, что содержимое живой клетки однотипно реагирует на любые изменения внешней среды. Такому клеточному стереотипу было дано название «паранекрозом». В итоге, фактически, исследователем был раскрыт феномен стресса, но не на организменном (как в исследованиях Г. Селье), а на клеточном уровне [32].

Еще одна широко известная теория стресса – это теория эмоционального стресса Р. Лазаруса, которая, по сути, является продолжением теории стресса Г. Селье [28]. Эта теория проводит разделение физиологического (описанного Г. Селье) и психического, то есть эмоционального стресса.

Что же такое эмоциональный стресс? Эмоциональный стресс, по Р. Лазарусу, – это ответ организма на разного рода внутренние и внешние процессы, объясняющийся через опосредованные (т.е. через включение отношения человека к актуальной жизненной ситуации) неблагоприятные воздействия. Таким образом, рассматривая эмоциональный стресс как феномен в зарубежной науке, мы не говорим однозначно о наличии прямого повреждающего воздействия на организм. При эмоциональном стрессе фактор, который вызывает сильное напряжение – это ожидание воздействия (повреждения, наносящего определенный ущерб организму), то есть

необходимым условием формирования психологического стресса является восприятие угрозы человеком. В том случае, если ситуация не воспринимается в качестве опасной и наносящей ущерб, эмоциональный стресс не формируется [28].

В таком подходе к числу наиболее типичных эмоциональных стрессовых реакций относятся переживания страха, тревоги, печали и гнева. Таким образом, эмоциональный стресс в рамках зарубежных исследований, как правило, отличается от физиологического стресса отсутствием непосредственного воздействия негативных влияний на организм человека [1].

В отечественной же психологии основным критерием физиологического стресса от эмоционального является специфика реакции организма на стрессовое воздействие. При рассмотрении особенностей эмоционального стресса авторы делают упор на возникновении отрицательных аффективных переживаний. Так, например, такому подходу соответствует определение эмоционального стресса, данное Д.Н. Исаевым. Автор понимает эмоциональный стресс как состояние сильно выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, остро или длительно ограничивающих удовлетворение социальных или биологических потребностей человека [25].

В содержание этого понятия, прежде всего, входят первичные эмоциональные реакции на негативные воздействия биологической или социальной среды, в свою очередь, если мы говорим о физиологическом стрессе, мы имеем в виду физиологические механизмы ответа организма человека на воздействие стрессовых факторов.

В последние десятилетия внимание исследователей, как в России, так и за рубежом, было обращено на тот факт, что одни и те же стрессовые воздействия способны оказать как мобилизующее, так и дезорганизирующее влияние на организм человека. Вследствие этого были выделены 2 вида стресса: эустресс и дистресс [43].

Когда человек говорит о стрессе, в большинстве случаев под этим термином понимается дистресс (негативный стресс), например, потеря близкого родственника, насилие по отношению к человеку, избыточные перегрузки на работе. Если стресс вызван однозначно положительными переживаниями (свадьба, рождение ребенка, достижение медали спортсменом) – мы говорим об эустрессе (положительный вид стресса).

Возвращаясь к проблеме исследования эмоционального стресса, важно также затронуть связанный с ней синдром эмоционального выгорания (СЭВ). Проблема изучения синдрома выгорания является активно обсуждаемой в зарубежных научных кругах уже более 40 лет и тесно связывается с исследованиями Х. Дж. Фрейденбергера, внесшего в науку термин «burnout». Автор раскрывал под этим термином синдром, который включает в себя симптомы общей физической истощенности и разочарованности у людей в преимущественно альтруистических профессиях. Он описал суть выгорания в состоянии нервно-психического истощения в результате крайне высоких требований к ресурсам личности работника[56].

Другой зарубежный исследователь К.Маслач связывает выгорание с потерей интереса и осторожности в работе. По мнению автора, содержание СЭВ определяется все более нарастающим эмоциональным и физическим истощением, а также развитием у человека отрицательной самооценки и отрицательного отношения к собственной профессиональной деятельности [42].

В 1984 году автором вместе с С. Джексоном к данным симптомам были также добавлены деперсонализация и снижение общей работоспособности.

К 1985 г. в англоязычной литературе было опубликовано уже более 1000 работ по теме эмоционального выгорания, однако они отличались исключительно описательным характером [48].

В отечественной науке в изучении феномена выгорания применялись разные термины: «эмоциональное сгорание» [48], «эмоциональное

выгорание» [10], «эмоциональное перегорание» [10] «психическое выгорание» [14,15] и «профессиональное выгорание [41].

Таким образом, даже на сегодняшний день в российской науке можно отметить отсутствие общего единого понимания определения данного феномена. В рамках отечественной психологии в целом среди профессионалов обнаруживаются симптомы физического утомления и эмоциональной истощенности как реакция на воздействие разного рода производственных стрессоров, связанных также и с межличностными отношениями.

Одним из первых в России проблему выгорания изучили В.В. Бойко и Е.С. Агапитова [2,3,10].

Согласно определению Е.С. Агапитовой, синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние эмоционального и умственного истощения человека, а также физическое утомление, формирующееся и развивающееся вследствие хронического профессионального стресса [3].

При этом Е.С. Агапитова подчеркивает, что развитие этого синдрома в первую очередь характерно для тех работников, чья трудовая деятельность связана с оказанием помощи другим людям (к их числу чаще всего относятся сотрудники МЧС и правоохранительных органов, работники социальных служб, специалисты медицинского профиля) [2].

В.В. Бойко рассматривает СЭВ, как механизм психологической защиты личности, который вырабатывается в результате различных психотравмирующих воздействий со стороны внешней среды и заключается в полном или частичном исключении эмоций и чувств [16].

Автор считает, что синдром эмоционального выгорания состоит из 3 основных компонентов: эмоциональное истощение, деперсонализация и редуцирование личных достижений.

Как можно заметить, данные компоненты созвучны тем, которые были выделены в зарубежных исследованиях К. Маслач и С. Джексона.

Исследователи, которые занимаются изучением формирования и развития синдрома эмоционального выгорания (Н.А. Аминов, Е.И. Кальченко, В.Е. Орел, В.В. Бойко и другие) выявили и описали 3 главных фактора, которые оказывают наиболее сильное влияние на возникновение СЭВ. К этим факторам относятся личностный, ролевой и организационный. Далее опишем каждый фактор более подробно.

1. Личностный фактор. Итоги проведенных в России и за рубежом исследований взаимосвязи личностных особенностей и синдрома эмоционального выгорания позволяют говорить о том, что такие характеристики личности, как возраст, семейный статус, а также стаж профессиональной деятельности не оказывают влияния на формирование СЭВ [22].

Зарубежный исследователь Х. Фрейденберг характеризует тех лиц, которые склонны к возникновению выгорания как сочувствующих, склонных к компромиссу, эмпатичных, гуманных, мягких, увлекающихся, идеалистов, с ярко выраженной направленностью на людей, и, вместе с тем, неустойчивых, интровертированных, склонных к самоанализу и одержимых навязчивыми мыслями [56]. В.В. Бойко, в свою очередь, выделяет другие особенности личности специалиста, которые способствуют формированию и развитию синдрома эмоционального выгорания: склонность к эмоциональной холодности, склонность к чрезмерному переживанию негативных обстоятельств трудовой деятельности, низкая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности [10].

2. Ролевой фактор. На сегодняшний день доказано существование взаимосвязей между ролевой конфликтностью, ролевой неопределенностью и проявлениями синдрома эмоционального выгорания. Такие данные получены и в отечественных, и в зарубежных исследованиях [4,5].

3. Организационный фактор. Возникновение синдрома эмоционального выгорания тесно связано с условиями напряженной психоэмоциональной деятельности, определяющейся через интенсивность эмоционального

межличностного общения на работе, нагрузку на восприятие, внимание и память, а также на все системы переработки и интерпретации получаемой информации, через ситуацию принятия ответственных решений [6].

Таким образом, и в нашей стране, и за рубежом, как правило, синдром эмоционального выгорания связывают со стрессовыми воздействиями в процессе трудовой деятельности, однако важно отметить, что выгорание может развиваться, например, и у молодых мам, или у творчески направленных чувствительных людей. В любом случае в описании синдрома выгорания учеными выделяются одни и те же признаки: быстрая утомляемость и потеря интереса к обязанностям.

Проблема преодоления личностью стрессовых ситуаций исследуется учеными в различных областях знания и в настоящее время остается одной из наиболее актуальных проблем науки. Основная индивидуальная характеристика содержания стресса – это адаптация к нему (или стрессоустойчивость). Далее в рамках поставленной темы, важно более подробно рассмотреть понятие стрессоустойчивости и ресурсов личности, так или иначе связанных со стрессоустойчивостью.

Зарубежные авторы, такие как Д. Амирхан, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Н. Сирота, и С. Фолкман, рассматривая понятие стрессоустойчивости, обращают свое внимание, прежде всего, на когнитивно-обусловленные механизмы совладания человека со стрессом (называя их копинг-механизмы или копинг-стратегии) и механизмы психологической защиты [36,52,57].

Отечественные психологи со стрессоустойчивостью отождествляют эмоциональную устойчивость и способность человека контролировать собственные эмоции (Е.А. Милерян); способность переносить сильные нагрузки и эффективно решать задачи в экстремальных ситуациях (Н.Н. Данилова); способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложных видов деятельности (В.Л. Марищук); свойство темперамента, которое дает человеку возможность выполнять основные задачи деятельности посредством оптимального использования

резервов нервно-психических ресурсов (В.А. Плахтиенко, Н.И. Блудов); устойчивую направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на эффективное достижение поставленных целей (О.А. Черникова); устойчивое преобладание положительных эмоций (А.Е. Ольшанникова) [29,35,44,54].

Интересный подход к рассмотрению понятия предложил С.В. Субботин. Он взял за основу широко известную теорию интегральной индивидуальности В.С. Мерлина, объясняет стрессоустойчивость через индивидуально психологические особенности, которые заключаются в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств интегральной индивидуальности. Автор отмечает, что итог существования таких взаимосвязей – это биологический, физиологический и психологический гомеостаз организма и оптимальное взаимодействие человека с внешней средой в разнообразных условиях существования [45].

О.В. Лозгачева рассматривает стрессоустойчивость как комплексное свойство человека, основанное на необходимой степени приспособления к воздействию экстремальных влияний в ходе жизни, обусловленное степенью активации ресурсов организма и психики, и диагностируемое в показателях их функционального состояния»[30].

Б.Х. Варданян понимает под этим термином некое свойство личности, которое позволяет обеспечивать правильное соотношение всех компонентов психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, помогающее таким образом эффективно выполнять деятельность [12]. Похожее понимание термина можно встретить в работах П.Б. Зильбермана и А.Л. Церковского [51].

