

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(национальный исследовательский университет)»  
Высшая медико-биологическая школа  
Факультет «Психология»  
Кафедра «Психология развития и возрастное консультирование»

РАБОТА ПРОВЕРЕНА

Рецензент

К. пс.н., доцент

Н.В. Батурина \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2020г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

Д-р психол.н., доцент

\_\_\_\_\_ Е.А. Рыльская

\_\_\_\_\_ 2020г.

**СТРАТЕГИИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ  
СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ И ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ  
НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ – 37.05.02.2020. – 048.ПЗ ВКР

Руководитель работы

К пс.н. ПРиВК

\_\_\_\_\_ А.С. Мальцева

\_\_\_\_\_ 2020г.

Автор работы

студент группы МБ-573

\_\_\_\_\_ С.А. Наконечный

\_\_\_\_\_ 2020г.

Нормоконтролер

Зав.уч.лабораторией

\_\_\_\_\_ А.А. Многосмылова

\_\_\_\_\_ 2020г.

Челябинск 2020

## АННОТАЦИЯ

Наконечный С.А. Стратегии принятия решений и стрессоустойчивость студентов технических и гуманитарных специальностей на разных этапах обучения.

Челябинск: ЮУрГУ, - МБ - 573

91 с, 18 табл., 7 рис., библиогр. список – 68 наим.

Выпускная квалификационная работа посвящена исследованию стратегий принятия решений и стрессоустойчивости студентов технических и гуманитарных специальностей на разных этапах обучения.

Актуальность темы обусловлена повышением уровня повседневного стресса, связанного с увеличением числа различных факторов, воздействие которых приводит к снижению мотивации, эмоционального и физического тонуса, переутомлению, переживанию депрессии, неудовлетворенности жизнью, появлению ощущения одиночества и неопределенности, в том числе, будущего.

В данном исследовании у студентов выявлен низкий уровень стресса, что свидетельствует о их успешной адаптации. В группе студентов технических специальностей уровень стресса значимо выше, как и уровень оптимизма и осознания и принятия внешней трудности. Выявлено, что повышение уровня стресса у студентов-техников чаще вызывает поведенческие реакции (снижение активности), а у студентов-гуманитариев – эмоциональные (пессимизм). Выявлены факторные структуры стратегий поведения в стрессовых и критических ситуациях у студентов разных специальностей.

Практическая значимость работы состоит в выявлении направлений дифференциальной разработки и планирования мероприятий по повышению стрессоустойчивости обучающихся различных специальностей с целью преодоления отрицательных факторов напряженности образовательного процесса с учетом профессиональной и личностной специфики.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ.....	8
1.1 Стресс и стрессоустойчивость как психологические феномены.....	8
1.2 Факторы, влияющие на уровень стрессоустойчивости личности. Способы развития стрессоустойчивости. ....	20
1.3 Адаптационные стратегии поведения личности .....	29
1.4 Психологические особенности периода перехода к ранней взрослости.....	42
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	46
2.1. Цель, задачи и методы исследования.....	46
2.2. Методики исследования.....	48
2.3. Методы математической обработки данных. ....	51
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ .....	53
3.1. Сравнение групп студентов технической и гуманитарной специальностей по уровню стресса и предпочитаемым стратегиям принятия решений .....	53
3.2. Взаимосвязь уровня стресса с различными стратегиями преодоления и принятия решений в критических ситуациях у студентов .....	66
3.3. Структура взаимосвязей уровня стресса и стратегий принятия решений в критических ситуациях у студентов разных специальностей .....	72
ВЫВОДЫ .....	79
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	80
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	83

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, одним из базовых требований к специалисту является стрессоустойчивость «как способность совладать со стрессами в повседневной и профессиональной жизни». При этом очевидно, что профессиональная подготовка подразумевает меры, которые направлены на актуализацию «социальных» и «природных» ресурсов личности для того чтобы справляться с поставленными профессиональными задачами в условиях высокого уровня неопределенности и динамичности.

Актуальной для изучения является проблематика психологического состояния обучающихся ВУЗов с целью дальнейшего планирования и реализации мероприятий по повышению их стрессоустойчивости и преодолению отрицательных факторов напряженности образовательного процесса.[3;16]

Обучение, особенно в сфере высшего образования, предъявляет повышенные требования к адаптационным способностям организма студентов - наряду с приобретением знаний и навыков научно-технического характера, в этот период формируются установки, интересы, ценности, социальные навыки, необходимые представителю данной профессии. Период смены социальных ролей, обусловленный переходом от детской зависимости к статусу взрослого со всеми его правами и обязанностями, большая актуальность вопросов взаимоотношений между полами, необходимость прогнозировать соответствие собственных способностей выбранному направлению в жизни, новые возможности в использовании внеклассного времени, новый коллектив, иногда смена места жительства, большие нагрузки в учебе - все это при наличии соответствующей предрасположенности проявляется в относительно высокой частоте психосоматических реакций и расстройств. [34]

Образовательный процесс в университете всегда наполнен переживаниями, беспокойством и стрессовыми ситуациями. Он часто сопровождается повышенной степенью тревожности обучающихся. У некоторых студентов ситуативная тревожность подпитывается личностной тревожностью, то есть

субъективной склонностью воспринимать на практике любые ситуации как угрожающие. Несомненно, это может стать причиной невротических состояний или эмоционального срыва. Студенты с повышенной степенью тревожности менее адаптивны и могут подвергаться различным негативным влияниям со стороны, что усугубляется лабильностью системы ценностей и норм нравственности в юношеском возрасте.

Обучение в университете - это своеобразная значимая деятельность, в которую молодой человек попадает с огромной психической и нервно-эмоциональной нагрузкой. Большой объем учебной информации и отсутствие времени для полноценного отдыха и качественной обработки информационных потоков, в преддверии экзаменационной сессии, являются основными стрессовыми факторами. [3]

В настоящее время студенты подвергаются высокому эмоциональному и интеллектуальному стрессу. Обучение в университете сегодня часто связано с негативной динамикой отношения к академической деятельности. Причиной этого является снижение уровня стрессоустойчивости студентов. Это приводит к резкому увеличению психических нагрузок, что приводит к нарушениям нервных процессов, что сопровождается снижением толерантности и стрессоустойчивости. [36] Исследователи связывают стрессоустойчивость с работой защитных механизмов. А жизнестойкость и выживаемость называют условиями готовности человека к саморазвитию и профессиональному становлению. [58]

**Актуальность исследования:** В последнее время все актуальней становится проблема психологического стресса, связанная с увеличением числа различных внешних факторов, воздействие которых приводит к снижению мотивации, эмоционального и физического тонуса, переутомлению, переживанию депрессии, появлению ощущения одиночества и неудовлетворенности жизнью и других симптомах стресса.

**Цель:** выявить особенности соотношения стратегий принятия решений с уровнем стресса у студентов различных специальностей и этапов обучения.

### **Задачи исследования:**

1. Определить уровень стресса студентов и оценить различия уровня стресса у студентов технической и гуманитарной специальностей.
2. Выявить ведущие стратегии принятия решений в критических ситуациях у студентов.
3. Выявить различия в ведущих стратегиях принятия решений в критических ситуациях у студентов технической и гуманитарной специальностей.
4. Выявить значимые взаимосвязи уровня стресса с различными стратегиями принятия решений в критических ситуациях у студентов технической и гуманитарной специальностей.
5. Определить особенности структуры взаимосвязей уровня стресса, стратегий принятия решений, стратегий преодоления критических ситуаций и личностных факторов, способствующих стрессоустойчивости у студентов технической и гуманитарной специальностей.

**Объект исследования:** уровень стресса и стратегии принятия решений у студентов.

**Предмет исследования:** соотношение уровня стресса и стратегий принятия решений у студентов разных специальностей и этапов обучения.

**Выборка:** в исследовании приняли участие студенты 1 и 3 курса - всего 132 человека. Из них, студенты первого курса представляют политехнический институт (77 человек); студенты третьего курса – институт лингвистики и международных коммуникаций (55 человек) Южно-Уральского государственного университета.

### **Гипотезы исследования:**

1. Существуют отличия в уровне стресса и стратегиях принятия решений в критических ситуациях у студентов разных специальностей и этапов обучения.

2. У студентов технических и гуманитарных специальностей уровень стресса взаимосвязан с различными стратегиями поведения и принятия решений в критических ситуациях.

3. У студентов технических и гуманитарных специальностей существует специфика в структуре взаимосвязей уровня стресса, стратегий принятия решений, стратегий преодоления критических ситуаций и личностных факторов, способствующих стрессоустойчивости.

**Методики исследования:** Шкала психологического стресса Лемура-Тесье-Филлиона, PSM-25 (перевод и адаптация Водошняковой Н.Е.); Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» «SACS» С. Хобфолла (адаптация Водошняковой Н.Е., Старченковой Е.С.); Мельбурнский опросник принятия решений (адаптация Корниловой Т.В.); Методика диагностики типа личностного выбора, «ТЛВ» (Грязева-Добшинская В.Г., Мальцева А.С.); Шкала оптимизма и активности Шуллера И.С., Комуниани А.Л., (AOS) (адаптация Водошняковой Н.Е., Штейн М.).

**Методы статистической обработки:** коэффициент ранговой корреляции  $r_s$ –Спирмена, U-критерий Манна-Уитни, факторный анализ.

#### **Структура и объем работы:**

Данная дипломная работа состоит из введения, первой главы, в ней представлен обзор определений понятия «стресс», исследований стрессоустойчивости, принятия решений, второй главы, где представлен обзор методов и методик исследования, третьей главы, анализа результатов, выводов, заключения, библиографического списка (всего 68 источников).

# ГЛАВА 1. СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

## 1.1 Стресс и стрессоустойчивость как психологические феномены.

Понятие «стресс». Стадии и факторы развития стресса.

В современных словарях понятие «стресс» интерпретируется как стрессовое состояние, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий (стрессоров); неспецифическая (общая) защитная физиологическая реакция организма. Сейчас часто можно найти определение стресса как психического стрессового состояния, которое возникает у человека в процессе деятельности в самых сложных условиях, как в повседневной жизни, так и в особых ситуациях.

Первоначально считалось, что понятие «стресс» было введено в научное использование в отношении технических объектов, которые испытывают нагрузку и сопротивляются ей. Что касается психофизиологии, термин «стресс» в 1927 году относится к физиологическим реакциям, которые возникают в организме при воздействии раздражителя, угрожающего организму. Данное определение дал У.Б. Кэннон основываясь на разработанной теории гомеостаза, которая говорит, что организм сохраняет функционирование во время изменений внешней среды. У. Б. Кэннон утверждал, что когда возникает опасность, организм использует две стратегии: бегство или борьбу. Обе стратегии приводят к увеличению частоты сердечных сокращений, повышению артериального давления, изменению дыхания.

Г. Селье определил стресс как совокупность стереотипных, филогенетически запрограммированных неспецифических реакций организма. В теории Г. Селье стресс рассматривается с позиции физиологической реакции на химические, физические и органические факторы. Согласно Г. Селье все биологические организмы стремятся к поддержанию состояния внутреннего равновесия функционирования. Реакция организма на внешний стимул одновременно выполняет защитные и адаптивные функции, полученные показатели зависят от уровня устойчивости организма к воздействию различных факторов, силы и

продолжительности действия раздражающего стимула. Адаптивные способности организма ограничены, их недостатки приводят к смерти. [5; 16]

Английский психолог И. Духмен описал стресс как комплекс поведенческих, эмоциональных, умственных и физических реакций, вызванных давлением превосходящим ресурсы адаптации человека.

Как видно, стресс-это самостоятельное психологическое, физиологическое, а также социальное явление.

В отечественной психологии под понятием стресс принято рассматривать совокупность состояний, которые возникают как реакция организма при воздействии экстремальных, стрессогенных факторов. Эти состояния характеризуются тем, что физиологическая и психическая активность в организме человека возрастает. Однако в комфортных условиях они трансформируются в оптимальное состояние, а в плохих - в состояние нервного и эмоционального напряжения. [1; 6; 10]

По своей основе, стресс направлен на то, чтобы мобилизовать жизненные силы организма, независимо от того, как направлена эмоция, здесь имеется ввиду ее знак. Стрессовые реакции со временем меняются и имеют различные уровни интенсивности, которые зависят от характера стрессогенных факторов.

Стресс-фактор (стрессор, стресс-ситуация) - это значительный раздражитель различной силы или продолжительности, который влияет на организм. Стрессогенный фактор - это возбудитель, воспринимающийся человеком как угрожающая ситуация, опасный фактор.

Можно выделить факторы стресса относящиеся как к физиологическим (сильная боль и шум, влияние экстремальных температур и т.д.), так и к психологическим (перегрузка информацией, конкуренция, угрожающее воздействие для социального статуса, самоуважения, благополучия и т.д.). Степень реакции на стресс определяется силой стрессогенного фактора, и зачастую может его превышать. По типу стрессогенного фактора, а также характеру его воздействия выделяют физиологический и психологический стресс.

Если говорить о физиологическом стрессе, то это прямая реакция организма на воздействие определенного стимула, обычно физического и химического характера. В данном случае условия выражаются изменениями в функционировании физиологических систем и ощущением дискомфорта физиологического характера (головная боль, раздражительность, спутанность сознания и усталость, слабость иммунной системы и др.). Дискомфорт влияет на различные психические функции и аспекты личности. Индивидуальные особенности индивида (темперамент, характер, способность преодолевать стресс и т.д.), то как переживается дискомфорт, может быть определено не только внешними раздражителями, но и личностными характеристиками человека, испытывающего стресс. Сюда можно отнести например мотивы поведения, волевые качества, системы саморегуляции, а так же другие особенности. Как правило, физиологический дискомфорт возникает тогда, когда условия жизни не соответствуют тому, какие предъявляются физиологические потребности или характер деятельности (например, когда появляется шум или холод или жара, когда рабочее место не плохо организовано, когда есть не соответствие темпу деятельности и т.д.).

Психологический стресс характерен включением в комплексную структуру психических процессов. Для такого стресса, характерны проявления, которые касаются изменений в ходе разнообразных расстройств, связанные с психическими процессами, эмоциональными реакциями, изменениями мотивационной структуры деятельности, двигательным и речевым поведением. [17; 54; 67]

Психологический стресс, является особой совокупностью психических состояний, отличительной формой реакции на экстраординарный стимул, сила которой зависит от характеристик отражения человека экстремального фактора или ситуации.[32]

Стадии стресса.

Г. Селье выделяет три основные стадии развития стресса.

Первая стадия - это стадия (фаза) тревоги или alarm-стадия. Данная стадия характеризуется тем, что в ней мобилизуются адаптивные возможности организма. На данной стадии человеку приходится постоянно находиться в состоянии частой тревоги и напряжения. Можно сказать, что она является подготовительным этапом к следующей стадии, поэтому иногда эту фазу называют «подготовкой к старту». На данной фазе человек чувствует себя хорошо физически, а также у него хорошее настроение. Однако, на данной фазе могут встречаться психосоматические заболевания: колиты, гастриты, язвы желудка, мигрени и др. Однако, к третьей фазе они чувствуются гораздо сильнее. Это явление очень известно: во время Второй Мировой войны люди болели весьма редко - поэтому им приходилось внутренне мобилизоваться, но, когда война была окончена, болезнь к ним и приходила. Это объясняется тем, что людям приходилось задействовать все имеющиеся у них адаптивные ресурсы, для того чтобы в трудных условиях можно было выжить.

Если фактор стресса действует весьма долго или велик по своей силе действия, то тогда следует другая фаза - фаза резистентности или сопротивления. На этом этапе происходит умеренное потребление адаптивных возможностей организма. Человек становится более адаптируемым и имеет достаточное количество энергии для приспособления к меняющимся условиям. Он ощущает себя достаточно хорошо, но в отличие от первой фазы здесь не наблюдается душевного подъема. Он словно «вработался» и теперь способен преодолевать долгосрочные трудности. Но порой он ощущает накопленную усталость.

Если стрессор действует еще дольше, то тогда наступает третья стадия - стадия истощения. На третьей фазе исчерпывается энергия, нарушаются физиологические и психологические процессы. Человек становится не способным себя защитить. По сравнению с первой стадией, на которой благодаря стрессовому состоянию, организм раскрывает свои адаптационные ресурсы, стадия номер три представляет собой скорее «сигнал о помощи», который может

прийти только извне, например в виде поддержки или в виде ликвидации агрессора.[41].

Факторы развития стресса.

В психологии существует несколько понятий, которые предлагают анализ влияния стрессовых факторов на человека.

Согласно генетически-конституционной концепции, организм может противостоять стрессу в той мере, в какой его защитные стратегии развиваются из-за генотипа и физических, психофизических характеристик человека (внутренних факторов).

В психодинамической модели предполагается следующее: во-первых, тревога-это реакция на надвигающуюся опасность, а во-вторых, травматический опыт может развиваться под воздействием бессознательного источника. Ученые, которые являются приверженцами данной концепции считают, что сдерживание сексуальных мотивов и агрессивных инстинктов, это один из факторов травмирующих переживаний. Реакции на стресс напрямую зависят от бессознательного отношения, то какие мотивы поведения выбирает человек и того, как он относится к ситуации.

Социально-психологическая концепция учитывает противоречия между внешними условиями окружающей среды (внешними факторами) и потребностями индивида. При этом в качестве причин стресса мы рассматриваем такие факторы устойчивости, как социальные отношения, распределение экономических услуг и благ в обществе, межличностное взаимодействие.

Под стрессогенными мы понимаем прежде всего социальные факторы, такие как экономические, социальные, семейные неудачи и т.д., т.е. события, угрожающие обычному образу жизни человека. [32]

Основные факторы, от которых зависит возникающий уровень стресса: характеристика стрессового события; интерпретация события человеком; влияние прошлого опыта, информированности, индивидуальных и личных характеристик индивида на то, как он воспринимает и реагирует на ситуацию.

Стресс влияет на качество реализации интеллектуальных функций. Нарушаются почти все характеристики внимания: устойчивость, концентрация, объем, распределение, переключение, отмечается повышенная отвлекаемость. В несколько меньшей степени страдает функция памяти. Постоянная нагрузка сознания учебным материалом приводит к уменьшению объема оперативной памяти, необходимая информация не воспроизводится должным образом.

