ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«Астраханский государственный университет»

Допускается к защите

Зав. кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2009 г.

Дипломная работа

«Влияние акцентуаций характера на поведение человека в стрессовой ситуации»

Работу выполнила:

студентка группы ПС-61

заочного отделения

Бикмурзаева Руфина Сагитовна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,

доцент кафедры психологии развития,

акмеологии Подосинникова Е.А.

Астрахань 2009

**Содержание**

Введение

Глава I. Теоретическое исследование влияния акцентуаций характера на поведение человека в стрессовой ситуации

1.1 Проблема изучения акцентуаций характера в психологической науке

1.2 Модели стресса

1.3 Роль индивидуальных ресурсов личности в совладании со стрессом

Выводы по I главе

Глава II. Эмпирическое исследование влияния акцентуаций характера на поведение человека в стрессовой ситуации

2.1 Организация и методы исследования

2.2 Анализ результатов исследования

2.3 Практические рекомендации по преодолению тревожности и эмоционального стресса

Выводы по II главе

Заключение

Библиографический список

**Введение**

Актуальность исследования. Исследования индивидуальных психологических ресурсов совладания со стрессом принадлежат к числу актуальных и перспективных направлений в психологии труда и организационной психологии. Это связано с воздействием на человека возрастающего числа разнообразных стрессогенных факторов, к которым относятся как природные изменения, так и перемены а социальной жизни, снижающие работоспособность человека и обостряющие проблемы во взаимоотношениях с окружающими, в том числе и состояние болезни. Часто различные виды деятельности человека, протекающие в стрессогенных условиях, требуют усиленного расхода ресурсов человека и предъявляют требования к его стрессоустойчивости и адаптивности.

Умение успешно справляться с состоянием стресса и сведение к минимуму его негативного влияния — является важным навыком для каждого человека. Для этого необходимо знание своих ресурсов, возможность их развивать, использовать и оперировать ими в процессе совладания со стрессом. Кроме того, ресурсы совладания со стрессом играют предикативную роль применительно к реакциям, вызванным этим стрессом.

Цель исследования: выявить влияние акцентуаций характера на поведение человека в стрессовой ситуации.

Объект исследования: пациенты неврологического отделения Красноярской центральной больницы.

Предмет исследования: поведение человека в стрессовой ситуации.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что пациенты, имеющие выраженные акцентуации характера по педантичному, дистимическому, гипертимическому типам имеют более высокую степень сопротивляемости стрессу.

В соответствии с целью, объектом, предметом, гипотезой исследования были поставлены следующие задачи:

рассмотреть проблему изучения акцентуаций характера в психологической науке;

изучить модели стресса и роль индивидуальных ресурсов личности в совладании со стрессом;

исследовать на эмпирическом уровне акцентуации характера пациентов неврологического отделения Красноярской центральной больницы;

выявить взаимосвязь акцентуаций характера пациентов и поведения в состоянии стресса:

разработать рекомендации по развитию стрессоустойчивости болеющей личности.

Методологической основой исследования явились системный и полисистемный подход (Ананьев Б.Т.; Б.Ф. Ломов; Д.Н. Завалишина); принцип субъекта и субъектно-деятельностный подход (С.Л. Рубинштейн; А.Н. Леонтьев; А.В. Брушлинский; К.А. Абульханова-Славская); общая теория систем (Л. Берталанфи, Шварц), трансактные модели стресса, теории несоответствия, ресурсный подход (Ф.А. Березин); ситуационный подход (К. Левин; Д. Магнуссон; М. Аграйл, А. Фернхем, Л. Ферпоссон, Л.Ф. Бурлачук и др.

Кроме того, в теоретико-методологическую основу нашей работы лег ресурсный подход, как одно из направлений развития теории психологического стресса (В.А. Бодров).

Методы исследования:

1. Акцентуации характера (тест К. Леонгарда);
2. Стандартизированный и многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла 16 PF (версия А);
3. Опросник уровня субъективного контроля (УСЮ Е.Ф. Бажин, Е.А. Толынкина, А.М. Эткинд);

4. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

Научная новизна. Проведен анализ ресурсов совладания со стрессом у болеющей личности, выявлена взаимосвязь акцентуаций характера пациента и степени сопротивляемости стрессу.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные в ходе данного исследования результаты могут быть использованы психологами, медицинскими психологами при работе с болеющими людьми, а также для решения задач оптимизации, профилактики и коррекции стрессовых состояний болеющей личности.