Самое исчерпывающее определение термина принадлежит, на наш взгляд, В.А. Бодрову. Он понимает под стрессоустойчивостью интегративное свойство человека, характеризующее степень его адаптации к влиянию экстремальных факторов среды (как внешней, так и внутренней), определяющее уровень функциональной эффективности субъекта

деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции актуального функционального состояния и поведения в данных условиях, и проявляющееся в активации разного рода функциональных ресурсов организма и психики, в изменениях в работоспособности и поведении, направленных на предупреждение негативных реакций и нарушений эффективности деятельности [8,9].

В данной работе мы будем исходить из понимания стрессоустойчивости В.А. Бодровым, потому, в соответствии с темой исследования, также необходимо рассмотреть, что понимается автором под ресурсами личности.

В.А. Бодров определяет ресурсы как физические и духовные возможности человека, при мобилизации которых обеспечивается выполнение стратегий поведения для предотвращения или снижения интенсивности стресса [8].

Что касается зарубежных исследований, широко известной является ресурсная концепция стресса С. Хобфолла, в рамках которой ресурсы понимаются в целом как нечто крайне значимое для человека и помогающее ему адаптироваться в сложных, экстремальных условиях. В рамках ресурсного подхода рассматриваются различные виды ресурсов, как средовых, так и личностных. К числу ресурсов С. Хобфолл относит различные материальные и нематериальные объекты, внешние и внутренние интраперсональные переменные; физиологические и психические состояния; волевые, эмоциональные и энергетические характеристики человека. По мнению С. Хобфолла, психофизиологические и личностные ресурсы – это основные фундаментальные компоненты способности человека к адаптации, играющие самую значительную роль в контексте совладания со стрессом [57].

Исходя из этого, в следующих параграфах мы более подробно остановимся на рассмотрении психофизиологических и личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Таким образом, на сегодняшний день разработано довольно большое количество концепций, теорий стресса и стрессоустойчивости как у отечественных, так и у зарубежных исследователей. Понимание данных

феноменов по своей сути, практически не отличается в науке в нашей стране и за рубежом, однако направленность изучения конкретных аспектов внутри данных феноменов может существенно изменяться. Так, например, за рубежом внимание исследователей в большей степени направлено на изучение механизмов совладания человека со стрессом. В России, в свою очередь, стрессоустойчивость изучают через способность человека эффективно выполнять деятельность. Однако большинство исследователей, так или иначе, затрагивают вопросы изучения ресурсов личности, связанных со стрессоустойчивостью.

1.2 Психофизиологические и психодинамические ресурсы стрессоустойчивости субъектов

На сегодняшний день все ресурсы, которые, так или иначе, оказывают влияние на формирование стрессоустойчивости, принято разделять на два типа: личностные (социально обусловленные) и психофизиологические (заложенные генотипически) [19]. В данном параграфе мы более подробно остановимся на рассмотрении психофизиологических (и психодинамических) ресурсов стрессоустойчивости субъектов.

К числу наиболее известных психофизиологических ресурсов, позволяющих обеспечить необходимый уровень стрессоустойчивости организма, принято относить свойства и типы нервной системы, психодинамические свойства, гормональные и биологические особенности организма.

Свойства и типы нервной системы

В основании различия особенностей нервной системы человека лежит соотношение и особенности проявления 2 основных нервных процессов – это процесс возбуждения и процесс торможения.

В соответствии с их выраженностью и особенностями проявления принято выделять 3 свойства нервной системы [24,27].

Подвижность. Подвижность как свойство нервной системы связано со скоростью смены процессов возбуждения и торможения, а также со

скоростью и частотой их прекращения и возникновения, быстрота движения нервных процессов (т.н. процессы концентрации и иррадиации), скорость формирования и возникновения новых условных связей нервной системы, скорость возникновения нервного процесса как ответ на действие какого-либо раздражителя, а также быстрота изменения и образования новых динамических стереотипов.

Уравновешенность. Данное свойство физиологи относят к числу наиболее важных, оно характеризуется степенью «спокойствия» процессов нервной деятельности (т.е. гармоничное, необходимое организму в данный момент времени рациональное соотношение процессов торможения и возбуждения). Так, одни люди отличаются взаимно «спокойными» процессами и возбуждения, и торможения другие, в свою очередь, характеризуются выраженным преобладанием одного из этих процессов.

Сила. Показатель силы нервных процессов связан со способностью нервной системы, переносить кратковременное либо продолжительное, чрезмерное возбуждение или торможение нервных клеток. Данный показатель в целом характеризует степень выносливости нервной системы. Если слабость нервных клеток определяется отсутствием их способности стабильно выдерживать продолжительное и очень сильное возбуждение либо торможение (так, например, в условиях воздействия сильных раздражителей, нервная система сразу переходит в состояние торможения), то сила нервной системы позволяет выдерживать в течение продолжительного времени действие процессов возбуждения и торможения.

Таким образом, тип нервной деятельности (нервной системы) представляет собой врожденное свойство нервной системы. В течение жизни на уровне физиологии организма, мозговой деятельности формируются и образуются разнообразные системы условных связей, то есть в ходе жизни у организма такие условные связи будут формироваться по-разному, в зависимости от особенностей нервной системы. Темперамент – это своего

рода проявление особенностей работы высшей нервной деятельности в поведении и деятельности человека [39].

Как правило, люди, для которых характерна слабая нервная система и неуравновешенность процессов нервной деятельности, обладают меньшей стрессоустойчивостью. И напротив, обладатели сильной уравновешенной нервной системы в меньшей степени подвержены воздействиям стрессовых факторов, они лучше адаптируются к негативным воздействиям и способны им противостоять [6].

Есть данные о том, что у обладателей слабой и неуравновешенной нервной системы процесс адаптации к влиянию стрессовых факторов не является стабильным и стойким. С течением времени стрессоры, воздействующие на их организм, приводят к возникновению неврозов, связанных с нарушением организации психики, также к различным нарушениям нормального функционирования вегетативной системы.

Типы темперамента

Говоря об особенностях нервной системы, нельзя не упомянуть исследования взаимосвязи типов темперамента и стрессоустойчивости. Темперамент представляет собой врожденные индивидуально-своеобразные свойства нервной системы организма, которые связаны с динамическими процессами нервной деятельности и проявляются в ходе деятельности вне зависимости от ее содержания, цели, мотивов, а остаются неизменными с течением времени [3].

Если говорить о выделении классических типов темперамента, зачастую у «меланхоликов» системой реакции на действие стресса в первую очередь связаны с возбуждением конституции (возникновение выраженных реакций тревоги, эмоции страха, панических проявлений, разного рода фобий, невротической тревожности, нарушений цикла сон-бодрствования, нарушения питания). Также принято считать, что «холерики» в условиях стрессового воздействия, как правило, склонны проявлять агрессию, злость и страх (страх неуспеха либо потери контроля над ситуацией, страх совершить

ошибку). «Флегматики» же, в свою очередь, в ответ на воздействие стрессовых факторов, характеризуются ответом организма в виде снижения деятельности щитовидной железы, замедления обмена веществ и возможного повышения содержания уровня сахара в крови. Реакции в условиях стресса нередко проявляются в нарушении питания, склонности к набору веса. Иногда они могут демонстрировать состояние т.н. «умственной тяжести» в виде общей вялости, сонливости, замедлении темпа когнитивной деятельности. Принято считать, что сангвиники, как обладатели сильной и уравновешенной нервной системы, более успешно и быстро, чем люди с другими типами темперамента, совладают со стрессом и адаптируются в условиях действия негативных факторов.

Следует отметить, что для всех типов темперамента выявлена проблема формирования нежелательных черт личности человека. Так, обладатели холерического темперамента в ситуации длительного воздействия стресса могут становиться вспыльчивыми и эмоционально нестабильными, несдержанными, резкими, неспособными контролировать свои эмоциональные проявления и поведение. «Сангвиники» становятся склонными к беспечности, легкомыслию, неадекватному пониманию происходящего и неадекватной оценке последствий в будущем, к недостаточной глубине и устойчивости. Если для человека характерен меланхолический темперамент, в условиях стресса он может проявлять излишнюю робость и замкнутость, потребность постоянно погружаться в собственные переживания и мысли, у них значительно снижается уровень активности и психической энергии в целом. «Флегматики» при воздействии стрессовых факторов, как правило, становятся вялыми, инертными, безразличными к происходящему, незаинтересованными в будущем, у них также снижается уровень активности и психической энергии [3].

Психодинамические свойства психики

Психологическая характеристика разных типов темперамента определяется также несколькими психодинамическими свойствами психики.

Отечественный исследователь Р.М. Шагиев, помимо типа нервной деятельности, относит к числу психофизиологических ресурсов стрессоустойчивости следующие психодинамические свойства организма: активность и реактивность, пластичность и ригидность, эмоциональная возбудимость или сензитивность [53]. Далее мы рассмотрим эти свойства более подробно.

Активность. Данный показатель позволяет говорить о том, с какой силой и уровнем активности организм воздействует на окружающий мир, а также преодолевает различные внешние и внутренние преграды на пути достижения поставленных целей.

Реактивность. Данный показатель позволяет нам понять, насколько сильно человек эмоционально реагирует на разнообразные внешние или внутренние воздействия одинаковой интенсивности и выраженности. Принято считать, что максимально ярко и очевидно данное психодинамическое свойство проявляется в эмоциональности и впечатлительности человека.

Соотношение реактивности и активности. Это также очень важный показатель, который демонстрирует зависимость деятельности преимущественно от каких-либо случайных внешних и внутренних факторов (к примеру, от социального окружения, случайных событий), либо от собственных целей, потребностей и мотивов человека. В том случае, если жизнедеятельность человека в большей степени зависит от его мотивов и мыслей, он обладает большей степенью стрессоустойчивости [26].

Пластичность / ригидность нервной системы. Данные показатели динамики нервной деятельности позволяют судить о том, как легко и гибко, либо напротив, инертно человек адаптируется к изменениям, в том числе к негативным воздействиям. Выявлено, что люди, характеризующиеся пластичностью нервной деятельности, более быстро и эффективно совладают со стрессом и лучше адаптируются к изменениям ситуации [53].

Сензитивность. Сензитивность как яркий показатель динамики нервной деятельности дает нам информацию о том, какова минимальная сила какого-либо внешнего раздражителя, достаточная, чтобы вызвать какую-либо психическую реакцию у организма. К этому же показателю исследователи относят минимальную силу раздражителя, достаточную для возникновения ощущения (т.н. «порог ощущения»), либо наименьший уровень фрустрации потребности, способный вызвать эмоциональную реакцию человека.

Данное свойство динамики психики характеризует, прежде всего, степень чувствительности рецепторов и скорость возникновения ассоциативных связей в нервной системе. Однако сензитивность также подвластна коррекции вследствие действия волевых процессов и наличия способности сознательного повышения или понижения сензитивности путем тренировки [23].

Люди с более низким уровнем сензитивности в большей степени подвержены стрессовым воздействиям, менее стрессоустойчивы и характеризуются большей выраженностью реакций организма на негативные воздействия стрессоров.