Если у человека наступает сильный эмоциональный стресс, то его полушария головного мозга не могут нормально взаимодействовать. Работ мозга усиливается в направлении правого, «эмоционального» полушария. Левая, «логическая» половина больших полушарий уменьшает свое влияние на сознание человека, вследствие чего появляется невозможность успешного и своевременного разрешения различных стрессовых ситуаций. Наблюдаются и отклонения в мышлении: возникают трудности в принятии решений, нарушается логика, снижается творческий потенциал. Человек не может понять очевидных аргументов и совершает негативные действия, противоречащие его ценностным ориентациям.[10]

По мнению исследователей, одно из первых мест занимает стресс который связан с экзаменами, по причине которого у учащихся появляется психическое напряжение. Не редко экзамен становится сильным психотравматическим фактором. Состояние человека, который сдает экзамен и является экзаменационным стрессом. Фактически, он наступает тогда , когда студент понимает, что скоро он должен будет сдавать экзамены. [54]

Студент может испытывать беспокойство в ожидании экзамена, который достигает своего максимума в аудитории, где проходит экзамен. Поэтому определенные изменения в организме студента происходят как во время экзамена, так и перед ним. Во время экзамена учащается сердцебиение, учащается дыхание и повышается артериальное давление. К концу сессии активизируется парасимпатическая система, что сопровождается снижением частоты сердечных сокращений и артериального давления. Если ученик получает более низкую

оценку, чем ожидалось, то предстоящий экзамен вызывает еще больший стресс. [23; 24; 38]

На первом курсе студенты попадают в ситуацию неопределенности, что требует мобилизации многих ресурсов организма (учащается частота сердечных сокращений, перестраивается обмен веществ, изменяется набор химических реакций). На определенном этапе студент способен успешно справляться с различными воздействиями. Однако уровень функционирования организма сопровождается тем, что он интенсивно тратит свои жизненные резервы. Если организму в течение определенного времени не удастся приспособиться к экстремальному фактору, а ресурсы его израсходованы, то тогда может наступить истощение, которое будет сопровождаться заболеванием. [34; 47]

Признаки стрессовых событий:

а) периодичность – единичность или определенная периодичность событий (например, «авралы» на производстве), так же события могут накладываться друг на друга («черная полоса»);

б) длительность – краткосрочное (повседневные неприятности), продолжительное (переезд с одного места на другое) хроническое (постоянное). Стрессоры, которые являются хроническими – это ситуации, действующие длительно или постоянно например: отношения в семье, чрезмерные нагрузки на работе и т.п.

в) интенсивность воздействия – чем выше физиологические и психические изменения вследствие влияния стрессора отличаются от нормальных параметров, тем интенсивнее стрессовое воздействие события на человека. К примеру, такие события, как смерть близкого или развод, обычно существенно превосходят события, которые связаны с неприятностями на работе.

г) знаку эмоциональной окрашенности – помимо негативных стрессовых событий, которые вызывают отрицательные эмоции, еще есть и позитивные, вызывающие яркие положительные эмоции. Однако, и они оказывают стрессовое воздействие на человека.

Модель стресса, которая является интегративной - это одна из наиболее развиваемых моделей в современной психологии. Главное место здесь отводится проблеме, которая требует от человека принятия решений. Проблема заключается в том, что на человека воздействуют различные условия или стимулы, ограничивающие его обычный уровень деятельности. В связи с появлением данной проблемы, а также различных трудностей с ее разрешением, функции организма начинают переходить в напряженный режим. Однако, если проблема не может быть решена, и напряжение сохраняется или растет, развивается стресс.

Способность человека решать проблемы, возникающие перед ним, зависит от следующих факторов:

- 1) личный энергетический потенциал, необходимый для решения конкретной проблемы;
- 2) человеческие ресурсы (общие способности для решения различных проблем);
- 3) степени неожиданности происхождения проблемы;
- 4) наличие психологического и физиологического отношения по отношению к конкретной проблеме;
- 5) предпочтительный тип реакции (агрессия или защита).

Принимая во внимание эти факторы, можно определить выбор конкретной стратегии поведения с целью предупреждения стресса.[32]

Единственная цель в случае стресса, который заставляет человека и его тело двигаться - защищать жизнь и здоровье, противостоять опасностям. Современные ученые рекомендуют видеть в стрессовую ситуацию не как угрозу, а как подготовку организма к более опасным ситуациям.

Подготовленность к стрессовыми событиями и повседневными требованиями его жизни, все это влияет на то, как человек справляется со стрессом. Люди, которым трудно справиться с жизненными трудностями, часто чувствуют себя во власти непредвиденных ситуаций. И если некоторые люди рождаются с хорошими способностями «преодолевать» это, другие нуждаются в

приобретении и постоянном развитии таких способностей. Эти способности включают: настойчивость; навыки принятия решений; рациональное понимание их действий; организованность; возможность создать свой социальный круг; умение «качественно» общаться; способность контролировать себя.

Поскольку стресс возникает из восприятия угрозы, в данном случае это вызвано несколькими причинами, связанными с определенными чертами человека. Одной из главных личностных черт является стрессоустойчивость. [50]

Стрессоустойчивость как психологический феномен.

Стрессоустойчивость описывается как совокупность качеств личности, благодаря которым человек способен выдерживать различные интенсивные нагрузки (эмоциональные, интеллектуальные, волевые), обусловленные спецификой деятельности или иными внешними факторами или событиями, успешно решать проблемы в экстремальных ситуациях и даже поддерживать здоровье в экологически неблагоприятной среде. Для эффективного взаимодействия с людьми, сохранения хорошей работоспособности, а также внутренней гармонии, устойчивость к стрессу является весьма важным фактором. Качество стрессоустойчивости связано с функциональной организацией головного мозга, определяющейся как врожденными генетически обусловленными параметрами, так и спецификой влияния окружающей среды.

Несмотря на исследовательский интерес к проблематике стрессоустойчивости и большое число исследований в данной области, как в отечественной, так и в зарубежной психологии, на данный момент нет единого общепринятого определения и понимания данного феномена.

М.Тышкова, на наш взгляд, дает наиболее полное и системное определение, в котором стрессоустойчивость описывается через три элемента (способности): 1) способность выдерживать интенсивные или необычные стимулы, сигнализирующие об опасности и изменяющие поведение; 2) способность переносить стрессы, когда дополнительно действует эмоциональное напряжение

или перевозбуждение; 3) способность выдерживать высокий уровень активации сохраняя продуктивность в деятельности.

Стрессоустойчивость считается своего рода качеством личности, которое способствует повышению производительности в экстремальных условиях. Его исследование основано на выявлении и различении состояний и факторов, таких как физиологические и психологические, внешние и внутренние, под влиянием различных лабораторных или реальных экстремальных (стрессовых) состояний, которые указывают на недостаточное развитие стрессоустойчивости. В результате возникают физиологические, психофизиологические, интеллектуальные, волевые, личностные черты человека, определяемые как изменения, происходящие в человеке под воздействием фактора. В этом направлении изученные характеристики определяются как признаки нестабильности, в то время как стрессоустойчивость определяется как компонент саморегуляции. [59]

Согласно теории стрессоустойчивости (В. С. Ротенберг, В. В. Аршавский), люди делятся на четыре основные группы.

В первую группу входят люди, наиболее подверженные негативному влиянию внешних факторов. Их особенность заключается в том, что они не могут адаптироваться к окружающим реалиям и не склонны изменять свое поведение.

Ко второй группе можно отнести людей, которые сами по себе готовы к переменам. Но все же изменения не резкие, а постепенные. Такие люди воспринимают изменения только медленно, постепенно. Потому что, если происходят резкие изменения, то эти люди попадают в состояние путаницы, у них может быть депрессия и нервный срыв.

Третий тип включает людей, которые довольно принципиальны в своих убеждениях и умеренно лояльны к внешним изменениям. Они могут принимать быстрые изменения, а не ждать постепенного преобразования. Однако у представителей этой группы есть одна особенность: если стрессы в их жизни становятся постоянными, силы могут ослабевать. В результате начинает исчезать

дух и самоконтроль, часто возникают негативные эмоции и связанные с ними расстройства.

В четвертую категорию входят люди, которых, несомненно, можно назвать устойчивыми к стрессу. Они устойчивы к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Дух таких людей защищен от последствий разрушительных ситуаций.[24]

Благодаря анализу мы получаем определение стрессоустойчивости, которое понимает внутреннюю психологическую особенность человека как индивида личности, субъекта деятельности, способного обеспечить внутренний психофизиологический гомеостаз и оптимизировать взаимодействие с внешними эмоциональными условиями жизни. И в этом контексте можно рассматривать стрессоустойчивость как характеристику, которая так или иначе влияет на то, как выполнять деятельность, с одной стороны. С другой стороны, его можно рассматривать как определенный параметр, обеспечивающий устойчивость человека, как системы. [6]

Уровни стрессоустойчивости.

У каждого человека есть свой предел устойчивости к стрессу. Не стоит сравнивать терпение и психическую выносливость одного и другого человека. Уровень стрессоустойчивости отражает степень развития готовности взять на себя ответственность за происходящее. Уровень зависит, прежде всего, от того, насколько хорошо человек умеет эффективно справляться с возникающими трудностями. В жизни мы, как правило, сталкиваемся с множеством сюрпризов. Некоторые из них могут быть крайне неприятными, заставить нас страдать, и надолго оказаться в нокауте. Чувствуя вину, горечь, разочарование, зависть и гнев, люди делают самые бездумные вещи. В зависимости от того, как мы реагируем на определенные события, можно говорить о развитой стрессоустойчивости. Давайте подробнее рассмотрим уровни стрессоустойчивости.

Высокий уровень стрессоустойчивости позволяет человеку сохранять уверенность в себе в различных ситуациях, которые могут привести другого к состоянию паники и спутанности сознания. Обычно таких людей называют сильными и выносливыми, приписывая им невероятную силу характера и силу духа. Между тем, следует помнить, что все люди без исключения имеют разный опыт. Невозможно всегда быть сильным и брать на себя суперзадания. Просто кто-то успешно научился с ними справляться, а другие продолжают бесконечно жаловаться на жизнь. Высокий уровень стрессоустойчивости позволяет человеку сохранять спокойствие и умиротворенность даже в моменты сильного эмоционального напряжения.

Средний уровень стрессоустойчивости является общим для большинства людей. Благодаря ему, люди могут справляться с ежедневными трудностями. Неприятности и трудности случаются со всеми, в этом нет ничего необычного. Люди справляются с успехом с этими трудностями в повседневной жизни: они могут пережить проблемы в отношениях, трудности связанные с работой, время, когда наступает острая нехватка денежных средств. Данный тип устойчивости к стрессу требует от людей постоянного поиска лучшего выхода из сложившейся ситуации. Если у человека материальное неблагополучие, то такая ситуация может быть неплохим стимулом, для того чтобы начать работу над собой, своим характером, а также усовершенствовать навыки и способности которые уже есть.

Низкий уровень стрессоустойчивости характеризует слабого человека. Иногда такому человеку достаточно сложно адаптироваться к меняющимся условиям. Он постоянно думает, что он не в силах справиться с обстоятельствами, которые сильнее его. Низкий уровень развитой устойчивости к стрессу заметен, в основном, у людей, которые пережили какое-либо сильное потрясение в жизни. Люди данной категории, могут теряться даже при незначительных проблемах, когда есть возможность справиться с затруднительными обстоятельствами без особых проблем. Это может быть связано с тем, что такие люди являются сильно эмоционально восприимчивыми. Из-за наличия повышенной чувствительности,

личность постоянно реагирует даже на мелкие неблагоприятные события, действия или поступки окружающих людей.[41]

## **1.2 Факторы, влияющие на уровень стрессоустойчивости личности.**

### **Способы развития стрессоустойчивости.**

Стрессоустойчивость в интерпретации (эмоциональная стабильность-нестабильность) Н.Д. Левитова, В.Л. Марищука, В.Г. Норакидзе, К.К. Платонова, О.А. Черниковой, эта характеристика (качество, свойство) считается, главным образом, функциональной, влияющей на эффективную (успешную) деятельность. И только у Б.Х. Варданяна, П.Б. Зильбермана и С.В. Субботиной, возникает идея о том, что природа стрессоустойчивости двоична. Эта черта проявляется в том, что стрессоустойчивость рассматривается как черта, которая влияет на результат деятельности и как черта, которая обеспечивает постоянство человека как системы. И с этой точки зрения можно рассматривать стрессоустойчивость как деятельностный и личностный показатель.

В исследованиях стрессоустойчивости особое внимание уделяется механизмам психологической регуляции. Варданян Б. Х. выделил условно два способа психической регуляции стрессоустойчивости, а именно «два способа восстановления нарушенного отношения между отдельными компонентами деятельности – «внутренний» и «внешний». Так, к «внутренним» способам он относит такие приемы преодоления эмоциогенной ситуации, которые адресованы внутренним субъективным факторам возникновения этой ситуации. «Внешние» методы преодоления направлены, прежде всего, на изменение состава деятельности, устранение внешних условий возникновения эмоционального состояния.

Следует сделать вывод, что уровень и мера стрессоустойчивости зависят от специфики индивидуальной организации (темперамента, характера, мотивации, отношения, ценности) и уровня развития характеристик человека как субъекта

(стили деятельности и поведения, когнитивная активность, профессиональные способности и навыки).

Факторы, влияющие на то, как быстро может возникнуть стрессовое состояние, физиологические, психические, нейродинамические черты личности, эмоциональная стабильность человека, индивидуальная устойчивость организма (В.Д. Небылицин), барьер психической адаптации (Л.П. Гримак), силу-слабость нервной системы (В.Д. Небылицин), толерантность личности (Н.Д. Левитов), имеющийся опыт личности в переживании напряженной ситуации (М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, Г.К. Ушаков).

#### Психофизиологические факторы

Индивидуальная реакция на стресс в основном определяется врожденными характеристиками нервной системы, детерминированные в свою очередь какими-либо свойствами нервных процессов, возбуждения и торможения, а также различными их комбинациями. Темп этих процессов и их стабильность, частота и ритм активности и поведения, все это зависит от того, какой тип темперамента присущ человеку. Темперамент это набор неких динамичных моделей, благодаря которым человек ведет себя тем или иным образом, и уникальным образом сочетающиеся у каждого человека. В психологии выделяют четыре разновидности темперамента: сангвинический (сильный, стабильный, подвижный), флегматичный (сильный, уравновешенный, инертный), холерический (сильный, неуравновешенный) и меланхолический (слабый).

Главным отличием темперамента является энергетический запас личности и скорость метаболических процессов. От этого зависит способ осуществления действий, а их содержание не зависит.

Людей с разным темпераментом отличает разный склад эмоций, который проявляется главным образом в том, что они склонны реагировать на происходящее в основном одной из 16 врожденных эмоций, которые отличаются только силой. Так например холерик более склонен к негативным эмоциям гнева и ярости, сангвиник склонен к положительным эмоциям; флегматику не присуще

сильно проявлять себя эмоционально, хотя в принципе он, как и сангвиник, тяготеет к эмоциям положительным, а меланхолик быстро уступает негативным эмоциям страха и тревоги. Для обозначения поведенческих реакций человека в стрессовой ситуации М. Фридман и М. Розенман (Friedman, 1959) предложили термин «поведенческие стратегии» (coping style) и описали следующие типы поведения в ответ на острый или хронический стресс: «А» – социально активный, агрессивный и амбициозный и «Б» – пассивный, неагрессивный, не проявляющий активных действий. [50] Структура «поведения типа А» (далее в тексте – ПТА) чаще всего упоминается в литературе по организационной психологии как индивидуальный стресс-фактор.

В своем первом исследовании Фридману и Розенману удалось показать, что люди с ПТА в два раза более склонны к сердечно-сосудистым заболеваниям, в отличие от «поведения типа В». Люди типа В осторожны, спокойны, уравновешены.

Сравнение людей в поведении типа А и типа В, показывает, что первый более успешен, однако на самой вершине они уступают людям с поведением типа В. [27]

Иностранные и отечественные исследователи отмечают, что люди типа А более подвержены стрессу. Так, А. Г. Маклаков, С. Д. Положенцев, Д. А. Руднев приводят данные, которые говорят о высокой вероятности развития ишемической болезни сердца у молодых людей.

Те же результаты, но в отношении представителей всех возрастных групп, содержатся в работах Б.Н. Васильева, А. А. Реана, которые показывают, что само по себе обращение внимания к неудачам представителей типа А в конкурентном социальном взаимодействии приводит к увеличению их внутренней напряженности. М.И. Фридман и Е.М. Страйкер (1976), которые отмечают снижение стрессоустойчивости людей типа А, указывают на их склонность недооценивать задачи, с которыми они сталкиваются, а так же спешку с принятием решений.

Е. П. Ильин отмечает, что при малых и умеренных психоэмоциональных нагрузках повышается активность у всех людей, независимо от того, характерны ли для них типологические особенности проявления нервной системы. Однако при большом напряжении активность ухудшается раньше у людей со слабой нервной системой.

Изучая еще одно свойство инертность-подвижность, Е. М. Борисова показала, что испытуемые с подвижностью нервных процессов характеризуются высокой производительностью в стрессовых условиях. Люди, характеризующиеся инертностью, имеют низкую активность, высокую тревожность, изоляцию и нарушение активности. Эти качества являются критериями низкой стрессоустойчивости в целом. Работы З.Г. Туровской, Е.Л. Бережковской, Э.М. Александровской (1972 г.), Г.С. Никифорова (1987 г.), В.А. Трошихина с соавторами (1978 г.) говорят о преимуществе высокой подвижности нервных процессов в работе операторов химических производств, летчиков и водителей городского транспорта. В работе И.М.Палея (1960) показано, что нарушение равновесия нервных процессов сопровождается спадом устойчивости к стрессу. В то же время И.П. Бондарева и соавторы установили, что доминирование возбуждения над торможением помогает диспетчерам энергосистемы адекватно реагировать на аварийные ситуации. То есть не всегда сбалансированная нервная система может обеспечить наибольшую оптимальность в стрессовых ситуациях. [18]

Существует опосредованный фактор между стрессовой ситуацией и стрессовым состоянием человека. По мнению Э.П. Ильина, для формирования любого стрессового состояния необходим определенный пороговый период и интенсивность воздействия любого фактора (стрессогена). Продолжительность этого порога и определяет устойчивость индивида к развитию неблагоприятных (стрессовых) состояний.

В.С. Преображенский под устойчивостью системы понимает не только способность возвращаться в исходное состояние после прекращения воздействия, но и способность испытывать внешние воздействия без разрушения.

Анализ понятия устойчивости с общей научной точки зрения позволил определить стабильность как особую организацию существования индивида, как систему, обеспечивающую его наиболее эффективное функционирование. Соответственно, стрессоустойчивость можно рассматривать как особый случай психической устойчивости, проявляющейся под воздействием стрессовых факторов.