Базой исследования явились пациенты Красноярской центральной районной больницы, неврологического отделения, в количестве 30 человек, из которых 18 женщин и 12 мужчин.

Структура дипломной работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложений.

**Глава I. Теоретическое исследование влияния акцентуаций характера на поведение человека в стрессовой ситуации**

**1.1 Проблема изучения акцентуаций характера в психологической науке**

В периоде становления характера его типологические особенности, не будучи еще сглажены и затушеваны жизненным опытом, выявляются настолько ярко, что иногда напоминают психопатии, т.е. патологические аномалии характера. С повзрослeнием черты акцентуаций обычно сглаживаются. Это позволило нам говорить о «преходящих подростковых акцентуациях характера» [22].

Типы акцентуаций характера весьма сходны и частично совпадают с типами психопатий.

Наибольшую известность получил термин К. Леонгарда «акцентуированная личность». Однако, правильнее говорить об «акцентуациях характера». Личность - понятие гораздо болeе сложное, чем характер. Она включает интеллект, cпособности, наклонности, миpoвoззрение и т.д. В описаниях К. Леонгарда речь идет именно о типах характера. К тому же в странах с немецким языком термин «акцентуированная личность» стали использовать как клинический диагноз вместо термина «психопатия», что правомерно, если рассматривать акцентуации как крайние варианты нормы [22].

Акцентуации характера — это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилeны, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим [22].

В зависимости от степени выраженности выделяют две степени акцентуации характера — явная и скрытая [43].

**Явная акцентуация**. Эта степень акцентуации относится к крайним вариантам нормы. Она отличается наличием довольно постоянных черт определенного типа характера. Тщательно собранный анамнез, сведения от близких, непродолжительное наблюдение, особенно в среде сверстников, а также результаты экспериментально-патохарактерологической оценки с помощью диагностического опросника позволяют распознать этот тип. Однако выраженность чepт определенного типа не препятствует возможности удовлетворительной социальной адаптации. Занимаемое положение обычно соответствует способностям и возможностям. В подростковом возрасте особенности характера часто заостряются, а при действии психогенных факторов, адресующихся к «месту наименьшего сопротивления», могут наступать временные нарушения адаптации, отклонения в поведении. При повзрослении. особенности характера остаются достаточно выраженными, но компенсируются и обычно не мешают адаптации.

**Скрытая акцентуация**. Эта степень видимо должна быть отнесена не к крайним, а к обычным вариантам нормы. В обыденных, привычных условиях, черты определенного типа характера выражены слабо или не проявляются совсем. Даже при продолжительном наблюдении, разносторонних контактах и детальном ознакомлении с биографией трудно бывает составить четкое представление об определенном типе характера. Однако черты этого типа могут ярко, порою неожиданно, выявляться под влиянием тех ситуаций и психических травм, которые предъявляют повышенные требования к «месту наименьшего сопротивления». Психогенные факторы иного рода, даже тяжелые, не только не вызывают психических расстройств, но могут даже не выявить характера. Если же такие черты и выявляются, это, как правило, не приводит к заметной социальной дезадаптации.

Существует две классификации типов — первая предложена К. Леонгардом, а вторая А.Е. Личко [43].

Таблица 1.1

Типы «акцентуаций характера в типологиях К. Леонгарда и А.Е.Личко

|  |  |
| --- | --- |
| Тип акцентуированной личности по К.Leonhard | Тип акцентуации характера по А.Е.Личко |
| Лабильный  Сверхподвижный  Эмотивный | Лабильный циклоид  Лабильный |
| Демонстративный | Истероидный |
| Сверхточный | Психастенический |
| Ригидно-аффективный  Неуправляемый | Эпилептоидный |
| Интравертный  Боязливый | Шизоидный  Сенситивный |
| Неконцентрированный или неврастенический | Астено-невротический |
| Экстравертный | Конформный |
| Слабовольный | Неустойчивый |
| — | Гипертимный  Циклоидный |

Классификация А.Е. Личко предназначена специально для подросткового возраста.