Уровень нейротизма. Помимо перечисленных показателей нервной деятельности, А.Л. Рудаков к числу ресурсов стрессоустойчивости относит также показатели нейротизма.

Он выявил отрицательные взаимосвязи уровня нейротизма и стрессоустойчивости. Таким образом, люди с более высоким уровнем нейротизма обладают меньшими ресурсами стрессоустойчивости и в большей степени подвержены воздействию стрессоров [40].

Биологические особенности. Отечественный исследователь Л.А. Китаев-Смык определяет биологические характеристики организма как фактор, обеспечивающий определенный уровень стрессоустойчивости [25].

По данным ряда психогенетических исследований [4], реакция человека на действие факторов окружающей среды на 30-40% детерминирована генотипом, а на 60-70% определяется сформировавшимися в процессе жизни

характеристиками и особенностями. Это позволяет говорить о том, что с рождения один человек в большей степени подвержен влиянию негативных факторов, чем другой, изначально более стрессоустойчивый [20].

Существуют также возрастные и гендерные особенности проявлений стрессоустойчивости и особенностей совладания со стрессом. Так, влияние одного и того же стрессора способно вызывать в разном возрасте разную реакцию (отрицательные переживания или же безразличие) [6].

Гормональные особенности. Особенности гормональной системы также связаны со степенью стрессоустойчивости. Выявлено, что при повышенном уровне гормона кортизола в организме человек становится в большей степени подверженным влиянию стресса. Такая взаимосвязь также наблюдается и в животном мире. Например, самцы обезьян с наименьшим уровнем гормона кортизола демонстрируют более быстрый ответ организма на опасность и, таким образом, характеризуются большей активностью в опасной ситуации и выживаемостью. Врачи и физиологи утверждают, что повышенный уровень данного гормона в крови приводит к болезням сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и вероятности заболевания раком, а также связан с возникновением депрессии [55].

Таким образом, на сегодняшний день все ресурсы, которые, так или иначе, оказывают влияние на формирование стрессоустойчивости, принято разделять на два типа: личностные (социально обусловленные) и психофизиологические (заложенные генотипически). К числу наиболее известных психофизиологических ресурсов, позволяющих обеспечить необходимый уровень стрессоустойчивости организма, принято относить свойства и типы нервной системы, психодинамические свойства, гормональные и биологические особенности организма.

Важно отметить, все ресурсы стрессоустойчивости находятся в тесной взаимосвязи, и как следствие этого, существует возможность компенсации недостаточной выраженности одних ресурсов за счет большей развитости других. Психофизиологические и психодинамические ресурсы определяются

врожденными показателями, потому в меньшей мере подвержены коррекции и тренировке, поэтому можно компенсировать их нехватку за счет развития приобретенных в процессе жизни личностных ресурсов стрессоустойчивости.

1.3 Личностные ресурсы стрессоустойчивости субъектов

В данном параграфе мы более подробно остановимся на рассмотрении личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Личностные ресурсы стрессоустойчивости представляют собой относительно устойчивые качества и характеристики человека, которые, способствуют развитию у него механизмов и способов совладания со стрессом.

В нашей стране рядом исследователей (В.А. Ананьевым, Т.Е. Аргентовой, Г.П. Горбуновой, Н.А. Козловской, Т.Л. Крюковой, И.П. Стрельцовой и другими) было доказано, что чем более высоким является уровень развития личности человека, тем более успешно он преодолевает жизненные трудности и адаптируется к стрессовым ситуациям[38,47]. Данные ресурсы формируются и развиваются в процессе жизни и основываются на личном опыте[54].

К личностным ресурсам принято относить показатели мотивационной и ценностной сфер личности, совокупность приобретенных в процессе жизни знаний, умений и навыков, а также свойства, черты и качества личности, которые позволяют противостоять негативным стрессовым воздействиям. К числу таких качеств личности можно отнести жизнестойкость, целеустремленность, оптимизм, особенности самооценки, локус контроля, а также (уровень развития интеллекта, способности к эмпатии и рефлексии, особенности самосознания, упорство и др.) [49,50]. Эффективность процесса адаптации личности к любого рода стрессорам определяется, прежде всего, эффективностью развития личностных ресурсов. Низкое развитие перечисленных личностных особенностей приводит к формированию

дезадаптивного поведения в ситуации стресса, к социальной изоляции и даже к дезинтеграции личности [7].

Важно следует отметить, адаптационные возможности личности при воздействии стрессовых факторов значительно изменяются по мере формирования и развития личности, в ходе накопления жизненного опыта, в процессе накопления способов поведения в стрессовых ситуациях, изменения уровня эмоциональной устойчивости или неустойчивости и других трансформаций личности в ходе жизни человека [46].

Основываясь на утверждении исследователей о том, что разные личностные ресурсы стрессоустойчивости определяют разные поведенческие механизмы совладания со стрессом, мы приведем далее более развернутую характеристику качеств, особенностей личности. Приведенные нами личностные ресурсы стрессоустойчивости были рассмотрены отечественными психологами Д.А. Леонтьевым и Т.Л. Крюковой [26].

Локус контроля. Данная особенность личности оказывает влияние на ее способность контролировать происходящее, влиять на события собственной жизни. Под локусом контроля понимается свойство личности, которое определяется через приписывание человеком причин собственных достижений и неудач различным внутренним или внешним факторам. Исходя из направленности локуса контроля (интернальность или напротив, экстернальность) людей разделяют на 2 типа: экстерналы и интерналы.

Люди с экстернальным локусом контроля склонны воспринимать происходящее в их жизни преимущественно как результат случайности или влияния внешних сил, неподвластных воле человека (например, через судьбу, влияние звезд, «кармы», порч и сглазов и т.д.). Экстернальная направленность локуса контроля приводит к формированию у человека беспомощности, нежелания справляться с возникающими трудностями, к перекладыванию ответственности, в том числе за свою жизнь в целом.

Люди с интернальным локусом контроля в большей степени склонны считать, что даже какие-либо катастрофические события, можно

предотвратить, предсказать благодаря продуманными действиям со стороны человека. Они склонны видеть во всем свою ответственность. С точки зрения стрессоустойчивости, люди с интернальным локусом контроля обладают более эффективными стратегиями совладания со стрессом. Они чаще всего затрачивают большую часть умственной энергии на то, чтобы получить ту необходимую информацию, которая в конечном итоге позволит им оказывать влияние на значимые события в их жизни. Кроме того, они склонны к разработке конкретных, продуманных планов действий в различных ситуациях. Адекватное чувство контроля над ситуацией формирует эмоциональную устойчивость личности, принятие собственной ответственности за происходящее [29]. В процессе жизни у интерналов развивается способность контролировать собственные мысли и действия, которая в итоге помогает им более эффективно совладать со стрессом [18].

Немалочисленные работы исследователей подтверждают возрастные закономерности развития психологического преодоления. Стремление к сознательному решению возникающих проблем и преодолению трудностей вместе с интернальной направленностью локуса контроля личности – это свойство зрелой личности, в то время как активное психологическое преодоление проявляется скорее в молодом возрасте.

Как считает Л. И. Дементий, что локус контроля личности приводит к снижению реактивности в ситуации стресса и как следствие, является эффективным личностным ресурсом стрессоустойчивости [18].

Диспозиционный оптимизм / пессимизм. Данные характеристики личности проявляются в виде устойчивых черт, связанных с обобщенными ожиданиями человека относительно своего будущего. Оптимизм человека связан с ожиданием того, что в его будущей жизни будут происходить преимущественно положительные, приятные события, пессимизм же напротив, характеризует человека как ожидающего в будущем негативных, неприятных событий [20].

В русле психологического подхода и в нашей стране, и за рубежом эти черты личности понимаются как условно «врожденные», то есть как результат развития личности на самых первых этапах социализации, в раннем детстве. На склонность к оптимистическим или пессимистическим ожиданиям влияют ранний приобретенный опыт, особенности внешней ситуации развития (особенности семьи, воспитания), деятельность субъекта.

Однако существует и возрастная динамика этих черт. К примеру, исследования при помощи близнецового метода, показало, что особенности раннего развития существенно влияют на развитие оптимистичного настроения, но у лиц пожилого возраста показатели оптимизма значительно выше в сравнении с испытуемыми среднего возраста.

Кроме того, говоря об особенностях внешней среды и их влиянии на диспозиционный оптимизм / пессимизм, можно привести в пример исследования, доказывающие, что при хроническом, постоянном стрессе уровень оптимизма личности значительно более низок. Так как люди, склонные к оптимичному восприятию будущего, как правило, видят желаемые результаты в качестве реально достижимых, в сравнении с пессимистами, они чаще реагируют на трудности в активной манере, проявляя упорство и настойчивость в достижении поставленной цели. В свою очередь, если для человека характерен диспозиционный пессимизм, он, как правило, не проявляет позитивных ожиданий относительно достижения им поставленной цели и реагирует на возникающие трудности пассивно, либо избеганием.

В целом люди, проявляющие диспозиционный оптимизм, с большей частотой пользуются адаптивными стратегиями, направленными на преодоление возникающих в их жизни трудностей, и реже используют стратегии ухода от проблемы и ее отрицание [20].

Саморегуляция. Развитие способности личности к саморегуляции подразумевает под собой сложный многоступенчатый процесс по инициации,

построению психической активности и управлению этой активностью с целью достижения осознанных и субъектно-принятых целей деятельности.

Процесс саморегуляции осуществляет посредством системы регуляторных механизмов, к числу которых принято относить планирование целей, моделирование значимых условий достижения этих целей, программирование системы действий, направленных на достижение цели, оценка и коррекция результатов деятельности.

Отечественный исследователь В.И. Моросанова полагает, что основной показатель степени дифференциации жизненного пространства человека – это его способность выстраивать сложную, сознательную и целенаправленную деятельность, его осознанная саморегуляция, которая служит также индикатором зрелости личности. Важно не просто представить себе некий образ желаемого, но также планировать и осуществлять конкретные действия для достижения желаемого результата, учитывая при этом реальные условия достижения[33].

Мотивация. Особенности мотивационной сферы личности относятся к числу наиболее значимых ресурсов совладания со стрессом. В целом мотивация представляет собой внутреннее побуждение человека к определенной активности (действиям), и детерминирует субъективно-личностную заинтересованность человека в проявлении этой активности. Однако необходимо отметить, что на сегодняшний день как феномен психики мотивация понимается разными исследователями неодинаково [21].

Так, например, в русле западной психологии мотивацию исследуют через совокупность факторов, которые поддерживают и направляют поведение (исследования К. Мадсена, Ж. Годфруа). Работы В.К. Вилюнас направлены на исследование мотивации как единой сложной система процессов, основной задачей которых является запуск целенаправленной деятельности.