#### Личностные факторы

Исследователи называют различные явления, которые влияют на устойчивость человека к психическому стрессу: важность события для человека, субъективный анализ человеком ситуации, ценности человека, личный смысл, что в сумме можно назвать теми внутренними субъективными состояниями, которые определяют психологическую сущность человека.

С точки зрения А.А. Баранова, можно сделать вывод, что «степень и мера устойчивости стресса определяется особенностями организации личности (темперамент, характер, мотивация, установки, ценности), а также уровнем развития операциональных характеристик как субъекта (стиль деятельности и поведения, познавательная деятельность, профессиональные способности и умения)». [20; 62; 64]

#### Индивидуально-психологические факторы.

Уровень психологического стресса зависит от индивидуальных особенностей человека, таких как: возраст, состояние здоровья, самооценка, тип нервной реакции и темперамента, психологическая устойчивость.

#### Возраст.

Согласно статистике, дети и пожилые люди в наибольшей степени страдают от стресса. Как правило, они характеризуются высоким уровнем стресса и тревоги, длительной эмоциональной реакцией на стресс, отсутствием эффективной

адаптации к изменяющимся условиям, быстрым истощением внутренних ресурсов.

Общее состояние здоровья.

Здоровые люди лучше адаптируются к изменяющимся условиям окружающей среды, легче переносят негативные физиологические изменения, происходящие в организме под воздействием стрессогенного фактора, имеют больше внутренних ресурсов для поддержания фазы сопротивления. У людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, гипертонией, бронхиальной астмой, нервно-психическими расстройствами и некоторыми другими заболеваниями, под воздействием стресса наблюдается резкое увеличение таких заболеваний и появляются серьезные последствия для их здоровья.

Психологическая выносливость (устойчивость).

Следующие факторы относятся к психологической выносливости, это самоуважение, оптимизм, уровень критичности, «отсутствие» внутренних конфликтов. Все люди по-разному относятся к стрессовым ситуациям. У каждого есть свой «пороговый уровень» стресса. Чем важнее ощущение безопасности, стабильности и предсказуемости человека, тем болезненнее он будет справляться со стрессовыми ситуациями. С психологической точки зрения люди более стойкие, оптимистичные и жизнерадостные. [33]

Таким образом, устойчивость человека к стрессу не является компонентом саморегулирования, устойчивость к стрессу возникает в результате хорошего саморегулирования. Изменения в различных характеристиках человека не являются негативными. Саморегулирование человека, являясь координатором различных свойств и способностей, приводит его к связи, необходимой человеку для успешного функционирования в данной ситуации, в данных условиях.

Способы развития стрессоустойчивости.

Людьми было изобретено достаточное количество разных способов способных повысить уровень стрессоустойчивости, а так же те, которые могли бы привести

человека в состояние расслабленности. Многие методы являются весьма эффективными, поскольку люди которые ими пользовались, дают о них достаточно положительные отзывы. Так же это было подтверждено показателями, которые касаются физиологии, например у людей нормализуется скорость обмена веществ, мышечное напряжение и содержания холестерина в крови снижается. В лучшую сторону меняется артериальное давление, частота сердечных сокращений, а так же другие параметры. Эти методы хороши тем, что они не прибегают к использованию лекарственных препаратов. Так как различные препараты у некоторых людей могут вызывать аллергические реакции или же они могут вообще быть неэффективными. Учитывая то, реакция на стресс является неспецифической, каждый человек по своему индивидуален, и в связи с этим, медикаменты нужно подбирать соответствующим образом для каждого человека, учитывая его возрастные, физиологические и другие характеристики. Более того, тот или иной препарат, так или иначе по своей структуре происхождения может вызвать у человека привыкание или вовсе зависимость.

Есть различные релаксационные методы, которые могут повысить стрессоустойчивость или например ее укрепить. А так же эти методы могут способствовать тому, что они предотвращают асоциальное поведение и способствуют адаптации.

#### Медитация.

Медитация - этот вид релаксации подходит как для тела, так и для ума. Она в свою очередь влияет еще и на психическое состояние человека. Существует много типов медитации: трансцендентная, чакра-йога и т.д. В независимости от того, какой тип медитации будет использован, у человека будут задействованы различные процессы. У него постепенно начнется раскрываться сознание, а так же будет постепенно увеличиваться концентрация внимания. Для того чтобы у человека получилось раскрыть свое сознание, он должен принять все так как есть и отпустить свою значимость. Основная цель медитации заключается в том, чтобы научиться овладевать и контролировать своим вниманием. Это позволит

человеку обрести умение сосредотачиваться именно на тех задачах, ему необходимы, при этом не отвлекаясь на прочее. Человек, который хорошо знаком с различными способами медитации, может контролировать процессы происходящие внутри него, например сердцебиение. Можно сказать, что те люди, которые постоянно занимаются медитациями, весьма хорошо справляются с различными стрессовыми ситуациями, а так же их «вегетатика» более устойчива. Все вышесказанное делает жизнь людей успешной и здоровой.

Аутогенная тренировка и визуализация.

Аутогенная тренировкой называется такая техника расслабления, в которую входит несколько разделов состоящих из различных упражнений. Эти упражнения направлены на то, чтобы вызвать в теле ощущение тепла, с целью расслабления тела, после чего использовать это, для того чтобы можно было расслабить сознание с помощью визуализации. После чего в теле начинает появляться некое ощущение тепла, связанное с ощущением тяжести, которая в свою очередь вызвана расширением кровеносных сосудов, а так же мышечного расслабления. После всех этих процедур, у человека снижается ЧСС, частота дыхания. Изменяется в лучшую сторону и уровень холестерина. К тому же у человека, которые занимается аутогенными тренировками, увеличивается альфа-волновая активность, уменьшается уровень беспокойства, пропадает депрессия и усталость. Как и при использовании медитации, данный вид релаксации способен повысить уровень устойчивости к стрессу.

БОС-терапия.

Основа этого метода в том, что человек должен научиться контролировать свое тело. Когда человеку предоставляется стимульный материал, в теле человека происходят некоторые изменения, которые можно назвать как функциональные изменения. Если человек умеет управлять своим функциональным состоянием, он лучше справляется с последствиями стрессовых факторов. Существует два направления – биофитбек и нейрофитбек. Биофитбек основан на том, что человек учится управлять своей периферической нервной системой (РАG, РРG, ЭКГ и т.

д.). Нейрофитбек основан на том, что человеку необходимо научиться управлять волнами своего мозга. (бета, альфа, тета, и т. д.). При помощи биологической обратной связи можно исправить различные фобии, фобии, депрессии, головные боли и даже бессонницу. Единственный недостаток этого метода в том, что эффект от тренировок достигается в течение нескольких месяцев. Однако он сохраняется в течение весьма длительного времени.

«Прививка» против стресса Мейхенбаума.

Данный метод разработал Дональд Герберт Мейхенбаум. Данная техника позволяет человеку стать устойчивей к стрессу с помощью специальной программы, которой обучается человек, для того чтобы в дальнейшем он мог справляться с сильными стрессорами и более гибко на них реагировать.

Подводя итоги мы можем сказать, что стрессоустойчивость, является важным качеством, которое необходимо как в повседневной жизни, для взаимодействия с окружающими, так и в профессиональной сфере, для того чтобы лучше выполнять свои профессиональные обязанности и достигать определенных успехов в своей карьере. Данное качество можно и нужно улучшать и развивать. С помощью тех методов, которые существуют на данный момент, можно благополучно повышать уровень устойчивости к стрессу, а также свое физическое и психическое здоровье. [53]

Способы улучшения внутреннего состояния.

Одной из достаточно эффективных форм быстрого включения в учебно-трудовой день является утренняя гимнастика. Благодаря ей можно быстро привести организм в рабочее состояние, усилить кровоток в различных частях тела и активизировать обмен веществ. Благодаря зарядке, у человека кровообращение становится гораздо лучше, у него начинает укрепляться сердечно-сосудистая, нервная и дыхательная система, повышает продуктивность деятельности коры головного мозга. Благодаря тому, что используются различные формы физической культуры, организм учащихся постепенно оздоравливается и у них заметно повышается работоспособность.

Так же существуют различные физические методы уменьшения стресса. Например, баня и сауна служат прекрасными антистрессовыми методами. Умелое использование солнечных ванн, в разумных дозах, также оказывает благотворное действие на нервную систему, психическое и физическое здоровье.

Биохимические приемы снятия стресса объединяют в себе употребление фармакологических препаратов, лекарственных растений, ароматерапию. Очень распространенными проверенными, успокаивающими свойствами обладают запахи валерианы, лаванды, мяты, иланг-иланга, нероли. При использовании ароматерапии нужно учитывать личную непереносимость запахов.

Физиологические методы регуляции стресса оказывают влияние на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и мышечную. Они сочетают массаж, иглоукалывание, физические упражнения, мышечные релаксации, методы дыхания. Регулярные занятия физической культурой должны соответствовать возрастным, половым особенностям, темпераменту, времени года. В летний период это плавание в открытом водоеме, солнечные ванны, которые улучшают настроение, езда на велосипеде, волейбол на пляже, прогулки на природу, т.е. снижение гиподинамии. [63; 66]

Таким образом, используя разные техники релаксации и снятия стресса организма, можно привести его в оптимальное состояние. Так же это будет содействовать тому, что организм, как и психологическое состояние в целом, придут в состояние очень позитивного и плодотворного функционирования и взаимодействия с окружающей средой и социумом. [10]

### **1.3 Адаптационные стратегии поведения личности**

Адаптационный потенциал индивида является неотъемлемым показателем, представляющим динамическую координацию психофизиологических, психосоциальных, психических, регуляторных признаков и качеств, способствующих успешному решению проблем адаптации и эффективному продвижению процесса адаптации. [25]

И.Б. Дерманова считает, что существует пять основных способов адаптации. Первый метод адаптации - «эгоцентричный». Существует довольно определенное желание показать себя, навязать свою точку зрения, объявить себя даже за счет других. Второй метод адаптации - «неустойчивый». Таким образом, студенты проявляют, с одной стороны, соответствие, нерешительность и внимание к действиям и поступкам, в то время как с другой стороны, проявляют импульсивное поведение. Третий метод адаптации - «экстравертированный». Используя его, человек проявляет открытость в отношениях с людьми, фокусируется на поддержке и одобрении других, ищет решения своих проблем через контакт. Четвертый тип - «лицемерный конформистский». Те, кто его использует, во-первых, подчеркивают социальную приемлемость и желание адаптироваться к окружающей среде, а во-вторых, участвуют в неискреннем и расчетливом поведении. Пятый метод адаптации - «агрессивный». В таком случае человек проявляет скрытую агрессию, с готовностью войти в сложную конфликтную ситуацию.

Мы предполагаем, что все вышеперечисленные методы адаптации обусловлены двумя основными стратегиями адаптации: пассивными и активными. Стратегия пассивной адаптации включает адаптацию на уровне конформизма. Стратегия активной адаптации может быть отрицательной, направленной на уничтожение уже установленной системы и предлагаемых условий.[61]

Представление о том, что любой человек потенциально способен к адаптации, может быть аксиомой исследования. Вопрос заключается в содержании и структуре адаптивной способности, детерминантах ее проявления и полном раскрытии. Г. Селье является одним из первых исследователей, кто начал разрабатывать концепцию адаптивного потенциала, который сводится к глубинной и поверхностной энергии. Энергия являющаяся поверхностной потребляется во время влияния окружающей среды, а резервы глубинной энергии, потребление которой является неотъемлемым процессом, ее дополняют.

Отмеченное ослабление адаптивного потенциала приводит к адаптационным заболеваниям, например, гипертонии или язве, сердечно-сосудистым заболеваниям, атеросклерозу, онкологическим заболеваниям и т.д.[57]

Процесс адаптации можно разделить на три основных этапа: этап активации, здесь выбираются определенные стратегии, в соответствии с которыми будет осуществлено действие в затруднительной ситуации, а так же это эффективный процесс, который демонстрирует результат адаптации.

Классификация стратегий адаптации, в научной литературе весьма распространено, даже более, чем вопрос о природе и характере самого процесса адаптации. [65]

Для того чтобы подробнее разобраться в теме адаптационных стратегий, далее в параграфе будут последовательно рассмотрены и описаны копинг-стратегии, типы переживания и разнообразные стратегии принятия решений в критических ситуациях.

Копинг стратегии.

Для обозначения определенного набора методов связанных с когнициями и возможным поведением, которые определенный человек предпринимает с целью снизить какие-либо последствия стресса, Р. Лазарус и С. Фолкман ввели такое понятие, как «копинг». Благодаря ему снижается негативное воздействие стресса на конкретное событие, что способствует хорошему сохранению психического и физического здоровья человека. [52]

Копинг-стратегии - это такая система целенаправленного поведения для осознанного овладения определенным состоянием с целью снизить вредные последствия стресса. Так же этот термин означает поведенческие или например когнитивные попытки для преодоления специфических внешних или каких-либо внутренних условий, непосредственно оцениваемых как превосходящие в значительной мере индивидуальные ресурсы. [55]

В начале 60-х годов двадцатого века копинг развивался в той или иной степени как независимая психологическая проблема и как определенная область

исследований. За последнее время все больше становится интерес к изучению проблемы человека, который может находиться в каких-либо затрудненных условиях. Так же, исследуются способы, способные справиться каким-либо образом с отрицательными психологическими последствиями после негативного воздействия. Так родилось множество сторон исследований, которые непосредственно связаны с так называемым «совладающим поведением». Отнести к совладанию можно те попытки, которые, могут позволить справиться с той или иной ситуацией: например они могут быть вполне успешными или вовсе неэффективными. То, сколько будет длиться процесс преодоления определенной ситуации зависит от того, насколько сильным оказался стресс фактор. Длительность может достигать месяцев или даже годов, если фактор стресса очень велик, и разумеется, гораздо быстрее со слабыми стрессогенными факторами. [2; 7]

И.М. Никольская пишет, что некая особенность человеческой психики состоит в том, что она, вероятно, способна защитить себя от определенных негативных травматических переживаний, которые могут быть связаны с внешними и внутренними конфликтами, которые полностью или частично помогут сохранить свое непосредственно душевное равновесие, способное удовлетворить картину мира и образ «Я». [46]

«Копинг когнитивные, а также поведенческие усилия, в основном, направлены на то, чтобы например овладевать, ослаблять или вовсе противодействовать внутренним, а также внешним требованиям, которые создаются стрессовым воздействием». С помощью поведения, которое направлено на действия в обществе, человек вероятно способен справиться с той или иной трудной ситуацией в своей жизни. В этом ему помогают те стратегии и методы, которые носят похожий характер с его личностными чертами и определенной жизненной ситуацией. С точки зрения психологии, «копинг», по определению, лучше всего может быть предназначен для того, чтобы человек смог лучше приспособиться к тем или иным условиям ситуации. Что в свою очередь могло бы ему овладеть ею,

или например смягчить ее требования. Также человек может попытаться обойти их или же стать более адаптированным к ним, при этом снизив последствия воздействия стресс факторов. Конструктивными можно считать те способы совладания, благодаря которым, у человека стабилизируется состояние, изменяется отношение к проблеме и исчезает дискомфорт. [12; 13; 20]

Проблемы могут быть решены способами, которые направлены на сами проблемы (причина стресса) или ориентированные на эмоциональную составляющую (симптомы стресса). То есть это по своей природе эмоциональное и непосредственно волевое воплощение определенного человеческого поведения. Эмоциональная система, так или иначе, рефлексивна, быстра, в той или иной степени контролируется какими-либо стимулами, усиливается под воздействием стресса импульсивной реакцией. Волевая система является более рефлексивной, медленной, ощутимо ослабленной под воздействием стрессового события, она длительно развивается и улучшает самоконтроль. Это так называемый рациональный подход к определенным проблемам. Собственно копирование проблемных реакций по своей природе считается более эффективным, особенно если можно найти какой-либо объективный выход из некоторой ситуации.

Некий человек, который может оказаться в затруднительном положении, часто применяет разные элементы для взаимодействия, которые нередко происходят через несколько тех или иных уровней сознательного поведения. [15; 29; 30]

Вследствие того, что диапазон выбора того или иного человеческого поведения в тех или иных сложных ситуациях очень широк, в литературе отражены любые попытки исследователей упорядочить именно то, как человек может реагировать в той или иной сложной ситуации. Стоит подчеркнуть, что ученые рассматривают только общие принципы, которые могут лежать в основе различных классификаций. Это и модальность, и сфера определенной ментальной области, на которую реагирует та или иная стратегия: когнитивная, эмоциональная или поведенческая.

Когнитивные стратегии по своей природе сочетают в себе разработку различных планов решения той или иной проблемы, а также выявление актуальной информации, размышления о том, в каком направлении будут развиваться мысли. Или, в общем, речь может идти о замене одних мыслей на другие, так сказать, «более важные». Речь может идти и о принятии проблемы как нечто неизбежное; игнорировании определенной проблемы; анализе определенной ситуации и ее последствий; и о самой относительной природе непосредственной оценки ситуации (например, сравнение ее с другим, более негативным, событием).

Эмоциональные стратегии могут проявляться в той или иной форме, например, в виде возникающих возбуждений, определенные протесты, гнев, определенное противостояние с проблемой, которая возникла в данный момент, возможные последствия, которые она может нести в себе, любой разряд эмоций, всевозможные проявления чувств, изоляция, подавление, а также избегание эмоций, которые вполне характерны для ситуации. Это также включает в себя чувство вины, которое человек навязывает себе; чувство гнева или раздражения, которое человек испытывает. Можно также добавить к этому чувство равновесия и самоконтроля. [36; 39; 43]

Поведенческие стратегии тем или иным образом объединяют в себе следующее: это конструктивная работа, которая может быть направлена на решение проблем; возможное отвлечение внимания - например обращение к какой-либо деятельности для отвлечения, или же вовсе уход в работу. Также может быть использовано «активное избегание», и наконец, поиск эмоциональной поддержки.

Принятие реальности и не отрицание, служит отличным способом для адаптации к ситуациям. У людей с такими способностями получается решать проблему с помощью поиска соответствующей информации, советов или например отзывов. Эти люди сталкиваются с неожиданными событиями с распахнутым крылом, вооружась нужными ресурсами и определенным образом

адаптируют свои стратегии преодоления. Они открыты для критики и предложений со стороны людей. К тому же продуктивные стратегии преодоления включают в себя использование различных методов.