Подростки, относящиеся к гипертимному типу, с детства отличаются большой шумливостью, общительностью, чрезмерной самостоятельностью, даже смелостью, склонностью к озорству. У них нет ни застенчивости, ни робости перед незнакомцами, но зато недостает чувства дистанции в отношении к взрослым. В играх любят командовать сверстниками. Воспитатели жалуются на их неугомонность. В школе, несмотря на хорошие способности, живой ум, умение схватывать все на лету, учатся неровно из-за неусидчивости, отвлекаемости, недисциплинированности. В подростковом возрасте главная черта - почти всегда хорошее, даже несколько приподнятое настроение. Оно сочетается с хорошим же самочувствием, нередко цветущим внешним видом, высоким жизненным тонусом, активностью и брызжущей энергией, всегда прекрасным аппетитом и крепким освежающим сном. Лишь изредка солнечное настроение омрачается вспышками раздражения и гнева, вызванными противодействием окружающих, их стремлением подавить слишком бурную энергию, подчинить своей воле. Реакция эмансипации сильно сказывается на поведении: такие подростки рано проявляют самостоятельность и независимость. На гиперпротекцию со стороны родителей и воспитателей с ее мелочным контролем, повседневной опекой, наставлениями и нравоучениями, «проработкой» за мелкие проступки дома и на собраниях реагируют крайне бурно; плохо переносят жесткую дисциплину и строго регламентированный режим; в необычных ситуациях не теряются, проявляют находчивость, умеют ловчить и изворачиваться. К правилам и законам представители этого типа относятся легкомысленно, могут незаметно для себя проглядеть грань между допускаемым и запрещенным [43].

Они всегда тянутся в компанию, тяготятся и плохо переносят одиночество, среди сверстников стремятся к лидерству, при этом не к формальному, а к фактическому - роли вожака и заводилы; при общительности в выборе знакомств неразборчивы и легко могут оказаться в сомнительной компании. Любят риск и авантюры.

Характерно хорошее чувство нового. Новые люди, места, предметы живо привлекают. Легко воодушевляясь, такие подростки часто не доводят начатое до конца, непрестанно меняют «хобби»; плохо справляются с работой, требующей большой усидчивости, тщательности, кропотливого труда; аккуратностью не отличаются ни в выполнении обещаний, ни в денежных делах, легко залезают в долги, любят шиковать, прихвастнуть; склонны видеть свое будущее в радужных красках. Неудачи могут вызвать бурную реакцию, но неспособны надолго выбить из колеи. Отходчивы, быстро мирятся и даже дружат с теми, с кем раньше ссорились.

Половое чувство нередко пробуждается рано и бывает сильным. Поэтому возможна ранняя сексуальная жизнь. Однако подростковая сексуальная девиантность бывает мимолетной, склонности к фиксации здесь не обнаруживается.

Свои способности и возможности обычно переоцениваются. Хотя большинство особенностей своего характера гипертимные подростки хорошо знают и не скрывают, однако обычно стараются выставить себя более конформными, чем есть на самом деле.

Гипертимный тип встречается, как правило, в виде явной акцентуации. На ее фоне могут возникать острые аффективные реакции и ситуативно обусловленные патологические нарушения поведения (ранняя алкоголизация, токсикоманическое поведение, эмансипационные побеги и т.п.).

Циклоиды в детстве не отличаются от сверстников или производят впечатление гипертимов. С наступлением пубертатного периода может возникнуть первая субдепрессивная фаза. В дальнейшем эти фазы чередуются с фазами подъема и с периодами ровного настроения. Длительность фаз меняется - изначально дни, затем недели, с возрастом они могут удлиняться или, наоборот, сглаживаться.

В период подъема циклоидные подростки выглядят как гипертимы. Бросаются в глаза не свойственные им, обычно рискованные шутки над старшими и желание везде и всюду острить.

Эмансипационные устремления и группирование со сверстниками отмечаются во время подъемов, а в субдепрессивной фазе блекнут. Хобби также отличаются неустойчивостью: в субдепрессивной фазе их забрасывают, а в период подъема возвращаются к ним или находят новые. Сексуальная активность возрастает в периоды подъема, но в субдепрессивной фазе может усиливаться онанизм. Делинквентность, побеги из дома, токсикоманическое поведение несвойственны. Алкоголизируются в компаниях и только в периоды подъема.

Самооценка формируется постепенно, по мере накопления опыта «хороших» и «плохих» периодов. При недостатке такого опыта она может быть очень неточной.