Отечественный психолог К.К. Платонов, в свою очередь, изучает мотивацию через набор лежащих в ее основе мотивов. М.Ш. Магомед-Эминов исследует побуждение, которое побуждает человека к активности и

характеризует направленность этой активности. Психолог И.А. Джидарьян понимает мотивацию как сам процесс действия конкретного мотива и как механизм, который отвечает за возникновение, направление и выбор способов реализации конкретных форм целенаправленной деятельности человека.

В контексте данной работы мы понимаем мотивацию через совокупность наиболее значимых мотивов деятельности. В рамках изучения ресурсов совладания со стрессом наиболее важными для изучения мотивами являются мотив «избегания неудачи» и мотив «надежды на успех», а также мотив «поддержки с опорой на себя» и мотив «поддержки с опорой на других», мотив «гибкости» а также т.н. мотив «творческой направленности». Такие парные мотивы, соответственно, образуют типы мотивации: мотивация достижения, мотивация самоактуализации и мотивация творчества [21].

Рассмотрим функцию наиболее значимого в контексте стрессоустойчивости мотивации достижения. Преобладание в структуре мотивационной сферы личности мотива «надежды на успех» предполагает, что человек в ходе какой-либо деятельности ориентируется преимущественно на положительном ее исходе. Люди с выраженным мотивом на успех ожидают успешного достижения результатов, эффективного выполнения поставленных задач. Такая направленность мотивации способствует более успешному совладанию со стрессом и признается едва ли не самым эффективным механизмом в стрессовой ситуации.

Напротив, преобладание мотива «избегания неудачи» проявляется в ожидании неудачного исхода в ходе выполнения деятельности, ощущении собственной неуспешности и неспособности достичь желаемого. Такая склонность избегать негативного исхода неудачи способна подталкивать человека к более старательному выполнению деятельности, однако в такой ситуации возникает эмоциональное напряжение, тревога, переутомляемость, ощущение фрустрации.

Мотив «поддержки с опорой на себя» характеризует человека, который склонен при достижении поставленных целей максимально задействовать все собственные внутренние ресурсы и способности. Такие люди, как правило, не обращаются к помощи других людей и стремятся выполнить работу самостоятельно. Люди с выраженным мотивом опоры на себя с большей вероятностью рассматривают стрессовые ситуации в качестве самоиспытания. Если же у человека в структуре мотивационной сферы преобладает мотив «поддержки с опорой на других», то ресурсом успешности выполнения деятельности в этом случае будет являться социум. Внешняя ситуация воспринимается таким человеком как источник успеха, он черпает от других людей идеи и возможности и эффективно использует их. Стрессоустойчивость личности в большей мере связана с «поддержкой с опорой на себя», однако в том случае, если человек отрицает помощь других людей в сложной ситуации, это может привести к более острому переживанию стресса и к большей склонности реагировать на воздействия стрессовых факторов.

Мотивация творчества – это направленность человека при выполнении какого-либо вида деятельности, прежде всего, на творческую активность. Люди с преобладанием мотива творчества способны действовать нестандартно, выходить на рамки ситуации [17]. Мотив «гибкости» же проявляется в склонности человека к использованию сразу нескольких известных ему вариантов поведения. Люди с преобладанием мотива гибкости стараются изучить все возможности возникшей ситуации, все множество вариантов действий, они также крайне лабильны и гибки в ситуации взаимодействия с окружающими, особенно в конфликтных ситуациях, демонстрируют высокую адаптивность в изменяющихся условиях, в том числе в стрессовых ситуациях [17].

Тревожность. Тревожность как свойство личности – это склонность человека переживать состояние тревоги, которая связана с низким порогом возникновения тревожной реакции. Она снижает способность к совладанию

со стрессом, к преодолению трудностей. Тревожные люди более остро реагируют на стрессовые факторы, чаще испытывают фрустрацию, страх, что существенно снижает их адаптационные возможности.

Склонность к гневу. Данная особенность личности связывают с частыми проявлениями злости, гнева, раздражительности и характеризуют через уровень порога возникновения этих эмоций и состояний. Считается, что люди, склонные к гневу, в большей степени подвержены воздействию стрессовых факторов, в сравнении доброжелательными людьми, обладающими здоровым чувством юмора [13].

Таким образом, личностные ресурсы стрессоустойчивости представляют собой относительно устойчивые качества и характеристики человека, которые, способствуют развитию у него механизмов и способов совладания со стрессом. Чем более высоким является уровень развития личности человека, тем более успешно он преодолевает жизненные трудности и адаптируется к стрессовым ситуациям. К личностным ресурсам принято относить показатели мотивационной и ценностной сфер личности, совокупность приобретенных в процессе жизни знаний, умений и навыков, а также свойства, черты и качества личности, которые позволяют противостоять негативным стрессовым воздействиям. К числу таких качеств личности можно отнести жизнестойкость, целеустремленность, оптимизм, особенности самооценки, локус контроля, а также (уровень развития интеллекта, способности к эмпатии и рефлексии, особенности самосознания, упорство).

Перечисленные ресурсы личности сводят к минимуму или нивелируют влияние стрессовых факторов, помогая справиться с трудностями, облегчают адаптацию и повышают стрессоустойчивость. Низкое развитие перечисленных личностных особенностей приводит к формированию дезадаптивного поведения, к социальной изоляции и даже к дезинтеграции личности.

ГЛАВА 2. ПРОГРАМА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель, задачи, предмет, объект, гипотезы исследования

В эмпирическом исследовании принимали участие 84 студента, учащихся на технических и естественнонаучных специальностях. Из них 24 девушки и 60 юношей, возрастом 19-20 лет.

Для проведения эмпирического исследования применялись 5 методик психологической диагностики. Для измерения феноменологической структуры переживаний стресса использовалась шкала психологического стресса PSM25 в адаптации А.Н. Водопьяновой. Для определения стрессонаполненности жизни использовалась методика Т. Холмса и Р. Раге. Для диагностики свойств "предметно-деятельстного" и "коммуникативного" аспектов темперамента использовался опросник формально-динамических свойств индивидуальности В.М.Русалова. Для определения способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности, использовался тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева. Для определения установок на различные типы выбора жизненного пути личности использовался опросник «Типологии личностного выбора» В.Г. Грязевой-Добшинской, А.С. Мальцевой.

Целью работы является выявить ресурсы стрессоустойчивости субъектов.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Выявить особенности переживания стресса и стрессонаполненности у студентов;
2. Выявить особенности психодинамических свойств у студентов;
3. Выявить особенности личностных свойств у студентов;
4. Выявить различия в психодинамических и личностных свойствах у субъектов с разным уровнем переживания стресса;
5. Выявить различия в психодинамических и личностных свойствах у субъектов с разным уровнем стрессонаполненности.

Гипотезы исследования:

1. Субъекты с разным уровнем переживания стрессовых, критических ситуаций отличаются личностными и психодинамическими ресурсами стрессоустойчивости.

2. Субъекты с разным уровнем стрессонаполненности жизни отличаются личностными и психодинамическими ресурсами стрессоустойчивости.

Объектом исследования является стрессоустойчивость субъектов.

Предметом исследования являются психодинамические и личностные ресурсы стрессоустойчивости у студентов.

2.2. Методы исследования

«Шкала психологического стресса PSM25» в адаптации

А.Н. Водопьяновой

Шкала PSM25 Лемура-Тесье-Филлиона (Lemyr-Tessier-Fillion) предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса [32].

Целью методики является измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. Методика была первоначально разработана во Франции, затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии [32].

Разрабатывая данную методику, авторы старались нивелировать недостатки традиционных методов изучения стрессовых состояний, направленных, в основном на косвенные измерения психологического стресса через стрессоры или патологические проявления тревожности, депрессии, фрустрации и др. Методик, которые предназначены для измерения стресса как естественного состояния психической напряжённости, малое количество. Лемур-Тесье-Филлион разрабатывая опросник, описывающий состояние переживающего стресс человека (вследствие чего отпала необходимость в определении таких переменных, как патологии или стрессоры), стремились устранить методологические несоответствия традиционных методик.

Вопросы сформулированы для нормальной популяции в возрасте от 18 до 65 лет применительно к разным профессиональным группам. Все это позволяет считать методику универсальной для применения к различным возрастным и профессиональным выборкам в нормальной популяции.

В России методика апробировалась Н. Е. Водопьяновой на выборке учителей, студентов и коммерческого персонала в количестве 500 человек.

Методика представляет собой 25 утверждений, характеризующих психическое состояние испытуемых, которые необходимо оценить по 8-балльной шкале. После ответов испытуемого подсчитывается интегральный показатель психической напряжённости (ППН) - сумма всех ответов.

Если ППН больше 155 баллов, то это может говорить о высоком уровне стресса, состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервнопсихической напряжённости, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

Если ППН в интервале 154 - 100 баллов, то здесь мы можем говорить о среднем уровне стресса.

ППН меньше 100 баллов свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

Многочисленные исследования показали, что PSM обладает достаточными психометрическими свойствами. Были обнаружены корреляции интегрального показателя PSM со шкалой тревожности Спилбергера ($r = 0,73$), с индексом депрессии [Beck Depression Inventory] ($r = 0,75$). Величины этих корреляций объясняются генерализованным переживанием эмоционального дистресса или депрессии. При этом исследование дивергентной валидности показывают, что PSM концептуально отличается от методик исследования тревожности и депрессии [32].

«Тест на стрессоустойчивость. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Т. Холмса и Р. Раге

Доктора Холмс и Раге изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. В результате исследования они сделали вывод, что 151 психическим и физическим болезням обычно предшествуют определённые серьёзные изменения в жизни человека.

На основании данного исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определённое число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

Отличительной особенностью шкалы является тот факт, что стрессогенность события определяется только интенсивностью переживания, и не имеет знака. Таким образом, болезнь или вступление в брак считаются практически одинаково стрессогенными.

В соответствии с проведёнными исследованиями было установлено, что 150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90.

Шкала состоит из перечня травмирующих событий, ранжированных по баллам, определяющим их степень стрессогенности.

Итоговый балл по шкале определяет актуальный уровень стресса для испытуемого.

Данный балл сопоставляется с известными уровнями переживания стресса:

- Меньше 150 - Достаточно большая сопротивляемость стрессу;
- 150-199 - Высокая сопротивляемость;
- 200-299 - Пороговая сопротивляемость;
- 300 и более - Низкая (ранимость).

«Опросник формально-динамических свойств индивидуальности»

В.М.Русалова

Целью опросника является, диагностика свойств «предметно-деятельственного» и «коммуникативного» аспектов темперамента. Среди исследуемых параметров такие, как эргичность, пластичность, темп и эмоциональность. Опросник включает в себя 105 вопросов, каждый относится к одной из 9 шкал, 8 шкал содержит по 12 вопросов, а 9-я шкала (социальной желательности) – 9 вопросов. Возможно как индивидуальное, так и групповое исследование, без ограничения времени.

Шкалы ОСТ:

1. Предметная эргичность – в самом общем виде отражает активность человека, а именно: выраженность потребности в освоении предметного мира, наличие или отсутствие стремления к деятельности, к напряженному умственному и физическому труду, а также уровень тонуса и вовлеченности в процесс деятельности.