По своей природе различают определенные степени интенсивности этого «преодоления» - от активного до пассивного. Так например «активность» подразумевает произвольные действия, которые в свою очередь направлены на то, чтобы трансформировать сложную ситуации. Под «пассивностью» подразумевается принятие или в свою очередь смирение с теми или иными возникающими условиями. Или же вовсе избегание от проблемных ситуаций.

Принятие ответственности понимается как стремление человека принять все свои ошибки, исправить их и получить от него определенный урок на будущее. Этот метод часто используют сильные и желающие люди, которые в большинстве случаев находят выход.

Многочисленные исследования, проведенные учеными, так или иначе связывают приспособляемость различных стратегий преодоления к определенному контролю над ситуацией. Так, если ситуация поддается контролю, то активные стратегии считаются достаточно адаптивными, а избегание, в свою очередь, способствует эффективной адаптации, когда ситуация является неконтролируемой и постоянной. [40; 46]

Можно выделить три основных стиля поведения:

- продуктивное преодоление - здесь говорится о том, что проблема может быть решена; сюда же можно отнести работу и личные достижения, позитивный фокус и духовность;

- неэффективное преодоление - игнорирование, уход в мечты, отвлечение, активный отдых, беспокойство о чем-либо, самоотречение;

- социальное преодоление - просьба о определенной помощи других; некая просьба социальной поддержки; чувство принадлежности к чему или кому-либо, социальные действия направленные на определенную сферу, а так же обращение за профессиональной помощью.

Ряд исследований показал, что несмотря на любые возможные проявления предпочтительных стилей выживания, которые выбирает для себя каждый человек, он способен может изменить свои стратегии выживания в сложной ситуации.

Типы переживания личности.

Различные психологические исследования личностного опыта непосредственно проводятся в различных контекстах: как явление некой эмоциональной жизни; как особый регулятор деятельности, который по своей природе позволяет осуществлять выбор мотивов; как деятельность, которая может быть направлена на то, чтобы переосмыслить человеческое существование. С. Л. Рубинштейн изучал переживание в основном как одну из главных свойств, которое присуще психике, по определению указывающая на то, что субъект имеет какую-либо принадлежность по своей природе, как некий критерий содержания сознания, вероятно подразумевающий достаточно любое эмоциональное проявление реальности, в свою очередь он представлен непосредственно в сознании некоего субъекта и действует для него как возможная индивидуальная ситуация жизни.

По словам А. Н. Леонтьева, «Переживание - это желание, стремление внутри сознания человека, непосредственно представляющее собой определенный процесс выбора мотивов и целей деятельности субъекта, что в свою очередь способствует тому, что человек осознает свое отношение к событиям, которые происходят в его жизни». Человеческая жизнь рассматривается А.Н. Леонтьевым как совокупность различных видов деятельности, некоторых мотивов, потребностей, а также целей субъекта.

Предметом же в теоретических исследованиях Ф. Е. Василюка, стало переживание, рассматриваемое как своего рода критическая жизненная ситуация для определенного человека. «Переживание является некой деятельностью, в которой субъект неким образом не может достичь каких-либо ведущих мотивов своей личностной жизни, в процессе чего, разрушая свои идеалы и ценности,

проявляясь в процессе определенной трансформации своего психологического мира, который в свою очередь направлен на то, чтобы переосмыслить его существование».

Мир человеческой жизни включает в себя два аспекта - внешний мир и внутренний мир. По словам Ф. Е. Василюка, внешний мир субъекта можно увидеть с помощью двух характеристик - «легкость» или «трудность». Легкость внешнего мира предмета гарантирует мгновенное и полное удовлетворение любой человеческой потребности. Сложность внешнего мира субъекта заключается в том, что блага, которые необходимы для жизни, не даются напрямую; внешнее пространство заполнено препятствиями и сопротивлением; основной способ преодоления барьеров внешнего мира - через деятельность субъекта. Ф. Е. Василюк исследует внутренний мир субъекта, используя два параметра - «простота» или «сложность». Говоря о простоте, здесь понимается наличие в жизни субъекта уникальности - это наличие потребности или жизненной связи в человеке. Под внутренней сложностью человеческий мир понимается как существование нескольких перекрывающихся жизненных связей.

Проведенный анализ показал два основных принципа классификации типов опыта, один из которых был рассмотрен в соответствии с психодинамической традицией, другой - в деятельности.

Ф. Е. Василюк, согласно типологии опыта, разработанной в рамках деятельностного подхода, выделяет четыре типа переживания: гедонистический, реалистичный, ценностный и творческий, соответствующие жизненным мирам ранее изученных субъектов.

В гедонистическом переживании человек не учитывает реальность, он может всячески исказить и отрицать ее, создавая только видимость для удовлетворения и поддержания жизни, содержание которой искажено. Внешний мир такого человека яркий, а внутренний мир прост. Стресс является критической ситуацией, которая соответствует данному типу переживания человека. Человек прибегает к

использованию механизмов психологической защиты, для преодоления критической ситуации.

В реалистическом переживании субъект принимает реальность с ее препятствиями и невзгодами, он адаптирует изменение и содержание своих потребностей к ее условиям. Субъект существует как во внешне в сложном жизненном мире, так и внутренне простом. Критическая ситуация по типу фрустрации, соответствует реалистическому опыту субъекта. Основой процессов переживания индивида в этом мире является механизм терпения, который подчиняется принципу реальности. Субъект использует данный механизм для преодоления критической ситуации.

В ценностном переживании человек принимает реальность, которая противоречит ценностям или угрожает им, но он отвергает ее, преобразуя в объект интерпретации и оценки. Ценностное переживание человека с внешним легким и внутренне сложным миром осуществляется за счет ценностно-мотивирующих реконструкций. Соответствующая критическая ситуация для данного типа переживания, внутренний конфликт. Основа процессов личного опыта в этом мире это механизм выбора.

Для творческого переживания здесь характерно, что человек создает новые жизненные реалии. Мир этих людей внутренне сложный и внешне трудный. Критическая ситуация для них спад, который действует как переломный момент на пути жизни личности. Такое переживание эффективно помогает справиться субъекту с противоречивым отношением к его завершённому событию жизни. Он берет на себя сложность внутреннего мира и решает проблемы внешнего мира. Для человека характерно сохранение прошлого, которое не удалось реализовать, а также продолжение создания новой жизненной реальности в своих планах и действиях. Воля является основой процессов личностного опыта в этом мире. [49]

Принятие решений в критических ситуациях.

Под понятием «решение» имеется ввиду определенная мыслительная работа, совершаемая субъектом, вне зависимости от того какой он, индивидуальный или

коллективный, с целью уменьшить какую-либо неясность, неточности, неоднозначность и т.д. в сложившемся положении дел. Совместно с тем это понятие представляет акт выбора и в то же время его итог, отраженные в некоей контекстуально определенной системе. [8; 9]

Процесс принятия решений можно охарактеризовать, как форму интеллектуальной работы человека, которая способствует или закреплению знаний, которые уже имеются или выработке новых форм знания (здесь может идти речь об инновационных решениях). [19; 26]

Весьма широко распространено также такое понятие: «решение – это один из необходимых компонентов волевого действия и способов его осуществления».

В литературе по теории решений существует несколько десятков различных определений этого понятия. Когда мы ведем речь о решении, мы понимаем его как: – элемент совокупности потенциальных альтернатив; – нормативный документ, который регламентирует работу системы управления; – устные или письменные указания о том, что необходимо осуществить определенные действия, операции, процессы; – регламентированная последовательность действий, для того чтобы достичь поставленную цель; – что-то, что отражает достижение цели (материальный объект, число, показатели); – реакция на раздражающее воздействие.

Для всех видов различий в подходах к принятию решений речь всегда идет о процессе выбора одной из возможных альтернатив развития событий, связанных с определенными этапами: пониманием целей и средств их достижения, анализом и оценкой информации, умственным выполнением (моделированием) процесса. [35; 42]

Подходы к анализу вопросов принятия решений.

Для изучения вопросов принятия решений задействованы представители различных профессий – инженеры, физиологи, философы, психологи, математики. Иногда утверждается, что проблема выбора возникает только с появлением кибернетики, но это на самом деле неверно.

Первоначально только те акты выбора, которые были связаны с сознательным поведением субъекта, сознательный анализ ситуации, т.е. высшие формы поведения личности, назывались принятием решений. Например, в работах Д.Н.Узнадзе проводится различие между импульсивным и волевым поведением человека. В импульсивном поведении, согласно классической терминологии, нет акта принятия решений.

В связи с развитием кибернетики, решение стало выбором определенного количества альтернатив. Согласно последнему, решение может быть волевым и импульсивным, интеллектуальным и эмоциональным, в зависимости от того, какой психический процесс доминирует в избирательном акте. Волевые решения возникают в конфликтных ситуациях с противоположными тенденциями. Интеллектуальные решения возникают, когда задача поиска скрытых альтернатив выходит на первый план. Эмоциональным решением является любое предпочтение, выбор, основанный в первую очередь на эмоциональных механизмах. [44; 48]

Принятие решений в критических ситуациях.

Ситуация часто понимается как определенная комбинация, сумма различных внешних и внутренних условий деятельности. Ситуация может быть благоприятной для проведения мероприятий. [11; 14]

Психологическая ситуация - это единство внешних условий и их субъективные интерпретации, которые ограничены во времени и побуждают человека к избирательной деятельности.

Критическая жизненная ситуация - это эмоционально прожитые жизненные условия, сложные психологические проблемы в восприятии человека, трудности, требующие разрешения или преодоления ее человеком. [4]

Критическую ситуацию в широком смысле также можно определить, как ситуацию невозможности, т.е. ситуацию, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и т.д.). Главное в этой ситуации - это та ценность, которая

при определенных условиях может быть потеряна или уничтожена. Для ее сохранения, защиты и подтверждения субъект прибегает к различным методам изменения ситуации. В то же время, чем значительнее ценность занимает в сфере смыслов человека и чем интенсивнее угроза ее утраты воспринимается человеком, тем выше мотивационный потенциал для преодоления трудностей. [21; 31]

Критические ситуации также определяются как ситуации, которые находятся на грани индивидуальной адаптивной способности и характеризуются появлением неравновесных состояний.

Условия могут развиваться таким образом, что трудно предсказать характер их изменений, особенно для того, чтобы убедиться, что они достигли желаемого результата. [59; 60]

Понятно, что ситуация состоит из внешних условий и характера деятельности, определяющей ее ориентацию на ситуацию.

Общие характеристики внешних условий включают:

- 1) простота /сложность, критерий дифференциации, т.е. количество элементов, которые необходимо учитывать;
- 2) динамичность/статичность с точки зрения степени изменчивости условий на интервале, аналогичном времени решения проблем;
- 3) детерминированность/недетерминированность с точки зрения вероятности случайных или плохо записанных эффектов или изменений. [21; 31]

Чем выше сложность, динамизм и недетерминированность, тем больше вариантов применения действий субъекта. Субъект должен рассмотреть эти варианты, выбрать один из них, то есть принять решение. Такие ситуации определяются как неопределенность. Действия субъекта всегда включают в себя принятие решения, например выбор из нескольких вариантов. [37; 45]

#### **1.4 Психологические особенности периода перехода к ранней взрослости.**

Большинство исследователей связывают раннюю взрослую жизнь с двумя этапами профессионального формирования индивида: подготовкой к профессиональной деятельности и «вступлением в профессию», адаптацией, приобретением профессионального опыта.

Часто студенты могут быть разочарованы в получении профессии во время обучения в университете. У них может быть отсутствие удовлетворенности предметами, которым они обучаются повседневно, возникают сомнения в том, нужное направление ли они выбрали. У них снижается интерес к обучению. По мнению Е. Ф. Зеера, это называется ситуацией профессионального избирательного кризиса. Он может проявляться в первые и последние годы профессионального образования. Его можно преодолеть путем изменения социально-профессиональной мотивации к учебе.

О кризисах ранней взрослой жизни, связанных с учебным процессом в университете, рассказывает В. Р. Манукян. По мнению автора, кризис первокурсника связан с адаптацией. Кроме того, учащиеся проходят этапы интенсификации (развитие общих и специальных способностей, эмоциональное и волевое регулирование и др.) и этапы идентификации (формирования профессиональной идентичности). Проблему формирования профессиональной идентичности многие авторы приписывают третьему году образования. В этот период вопросы самоопределения вновь становятся актуальными и переоцениваются приобретенными знаниями профессии. Однако процесс создания профессиональной идентичности сложен. Ю. П. Поваренков выделил три этапа, профессиональной идентичности: школьную, проявляющуюся как неспособность начинающих в самореализации в качестве ученика, студенческую, которая сопровождается ростом самооценки, закреплением социального статуса в группе и стиле студенческой жизни, образовательно-профессиональную, которая начинает формироваться под влиянием производственной практики. Формирование профессиональной идентичности, по мнению автора, происходит

только через 3-4 года после начала самостоятельной профессиональной деятельности, после осознания неэффективности образовательно-профессиональной идентичности. [28]

По словам К. Юнга, кризис ранней взрослой жизни характеризуется тем, что здесь человек сталкивается с условиями реальности, и эти условия могут не всегда соответствовать его личным идеям. Это может быть связано с тем, что у человека есть какие-либо высокие ожидания, он недооценивает внешние трудности, полон оптимизма или наоборот негативного отношения. Излишний оптимизм и вера с детства постепенно начинают распадаться. Но часто молодой человек, как и хочет, продолжает долго поддерживать детскую позицию в ожидании того, что все придет само по себе.

Возникает вопрос: как продолжение обучения в высшем учебном заведении влияет на развитие личности? С одной стороны, это, безусловно, задерживает и затрудняет вступление во взрослую жизнь. Б. Ливехуд говорит, что университет и другие формы высшего образования совершенно неестественно продлевают молодость, тем самым нарушая развитие первого этапа взрослой жизни, и за это время должна быть достигнута определенная степень личной ответственности. Однако, с другой стороны, включение молодого человека в его профессиональную деятельность сразу после окончания школы не дает ему времени задуматься об основных проблемах молодежи, сформировать собственное мировоззрение, осознать свою ответственность за выбор жизненного пути.

О. В. Хухлаева рекомендует учитывать следующую динамику кризиса ранней взрослости. Как правило, детский идеализм ребенка характеризуется верой в собственную всемогущность. Молодой человек чувствует, что это необходимо для всех, и все ждут его. Но поэтапно эйфория этого времени сначала заменяется потерей интереса к общению, а затем ощущением пустоты внутри себя, необычной апатией, нежеланием что-то делать, даже приобретением знаний, обучением.

Стоит отметить, что становится неотъемлемой частью данного периода чувство одиночества. Следует подчеркнуть, что это лишь эмоциональное явление, а не одиночество как таковое. Часто это чувство может сопровождаться ощущением ненужности. Между тем, появляется размытость собственного восприятия, как один из главных компонентов ранней взрослости. Здесь же происходит невозможность понять себя, свои желания и возможности («все ясно, но внутри ничего нет»). Такая ситуация может разочаровывать сама по себе («что я могу сделать? Кто я?»). Кроме того, появляется некая фрустрированность в выборе профессии. На первый план выступают вопросы выбора, личная ответственность становится очень важным аспектом личностного пути. Мысли о смысле собственной жизни навеивают разного рода страхи и тревоги.

Несение ответственности за свою жизнь, а также выбор определенного образа жизни, является неотъемлемой частью того, чтобы справиться с кризисом. «Средством» избавления от страхов, становится наличие самосознания и удовлетворенности жизнью, высокий интерес к ней и удовольствие от нее. Начинают по новому выстраиваться взаимоотношения с окружающими людьми. При этом, пропадает желание менять эти отношения, и появляется готовность принять их такими, какие они есть. В это время человек задается вопросом не только о том, что есть внутри него, но и о том, что происходит в других людях. Меняются и отношения с людьми.

Одиночество перестает быть как отягощение и становится необходимостью для того, чтобы общаться с самим собой. Человек признает свою индивидуальность и особенность, а также он начинает осознавать различные пути собственной жизни, такие как профессиональные, социальные. Еще у него начинают появляться различные стремления и перспективы на будущее. Человек начинает чувствовать происходящее. У него есть некие мировоззренческие установки, которые отличаются от тех, что есть у других людей. Происходит изменение по отношению к жизни. Теперь человек уже как бы проживает ее, а не готовится к ней. Человек не боится показать свои детские черты, и в тоже время

не стремится казаться взрослым. Прошлое и будущее теперь начинают восприниматься по-разному. [68]

Подводя итоги всего вышесказанного, мы видим, что проблема стресса и стрессоустойчивости является достаточно актуальной на сегодняшний день. Это связано с тем, что в настоящее время люди часто сталкиваются с определенными личностными, индивидуально-психологическими, физиологическими трудностями, которые так или иначе сказываются на их деятельности. И для того чтобы справиться с различными переживаниями и негативными факторами, которые воздействуют как из вне, так и изнутри, люди используют различные адаптационные механизмы.

Так, например, благодаря таким механизмам, у студентов различных курсов более плавно протекает период перехода к ранней взрослости, который также непосредственно затрагивает различные стрессовые ситуации. Когда студент обладает должным уровнем стрессоустойчивости, он способен весьма успешно самореализоваться, сформировать определенные навыки, как профессиональные, так и индивидуально-личностные, а также это позволяет ему закрепиться в отношениях с окружающими и вступить во взрослую жизнь.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Цель, задачи и методы исследования

**Цель:** выявить особенности соотношения стратегий принятия решений с уровнем стресса у студентов различных специальностей и этапов обучения.

**Задачи исследования:**

1. Определить уровень стресса студентов и оценить различия уровня стресса у студентов технической и гуманитарной специальностей.

2. Выявить ведущие стратегии принятия решений в критических ситуациях у студентов.

3. Выявить различия в ведущих стратегиях принятия решений в критических ситуациях у студентов технической и гуманитарной специальностей.

4. Выявить значимые взаимосвязи уровня стресса с различными стратегиями принятия решений в критических ситуациях у студентов технической и гуманитарной специальностей.

5. Определить особенности структуры взаимосвязей уровня стресса, стратегий принятия решений, стратегий преодоления критических ситуаций и личностных факторов, способствующих стрессоустойчивости у студентов технической и гуманитарной специальностей.

**Объект исследования:** уровень стресса и стратегии принятия решений у студентов.

**Предмет исследования:** соотношение уровня стресса и стратегий принятия решений у студентов разных специальностей и этапов обучения.