Лабильный тип в детстве не отличается от сверстников или обнаруживают склонность к невротическим реакциям. Главная черта в подростковом возрасте — крайняя лабильность настроения, которое меняется слишком часто и чрезмерно резко от ничтожных и даже незаметных для окружающих поводов. Кем-то нелестно сказанное слово, неприветливый взгляд случайного собеседника способны вдруг погрузить в мрачное расположение духа без каких-либо серьезных неприятностей и неудач. И наоборот, интересная беседа, мимолетный комплимент, от кого-то услышанные заманчивые, но малореальные перспективы способны вселить веселость и жизнерадостность и даже отвлечь от действительных неприятностей, пока те чем-либо не напомнят о себе.

Эмансипационные устремления выражены умеренно. Они усиливаются, если их подогревает неблагоприятная семейная обстановка. Тяга к группированию со сверстниками целиком зависит от настроения. В хорошие минуты ищут компании, в плохие избегают общения. Сексуальная активность обычно ограничивается флиртом и ухаживаниями. Влечение долго остается малодифференцированным и легко возможно отклонение на путь транзиторного подросткового гомосексуализма. Но сексуальные эксцессы всегда избегаются [30].

При астено-невротический типе с детства нередко выявляются признаки невропатии: плохой сон и аппетит, капризность, пугливость, плаксивость, иногда ночные страхи, ночной энурез, заикание и т.п. В других случаях детство проходит благополучно, и первые признаки астено-невротической акцентуации возникают только в подростковом возрасте.

Главными чертами являются утомляемость, раздражительность и склонность к ипохондричности. Утомляемость особенно проявляется при умственных занятиях или при физических и эмоциональных напряжениях, например, в обстановке соревнований. Раздражительность ведет к внезапным аффективным вспышкам, возникающим нередко по ничтожному поводу. Раздражение, зачастую изливаемое на случайно попавших под руку, легко сменяется раскаянием и слезами. Такие подростки внимательно прислушиваются к малейшим телесным ощущениям, охотно лечатся, укладываются в постель, подвергаются врачебным обследованиям. Наиболее частым источником ипохондрических переживаний у мальчиков становится сердце [30].

Подростковые нарушения поведения типа делинквентности, алкоголизации этому типу не свойственны. Реакция эмансипации обычно ограничивается маломотивированными вспышками раздражения в отношении родителей, воспитателей, старших вообще. К сверстникам тянутся, ищут компании, но быстро от нее устают и предпочитают одиночество или общение с близким другом. Самооценка обычно прежде всего отражает заботу о здоровье.

Этот тип акцентуации является почвой для развития неврастении, острых аффективных реакций, реактивных депрессий, ипохондрических развитий. Срывы часто возникают тогда, когда подросток осознает невыполнимость лелеемых планов, нереальность надежд и желаний. Велика также восприимчивость к ятрогениям. Тяжелые болезни у близких и знакомых усиливают ипохондричность [19].

Сенситивный тип. С детства пугливы и боязливы. Часто страшатся темноты, сторонятся животных, боятся остаться одни, быть запертыми дома. Чуждаются бойких и шумных сверстников. Не любят подвижных игр и озорства. Робки и застенчивы среди посторонних и в необычной обстановке. Не склонны к легкому общению с незнакомыми. Все это может оставлять ложное впечатление о замкнутости и отгороженности от окружающего. На самом деле такие дети достаточно общительны с теми, к кому привыкли. Играть часто любят с малышами, чувствуя себя с ними увереннее и спокойнее. К родным и близким бывают привязаны, даже при холодном и суровом обращении с ними. Отличаются послушанием. Слывут «домашними детьми». Школа их пугает шумом, возней и драками на переменах. Учат обычно старательно. Страшатся всякого рода контрольных, проверок, экзаменов. Нередко стесняются отвечать у доски. Боятся прослыть выскочкой. Привыкнув к новому классу и даже страдая от преследований со стороны некоторых одноклассников, крайне неохотно переходят в другой.

Сексуальное влечение усиливает застенчивость и переживания собственной неполноценности. В силу гиперкомпенсации признания в любви могут быть столь решительными и неожиданными, что пугают и отталкивают. Отвергнутая любовь утверждает в мыслях о своей неполноценности. Могут возникнуть суицидные намерения.