2. Социальная эргичность – связана с потребностью в социальном контакте, с желанием исследовать социальные формы деятельности, со стремлением к лидерству, общению, к приобретению высокого ранга при освоении мира через коммуникацию.

3. Пластичность – выражается в скорости переключения с одного вида деятельности на другой, перехода от одних форм мышления к другим в процессе взаимодействия с предметной средой, в стремлении к разнообразию или однообразию форм предметной деятельности.

4. Социальная пластичность - содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому, склонности к разнообразию коммуникативных программ.

5. Темп или Скорость – включает вопросы о быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

6. Социальный темп – включает вопросы, направленные на выявление скоростных характеристик речедвигательных актов в процессе общения.

7. Эмоциональность – включает в себя вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность, чувствительность к не удачам в работе.

8. Социальная эмоциональность – включает вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере.

9. «К» - контрольная шкала (шкала социальной желательности ответов) включает вопросы на откровенность и искренность высказываний.

12–25 баллов соответствуют низким значениям каждой из шкал;

26–34 баллов соответствуют средним значениям каждой из шкал;

35–48 баллов соответствуют высоким значениям каждой из шкал[32].

«Тест жизнестойкости». Методика С. Мадди, в адаптации

Д.А. Леонтьева

Тест жизнестойкости является русскоязычной адаптацией англоязычного опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди (Maddi) в 1984 году. Оригинальный вариант адаптации на русский язык был выполнен Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой [31].

Англоязычное понятие Hardiness Д.А. Леонтьев предложил переводить как жизнестойкость. Понятие жизнестойкости, с одной стороны, опирается на понятийный аппарат экзистенциально-гуманистической психологии, с другой - на прикладную психологию.

К созданию теории жизнестойкости, привело исследование факторов, способствующих успешному совладанию со стрессом и снижению (или даже предупреждению) внутреннего напряжения.

Было высказано предположение, что данным фактором является то, что в последствии назвали жизнестойкостью - некая экзистенциальная отвага, позволяющая личности в меньшей степени зависеть от ситуативных переживаний, преодолевать постоянную базовую тревогу, актуализирующуюся в ситуации неопределённости и необходимости выбора.

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Таким образом, жизнестойкость представляет собой личностную характеристику, формирующуюся в детском и подростковом возрасте, хотя теоретически её развитие возможно и в более позднем возрасте.

Мадди предупреждает, что понятие жизнестойкости не следует смешивать с близкими по смыслу понятиями, такими как *оптимизм, чувство связности, самооффективность, устойчивость, религиозность* и т.д.

Данная адаптация построена на основе третьей версии опросника жизнестойкости The Personal Views Survey III-R, состоящей из 18 вопросов, которая, в свою очередь происходит из 53-пунктной оригинальной методики. Авторами были предложены дополнительные пункты, расширившие шкалу до 119 утверждений, которые в процессе валидации сократились до 45. Была сохранена оригинальная трёхшкальная структура.

Опросник состоит из ряда пунктов-утверждений, с которыми респондент должен выразить своё согласие или несогласие по 4-балльной шкале Ликкерта. Баллы могут считаться как в прямом, так и в обратном значении.

Из шкалы могут быть извлечены 4 показателя: вовлечённость, контроль, принятие риска и общий показатель жизнестойкости[31].

На Таблице 1 представлены нормативные значения шкал методики.

Таблица 1

Нормативные значения шкал методики

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее значение	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Опросник «Типологии личностного выбора» В.Г. Грязевой-Добшинской, А.С. Мальцевой

Опросник «Типологии личностного выбора» разработан В.Г. Грязевой-Добшинской, А.С. Мальцевой для определения установок на различные типы выбора жизненного пути личности Далее – «ТЛВ»[17].

Опросник представляет собой 84 пункта, из которых 12 содержат варианты ответов, 72 предполагают ответы типа «да»/«нет». Опросник «ТЛВ» включает две шкалы: рефлексии и поддержки внутренней сложности («РПВС») и осознания и принятия внешней трудности («ОПВТ») – описывающие соответственно сложность внутреннего и трудность внешнего миров.

Соотношения показателей по шкалам «РПВС» и «ОПВТ» интерпретируются как установки на различные типы выбора жизненного пути личности. А именно:

1. Творческий выбор жизненного пути личности: высокие показатели как по шкале «РПВС», так и по шкале «ОПВТ».

2. Ценностный выбор жизненного пути личности: высокие показатели по шкале «РПВС» и средние или низкие – по шкале «ОПВТ».

3. Реалистический выбор жизненного пути личности: низкие показатели по шкале «РПВС» и высокие – по шкале «ОПВТ».

4. Гедонистический выбор жизненного пути личности: низкие показатели по шкале «РПВС» и низкие или средние – по шкале «ОПВТ».

По показателям шкал опросника «ТЛВ» – «РПВС» и «ОПВТ» можно определить «тип переживания» (Василюк Ф.Е) и склонности к осуществлению соответствующего данному типу переживания типу выбора жизненного пути. Иначе это можно назвать установкой на определенный тип выбора жизненного пути личности[17].

2.3. Методы математической обработки данных

Непараметрический U-критерий Манна-Уитни

U-критерий Манна-Уитни является непараметрическим критерием, предназначенным для оценки различий между двумя выборками по количественно измеренному уровню какого-либо признака. Иными словами, этот метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами [45].

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена является непараметрическим методом, используемым с целью статистического изучения связи между явлениями. В данном случае определяется фактическая степень параллелизма между двумя количественными рядами изучаемых признаков и даётся оценка тесноты установленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента [45].

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ РЕСУРСОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СУБЪЕКТОВ

3.1. Уровень переживания стресса и стрессонаполненности жизни, особенности психодинамических и личностных свойств субъектов

В исследовании приняли участие 84 студента, учащихся на технических и естественнонаучных специальностях. Из них 24 девушки и 60 юношей, возрастом 19-20 лет.

В данном параграфе будут последовательно описаны особенности исследуемой выборки по психодинамическим и личностным свойствам, уровню переживания стресса и стрессонаполненности жизни.

Для измерения феноменологической структуры переживаний стресса использовалась «Шкала психологического стресса PSM25» в адаптации А.Н. Водопьяновой.

По результатам диагностики у 84 студентов были получены следующие результаты, представленные в Таблице 2.

Таблица 2

Результаты диагностики феноменологической структуры
переживаний стресса

Первичные статистики	Уровень переживания стресса
Среднее значение	81,6
σ	27,8
Норма	100-154

Таким образом, средние значения уровня переживания стресса в представленной выборке находятся ниже нормы. Это говорит о том, что студенты находятся в состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

Для измерения стрессоустойчивости и социальной адаптации использовалась методика «Определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Т. Холмса и Р. Раге.

По результатам диагностики у студентов были получены следующие результаты, представленные в Таблице 3.

Таблица 3
Результаты диагностики стрессонаполненности жизни

Первичные статистики	Уровень стрессонаполненности жизни
Среднее значение	291,3
σ	236,2
Норма	200-299

Таким образом, средние значение стрессонаполненности жизни в представленной выборке находятся в пределах нормы. Значение сигмы близкое к среднему значению показателя стрессонаполненности жизни говорит о том, что студенты в представленной выборке обладают очень разным уровнем стрессонаполненности жизни: от низкого до очень высокого.

Для диагностики свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента использовался опросник формально-динамических свойств индивидуальности В. М. Русалова.

По результатам исследования, были получены следующие результаты, представленные в Таблице 4.

Таблица 4
Результаты диагностики формально-динамических свойств индивидуальности

Первичные статистики	Эргичность	Социальная эргичность	Пластичность	Социальная пластичность	Темп	Социальный темп	Эмоциональность	Социальная эмоциональность
Среднее значение	6,04	6,93	7,39	5,6	7,98	8,02	4,79	5,49
σ	3,15	2,89	3,41	2,48	3,02	2,73	3,42	3,4
Норма	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8

Таким образом, средние значения по всем шкалам находятся в пределах нормы. Это говорит о том, что по всем сферам (психомоторная, интеллектуальная и коммуникативная) студенты имеют средние значения, а следовательно: среднюю потребность в освоении предметного мира, среднее стремление к напряженному умственному и физическому труду, среднюю потребность в социальном контакте, стремление к лидерству, общительность, среднее стремление к занятию высокого ранга, средняя эмоциональность в коммуникативной сфере, средняя чувствительность к неудачам в общении, адекватное восприятие своего поведения, средний темп поведения, средняя скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, средняя психическая скорость при выполнении конкретных заданий.

Для измерения компонентов жизнестойкости и уровня жизнестойкости в целом использовалась методика «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева.

По результатам диагностики у обучающихся студентов были получены следующие результаты, представленные в Таблице 5.

Таблица 5

Результаты диагностики жизнестойкости

Первичные статистики	Контроль	Принятие риска	Вовлеченность	Жизнестойкость
Среднее значение	31,4	18,13	35,16	84,67
σ	8,66	4,46	8,79	19,43
Норма	21-37	9-18	29-46	62-99

Таким образом, средние значения по методике находятся в пределах нормы. Это свидетельствует о том, что по шкале «контроль» – студенты контролирует ситуацию настолько, насколько это необходимо, ставят труднодостижимые цели и стремятся их реализовать, причем уверены в том, что смогут воплотить в жизнь все, что задумали, упорны и настойчивы, уверены в том, что могут влиять на результаты происходящего вокруг. В целом такие люди чувствуют себя хозяевами жизни. По шкале «принятие

риска» – убежденность студентов в том, что все, что с ними случается, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Люди, рассматривающие жизнь как способ приобретения опыта, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха. Они любят неожиданности, они дарят им интерес к жизни и охотно берутся воплощать даже самые смелые идеи. По шкале «вовлеченность» – учащиеся с развитым компонентом вовлеченности получают удовольствие от собственной деятельности. Они постоянно заняты, и это им нравится, работают с удовольствием, стараются быть в курсе всего происходящего, любят знакомиться с новыми людьми.

Для диагностики установок на различные типы выбора жизненного пути личности использовался опросник «Типология личностного выбора жизненного пути» В.Г. Грязевой- Добшинской, А.С. Мальцевой.

По результатам исследования были получены следующие результаты, представленные в Таблице 6.

Таблица 6

Результаты диагностики выбора жизненного пути личности

Первичные статистики	РПВС	ОПВТ
Среднее значение	9,69	10,92
σ	2,83	3,08
Норма	10,8	11,6

Условные обозначения: РПВС – рефлексия и поддержка внутренней сложности; ОПВТ - осознания и принятия внешней трудности

Таким образом, средние значения по шкалам находятся в пределах нормы.