**Выборка:** в исследовании приняли участие студенты 1 и 3 курса - всего 132 человека. Из них, студенты первого курса представляют политехнический институт (77 человек); студенты третьего курса – институт лингвистики и международных коммуникаций (55 человек) Южно-Уральского государственного университета.

### **Гипотезы исследования:**

1. Существуют отличия в уровне стресса и стратегиях принятия решений в критических ситуациях у студентов разных специальностей и этапов обучения.

2. У студентов технических и гуманитарных специальностей уровень стресса взаимосвязан с различными стратегиями поведения и принятия решений в критических ситуациях.

3. У студентов технических и гуманитарных специальностей существует специфика в структуре взаимосвязей уровня стресса, стратегий принятия решений, стратегий преодоления критических ситуаций и личностных факторов, способствующих стрессоустойчивости.

### **Этапы исследования:**

1. Выбор темы исследования.

Данный этап является одним из ключевых этапов. Сформулирована тема, а также проведен литературный обзор. Необходимо чтобы выбранная тема была актуальна, ведь от удачно выбранной темы зависит возможность проведения исследования.

2. Формулировка целей, гипотез и задач исследования.

На этом этапе была поставлена цель, определены гипотезы, которые могут быть подтверждены или же опровергнуты, а также был поставлен ряд задач, которые необходимо выполнить в данном исследовании.

3. Выбор методов и методик исследования.

Здесь осуществлялся подбор необходимых методик. Также был проведен выбор методов статистической обработки, которые необходимы для проведения исследования в целом и проведения корреляционного анализа в частности.

4. Организация и проведение исследования.

Здесь происходило планирование проведения исследования студентов. Выбиралось место и время проведения исследования, подготавливался весь необходимый инструментарий.

5. Обработка результатов исследования.

На данном этапе были проведены и обработаны следующие методики : Шкала психологического стресса Лемура-Тесье-Филлиона, PSM-25 (перевод и адаптация Водопьяновой Н.Е.); Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» «SACS» С. Хобфолла (адаптация Водопьяновой Н.Е., Старченковой Е.С.); Мельбурнский опросник принятия решений (адаптация Корниловой Т.В.); Методика диагностики типа личностного выбора, «ТЛВ» (Грязева-Добшинская В.Г., Мальцева А.С.); Шкала оптимизма и активности Шуллера И.С., Комуниани А.Л., (AOS) (адаптация Водопьяновой Н.Е., Штейн М.).

Также на данном этапе был проведен корреляционный и факторный анализ.

6. Обобщение и синтез полученных данных.

Этот этап является завершающим. Здесь были последовательно описаны результаты работы согласно поставленным целям, задачам и гипотезам. А также был сделан обобщающий вывод по всей работе.

## **2.2. Методики исследования**

Для исследования студентов мы использовали следующие методики и опросники: Шкала психологического стресса Лемура-Тесье-Филлиона, PSM-25 (перевод и адаптация Водопьяновой Н.Е.); Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» «SACS» С. Хобфолла (адаптация Водопьяновой Н.Е., Старченковой Е.С.); Мельбурнский опросник принятия решений (адаптация Корниловой Т.В.); Методика диагностики типа личностного выбора, «ТЛВ» (Грязева-Добшинская В.Г., Мальцева А.С.); Шкала оптимизма и активности Шуллера И.С., Комуниани А.Л., (AOS) (адаптация Водопьяновой Н.Е., Штейн М.).

1. Шкала психологического стресса Лемура-Тесье-Филлиона, PSM-25 (перевод и адаптация Водопьяновой Н.Е.). Предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Основной целью методики является измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. Русскоязычный вариант методики переведен и

адаптирован Н.Е. Водопьяновой на выборке учителей, студентов и коммерческого персонала. Выборка стандартизации составила 500 человек. Исследование психометрических показателей методики показало, что интегральный показатель PSM имеет положительные корреляционные связи со шкалой тревожности Спилберга ( $r = 0,73$ ), индексом депрессии ( $r = 0,75$ ).

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН). Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса. Высокий уровень стресса (ППН > 155 баллов), свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни. Низкий уровень стресса (ППН < 100 баллов) свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

2. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» «SACS» С. Хобфолла (адаптация Водопьяновой Н.Е., Старченковой Е.С.). Предназначен для изучения стратегий и моделей копинг-поведения (стресс-преодолевающего поведения), как типов реакций человека, направленных на преодоление стрессовых ситуаций. С. Хобфолл создал данную методику (1994) на основе многоосевой модели «поведения преодоления» стресса.

По результатам диагностики с помощью опросника «SACS» можно определить ведущие копинг-стратегии респондента. Всего методика включает девять моделей (стратегий преодоления): ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

3. Мельбурнский опросник принятия решений (адаптация Корниловой Т.В.). Позволяет диагностировать стили принятия решений: продуктивный

(бдительность) и непродуктивные (избегание, прокрастинация и сверхбдительность).

Бдительность – стиль, связанный с когнитивной сложностью, потребностью в познании и толерантностью к неопределенности. Свидетельствует о стремлении уточнять цели и задачи в деятельности, изучать альтернативы, осуществлять поиск и ассимиляцию информации «без предрассудков» и оценки перед выбором.

Прокрастинация – стиль, связанный с откладыванием решений.

Избегание – связан со стремлением отказаться от самостоятельного принятия решения, перекалыванием ответственности и рационализацией сомнительных альтернатив.

Сверхбдительность – проявляется в неоправданном «метании» между разными альтернативами, импульсивном принятии решений, обещающих избавление от тревожащей ситуации; вплоть до появления «паники» в процессе выбора между альтернативами.

4.Методика диагностики типа личностного выбора, «ТЛВ» (Грязева-Добшинская В.Г., Мальцева А.С.). Предназначена для дифференциации установок на различные типы выбора в критических ситуациях, влияющих на весь жизненный путь субъекта. Методика включает 2 шкалы: рефлексия и поддержка внутренней сложности («РПВС») и осознание и принятие внешней трудности («ОПВТ»). Наложение шкал дает 4 типа выбора жизненного пути в критических ситуациях соответствуют типам переживания, описанным Ф.Е. Василюком: творческий, реалистический, ценностный, гедонистический.

Шкала «РПВС». Высокие показатели по данной шкале отражают исследовательский интерес в отношении собственной личности, стремление к самоактуализации, внутреннюю сложность, которая выражается в выборе и конструировании уникального, непрагматичного жизненного пути.

Шкала «ОПВТ». Высокие показатели по данной шкале отражают способность человека прогнозировать результаты и последствия выбора той или иной альтернативы, а также толерантное отношение к трудностям и препятствиям,

которые могут создавать внешние обстоятельства при стремлении человека совершать аутентичный выбор.

5. Шкала оптимизма и активности Шуллера И.С., Комуниани А.Л., (AOS) (адаптация Водопьяновой Н.Е., Штейн М.). Направлена на выявление личностных факторов, способствующих стрессоустойчивости. Оптимизм в данной методике понимается как предрасположенность человека верить в свои силы и успех, иметь преимущественно положительные ожидания от жизни и других людей. Активность - как энергичность, жизнерадостность, беспечность, безмятежность и склонность к риску.

Методика позволяет выделить пять типов личности, отличающихся по степени выраженности оптимизма-пессимизма и активности-пассивности: реалисты, активные оптимисты, пассивные пессимисты, активные пессимисты (негативисты), пассивные оптимисты (лентяи), реалисты.

### **2.3. Методы математической обработки данных.**

В работе применяются: коэффициент ранговой корреляции  $r_s$ -Спирмена, U-критерий Манна-Уитни, факторный анализ

Коэффициент ранговой корреляции  $r_s$ -Спирмена. Является непараметрическим и применяется для выявления и оценки тесноты связи между двумя рядами сопоставляемых количественных показателей. В том случае, если ранги показателей, упорядоченных по степени возрастания или убывания, в большинстве случаев совпадают, делается вывод о наличии прямой корреляционной связи. Если ранги показателей имеют противоположную направленность, то говорят об обратной связи между показателями.

U-Критерий Манна-Уитни. Является непараметрическим критерием и предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо количественно измеренного признака. Эмпирическое значение критерия

отражает, насколько велика зона совпадения между рядами. Поэтому чем меньше  $U_{эмп}$ , тем более вероятно, что различия достоверны.

**Факторный анализ.** Это процедура, с помощью которой большое число переменных, относящихся к имеющимся наблюдениям сводит к меньшему количеству независимых влияющих величин, называемых факторами. В один фактор объединяются переменные, коррелирующие между собой.

Все расчеты проводились в программе IBM SPSS STATISTICS 23.

## ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

### 3.1. Сравнение групп студентов технической и гуманитарной специальностей по уровню стресса и предпочитаемым стратегиям принятия решений

В данном параграфе будут последовательно описаны особенности исследуемой выборки по результатам диагностики уровня стресса, копинг-стратегий, стратегий принятия решений, типов переживания (типов установок на выбор), активности и оптимизма. А также в соответствии с первой гипотезой исследования будут описаны выявленные отличия в уровне стресса и стратегиях принятия решений в критических ситуациях у студентов технической (3 курс) и гуманитарной (1 курс) специальностей.

#### *Уровень психологического стресса у студентов по методике PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона, (адаптация Водопьяновой Н.Е.)*

Методика PSM-25 позволяет определить уровень стресса респондента: высокий, средний или низкий. Результаты, полученные на выборке 132 студентов, представлены в таблице 1. Также отдельно представлены и описаны общие результаты для студентов технических (рисунок 1) и гуманитарных (рисунок 2) специальностей.

Таблица 1–Распределение выборки студентов по уровням стресса.

Уровень стресса	Кол-во студентов	%
Низкий	79	59,8
Средний	30	22,7
Высокий	23	17,4

В данной студенческой выборке преобладает низкий уровень стресса. Что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к учебным нагрузкам и высоком уровне стрессоустойчивости у большей части студентов.

Это способствует продуктивной деятельности студентов. В связи с состоянием устойчивости к стрессовым факторам можно сказать, что у студентов продуктивная интеллектуальная деятельность. Это позволяет им быть более работоспособными и более восприимчивыми к переработке информации.

Далее рассмотрим, каким образом распределяются по уровню стресса студенты, обучающиеся на разных специальностях (технической и гуманитарной). Доли студентов с низким, средним и высоким уровнем стресса в разных группах представлены на рисунке 1 и 2.



Рисунок 1–Доли студентов с разным уровнем стресса в группах технических специальностей.



Рисунок 2–Доли студентов с разным уровнем стресса в группах гуманитарных специальностей.

Далее с применением U-критерия. Манна-Уитни мы проверяли статистическую достоверность различий в группах студентов (таблица 2).

Таблица 2–Сравнение групп студентов разных специальностей по уровню стресса(методика PSM-25).

Показатель	Средние значения в группах студентов разных специальностей	
	Технических	Гуманитарных
Уровень стресса	86,9	102,4
U <sub>кр.</sub> Манна-Уитни	U <sub>эмп</sub> =1516,5p<0,006	

Выявлено наличие статистически значимого отличия в уровне стресса у студентов технических и гуманитарных специальностей. А именно, в группе студентов гуманитарных специальностей уровень стресса выше, чем в группе студентов технических специальностей.

***Стратегии преодоления стрессовых ситуаций у студентов по методике»SACS» С. Хобфолла (адаптация Водопьяновой Н.Е., Старченковой Е.С.).***

На основе диагностики по методике SACS» С. Хобфолла (адаптация Водопьяновой Н.Е., Старченковой Е.С.) выявляются ведущие модели копинг-поведения, как типов реакций личности человека по преодолению стрессовых ситуаций: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные действия, асоциальные действия, агрессивные действия. Результаты для всей выборки студентов представлены в таблице 3 и на рисунке 3. Так же отдельно представлены и описаны результаты для студентов технических (таблица 4) и гуманитарных (таблица 5) специальностей.

Таблица 3 – Распределение по уровням стратегий преодоления стрессовых ситуаций в выборке студентов в целом.

Тип копинга/Уровень выраженности	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Ассертивные действия	29	22,0	79	<b>59,8</b>	24	18,2
Вступление в социальный контакт	37	28,0	62	47,0	33	25,0

Тип копинга/Уровень выраженности	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Поиск социальной поддержки	44	33,3	48	36,4	40	30,3
Осторожные действия	15	11,4	77	<b>58,3</b>	40	30,3
Импульсивные действия	32	24,2	62	47,0	38	28,8
Избегание	16	12,1	43	32,6	73	<b>55,3</b>
Манипулятивные действия	33	25,0	64	48,5	35	26,5
Асоциальные действия	27	20,5	51	38,6	54	40,9
Агрессивные действия	17	12,9	46	34,8	69	<b>52,3</b>

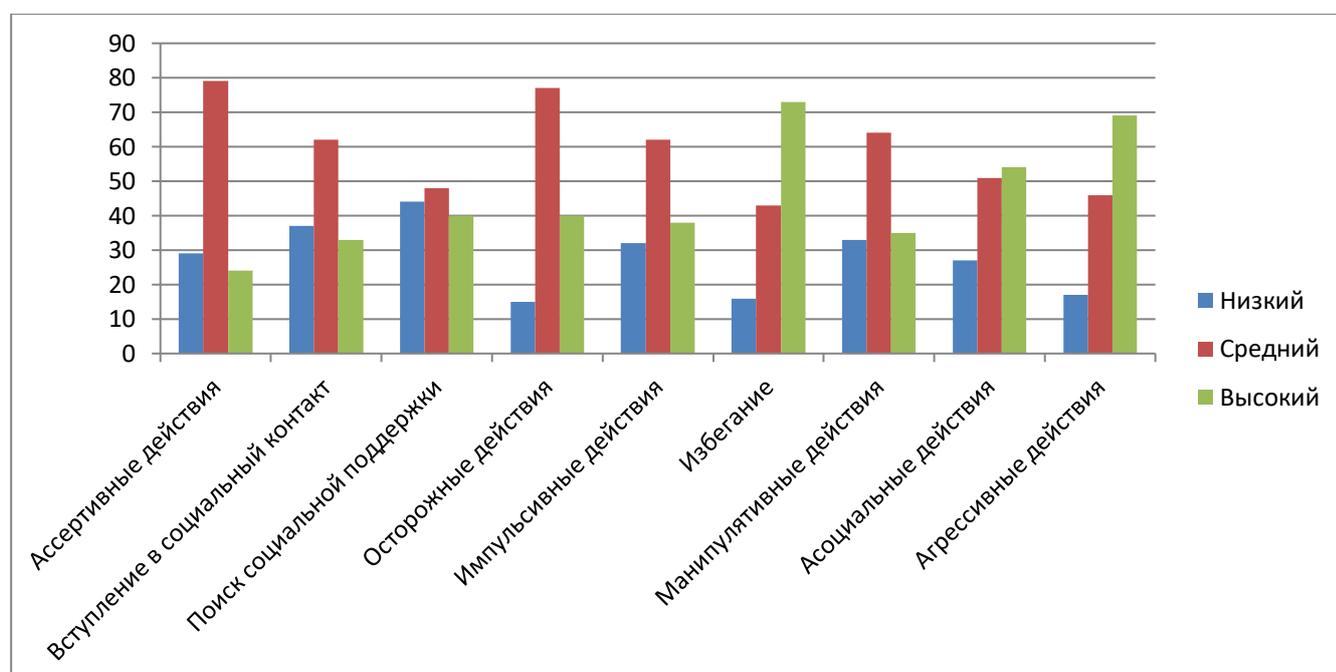


Рисунок 3 – Распределение по уровням стратегий преодоления стрессовых ситуаций, 132 человека.

В целом, в выборке студентов более, чем у 50% респондентов, диагностирован высокий уровень таких стратегий преодоления стрессовых ситуаций, как «избегание» и «агрессивные действия».

Это означает, что более 50 % студентов не желают брать ответственность на себя в ситуациях требующих большой напряженности и ответственности за

последствия. А также, большое количество времени пребывают в состоянии внутренней напряженности, разочарования, неудовлетворенности.

У почти 60 % респондентов, диагностирован средний уровень таких стратегий преодоления стрессовых ситуаций, как «Ассертивные действия» и «Осторожные действия».

Это означает, что почти 60% студентов, активно и последовательно отстаивают свои интересы, открыто заявляют о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы окружающих. Длительно обдумывают и тщательно взвешивают все возможные варианты решений, а также стремятся избегать риска.

Далее последовательно рассмотрим наиболее выраженные стратегии преодоления стрессовых ситуаций в группах студентов технических (таблица 4) и гуманитарных (таблица 5) специальностей.

Таблица 4– Распределение по уровням стратегий преодоления стрессовых ситуаций в группе студентов технических специальностей.

Тип копинга/Уровень выраженности	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Ассертивные действия	13	16,9	49	63,6	14	18,2
Вступление в социальный контакт	21	27,3	40	51,9	16	20,8
Поиск социальной поддержки	26	33,8	30	39,0	21	27,3
Осторожные действия	9	11,7	46	59,7	21	27,3
Импульсивные действия	19	24,7	37	48,1	19	24,7
Избегание	11	14,3	27	35,1	38	<b>49,4</b>
Манипулятивные действия	19	24,7	37	48,1	20	26,0
Асоциальные действия	16	20,8	27	35,1	33	<b>42,9</b>
Агрессивные действия	14	18,2	30	39,0	31	40,3

В группе студентов технической специальности более, чем у 40% респондентов, диагностирован высокий уровень таких стратегий преодоления стрессовых ситуаций, как «избегание» и «асоциальные действия».

Для большого числа студентов технических специальностей в стрессовой ситуации с одной стороны характерно нежелание брать ответственность на себя. Они стараются избегать решительных действий, стремятся отдалиться от конфликтной ситуации, откладывают решение возникшей проблемы. Возможно это связано с их чувством страха допустить ошибку и потерпеть провал, который может напоминать опыт прошлых неудач при выполнении какой-либо работы.

Так же они имеют тенденцию выходить за социально допустимые рамки и ограничения. Им характерен эгоцентризм и стремление к удовлетворению собственных желаний, не считаясь с обстоятельствами и интересами других людей.

У студентов гуманитарных специальностей картина выглядит иначе.

Таблица 5 – Распределение по уровням стратегий преодоления стрессовых ситуаций в группе студентов гуманитарных специальностей.