Ни к делинквентности, ни к алкоголизации склонности не отмечается. Сенситивные юноши обычно не курят. В алкогольном опьянении вместо эйфории нередко можно наблюдать депрессивные переживания.

Самооценка отличается высоким уровнем объективности. Лгать и притворяться не любят и не умеют. Отказ отвечать предпочитают неправде.

Психастенический тип в детстве, наряду с некоторой робостью и пугливостью, рано проявляется моторная неловкость, склонность, к рассуждательству и не по возрасту «интеллектуальные» интересы. Иногда уже в детском возрасте начинаются фобии, т.е. боязнь незнакомых людей и новых предметов, темноты, страх оказаться за запертой дверью [43].

Критическим периодом, когда психастенические черты начинают раскрываться во всей полноте, обычно бывают первые классы школы, когда безмятежное детство сменяется первыми требованиями к чувству ответственности. Необходимость отвечать за себя и особенно за других представляет один из самых чувствительных ударов для психастенической натуры.

Главными чертами психастенического типа являются нерешительность, склонность ко всякого рода рассуждениям, тревожная мнительность в виде опасений за будущее — свое и своих близких, любовь к самоанализу, самокопанию и легкость возникновения навязчивых страхов, опасений, действий, ритуалов, представлений, мыслей. Опасения адресуются к возможному, даже к маловероятному, в будущем: как бы не случилось чего-нибудь ужасного и непоправимого с ними самими или с теми близкими, к которым они обнаруживают чрезвычайно сильную привязанность. Невзгоды, уже случившиеся, пугают их гораздо меньше. Мальчикам бывает особенно свойственна тревога за мать: как бы она не заболела и не умерла, не попала бы под транспорт и т.п. Если мать опаздывает, где-то без предупреждения задержалась, такой подросток не находит себе места.

Физическое развитие обычно оставляет желать лучшего. Все ручные навыки и занятия спортом даются плохо. Исключение составляют лишь те виды спорта, при занятиях которыми нагрузка падает на ноги.

Подростковая реакция эмансипации выражена слабо и нередко замещена патологической привязанностью, к кому-либо из близких. Тяга к сверстникам проявляется в робких формах [43]. Самооценка, несмотря на склонность к самоанализу, далеко не всегда отличается правильностью и полнотой. Часто выделяется склонность находить у себя черты самых разных типов, в том числе совершенно не свойственные, например, истерические.

С первых лет такие дети с шизоидным типом любят играть одни. Они мало тянутся к сверстникам, избегают возни и шумных забав, предпочитают общество взрослых, подолгу молча слушая их беседы между собой. К этому может добавляться какая-то недетская сдержанность и даже холодность.

В подростковом возрасте все черты шизоидного типа крайне заостряются. Прежде всего бросаются в глаза замкнутость и отгороженность. Иногда духовное одиночество мало тяготит подростка, который живет своими, необычными для других, интересами и увлечениями. Чаще же неспособность устанавливать контакты тяжело переживается. Неудачные попытки найти себе друга по душе, мимозоподобная чувствительность в моменты таких поисков, быстрая истощаемость в контакте («не знаю о чем еще говорить») побуждают к еще большему уходу в себя.

Недоступность внутреннего мира и сдержанность в проявлении чувств делают неожиданными и непонятными для окружающих многие поступки, ибо весь ход предшествующих переживаний и мотивов остается скрытым. Чудачества бывают неожиданны, но не служат эгоцентрической цели привлечь к себе внимание.

Подростковая реакция эмансипации обычно проявляется весьма своеобразно. Шизоидный подросток может терпеть мелочную опеку в быту и даже не замечать ее, подчиняться установленному распорядку и режиму, но готов реагировать бурным протестом на малейшую попытку вторгнуться без дозволения в мир его интересов, увлечений и фантазий.

Увлечения нередко отличаются необычностью, силой и постоянством. Чаще встречаются интеллектуально-эстетические хобби. Увлечения нередко таят от других, боясь непонимания и насмешек. Делятся ими, если встречают интерес, но никогда не выставляют напоказ. В спорте предпочитают индивидуальные занятия, но не коллективные игры. Место увлечений могут занимать одинокие многочасовые прогулки. Некоторым шизоидам хорошо даются тонкие ручные навыки: игра на музыкальных инструментах, всяческие поделки.