В соответствии с выявленными установками на различные типы выбора жизненного пути личности исследуемая группа студентов была разделена на 4 группы. С установкой на творческий выбор жизненного пути личности оказались 12 человек (14%), реалистический выбор жизненного пути личности – 24 человек (29%), ценностный выбор жизненного пути личности – 11 человек (13%), гедонистический выбор жизненного пути личности – 37 человек (44%). Результаты представлены на Рисунке 1.

Это свидетельствует о том, что в представленной выборке студентов большинство имеют установку на гедонистический выбор жизненного пути личности. Большинство обучающихся студентов, делают всё исключительно для наслаждения, для них удовольствие является высшим благом и целью жизни. Наименьшее количество студентов имеют установку на ценностный и творческий выбор жизненного пути личности: студенты не склонны выбирать сложные, нетрадиционные стратегии жизненного пути.

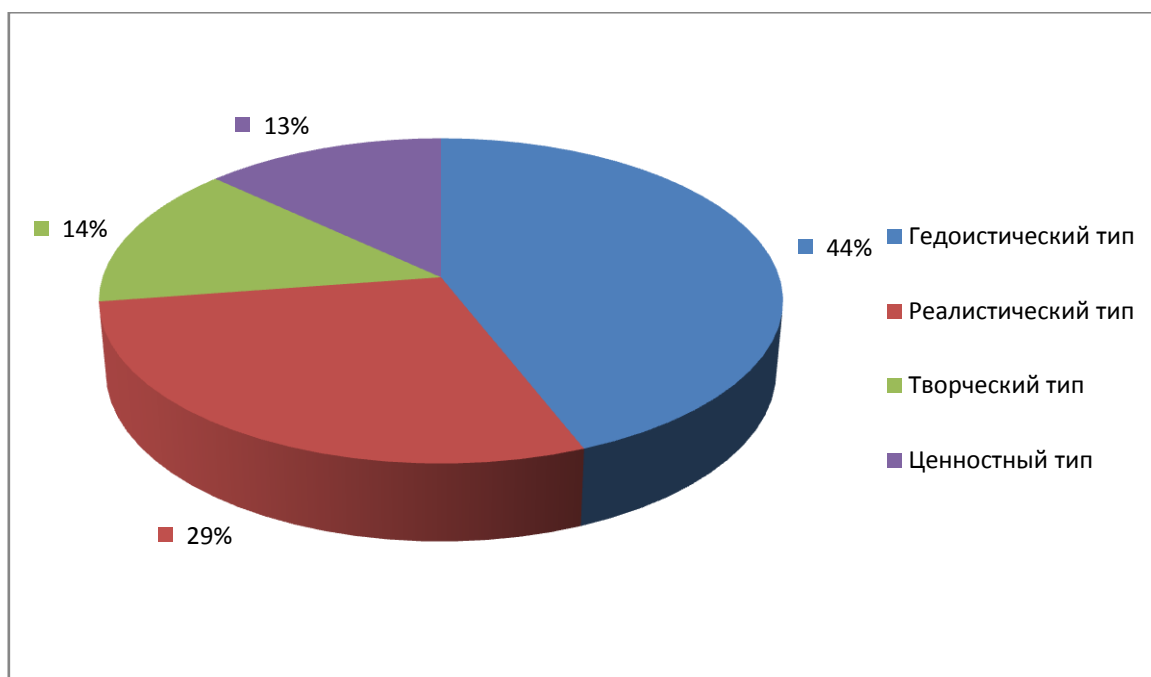


Рисунок 1 – Результаты диагностики типологии личностного выбора жизненного пути по методике В.Г. Грязевой- Добшинской, А.С. Мальцевой

Далее для обоснования выбора критериев статистической обработки данных психологической диагностики использовался критерий Колмогорова-Смирнова. Результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7

Результаты исследования нормальности распределения всех шкал

Свойства субъектов	Шкалы	Значение Z Колмогорова – Смирнова	Уровень значимости
Психодинамические	Переживание стресса	0,106	0,021
	Стрессонаполненность	0,131	0,001
	Эргичность	0,117	0,050
	Социальная эргичность	0,117	0,001
	Пластичность	0,118	0,006

	Социальная пластичность	0,161	0,000
	Темп	0,153	0,000
	Социальный темп	0,146	0,000
	Эмоциональность	0,127	0,002
	Социальная эмоциональность	0,119	0,005
Личностные	Вовлеченность	0,105	0,024
	Контроль	0,053	0,200
	Принятие риска	0,101	0,034
	Жизнестойкость	0,048	0,200
	РВПС	0,097	0,050
	ОПВТ	0,120	0,005

Условные обозначения: РВПС – рефлексия и поддержка внутренней сложности; ОПВТ - осознания и принятия внешней трудности.

Выявлены статистические значимые различия исследуемого распределения по всем шкалам всех методик от нормального. Данные результаты дают основание для использования непараметрических критериев.

3.2. Исследование особенностей психодинамических и личностных ресурсов у субъектов с разным уровнем переживания стресса

В соответствии с первой гипотезой исследовались особенности психодинамических и личностных ресурсов у субъектов с разным уровнем переживания стресса.

Гипотеза:

1. Субъекты с разным уровнем переживания стрессовых, критических ситуаций отличаются психодинамическими и личностными ресурсами стрессоустойчивости.

Вся выборка была разделена на 2 группы по уровню переживания стресса: 1 группа ($n_1=38$ человек) – с уровнем переживания стресса выше среднего (82 балла и выше), а 2 группа ($n_2=46$ человек) – с уровнем переживания стресса ниже среднего (81 балл и ниже).

Для выявления различий в психодинамических и личностных свойствах субъектов использовался U-критерия Манна-Уитни, результаты представлены в Таблицах 8а и 8б.

Таблица 8а

Различия в группах с разным уровнем переживания стресса

Психодинамические свойства субъектов	Сумма рангов		U-Манна-Уитни
	1 группа	2 группа	
Эргичность	2110,00	1460,00	719,000
Социальная эргичность	2141,00	1429,00	688,000
Пластичность	1993,00	1577,00	836,000
Социальная пластичность	1854,50	1715,50	773,500
Темп	2215,00	1355,00	614,000*
Социальный темп	2024,00	1546,00	805,000
Эмоциональность	1506,00	2064,00	425,000**
Социальная эмоциональность	1432,50	2137,50	351,500**

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

Выявлены статистически значимые различия по следующим психодинамическим свойствам: темп ($U = 614, p \leq 0,05$), эмоциональность ($U = 425, p \leq 0,01$) и социальная эмоциональность ($U = 351,5, p \leq 0,01$).

Студенты 1 группы, с высоким уровнем переживания стресса, имеют более высокие значения по шкале «темп» по сравнению со 2 группой, и наоборот более низкие по шкалам «эмоциональность» и «социальная эмоциональность». Это говорит о том, что студенты с разным уровнем переживания стресса, с разной скоростью выполняют предметную деятельность; по-разному реагируют и оценивают неудачи в работе или в любой другой деятельности; по-разному чувствительны и эмоциональны в коммуникативной сфере.

Таблица 8б

Различия в группах с разным уровнем переживания стресса

Личностные свойства субъектов	Сумма рангов		U-Манна-Уитни
	1 группа	2 группа	
Вовлеченность	2389,50	1180,50	439,500**
Контроль	2344,00	1226,00	485,000**
Принятие риска	2244,00	1326,00	585,000**
Жизнестойкость	2390,00	1180,00	439,000**
РВПС	1794,50	1775,50	713,500
ОПВТ	1895,00	1675,00	814,000

Условные обозначения: *- $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; РВПС – рефлексия и поддержка внутренней сложности; ОПВТ - осознания и принятия внешней трудности

Выявлены статистически значимые различия по всем показателям жизнестойкости: вовлеченность ($U = 439,5$, $p \leq 0,01$), контроль ($U = 485$, $p \leq 0,01$), принятие риска ($U = 585$, $p \leq 0,01$), жизнестойкость ($U = 614$, $p \leq 0,01$).

Студенты 1 группы с высоким уровнем переживания стресса, имеют более высокие значения по всем шкалам теста жизнестойкости: «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» и «жизнестойкость» по сравнению со 2 группой студентов. Студенты с разным уровнем переживания стресса по-разному получают удовольствие от собственной деятельности; по-разному влияют на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован; по-разному убеждены в том, что с ними случается, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного.

По шкалам «рефлексия и поддержка внутренней сложности» и «осознания и принятия внешней трудности» не выявлено статистически значимых различий.

Для выявления ресурсов стрессоустойчивости у субъектов с низким и высоким уровнем переживания стресса проводился корреляционный анализ данных психологической диагностики с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты проведенного корреляционного анализа представлены в Таблицах 9а и 9б, 10а и 10б.

Таблица 9а

Взаимосвязь переживания стресса, уровня стрессонаполненности жизни с психодинамическими свойствами у студентов 1 группы с высоким уровнем переживания стресса

Показатели переживания стресса и стрессонаполненности жизни	Психодинамические свойства					
	Эргичность	Социальная эргичность	Темп	Социальный темп	Эмоциональность	Социальная эмоциональность
Переживание стресса	-0,248	0,174	0,086	0,311	0,254	0,112
Стрессонаполненность	0,199	0,220	0,082	0,153	0,129	0,120

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

Таблица 9б

Взаимосвязь переживания стресса, уровня стрессонаполненности жизни с личностными свойствами у студентов 1 группы с высоким уровнем переживания стресса

Показатели переживания стресса и стрессонаполненности жизни	Личностные свойства					
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость	РВПС	ОПВТ
Переживание стресса	-0,320	-0,072	-0,365*	-0,283	-0,012	-0,132
Стрессонаполненность	-0,171	0,103	-0,114	-0,063	0,052	-0,042

Условные обозначения: *- $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; РВПС – рефлексия и поддержка внутренней сложности; ОПВТ - осознания и принятия внешней трудности

Выявлена обратная корреляционная связь в 1 группе студентов, имеющих высокий уровень переживания стресса, между переживанием стресса и принятием риска ($r_s = -0,365$, $p \leq 0,05$). Это говорит о том, что чем больше уровень переживания стресса, тем меньше студенты будут рисковать и принимать сложные решения.

Таким образом, по полученным результатам исследования можно сделать вывод о том, что для студентов с высоким уровнем переживания стресса единственным ресурсом стрессоустойчивости будет принятие риска.