Тип копинга/Уровень выраженности	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Ассертивные действия	16	29,1	28	50,9	10	18,2
Вступление в социальный контакт	16	29,1	22	40,0	16	29,1
Поиск социальной поддержки	18	32,7	18	32,7	19	34,5
Осторожные действия	6	10,9	30	54,5	17	30,9
Импульсивные действия	13	23,6	23	41,8	18	32,7
Избегание	5	9,1	16	29,1	32	<b>58,2</b>
Манипулятивные действия	14	25,5	25	45,5	15	27,3
Асоциальные действия	11	20,0	22	40,0	20	36,4
Агрессивные действия	3	5,5	15	27,3	36	<b>65,5</b>

В группе студентов гуманитарной специальности более, чем у 55% респондентов, диагностирован высокий уровень такой стратегии преодоления стрессовых ситуаций, как «избегание». Это говорит о том, что студенты избегают действий, которые требуют большой напряженности и ответственности за последствия. А также, откладывают решение возникшей проблемы.

Почти у 66 % респондентов, диагностирован высокий уровень такой стратегии преодоления стрессовых ситуаций, как «агрессивные действия». Это проявляется в том, что студенты проявляются склонны к тенденции испытывать негативные чувства при неудачах и конфликтах с другими людьми, обвинять окружающих в чем-либо, испытывать чувство, гнева и раздражения.

Отметим, что это студенты 1 курса, то есть только выбравшие профессиональную деятельность, связанную с общением с людьми (в системе человек-человек) и на данный момент в нее не включенные.

Далее с применением  $U_{кр.}$  Манна-Уитни в соответствии с первой гипотезой мы проверяли статистическую достоверность различий уровней выраженности стратегии преодоления стрессовых ситуаций в группах студентов (таблица 6).

Таблица 6 – Сравнение групп студентов разных специальностей по выраженности стратегий преодоления стрессовых ситуаций (методика «SACS»).

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций	Средние значения в группах студентов разных специальностей		$U_{кр.}$ Манна-Уитни
	Технических	Гуманитарных	
Ассертивные действия	19,7	18,8	$U_{эмп.}=1810,5$ рн.з.
Вступление в социальный контакт	22,8	23,2	$U_{эмп.}=1988,5$ рн.з.
Поиск социальной поддержки	21,4	22,2	$U_{эмп.}=1887,0$ рн.з.
Осторожные действия	21,6	22,0	$U_{эмп.}=2019,5$ рн.з.
Импульсивные действия	17,8	17,9	$U_{эмп.}=2046,5$ рн.з.
Избегание	17,9	18,8	$U_{эмп.}=1785,0$ рн.з.
Манипулятивные действия	20,7	20,2	$U_{эмп.}=2091,0$ рн.з.
Асоциальные действия	18,1	18,5	$U_{эмп.}=2059,5$ рн.з.
Агрессивные действия	17,7	21,0	$U_{эмп.}=1379,0$ $p<0.001$

Статистически значимые различия между группами студентов технической и гуманитарной специальностей получены только по такой стратегии преодоления стрессовых ситуаций, как «Агрессивные действия» ( $U_{эмп.}=1379,0$  при  $p<0.001$ ). То есть студенты-гуманитарии по сравнению со студентами-технарями имеют

значимо более выраженную склонность использовать для преодоления стрессовой ситуации стратегию агрессивных действий, предполагающую проявление тенденции испытывать негативные чувства при неудачах и конфликтах с другими людьми, обвинять окружающих в чем-либо, испытывать чувство, гнева, раздражения, внутренней напряженности, разочарования, неудовлетворенности.

***Стратегии принятия решений у студентов по методике Корниловой Т.В.***

***«Мельбурнский опросник принятия решений»***

Мельбурнский опросник принятия решений позволяет определить уровень выраженности различных стратегий принятия решений: бдительность, избегание, прокрастинация, сверхбдительность. Результаты диагностики в студенческой выборке представлены в Таблице 7 и на рисунке 4.

Таблица 7– Распределение по уровням стратегий принятия решений в выборке студентов в целом.

Шкала/Уровень выраженности	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Бдительность	0	0	13	9,8	<b>119</b>	<b>90,2</b>
Избегание	9	6,8	<b>76</b>	57,6	<b>47</b>	35,6
Прокрастинация	28	21,2	<b>85</b>	64,4	19	14,4
Сверхбдительность	17	12,9	<b>96</b>	<b>72,7</b>	19	14,4

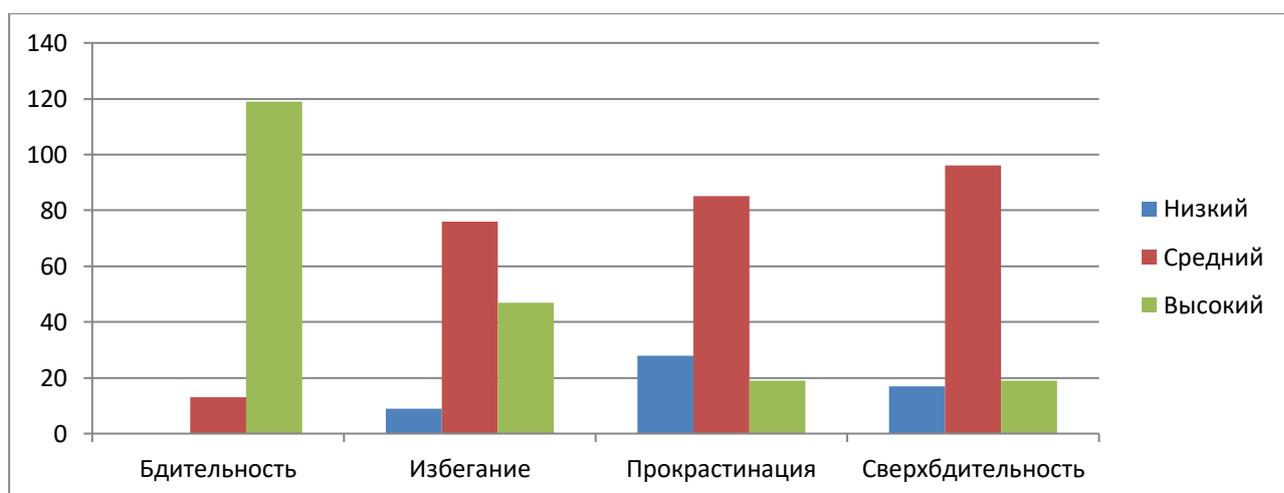


Рисунок 4 – Распределение по уровням стратегий принятия решений, 132 человека.

В целом, в выборке студентов более, чем у 90% респондентов, диагностирован высокий уровень такой стратегии принятия решений, как «бдительность». Это свидетельствует о высоком уровне проявляемой рациональности, как готовности к обдумыванию целей и альтернатив решений, направленности на сбор информации и максимальный охват поля альтернатив.

Если говорить о «сверхбдительности», то у более 70% студентов можно заметить средний уровень выраженности данной стратегии. Это говорит о том, что такие студенты больше используют интеллектуальные возможности для выходя из критической ситуации. Им не присуще импульсивное принятие решения, обещающее избавление от ситуации. У них низкая склонность к пессимизму в возможности найти хорошее решение, слабо выраженная боязнь в связи с дефицитом времени. Они уверены в результатах принятия решений, так как знают, что у них есть возможность отклонения от планов.

Менее всего у студентов выражены такие стратегии как «прокрастинация» и «избегание».

Что касается «прокрастинации», то здесь нужно сказать, что для студентов характерна склонность откладывать принятие важных решений. Они могут отвлекаться на мелкие дела или развлечения.

Средний уровень по шкале «избегание» говорит о том, что такие студенты склонны к избеганию ответственности за принятие решений. Что соответствует результатам опросника копинг-стратегий. У них умеренно выражена тенденция оставлять принятие решений другим людям.

Далее с применением U-критерия Манна-Уитни в соответствии с первой гипотезой мы проверяли статистическую достоверность различий уровней выраженности стратегии принятия решений в группах студентов (таблица 8).

Таблица 8 – Сравнение групп студентов разных специальностей по выраженности стратегий принятия решений (Мельбурнский опросник принятия решений).

Стратегии принятия решений	Средние значения в группах студентов разных специальностей		U <sub>кр.</sub> Манна-Уитни
	Технических	Гуманитарных	
Бдительность	15,4	15,5	U <sub>эмп.</sub> =2080,0 рн.з.
Избегание	11,5	12,0	U <sub>эмп.</sub> =1889,5 рн.з.
Прокрастинация	9,4	10,1	U <sub>эмп.</sub> =1779,5 рн.з.
Сверхбдительность	9,7	10,1	U <sub>эмп.</sub> =1939,0 рн.з.

По стратегиям принятия решений не было выявлено статистически значимых различий между группами студентов, обучающихся на технических и гуманитарных специальностях.

#### *Установки на выбор жизненного пути у студентов по методике «ТЛВ»*

*В.Г. Грязевой-Добшинской, А.С. Мальцевой*

Опросник ТЛВ позволяет определить установку на тип выбора жизненного пути личности (или в соответствии с теорией Ф.Е. Василюка, типы переживания) у респондентов. По результатам диагностики у студентов были получены следующие результаты (таблица 9, рисунок 5). Так же отдельно представлены и описаны общие результаты для студентов технических и гуманитарных специальностей (таблица 10).

Таблица 9 – распределение установок на различные типы выбора жизненного пути в выборке студентов в целом.

Тип выбора жизненного пути	Кол-во	%
Гедонистический	61	46,2
Реалистический	19	14,4
Творческий	14	10,6
Ценностный	38	28,8

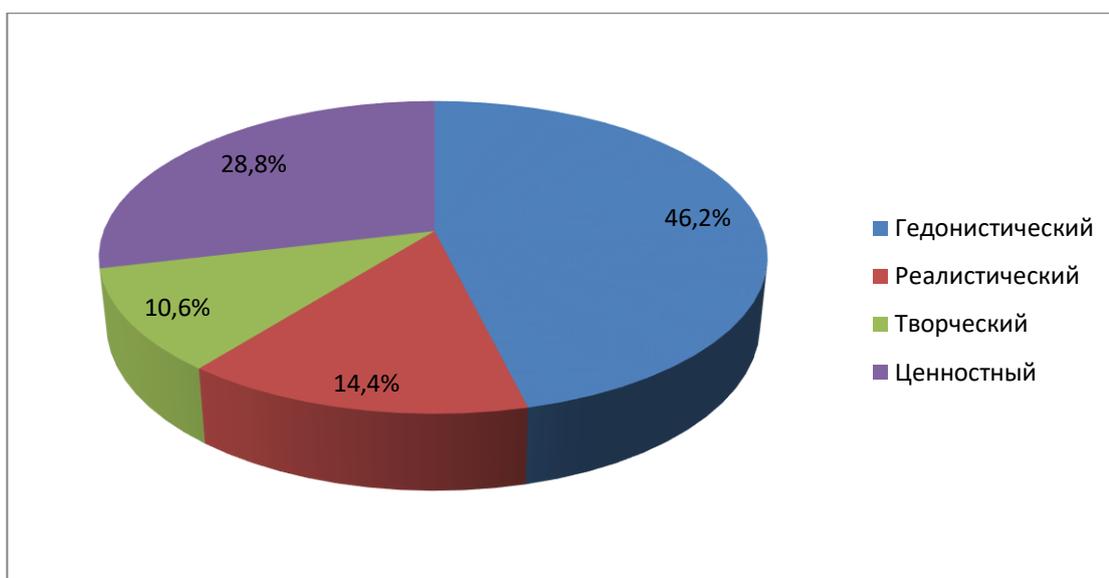


Рисунок 5 – распределение установок на различные типы выбора жизненного пути  
(132 человека, %)

У 46 % студентов выявлен гедонистический тип выбора жизненного пути. В соответствии с теорией переживания Ф.Е. Василюка, это свидетельствует о том, что люди не хотят принимать реальность, всячески искажая и отрицая ее. Они формируют иллюзию удовлетворенности и сохранности нарушенного содержания жизни. Они живут в легком внешнем мире и простом внутреннем. Критической ситуацией для таких студентов является стрессовая ситуация. И для того чтобы преодолеть критическую ситуацию, то есть стресс, студенты используют механизмы психологической защиты.

Так же стоит отметить, что у 28% студентов выявлен ценностный тип выбора жизненного пути (второй по частоте встречаемости). Для данного типа переживания свойственно следующее: они признают реальность, которая противоречит их ценностям, но не хотят ее принимать. Они отвергают ее, превращая жизнь в предмет интерпретации и оценки. Жизненный путь у таких людей с внешне легким и внутренне сложным миром складывается за счет ценностно-мотивационных перестроек. Критическая ситуация, соответствующая данному типу выбора жизненного пути, – внутренний конфликт. Процесс переживания таких людей строится на механизме в ситуации выбора.

Таблица 10 – распределение установок на различные типы выбора жизненного пути в группе студентов технических и гуманитарных специальностей.

Тип выбора жизненного пути	Техники		Гуманитарии	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Гедонистический	31	40,3	30	54,5
Реалистический	11	14,3	8	14,5
Творческий	10	13,0	4	7,3
Ценностный	25	32,5	13	23,6

Таким образом, можно заметить, что у студентов как технических, так и гуманитарных специальностей, преобладает гедонистический тип выбора жизненного пути. При этом, отметим, что в выборе студентов технических специальностей выше процент респондентов с творческим и ценностным типами выбора.

Далее с применением  $U_{кр}$  Манна-Уитни в соответствии с первой гипотезой мы проверяли статистическую достоверность различий уровней выраженности компонентов установок на выбор жизненного пути в группах студентов (таблица 11).

Таблица 11 – Сравнение групп студентов разных специальностей по выраженности компонентов установок на выбор жизненного пути (опросник «ТЛВ»).

Компоненты установок на выбор жизненного пути	Средние значения в группах студентов разных специальностей		$U_{кр}$ Манна-Уитни
	Технических	Гуманитарных	
Рефлексия переживания внутренней сложности (РПВС)	9,5	9,3	$U_{эмп.}=2063,0$ рн.з.
Осознание и принятие внешней трудности (ОПВТ)	10,8	9,4	$U_{эмп.}=1668,5$ $p<0.037$

Выявлено наличие статистически значимого отличия в уровне такого компонента установки на выбор жизненного пути как осознание и принятие внешней трудности (ОПВТ) у студентов технических и гуманитарных специальностей. А именно, в группе студентов технических специальностей уровень ОПВТ выше, чем в группе студентов гуманитарных специальностей.

**Описание выборки исследования по методике «Шкала оптимизма и активности» (AOS) И.С. Шуллера и А.Л. Комуниани  
(адаптированный вариант: Н. Водопьянова, М. Штейн).**

Методика позволяет выявить у респондентов личностные факторы, способствующие стрессоустойчивости. Были получены следующие результаты для студентов технических и гуманитарных специальностей (таблица 12).

Таблица 12 – распределение психологических типов у студентов технических и гуманитарных специальностей.

Психологический тип	Техники		Гуманитарии		Общее	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Лентяй	<b>46</b>	<b>59,7</b>	14	25,5	<b>83</b>	<b>62,9</b>
Жертва	7	9,1	7	12,7	14	10,6
Энтузиаст	19	24,7	<b>30</b>	<b>54,5</b>	<b>49</b>	<b>37,1</b>
Реалист	10	13,0	24	43,6	34	25,8

В целом, в выборке студентов более, чем у 60% респондентов, такой психологический тип, как «лентяй». Такие люди уверены в том, что «все будет хорошо», хотя и не предпринимают для этого никаких усилий. Они добродушны, веселы и умеют даже в плохом находить что-то хорошее.

У 37 % студентов выявлен психологический тип «энтузиаст» (а в группе гуманитариев их количество составляет 54,5%). Они верят в свои силы и успех, позитивно настроены на будущее.

Далее с применением  $U_{кр}$  Манна-Уитни в соответствии с первой гипотезой мы проверяли статистическую достоверность различий уровня оптимизма и активности в группах студентов (таблица 13).

Таблица 13 – Сравнение групп студентов разных специальностей по уровню оптимизма и активности.

Компоненты установок на выбор жизненного пути	Средние значения в группах студентов разных специальностей		$U_{кр}$ Манна-Уитни
	Технических	Гуманитарных	
Оптимизм	19,7	17,6	$U_{эмп.}=1443,5$ $p<0.02$
Активность	22,4	21,5	$U_{эмп.}=1777,0$ рн.з.

Выявлено наличие статистически значимого отличия в уровне оптимизма у студентов технических и гуманитарных специальностей. А именно, в группе студентов технических специальностей уровень оптимизма выше, чем в группе студентов гуманитарных специальностей.

Это значит, что студенты технических специальностей, больше чем студенты гуманитарных специальностей верят, что поражение или жизненные невзгоды имеют временный характер, что они не повинны в них, а причины неудач они приписывают обстоятельствам или другим людям.

Таким образом, проведя сравнительный анализ студентов технических и гуманитарных специальностей, мы выявили, что у студентов-техников ниже уровень стресса, оптимизм и уровень осознания и принятия внешней трудности, как компонент выбора жизненного пути в критических ситуациях. У студентов гуманитарных специальностей выше уровень стресса, более интенсивно выражена стратегия преодоления стрессовых ситуаций по типу «Агрессивные действия».

Далее мы проверим, существуют ли специфические взаимосвязи между этими характеристиками в группах студентов разных специальностей.

### **3.2. Взаимосвязь уровня стресса с различными стратегиями преодоления и принятия решений в критических ситуациях у студентов**

В соответствии со второй гипотезой в данном параграфе описываются результаты исследования взаимосвязи уровня стресса с различными стратегиями преодоления и принятия решений в критических ситуациях у студентов технических и гуманитарных специальностей.

Для выявления взаимосвязи уровня стресса (PSM-25) и копинг-стратегий («SACS») у студентов, проводился корреляционный анализ с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в Таблице 14 и рисунке 6.

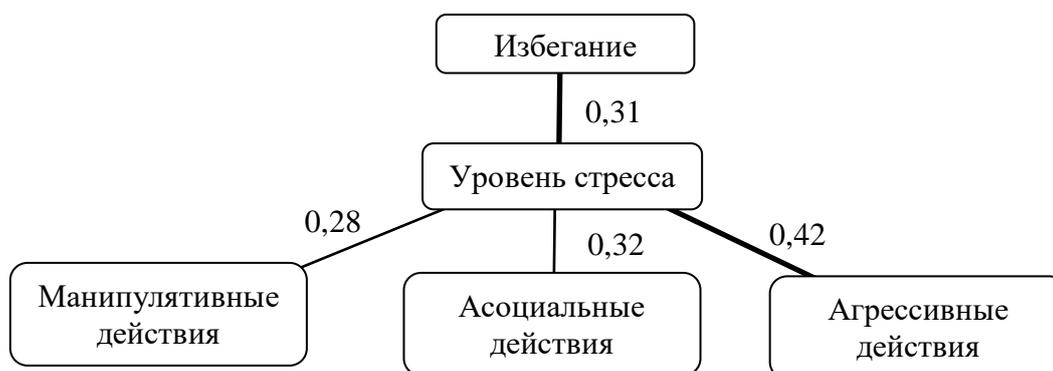
Таблица 14–Взаимосвязь уровня стресса и уровня выраженности стратегий преодоления стрессовых ситуаций у студентов.