Таблица 10а

Взаимосвязь переживания стресса, уровня стрессонаполненности жизни с психодинамическими свойствами у студентов 2 группы с низким уровнем переживания стресса

Показатели переживания стресса и стрессонаполненности жизни	Психодинамические свойства					
	Эргичность	Социальная эргичность	Темп	Социальный темп	Эмоциональность	Социальная эмоциональность
Переживание стресса	-0,185	-0,231	0,067	-0,104	0,564**	0,316*
Стрессонаполненность	0,239	0,094	0,161	0,279	-0,046	0,198

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

Таблица 10б

Взаимосвязь переживания стресса, уровня стрессонаполненности жизни с личностными свойствами у студентов 2 группы с низким уровнем переживания стресса

Показатели переживания стресса и стрессонаполненности жизни	Личностные свойства					
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость	РВПС	ОПВТ
Переживание стресса	-0,444**	-0,289	-0,076	-0,320*	0,259	-0,045
Стрессонаполненность	0,187	0,170	-0,027	0,151	0,339*	0,390**

Условные обозначения: *- $p < 0,05$; **- $p < 0,01$; РВПС – рефлексия и поддержка внутренней сложности; ОПВТ - осознания и принятия внешней трудности

Выявлены обратные корреляционные связи во 2 группе студентов с низким уровнем переживания стресса между переживанием стресса и вовлеченностью ($r_s = -0,444$, $p \leq 0,01$) и общим показателем жизнестойкости ($r_s = -0,320$, $p \leq 0,05$).

Таким образом, по полученным результатам исследования можно сделать вывод о том, что для студентов с низким уровнем переживания стресса ресурсами стрессоустойчивости будут вовлеченность и общий показатель жизнестойкости.

Выявлены прямые корреляционные связи во 2 группе с низким уровнем переживания стресса между переживанием стресса и эмоциональностью ($r_s = 0,564$, $p \leq 0,01$), социальной эмоциональностью ($r_s = 0,316$, $p \leq 0,05$), между стрессонаполненностью жизни и «рефлексией и поддержкой внутренней сложности» ($r_s = 0,339$, $p \leq 0,05$), «осознанием и принятием внешней трудности» ($r_s = 0,390$, $p \leq 0,01$). Это говорит о том, что эти свойства будут факторами, увеличивающими переживания стресса.

3.3. Исследование особенностей психодинамических и личностных свойств у субъектов с разным уровнем стрессонаполненности жизни

В соответствии со второй гипотезой исследовались особенности психодинамических и личностных свойств у субъектов с разным уровнем стрессонаполненности жизни.

2. Субъекты с разным уровнем стрессонаполненности жизни отличаются личностными и психодинамическими ресурсами стрессоустойчивости.

Вся выборка была также разделена на 2 группы – 1 группа (n1=33 человека) с уровнем стрессонаполненности жизни ниже среднего (292 балл и выше), а 2 группа (n2=51 человек) с уровнем стрессонаполненности жизни выше среднего (291 балл и ниже).

Для выявления различия в психодинамических и личностных свойствах субъектов использовался U-критерия Манна-Уитни, результаты представлены в Таблицах Таблицах 11а и 11б.

Таблица 11а

Различия в группах с разным уровнем стрессонаполненности жизни

Психодинамические свойства субъектов	Сумма рангов		U-Манна-Уитни
	1 группа	2 группа	
Эргичность	1404,50	2165,50	734,500
Социальная эргичность	1522,50	2047,50	616,500
Пластичность	1585,50	1984,50	553,500**
Социальная пластичность	1450,00	2120,00	689,000
Темп	1388,00	2182,00	751,000
Социальный темп	1481,00	2089,00	658,000
Эмоциональность	1476,00	2094,00	663,000
Социальная эмоциональность	1627,50	1942,50	511,500*

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

Выявлены статистически значимые различия по шкалам «пластичность» (U = 553,5, p ≤ 0,01) и «социальная эмоциональность» (U = 511,5, p ≤ 0,01).

Студенты 1 группы с высоким уровнем стрессонаполненности жизни, имеют более низкие значения по шкалам «пластичность» и «социальная эмоциональность» по сравнению со 2 группой. Это говорит о том, что студенты с разным уровнем стрессонаполненности жизни, с разной скоростью переключаются с одного вида деятельности на другой, переходят от одних форм мышления к другим в процессе взаимодействия с предметной средой, по-разному чувствительны и эмоциональны в коммуникативной сфере.

Таблица 116

Различия в группах с разным уровнем стрессонаполненности жизни

Личностные свойства субъектов	Сумма рангов		U-Манна-Уитни
	1 группа	2 группа	
Вовлеченность	1250,50	2319,50	754,500
Контроль	1329,50	2240,50	809,500
Принятие риска	1188,00	2382,00	692,000
Жизнестойкость	1265,00	2305,00	769,000
РВПС	1571,00	1999,00	568,000**
ОПВТ	1509,50	2060,50	629,500

Условные обозначения: *- $p < 0,05$; **- $p < 0,01$; РВПС – рефлексия и поддержка внутренней сложности; ОПВТ - осознания и принятия внешней трудности

Выявлены статистически значимые различия по шкале «рефлексия и поддержка внутренней сложности» ($U = 568, p \leq 0,01$).

Студенты 1 группы с высоким уровнем стрессонаполненности жизни имеют более низкие значения по шкале «рефлексия и поддержка внутренней сложности» по сравнению со 2 группой. Это говорит о том, что студенты склонны с высоким уровнем стрессонаполненности жизни выбирать традиционный жизненный путь и соответственно уникальный жизненный путь с низким уровнем стрессонаполненности, а также выбор спонтанной или продуманной стратегии целеполагания.

Для выявления ресурсов стрессоустойчивости у субъектов с низким и высоким уровнем стрессонаполненности жизни, проводился корреляционный

анализ данных психологической диагностики, с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты проведенного корреляционного анализа, представлены в Таблицах 12а и 12б, 13а и 13б.

Таблица 12а

Взаимосвязь переживания стресса, уровня стрессонаполненности жизни с психодинамическими свойствами у студентов 1 группы с высоким уровнем стрессонаполненности жизни

Показатели переживания стресса и стрессонаполненности жизни	Психодинамические свойства					
	Эргичность	Социальная эргичность	Темп	Социальный темп	Эмоциональность	Социальная эмоциональность
Переживание стресса	-0,273*	-0,333*	-0,245	-0,120	0,542**	0,500**
Стрессонаполненность	0,219	-0,134	-0,043	0,102	-0,087	0,031

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

Таблица 12б

Взаимосвязь переживания стресса, уровня стрессонаполненности жизни с личностными свойствами у студентов 1 группы с высоким уровнем стрессонаполненности жизни

Показатели переживания стресса и стрессонаполненности жизни	Личностные свойства					
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость	РВПС	ОПВТ
Переживание стресса	-0,485**	-0,406**	-0,372**	-0,456**	0,180	-0,004
Стрессонаполненность	-0,054	0,064	-0,089	-0,015	0,206	0,173

Условные обозначения: *- $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; РВПС – рефлексия и поддержка внутренней сложности; ОПВТ - осознания и принятия внешней трудности

Выявлены обратные корреляционные связи в группе с высоким уровнем стрессонаполненности жизни между переживанием стресса и эргичностью ($r_s = -0,273$, $p \leq 0,05$), между переживанием стресса и социальной эргичностью

($r_s = -0,333$, $p \leq 0,05$), между переживанием стресса и вовлеченностью ($r_s = -0,485$, $p \leq 0,05$), между переживанием стресса и контролем ($r_s = -0,406$, $p \leq 0,01$), между переживанием стресса и принятием риска ($r_s = -0,372$, $p \leq 0,01$), между переживанием стресса и жизнестойкостью ($r_s = -0,456$, $p \leq 0,01$).

Таким образом, по полученным результатам исследования можно сделать вывод о том, что для студентов с высоким уровнем стрессонаполненности жизни ресурсами стрессоустойчивости будут эргичность, социальная эргичность, вовлеченность, контроль, принятие риска и жизнестойкость.

Также выявлены прямые корреляционные связи в группе с высоким уровнем стрессонаполненности жизни между переживанием стресса и эмоциональностью ($r_s = 0,542$, $p \leq 0,01$), между переживанием стресса и социальной эмоциональностью ($r_s = 0,500$, $p \leq 0,01$).

Таким образом, по полученным результатам исследования можно сделать вывод о том, что для студентов с высоким уровнем стрессонаполненности жизни, эти свойства будут факторами, увеличивающими стрессонаполненность жизни.

Таблица 13а - Взаимосвязь переживания стресса, уровня стрессонаполненности жизни с психодинамическими (или личностными) свойствами у студентов 2 группы с низким уровнем стрессонаполненности жизни

Показатели переживания стресса и стрессонаполненности жизни	Психодинамические свойства					
	Эргичность	Социальная эргичность	Темп	Социальный темп	Эмоциональность	Социальная эмоциональность
Переживание стресса	-0,336	-0,071	-0,131	0,033	0,548**	0,405*
Стрессонаполненность	0,181	0,028	0,064	0,182	0,292	0,231

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

Результаты корреляционного анализа во 2 группе с низким уровнем стрессонаполненности жизни

Показатели переживания стресса и стрессонаполненности жизни	Личностные свойства					
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость	РВПС	ОПВТ
Переживание стресса	-0,633**	-0,529**	-0,288	-0,541**	0,021	-0,136
Стрессонаполненность	-0,080	-0,006	0,032	0,026	-0,269	-0,335

Условные обозначения: *- $p < 0,05$; **- $p < 0,01$; РВПС – рефлексия и поддержка внутренней сложности; ОПВТ - осознания и принятия внешней трудности

Выявлены обратные корреляционные связи в группе с низким уровнем стрессонаполненности жизни между переживанием стресса и вовлеченностью ($r_s = -0,633$, $p \leq 0,01$), между переживанием стресса и контролем ($r_s = -0,529$, $p \leq 0,01$), между переживанием стресса и жизнестойкостью ($r_s = -0,541$, $p \leq 0,01$).

Таким образом, по полученным результатам исследования можно сделать вывод о том, что для студентов с низким уровнем стрессонаполненности жизни ресурсами стрессоустойчивости будут вовлеченность, контроль и жизнестойкость.

Выявлены прямые корреляционные связи в группе с низким уровнем стрессонаполненности жизни между переживанием стресса и эмоциональностью ($r_s = 0,548$, $p \leq 0,01$), между переживанием стресса и социальной эмоциональностью ($r_s = 0,405$, $p \leq 0,05$). Это говорит о том, что чем больше студенты переживают, тем больше у них эмоциональность и чувствительность в общении.

Таким образом, по полученным результатам исследования можно сделать вывод о том, что для студентов с низким уровнем стрессонаполненности

жизни, эти свойства буду факторами, увеличивающими стрессонаполненность жизни.

ВЫВОДЫ

1) По результатам проведенного эмпирического исследования было выявлено, что уровень переживания стресса у данной выборки является меньше нормы, а уровень стрессонаполненности жизни находится в пределах нормы. Это говорит о том, что студенты находятся в состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам и что стрессоустойчивость у студентов может снижаться или повышаться с увеличением стрессовых ситуаций в жизни.

2) По результатам проведенного исследования было выявлено, что уровень психодинамических свойств у студентов, находится в пределах нормы, а, следовательно, среднюю потребность в освоении предметного мира, среднее стремление к напряженному умственному и физическому труду, среднюю потребность в социальном контакте, стремление к лидерству, общительность, среднее стремление к занятию высокого ранга, средняя эмоциональность в коммуникативной сфере, средняя чувствительность к неудачам в общении, адекватное восприятие своего поведения, средний темп поведения.

3) По результатам проведенного эмпирического исследования было выявлено, что уровень личностных свойств у студентов, находится в пределах нормы. Это говорит о том, что студенты контролирует ситуацию настолько, насколько это необходимо, ставят труднодостижимые цели и стремятся их реализовать, причем уверены в том, что смогут воплотить в жизнь все, что задумали, а также большинство имеют установку на гедонистический выбор жизненного пути личности. Большинство обучающихся студентов, делают всё исключительно для наслаждения, для них удовольствие является высшим благом и целью жизни.

4) По результатам сравнительного анализа психодинамических и личностных свойств у субъектов с разным уровнем переживания стрессовых, критических ситуаций выявлены статистически значимые различия по показателям: темп, эмоциональность, социальная эмоциональность и по всем показателям жизнестойкости.

Студенты с высоким уровнем переживания стресса имеют более высокие значения по шкале «темп» и более низкие по шкалам «эмоциональность», «социальная эмоциональность» и по всем показателям жизнестойкости. На основании корреляционного анализа установлено, что для субъектов с высоким уровнем переживания стресса ресурсами стрессоустойчивости является принятие риска, а для субъектов с низким уровнем переживания стресса – вовлеченность и общий показатель жизнестойкости.

5) По результатам сравнительного анализа психодинамических и личностных свойств у субъектов с разным уровнем стрессонаполненности жизни выявлены статистически значимые различия по шкалам: пластичность, социальная эмоциональность и «рефлексия и поддержка внутренней сложности».

Студенты с высоким уровнем стрессонаполненности жизни имеют более низкие значения по шкалам «пластичность», «социальная эмоциональность» и «рефлексия и поддержка внутренней сложности» по сравнению со 2 группой. На основании корреляционного анализа установлено, что для субъектов с высоким уровнем стрессонаполненности жизни ресурсами являются – эргичность, социальная эргичность, вовлеченность, контроль, принятие риска и жизнестойкость, а для субъектов с низким уровнем стрессонаполненности жизни являются – вовлеченность, контроль и жизнестойкость.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психодинамические и личностные ресурсы стрессоустойчивости у субъектов являются на сегодняшний день актуальным феноменом. На данный момент исследователи рассматривают психодинамические и личностные ресурсы стрессоустойчивости как отдельные характеристики личности.

В теоретической части работы рассматривалась теоретическая база изучаемых явлений: сравнение отечественных и зарубежных исследований по стрессу, психофизиологические и психодинамические ресурсы стрессоустойчивости субъектов, личностные ресурсы стрессоустойчивости субъектов.

Целью работы являлось исследование различий и взаимосвязей данных ресурсов стрессоустойчивости у студентов.

В результате данного исследования было установлено, что уровень психодинамических и личностных свойств у студентов находится в пределах нормы. По результатам сравнительного анализа данных свойств у студентов с разным уровнем переживания стрессовых, критических ситуаций выявлены статистически значимые различия по показателям: темп, эмоциональность, социальная эмоциональность и по всем показателям жизнестойкости. Также было установлено, что для субъектов с высоким уровнем переживания стресса ресурсами стрессоустойчивости является принятие риска, а для субъектов с низким уровнем переживания стресса – вовлеченность и общий показатель жизнестойкости. По результатам сравнительного анализа психодинамических и личностных свойств у субъектов с разным уровнем стрессонаполненности жизни выявлены статистически значимые различия по шкалам: пластичность, социальная эмоциональность и «рефлексия и поддержка внутренней сложности». Также было установлено, что для субъектов с высоким уровнем стрессонаполненности жизни ресурсами являются - эргичность, социальная эргичность, вовлеченность, контроль, принятие риска и жизнестойкость, а для субъектов с низким уровнем

стрессонаполненности жизни являются - вовлеченность, контроль и жизнестойкость.

Полученные результаты данного исследования на практике могут применяться в различных профессиональных областях. Таких, как модернизирующиеся и инновационные предприятия, силовых структурах и ведомствах, в образовательных учреждениях разного вида, в подготовке спортсменов на соревнования разного уровня.

Дальнейшие исследования в данном направлении могли бы быть улучшены за счет увеличения выборки и проведения исследования на разных профессиональных выборках.

Таким образом задачи данного исследования выполнены, цель, заключающаяся в исследовании различий и взаимосвязей психодинамических и личностных ресурсах стрессоустойчивости, достигнута.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Пере. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Агапитова, Е.С. Жизнестойкость как внутренний ресурс, препятствующий возникновению эмоционального выгорания у сотрудников МЧС / Е.С. Агапитова // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2012»; отв. ред. А.И. Андреева, М., 2012. – 156 с.
3. Агапитова, Е.С. Психологические ресурсы жизнестойкости и проблема предупреждения эмоционального выгорания у сотрудников МЧС / Е.С. Агапитова, Н.А. Левина // Социально-экономические явления и процессы. – 2012. – №7. – С. 238-243.
4. Безносков, С.П. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносков. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
5. Березенцева, Е.А. Профессиональный стресс как источник профессионального выгорания / Е.А. Березенцева // Управление образованием: теория и практика. – 2014. – №4. – С. 162-170.
6. Бережная, Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н.И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. – СПб.: СПбГУ. – 2003. – С. 453-457.
7. Богданова, М.В. Саморегуляция личности: от защит к созиданию: монография / М.В. Богданова, Е.Л. Доценко. – Тюмень: Мандр и Ка, 2010. – 204 с.
8. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – №2. – С. 113-123.
9. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – С. 301-302.
- Бойко, В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2007. – 474 с.

10. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Московского университета, 1984. – 200 с.
11. Варданян, Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. – М.: Наука, 2008. – 362 с.
12. Вид, В.Д. Синдром перегорания в психиатрии и его зависимость от терапевтической идеологии / В.Д. Вид, Е.И. Лозинская // Российский психиатрический журнал. – 2008. – №1. – С.19-21.
13. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336с.
14. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика // Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
15. Володина, Т.В. Жизнестойкость личности как фактор сохранения здоровья педагога / Т.В. Володина // Интеграция образования. –2010. – №2. – С. 95-98.
16. Грязева-Добшинская, В.Г. Самоактуализационный семантический ТАТ: структура методики и ее эвристические возможности / В.Г. Грязева-Добшинская, Н.В. Нестерова, Н.В. Маркина // Социальная психология творчества. – 2007. – С. 112-119.
17. Дементий, Л.И. Жизнестойкость, локус контроля и волевой субъективный контроль как копинг-ресурсы личности / Л.И. Дементий // Психология совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Т.1 – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2013. – С. 241-242.
18. Журавлева, А.Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / А.Л. Журавлева; под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.
19. Замышляева, М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: автореферат дис. ... канд. психол. наук / М.С. Замышляева. – Москва, 2006. – 22 с.
20. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

21. Калашникова, С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности / С.А. Калашникова // Молодой ученый. – 2011. – №8. Т.2. – С. 84-87.
22. Камынина, И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореферат дис. ... канд. психол. наук / И.В. Камынина. – Хабаровск, 2008. – 22 с.
23. Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С. 243-246.
24. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
25. Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93-112.
26. Куликов, Л.В. Психологическая устойчивость личности / Л.В. Куликов // Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. – СПб.: Питер. – 2004. – С. 87-115.
27. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования: эмоциональный стресс / Р. Лазарус. – Л.: Медицина, 2007. – 208 с.
28. Лебедев, И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолеляющего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля: автореферат дис. ... д-ра психол. наук / И.Б. Лебедев. – М., 2012. –432 с.
29. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. // Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. - М.: Смысл, 2006.

30. Лозгачева, О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации. дис. ...канд. психол. наук // О.В. Лозгачева. – Екатеринбург, 2004. – 222 с.
31. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с.
32. Мандель, Б.Р. Психология стресса: учеб. пособие / Б.Р. Мандель. – М.: Флинта, 2014. – 252 с.
33. Моросанова, В.И. Роль индивидуальных особенностей временной перспективы и осознанной саморегуляции при выборе профессии старшеклассниками / В.И. Моросанова // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2010. – № 5 (13).
34. Набиуллина, Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: учебное пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. – 98 с.
35. Нартова-Бочавер, С.К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер// Психологический журнал. – 2007. – № 5. – С. 20-30.
36. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: Эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – Т.22. – №1. – С.90-101.
37. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности. / В.Е. Орел. – М.: Ин-т психологии РАН, 2005. – 329 с.
38. Попович, А.С. Взаимосвязь копинг-стратегий и личностных особенностей пожарных-спасателей МЧС / А.С. Попович, Н.В. Маркина // Психология совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Т. 2 – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – С. 150-152.
39. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 2009. – 494 с.

40. Реан, А.А. психология адаптация личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: Прайм- ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
41. Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2012. – Т.23. – №3. – С.85-95.
42. Секач, М.Ф. Психическая устойчивость человека: Монография. / М.Ф. Секач. – М.: АПКИППРО, 2013. – 362 с.
43. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Книга по требованию, 2012. – 66 с.
44. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: ООО «Речь», 2003. – 350с.
45. Скугаревская, М.М. Синдром Эмоционального выгорания / М.М Скугаревская // Медицинский новости. – 2012. – №7. – С. 3-9.
46. Субботин, С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.В. Субботин. – Пермь, 1992. – 12 с.
47. Точилина, Т.В. Взаимосвязь личностных особенностей и копинг-стратегий работников пожарной службы / Т.В. Точилина, В.А. Шахов // Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Т. 2 – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – С. 163-164.
48. Трущенко, М.Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе / М.Н. Трущенко // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф. – М.: Буки-Веди, 2012. – С. 13-16.
49. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.Ф. Форманюк // Вопросы психологии. – 2004. – №6. – С. 57-64.
50. Хазова, С.А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения: эмпирические исследования / С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 150 с.

51. Хазова, С.А. Ресурсы личности в период взрослости / С.А. Хазова // Вопросы психологии. – 2015. – №6. – С. 28-37.
52. Церковский, А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А.Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2011. – № 1. Т.10. – С. 6-19.
53. Човдырова, Г.С. Проблемы стресса, психической дезадаптации и повышения стрессоустойчивости личности в условиях социальной изоляции / Г.С. Човдырова. – Тюмень: Тюменская библиотека, 2005. – 287 с.
54. Шагиев, Р.М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.03. – М., 2009. – С. 16-18.
55. Шкуратова, И.П. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями / И.П. Шкуратова, Е.А. Анненкова // Психология кризиса и кризисных состояний. Междисциплинарный ежегодник. – 2007. – С. 17-23.
56. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
57. Freudenberger, H.J. Staff burnout / H.J. Freudenberger // Journal of Social Issues. – 2014. – Vol. 30. – P. 159- 165.
58. Hobfoll, S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings / S.E. Hobfoll// Journal of Occupational and Organizational Psychology. – 2011. – № 84. – P. 116-122.