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций («SACS»)	Уровень стресса у студентов (PSM-25)		
	Технари	Гуманитарии	В целом
Ассертивные действия	-0,022	-0,256	-0,166
Вступление в социальный контакт	-0,056	-0,010	-0,037
Поиск социальной поддержки	-0,107	-0,216	-0,151
Осторожные действия	0,072	0,027	0,058
Импульсивные действия	-0,223	0,172	-0,026
Избегание	0,313**	0,127	0,253*
Манипулятивные действия	-0,012	0,282*	0,102
Асоциальные действия	0,000	0,325*	0,146
Агрессивные действия	0,157	0,424**	0,33*

Условные обозначения: \* $p < 0,01$ , \*\*  $p < 0,05$

По результатам корреляционного анализа в целом по всей группе студентов выявлены значимые прямые взаимосвязи между уровнем стресса и уровнем стратегий преодоления стрессовых ситуаций – избегание ( $r=0,253$ , при  $p < 0,01$ ) и агрессивные действия ( $r=0,33$ , при  $p < 0,01$ ). То есть, чем выше уровень стресса у студентов, тем выше уровень предпочтения стратегий, связанных с избеганием и агрессивными действиями.

Студенты технических специальностей



Студенты гуманитарных специальностей

Рисунок 6 – Значимые корреляции между уровнем стресса и стратегиями преодоления стрессовых ситуаций.

У студентов технических специальностей, выявлена значимая прямая корреляционная связь между уровнем стресса и уровнем стратегий преодоления стрессовых ситуаций – избегание ( $r=0,313$ , при  $p<0,05$ ).

У студентов гуманитарных специальностей, выявлена значимая прямая корреляционная связь между уровнем стресса и уровнем стратегий преодоления стрессовых ситуаций – манипулятивные действия ( $r=0,282$ , при  $p<0,01$ ), асоциальные действия ( $r=0,325$ , при  $p<0,01$ ), агрессивные действия ( $r=0,424$ , при  $p<0,05$ ).

Таким образом, чем выше уровень стресса, тем чаще студенты-техники используют копинг-стратегию «избегание», а студенты-гуманитарии – «манипулятивные, асоциальные и агрессивные действия», как варианты копинг-стратегий. В целом, можно говорить о противоположных вариантах реагирования в данных группах студентов – одни (техники) предпочитают уход от ситуации, а другие (гуманитарии) – активный, в том числе эмоциональный, напор.

Далее исследовалась взаимосвязь уровня стресса (PSM-25) и различных стратегий принятия решений (Мельбурнский опросник принятия решений) у студентов. Так же применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в Таблице 15 и рисунке 7.

Таблица 15–Взаимосвязь уровня стресса и уровня выраженности стратегий принятия решений у студентов.

Стратегии принятия решений (Мельбурнский опросник принятия решений)	Уровень стресса у студентов (PSM-25)		
	Технари	Гуманитарии	В целом
Бдительность	0,043	0,034	0,039
Избегание	0,089	0,405**	0,234*
Прокрастинация	0,291*	0,296*	0,321*
Сверхбдительность	0,372**	0,520**	0,429*

Условные обозначения: \*  $p<0,01$ , \*\*  $p<0,05$

По результатам корреляционного анализа в группе студентов в целом выявлены значимые прямые взаимосвязи между уровнем стресса и стратегиями принятия решений – избегание ( $r=0,234$ , при  $p<0,01$ ), прокрастинация ( $r=0,321$ , при  $p<0,01$ ) и сверхбдительность ( $r=0,429$ , при  $p<0,01$ ). То есть, чем выше уровень

стресса у студентов, тем сильнее выражены стратегии избегания, прокрастинации и сверхбдительности при принятии решений и наоборот.

Отметим, что во всей выборке (Таблица 7– Распределение по уровням стратегий принятия решений в выборке студентов в целом.) у 90,2% студентов выявлен высокий уровень стратегии «бдительность», а остальные стратегии у большинства студентов (от 57,6% до 72,7%) выражены на среднем уровне.

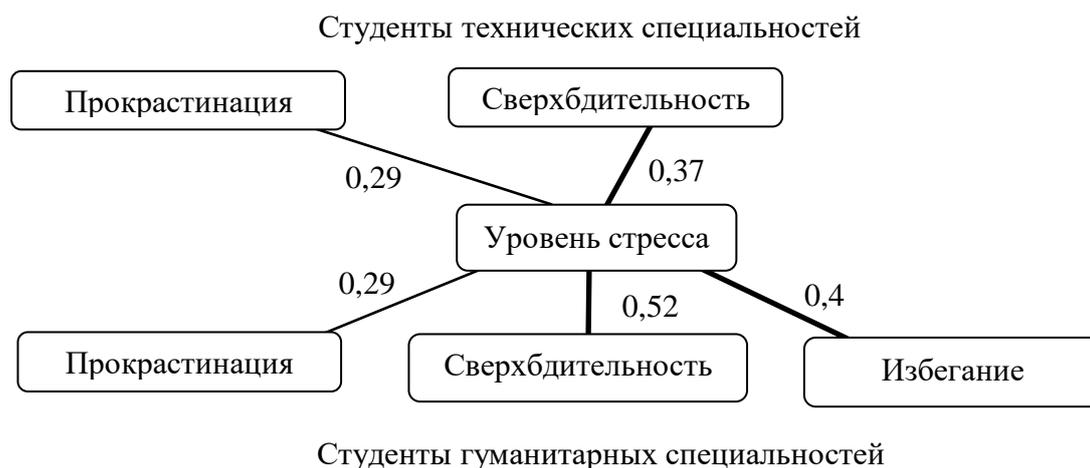


Рисунок 7– Корреляционная плеяда уровня стресса со стратегиями принятия решений.

У студентов технических специальностей выявлены значимые прямые корреляционные связи между уровнем стресса и стратегиями принятия решений – прокрастинация ( $r=0,291$ , при  $p<0,01$ ) и сверхбдительность ( $r=0,372$ , при  $p<0,05$ ).

У студентов гуманитарных специальностей выявлены значимые прямые корреляционные связи между уровнем стресса и стратегиями принятия решений – избегание ( $r=0,405$ , при  $p<0,05$ ), прокрастинация ( $r=0,296$ , при  $p<0,01$ ) и сверхбдительность ( $r=0,520$ , при  $p<0,05$ ).

Чем выше уровень стресса студентов техников, тем выше склонность к пессимизму и откладыванию принятия важных решений. Гуманитарии, кроме того, с повышением уровня стресса становятся более склонны еще и избегать ответственности за принятие решений. Можно сказать, что студенты техники не хотят принимать решения, а гуманитарии – принимают решения, но избегают за них ответственности.

Далее рассматривались взаимосвязи уровня стресса (PSM-25) и уровня оптимизма и активности (AOS) у студентов. Так же применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в Таблице 16.

Таблица 16 – Взаимосвязь уровня стресса с уровнем оптимизма и активности у студентов.

Показатели шкалы активности и оптимизма(AOS)	Уровень стресса у студентов (PSM-25)		
	Технарей	Гуманитариев	В целом
Оптимизм	-0,183	-0,472**	-0,388*
Активность	-0,246*	-0,009	-0,190**

Условные обозначения: \*  $p < 0,01$ , \*\*  $p < 0,05$

По результатам корреляционного анализа в группе студентов в целом выявлены значимые обратные корреляционные связи уровня стресса с показателями оптимизма ( $r = -0,388$ , при  $p < 0,01$ ) и активности ( $r = -0,190^{**}$ , при  $p < 0,05$ ). То есть, чем выше уровень стресса у студентов, тем слабее проявляются у них оптимизм и активность.

Что касается результатов по каждой специальности, то у студентов технических специальностей выявлена значимая обратная корреляционная связь уровня стресса с показателями активности ( $r = -0,246$ , при  $p < 0,01$ ). То есть чем выше уровень стресса у студентов технических специальностей, тем ниже уровень активности.

Если же говорить о студентах гуманитарных специальностей, то здесь можно заметить, что у них выявлена значимая обратная корреляционная связь уровня стресса с показателями оптимизма ( $r = -0,472$ , при  $p < 0,05$ ). То есть чем выше уровень стресса у студентов гуманитарных специальностей, тем ниже уровень оптимизма.

Таким образом, на ситуации стресса студенты разных специальностей реагируют по-разному: техники изменяют интенсивность поведения в большей степени, а у гуманитариев изменяется эмоциональный фон. Можно говорить о разных типах реагирования на стресс – поведенческий и эмоциональный тип реагирования.

Далее исследовалась взаимосвязь уровня стресса (PSM-25) и компонентов установок на выбор жизненного пути (опросник «ТЛВ») у студентов с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в Таблице 17.

Таблица 17– Взаимосвязь уровня стресса с компонентам установок на выбор жизненного пути у студентов.

Компоненты установок на выбор жизненного пути	Уровень стресса у студентов (PSM-25)		
	Технарей	Гуманитариев	В целом
Рефлексия переживания внутренней сложности (РПВС)	-0,028	0,134	0,044
Осознание и принятие внешней трудности (ОПВТ)	-0,017	0,039	-0,024

По результатам корреляционного анализа не было выявлено значимых корреляционных связей между уровнем стресса и показателями установок на выбор жизненного пути.

Для подведения итогов вернемся к нашей гипотезе и сверимся с результатами. Наша гипотеза гласит: у студентов технических и гуманитарных специальностей уровень стресса взаимосвязан с различными стратегиями поведения и принятия решений в критических ситуациях.

По результатам корреляционного анализа мы видим, что у студентов уровень стресса связан копинг-стратегией «избегание». Причем эта взаимосвязь выявлена как у студентов гуманитарных, так и технических, специальностей. Это говорит о том, что они склонны пассивно реагировать на повышение уровня стресса, что проявляется в нежелании участвовать в действиях, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.

Так же было выявлено, что студентам технических специальностей при увеличении уровня стресса присуще снижение активности в целом и использование пассивных стратегий преодоления стрессовых ситуаций. В то время как студенты-гуманитарии используют не прямые и асоциальные активные стратегии преодоления; при этом у них снижается эмоциональный фон.

Было обнаружено, что студенты-техники отказываются принимать решения, когда у них возрастает уровень стресса. В то время, как студенты-гуманитарии при повышенном стрессе все еще могут принимать решения, но избегают за них ответственности.

### 3.3. Структура взаимосвязей уровня стресса и стратегий принятия решений в критических ситуациях у студентов разных специальностей

В соответствии с третьей гипотезой исследования в параграфе описывается выявленная на основе факторного анализа специфика в структуре взаимосвязей уровня стресса, стратегий принятия решений, стратегий преодоления критических ситуаций и личностных факторов, способствующих стрессоустойчивости, у студентов технических и гуманитарных специальностей. Результаты факторного анализа представлены в таблице 18.

Таблица 18 – сравнение факторной структуры стратегий принятия решений и стрессоустойчивости, полученной в группе студентов технических и гуманитарных специальностей.

Шкалы методик	Факторная структура личностных характеристик студентов										
	Студенты гуманитарной специальности 1 курса					Студенты технической специальности (3 курса)					
	Факторы					Факторы					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
Показатели копинг-стратегий (шкалы опросника «SACS»)											
Ассертивные действия	-0,6					-0,7					
Вступление в социальный контакт			0,7				0,6				
Поиск социальной поддержки			0,7				0,7				
Осторожные действия				0,5						0,6	
Импульсивные действия					0,7						0,8
Избегание	0,6					0,7					
Непрямые действия		0,9						0,8			

Шкалы методик	Факторная структура личностных характеристик студентов											
	Студенты гуманитарной специальности 1 курса					Студенты технической специальности (3 курса)						
	Факторы					Факторы						
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	
Показатели копинг-стратегий (шкалы опросника «SACS»)												
Асоциальные действия		0,9						0,9				
Агрессивные действия		<b>0,7</b>							<b>0,5</b>			
Показатели стрессовой нагрузки												
Уровень стресса									<b>0,7</b>			
Показатели стратегий принятия решений (шкалы Мельбурнского опросника принятия решений)												
Бдительность				0,7						0,8		
Избегание	0,8					0,7						
Прокрастинация	0,7					0,6						
Сверхбдительность	<b>0,6</b>								<b>0,5</b>			
Показатели оптимизма и активности (шкалы опросника «Шкала оптимизма и активности»)												
Оптимизм	<b>-0,7</b>											
Активность	-0,5					-0,5						
Показатели личностного выбора (шкалы опросника «ТЛВ»)												
Рефлексия и поддержка внутренней сложности			-0,6				-0,7					
Осознание и принятие внешней трудности	<b>-0,5</b>						<b>-0,6</b>					
% дисперсии	23	15	13	9	7	17	12	12	9	9	7	

По результатам диагностики студентов гуманитарной (1 курс) и технической (3 курс) специальностей были определены следующие факторные структуры стратегий принятия решений и стрессоустойчивости.

Отметим, что в группе студентов технической специальности (3 курс) выявлено 6 факторов. А в группе студентов гуманитарной специальности (1 курс)

– 5 факторов. Факторная структура студентов 3 курса оказалась более сложной, по сравнению со студентами 1 курса.

Перед описанием факторной структуры и ее особенностей в каждой группе студентов, обозначим основные различия в факторной структуре:

1. У студентов 1 курса гуманитарных специальностей в факторную структуру входит показатель «Оптимизма» в отличие от структуры студентов технических специальностей.

2. У студентов 3 курса технических специальностей в факторную структуру входит показатель «Уровень стресса» (4 фактор) в отличие от структуры студентов-гуманитариев 1 курса. Хотя, как было показано ранее уровень стресса у студентов 3 курса технических специальностей ниже, чем у студентов-гуманитариев.

3. У студентов 3 курса технической специальности выявлен специфичный фактор (4 фактор), включающий такие параметры как «Уровень стресса», «Агрессивные действия» и «Сверхбдительность».

Каждый фактор, на наш взгляд можно интерпретировать как некую системно значимую стратегию поведения в стрессовой критической ситуации. Вся факторная структура в таком случае может рассматриваться как репертуар стратегий преодоления стрессовых ситуаций у студентов разных специальностей.

Первый фактор в структуре стратегий принятия решений и стрессоустойчивости у студентов 1 курса гуманитарной специальности является многокомпонентным, биполярным и включает на одном полюсе стратегии принятия решений «избегание», «прокрастинация», «сверхбдительность» и копинг-стратегию «Избегание»; на противоположном – копинг-стратегию «Ассертивные действия»; «оптимизм» и «активность», как личностные факторы, способствующие стрессоустойчивости; «Осознание и принятие внешней трудности», как компонент установок на выбор реалистического и творческого жизненного пути.

В данном факторе можно увидеть содержательное противопоставление продуктивных стратегий, предполагающих активную позицию человека, и пассивных непродуктивных стратегий, в которых человек отказывается от субъектной позиции в критической ситуации.

Уникальным компонентом для данного конструкта у 1 курса является «оптимизм», который оказывается на одном полюсе с продуктивными стратегиями.

В структуре стратегий принятия решений и стрессоустойчивости студентов 3 курса первый фактор схож по содержанию. На одном полюсе – стратегии принятия решений «избегание», «прокрастинация», и копинг-стратегия «Избегание» (стратегия «Сверхбдительность» имеет значимую нагрузку на уникальный по содержанию 4 фактор); на противоположном – копинг-стратегия «Ассертивные действия» и «активность», как личностные факторы, способствующие стрессоустойчивости («Осознание и принятие внешней трудности» имеет значимую нагрузку на 2 фактор).

В целом, обозначим данный фактор как «фактор субъектной позиции личности в критической ситуации».

Второй фактор в структуре стратегий принятия решений и стрессоустойчивости у студентов 1 курса гуманитарной специальности является многокомпонентным, однополярным и включает три копинг-стратегии: «Непрямые действия», «Асоциальные действия», «Агрессивные действия». Данный фактор сходен по содержанию с 3-м фактором в структуре стратегий принятия решений и стрессоустойчивости у студентов 3 курса технических специальностей, у которых значимую нагрузку на данный фактор дают стратегии непрямых и асоциальных действий.

Таким образом, данный фактор в соответствии с концепцией С. Хобфолла может быть обозначен как «фактор асоциальных, непрямых стратегий преодоления стрессовых ситуаций».

Третий фактор в структуре стратегий принятия решений и стрессоустойчивости у студентов 1 курса гуманитарной специальности является многокомпонентным, биполярным и включает на одном полюсе копинг-стратегии «Вступление в социальный контакт», «Поиск социальной поддержки»; на противоположном – «Рефлексию и поддержку внутренней сложности» (РПВС), как компонент установок на выбор ценностного и творческого жизненного пути. У студентов 3 курса технических специальностей на противоположном полюсе в аналогичном по содержанию факторе (фактор 2) появляется «Осознание и принятие внешней трудности» (ОПВТ), как компонент установок на выбор.

Таким образом в данном факторе противопоставляются стратегии просоциального поведения, предполагающего поиск опоры во взаимодействии с другими людьми, и стратегии, предполагающие опору на себя (сочетание РПВС и ОПВТ у студентов 3 курса).

Данный фактор был обозначен как «фактор противопоставления стратегий принятия решений с опорой на других или на себя».

Четвертый фактор в структуре стратегий принятия решений и стрессоустойчивости у студентов 1 курса гуманитарной специальности является однополярным и включает копинг-стратегию «Осторожные действия», и стратегию принятия решений «Бдительность». Данный фактор содержательно идентичен пятому фактору в структуре стратегий принятия решений и стрессоустойчивости у студентов 3 курса технических специальностей.

Можно интерпретировать данный фактор как продуктивно-пассивную стратегию, связанную с избеганием рискованных решений и критических ситуаций. Кратко обозначим его – «стратегия избегания рисков».

Пятый фактор в структуре стратегий принятия решений и стрессоустойчивости у студентов 1 курса гуманитарной специальности является однополярным и включает единственный элемент – копинг-стратегию «Импульсивные действия». Данный фактор содержательно идентичен шестому

фактору в структуре стратегий принятия решений и стрессоустойчивости у студентов 3 курса технических специальностей.

Можно интерпретировать данный фактор как «стратегию прямого эмоционального реагирования на критическую ситуацию».

Специфичный фактор (фактор 4) в структуре стратегий принятия решений и стрессоустойчивости у студентов 3 курса технических специальностей является однополярным и включает «уровень стресса», копинг-стратегию «Агрессивные действия» и «сверхбдительность», как стратегию принятия решений. Можно сказать, что этот фактор описывает стратегию, связанную с ситуациями интенсивного воздействия стрессовых факторов, когда человек не видит возможностей какого-либо управления и контроля над ситуацией. Причем в таком сочетании данные параметры выделены только у студентов 3 курса, в отличие от студентов 1 курса. Возможно это связано, с одной стороны, с их более богатым жизненным опытом, в котором уже встречались подобные стрессогенные ситуации, а, с другой стороны, с преобладанием в выборке в целом и среди студентов 3 курса, в частности, людей с гедонистическим типом переживания.

Итак, специфичный фактор (4 фактор) мы обозначили как фактор «импульсивных асоциальных (неконструктивных) стратегий в ситуациях с высоким уровнем стресса».

Таким образом, мы можем выделить ряд аналогичных факторов – стратегий поведения в критических стрессовых ситуациях: «фактор субъектной позиции личности в критической ситуации», «фактор асоциальных непрямых стратегий преодоления стрессовых ситуаций», «фактор противопоставления стратегий принятия решений с опорой на других или на себя», «фактор стратегии избегания рисков», «фактор стратегии прямого эмоционального реагирования на критическую ситуацию».

Кроме того, отдельно подчеркнем содержательные отличия факторной структуры у студентов технических специальностей по сравнению со студентами гуманитарной специальности – «уход» параметра оптимизма из стратегий

принятия решений; усиление противопоставления стратегии поиска внешней опоры и стратегии творческого типа выбора (максимально авторский субъектный подход).

Так же выявлен специфичный для студентов 3 курса технических специальностей фактор - фактор импульсивных асоциальных (неконструктивных) стратегий в ситуациях с высоким уровнем стресса.

## ВЫВОДЫ

1. Уровень стресса у большинства студентов 1-го и 3-го курсов низкий. При этом у студентов 3-го курса технических специальностей он в целом ниже по сравнению со студентами-гуманитариями 1-го курса.

2. В качестве ведущих копинг-стратегий для студентов первого и третьего курсов определен следующий набор стратегий: ассертивные, осторожные, агрессивные действия и избегание. Ведущей стратегией принятия решений у большинства студентов, как первого, так и третьего курсов, является стратегия бдительности.

3. У студентов-гуманитариев стратегия агрессивных действий выражена интенсивнее, по сравнению со студентами технических специальностей. А у студентов технических специальностей третьего курса выше уровень оптимизма, как фактор стрессоустойчивости, и принятия трудности внешнего мира.

4. Уровень стресса у студентов технических специальностей связан с пассивными стратегиями преодоления стрессовых ситуаций, со снижением активности, а у студентов-гуманитариев – с непрямыми и асоциальными активными стратегиями.

5. Обнаружены сходные стратегии поведения в стрессовых ситуациях для обеих групп студентов: «субъектная позиция личности в критической ситуации», «асоциальное не прямое преодоление стрессовых ситуаций», «противопоставление стратегий принятия решений с опорой на других или на себя», «избегание рисков», «прямое эмоциональное реагирование на критическую ситуацию».

Отличия системы стратегий поведения в стрессовых ситуациях у студентов технических специальностей по сравнению со студентами гуманитарной специальности: наличие специфичной для данной группы стратегия импульсивного асоциального (неконструктивного) поведения в ситуациях с высоким уровнем стресса; «уход» параметра оптимизма из стратегий принятия решений; усиление противопоставления стратегии поиска внешней опоры.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В теоретической части работы были рассмотрены такие понятия, как стресс и стрессоустойчивость, с точки зрения различных авторов. Были рассмотрены стадии и факторы развития стресса. Так же было описано, как стресс влияет на продуктивность деятельности студентов, а так же непосредственно на их психологическое и физиологическое состояние. Рассмотрены факторы, от которых может зависеть то, какой уровень стрессоустойчивости характерен человеку. Здесь же были отмечены способы регулирования уровня стресса и способы повышения стрессоустойчивости. Далее были изучены адаптационные (копинг) стратегии, которые используются человеком, что характеризует его тем или иным поведением в условиях стресса. Затем, с позиций различных авторов были рассмотрены типы переживания личности, которые характеризуют человека тем или иным поведением в критических ситуациях. После чего рассматривался процесс принятия решений в критических ситуациях. И наконец были рассмотрены психологические особенности периода перехода к ранней взрослости, что является актуальным в свете нашей темы, связанной со студентами.

Основным предметом данного исследования стало соотношение уровня стресса и стратегий принятия решений у студентов разных специальностей и этапов обучения.

Одним из побудительных мотивов обращения к данной теме стал тот факт, что образовательный процесс в университете всегда наполнен переживаниями, беспокойством и стрессовыми ситуациями. Он часто сопровождается повышенным уровнем стресса обучающихся. Студенты с высоким уровнем менее адаптивны и могут подвергаться различным негативным влияниям со стороны, что усугубляется лабильностью системы ценностей и норм нравственности в юношеском возрасте.

И для того, чтобы в дальнейшем можно было составить программу профилактики и коррекции стрессового состояния, нужно выяснить какой

уровень стресса в данный момент присущ студентам. Так же для того чтобы выяснить как студенты справляются со стрессом и как его можно в дальнейшем корректировать, мы решили исследовать ведущие копинг-стратегии и стратегии принятия решений.

Результаты исследования уровня стресса показали, что большинство студентов приспособлены к учебным нагрузкам. Однако студенты технических специальностей лучше справляются со стрессом, чем студенты гуманитарных специальностей.

Были выявлены различия в используемых студентами копинг-стратегиях. Студентам технических специальностей больше присуще эгоцентристское поведение и стремление к удовлетворению собственных желаний. Студенты-гуманитарии более склонны находиться в состоянии раздражения и недовольства.

Выявлено отличие компонента жизненного пути «осознание и принятие внешней трудности». Студенты технических специальностей, более активны в поиске дополнительной информации и более избирательным по отношению к внешним заданиям.

Были обнаружены взаимосвязи в стратегиях преодоления стрессовых ситуаций. У студентов-гуманитариев уровень стресса имеет больше взаимосвязей с копинг-стратегиями, нежели у студентов-техников.

Были выявлены взаимосвязи между уровнем стресса и используемыми стратегиями принятия решений. В данном случае студенты гуманитарных специальностей также имеют большее количество взаимосвязей между уровнем стресса и стратегиями принятия решений.

Были выявлены взаимосвязи между уровнем стресса и типом внутреннего состояния на стресс. У студентов-гуманитариев падает настроение при повышенном стрессе, а студенты-техники становятся более пассивными.

В факторной структуре стратегий принятия решений и стрессоустойчивости у студентов 3 курса был выявлен специфичный фактор. Он включает в себя

«уровень стресса», копинг-стратегию «Агрессивные действия» и «сверхбдительность», как стратегию принятия решений.

Подводя итоги нужно сказать, что полученные нами результаты могут быть использованы в сфере психологического консультирования, с целью работы с людьми похожего контингента. К тому же, благодаря тому, что в нашей работе мы увидели какой уровень стресса в настоящее время характерен студентам, а также как они с ним справляются, можно будет используя эти данные, разрабатывать определенные программы по коррекции и профилактике текущих состояний современных студентов.

В дальнейшем можно провести исследования, связанные с уровнем стресса и социальными показателями студентов различных специальностей. Для того чтобы увидеть, как текущий уровень стресса связан с их социальной жизнью. И наоборот, как их социальная адаптация может сказываться на том, как они ведут себя в условиях учебной деятельности.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов. – Тамбов, 2009. – 227с.
2. Абдурахманов Р.А. Психологические особенности совладающего поведения личности в трудной жизненной ситуации // Человеческий капитал. – 2019. - №6-2. – С. 333-342.
3. Амиров А.Ф., Коньшина Ю.Е., Гайсина А.Э., Халитова И.Ф. Оценка уровня тревожности и педагогические меры повышения стрессоустойчивости студентов младших курсов // Медицинский вестник Башкортостана. – 2019. Том 14. - №2. – С. 30-34.
4. Андриюшина Е.С. Понятие критической жизненной ситуации и ее признаки // Вологодские чтения. – 2006. – С.5-7.
5. Арабаджи-Сапункова С.Г. Психологические факторы взаимосвязи стрессоустойчивости с особенностями адаптивности личности – Одесса, Украина, 2015. – С. 86-89.
6. Баранов А.А. Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дис. д-ра психол. наук. – Санкт -Петербург, 2002. – 48 с.
7. Бартош О.П., Бартош Т.П. Возрастные и гендерные особенности копинг-поведения подростков // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2012. - №6. – С. 42-46.
8. Белых Т.В. Интегральная индивидуальность студентов с разным сочетанием рациональности и склонности к риску при принятии решений // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2019. Том 8. – С. 71-77.
9. Бибик Т.В. Рассмотрение проблемы принятия решений в различных теоретических концепциях // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2005. - №2. – С. 1-6.

10. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
11. Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. – 2007. Том. 12, № 4. – С. 87-93.
12. Бондарь Т.А. Копинг стратегии и стили адаптации студентов. / Актуальные психолого-педагогические исследования. Сборник научных трудов. Под редакцией Степановой О.П., Шулевой Е.И. Магнитогорск, 2019. – С. 84-87.
13. Борисова И.В., Нутрикова М.А., Циганкова Т.Н. Взаимосвязь показателей интеллекта и стратегий копинг-поведения студентов // Казанский педагогический журнал. – 2018. - №1. – С. 161-165.
14. Бородина В.Н., Кошкарлов В.И. Психолого-педагогические проблемы становления идентичности в критических ситуациях // Сибирский педагогический журнал. – 2013. - №5. – С. 246-249.
15. Бочарова Е.В. Стратегии совладающего поведения личности различных возрастных групп // Russian Journal of Education and Psychology. – 2015. - №5. – С. 580-589.
16. Виноградов А.Н. Условия формирования стрессоустойчивости у студентов-дизайнеров // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. – 2016. – С. 112-115.
17. Воинова И.В., Новикова В.П. Связь компонентов самосознания и стрессоустойчивости у студентов // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2013. – С. 398-399.
18. Вольвич Ю.К. Психологические ресурсы устойчивости личности к стрессу в организациях разных сфер и видов деятельности. – Краснодар, 2018. – 266 с.
19. Герасенкова В.Д., Петрова А.И., Сенько Ю.Е. Принятие решений в условиях полной и частичной неопределённости // Сборник тезисов 70-й научной

конференции студентов Института бизнеса и менеджмента технологий Белорусского государственного университета : Минск, 2013. – С.54.

20. Дурягина Е.Г. Копинг поведение студентов // Ученые записки Российского государственного гидрометеорологического университета. – 2012. – С. 266-272.

21. Духновский С.В., Брюзгин А.А. Психологическая устойчивость как условие преодоления критических ситуаций // Вестник Курганского государственного университета. – 2008. - №1. – С. 131-133.

22. Дьяков С.И. Стрессоустойчивость студентов. Парадигма субъектной самоорганизации личности. – Севастополь, 2016. – 13с.

23. Желдоченко Л.Д., Васильченко М.В. Проблема стрессоустойчивости выпускников вуза. // Мир науки. Педагогика и психология. – 2018. – 6 с.

24. Журавлева А.Л, Сергиенко Е.А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.

25. Замятина А.А. Возможности метода структурного моделирования в изучении адаптационного потенциала личности и психологического благополучия студентов. // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки.– 2017. - №4. – С. 94-105.

26. Иванова С.В. Принятие решений в системе образования: Монографический сборник. – М.: ФГНУ ИТИП РАО, АНОО «Издательский центр ИЭТ», 2013, – 9-10 с.

27. Исаков А.А. Уровень стрессоустойчивости и структура совладающего поведения у спортсменов-гребцов. – Санкт-Петербург, 2016. – 66с.

28. Исаева Д.А. Особенности личностной и профессиональной идентичности в юности и ранней взрослости // . – 2013. - №2. – С. 78-85.

29. Калашникова Д.М., Трушкова С.В., Сурин В.В. Стрессогенные факторы и копинг стратегии у студентов // Социальные отношения. – 2019. - №2. – С. 71-82.

30. Киреева М.В. Ведущие копинг-стратегии студентов с различным уровнем стрессоустойчивости // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2012. - №6. – С. 229-233.

31. Кислицына В.А., Царева А.А. Проблема формирования готовности студентов к трудным жизненным ситуациям // Современные подходы к повышению качества образования. – 2014. – С. 55-60.
32. Клячкина Н.Л. Стрессовые факторы и техники их преодоления, – Самара, 2014. –9 с.
33. Козубовский В.М, Кучинский Г.М. Психологическая подготовка управленческих кадров – Минск: Изд-во МИУ, 2006. – С. 170-188
34. Комарова И.А. Коррекция уровня психоэмоционального стресса у студентов во время учебного процесса: диссертация кандидата медицинских наук. – Курган. – 2009. – 178 с.
35. Конопак И.А., Кузьмин М.Ю. Связь жизнестойкости и принятия решений в ситуации неопределенности различного рода у студентов и школьников // Сибирский психологический журнал. – 2014. – С. 176-195.
36. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. М., 2007. № 3 С. 93-112
37. Куваева И.О., Абитов И.Р. Учебно-профессиональные и национальные ресурсы преодоления трудных ситуаций // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Международ. науч. конф. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2016. Том 1. С. 218–221.
38. Курясов И.А. Стресс и стрессоустойчивость студентов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – Москва. – 2013. – С. 64-67.
39. Кыргыз Д.Н., Демидова Л.И. Взаимосвязь успеваемости и копинг-стратегий студентов // Вестник современных исследований. – 2018. - №12. – С. 125-127.
40. Леонов Н.И., Хасан Ф.Х. Копинг-ресурсы иностранных студентов в трудной жизненной ситуации // вестник удмуртского университета. – 2019. Том 29. - № 3. – С. 291-297.

41. Люсова Д.С. Влияние стрессоустойчивости на эмоциональное состояние специалиста в чрезвычайных ситуациях. – Санкт-Петербург, 2016. – 6-8с.
42. Маймула Г.В. принятие решений как основа эффективной системы управления предприятием // Научный вестник ЮИИМ. – 2015. - №2. – С. 7-10.
43. Маленова А.Ю. Особенности представления о копинг-поведении и выбора копинг-стратегий студентами в ситуации экзамена // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2007. - №1. – С. 12-19.
44. Малинина Н.С. Когнитивные и аффективные аспекты принятия решений // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2012. – Том 8. – С. 46-48.
45. Малинина Н.С. Способы преодоления неопределенности в ситуации выбора и принятия решения // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – С. 152-155.
46. Маркер А.В., Хандархаев А.М. Особенности и взаимосвязь копинг-стратегий у студентов-психологов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2017. Том 20. – С. 32-38.
47. Немец В.В, Виноградова Е.П. Стресс и стратегии поведения – Санкт-Петербургский государственный университет, – Санкт-Петербург, 2016. – 14с.
48. Непочелович О.В. Особенности принятия решений в разных ситуациях риска // Философия и социальные науки. - 2015. - № 4. - С. 59-64.
49. Нохрина. Н.А. Типы переживания личности и особенности восприятия субъектами произведений искусства // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2010. – С. 89-92.
50. Одинцова М.А, Захарова Н.Л. Психология стресса: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007 – 357с.
51. Одинцова М.А. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата. – 2017. – 299 с.
52. Оленникова М.В. Копинг-стратегии студентов в ситуации экзамена // Вопросы методики преподавания в вузе. – 2015. – С. 75-82.

53. Питкевич М.Ю. Способы оценки и повышения уровня стрессоустойчивости. Факультет психологии. Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова – 9с.

54. Питкевич М.Ю., Куряев И.А. Взаимосвязь психоэмоционального состояния и уровня стрессоустойчивости студентов высшей школы // Мир науки, культуры, образования. – 2014. - №6. – С. 249-252.

55. Польшина М.А. Особенности формирования копинг-стратегий у подростков-сирот, склонных к конфликтной ситуации // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – С. 310-314.

56. Пономарев В.В. Оптимистичность как личностный ресурс совладания с критическими жизненными ситуациями // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2009. – С. 50-54.

57. Посохова С.Т. Адаптационный потенциал личности. // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2016. – С. 1-5.

58. Савушкина А.И., Пилишвили. Т.С. Стресс-преодолевающее поведение и оценка субъективной комфортности студентами // Акмеология. – 2016. – С. 210-214.

59. Сайфутдинова Ю. Личностно-профессиональные и индивидуально-психологические качества менеджеров. – Одинцово. – 109-113с.

60. Солнцева Г.Н., Смолян Г.Л. Принятие решений в ситуации неопределенности и риска // Труды ИСА РАН, 2009. – 266-267с.

61. Стафеева Ю.В. Способы адаптации студентов младших курсов к условиям обучения в вузе. // Теория и практика общественного развития. – 2016. -№11 – С. 180-182.

62. Ткаченко Е.А., Пищулов К.А., Авилов О.В. Стрессоустойчивость и копинг-стратегии у студентов-медиков // Алея науки. – 2017. Том 5. - №16. – С. 919-927.

63. Усатов И.А. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» // Научно - методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 681–685.

64. Ходак Н.А. Особенности развития учебного стресса и уровня стрессоустойчивости у студентов гуманитарных и технических специальностей в системе высшего образования // Современна высшая школа: инновационный аспект. – 2017. Том 9. - №1. С. 48-59.

65. Хохрина З.В., Машанов А.А., Ростовцева М.В. Диалектика стратегий социальной адаптации личности. // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2.

66. Хусаинова Р.М. Стрессоустойчивость как ресурс психологического здоровья педагога в профессиональной деятельности, Россия, г. Казань. – 3 с.

67. Церковский А.Л. Личностные детерминанты стрессоустойчивости студентов // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2011. Том 10. - №4.– С. 180-185.

68. Чернобровкина С.В. Кризис ранней взрослости: особенности его переживания и преодоления молодыми людьми с различными социально-демографическими характеристиками. // Вестник Омского университета. Серия «Психология». –2007. - №2.– С. 27-36.