Сексуальная активность для окружающих обычно остается незамеченной. Не способные на флирт и ухаживание, не умеющие добиться сексуальной близости в ситуации, где она возможна, шизоидные подростки могут внезапно для других проявлять сексуальную активность в самых грубых и даже извращенных формах.

Алкоголизация встречается редко. Опьянение обычно не сопровождается эйфорией.

Самооценка шизоидов отличается избирательностью. Хорошо отдают себе отчет в своей замкнутости, трудности контактов, непонимании окружающих. Противоречия же в своем поведении не замечаются или им не придается значения. Любят подчеркивать свою независимость и самостоятельность.

Обычно приписываемые шизоидам соматические признаки (худощавость, дряблая мускулатура, сутуловатость) на фоне акселерации могут искажаться эндокринными сдвигами, обусловливая, например, избыточную полноту.

Лишь в части случаев черты эпилептоидного типа явственно проступают еще в детстве. Такой ребенок может часами плакать и его невозможно ни утешить, ни отвлечь, ни приструнить. Наряду с этим, могут выявиться садистские склонности, дети любят мучить животных, дразнить младших, издеваться над беспомощными. Отмечается также недетская бережливость по отношению к одежде, игрушкам, всему «своему» и крайне злобная реакция на тех, кто собирается покушаться на их собственность. В школе обнаруживается мелочная аккуратность в ведении тетрадей, всего ученического хозяйства.

В большинстве случаев черты этого типа становятся очевидными только в подростковом возрасте. Главной из них является склонность к периодам злобно-тоскливого настроения с накипающим раздражением и поискам объекта, на котором можно сорвать зло. Такие состояния длятся часами, реже днями, постепенно начинаясь и медленно ослабевая. С ними тесно связана аффективная взрывчатость. Вспышки возбуждения лишь при первом впечатлении кажутся внезапными. Аффект накипает долго и постепенно. Повод для взрыва может быть ничтожным, сыграть роль последней капли. Аффекты не только сильны, но и продолжительны, долго не наступает успокоения. В аффекте могут отмечаться безудержная ярость, циничная брань, жестокие побои, безразличие к беспомощности объекта нападения и. неспособность учесть его превосходящую силу. Реже эта ярость оборачивается аутоагрессией с нанесением себе порою тяжких повреждений.

Алкогольное опьянение часто протекает тяжело, с яростью и драками. В пьяном виде могут быть совершены поступки, о которых потом не остается воспоминаний. Тем не менее, нередкой бывает склонность напиваться «до отключения».

Реакция эмансипации нередко протекает тяжело. От родных требуют не только «свободы» и самостоятельности, но и «прав», доли имущества, материальных благ. Перед начальством склонны к угодничеству, если ждут каких-либо преимуществ. Реакция группирования со сверстниками сопряжена со стремлением к властвованию. В группе желают устанавливать порядки, выгодные для себя. Могут хорошо адаптироваться в условиях строгого дисциплинарного режима [43].

Общими чертами являются также вязкость, тугоподвижность, тяжеловесность, инертность, что откладывает отпечаток на всем - от моторики и эмоциональности до мышления и личностных ценностей. Мелочная скрупулезность, дотошное соблюдение всех правил, даже в ущерб делу, допекающий всех педантизм - все это рассматривается некоторыми авторами как способ компенсации собственной инертности. Большое внимание к своему здоровью, бережное соблюдение собственных интересов сочетаются со злопамятностью, не склонностью прощать обиды, озлоблением при малейшем ущемлении интересов.

Самооценка носит односторонний характер. Отмечаются склонность к периодам мрачного расположения духа, осмотрительность, приверженность к аккуратности и порядку, нелюбовь к пустым мечтаниям и предпочтение жить реальной жизнью, беспокойство о здоровье, даже склонность к ревности. В остальном представляют себя гораздо более конформными, чем это есть на самом деле.

Главной чертой истероидного типа является эгоцентризм, ненасытная жажда постоянного внимания окружающих к своей особе, потребность вызывать восхищение, удивление, почитание, сочувствие. На худой конец предпочитаются даже негодование и ненависть в отношении себя, но только не перспектива остаться незамеченным. Все остальные качества определяются этой чертой. Нередко приписываемая истероидам внушаемость отличается избирательностью: от нее ничего не остается, если обстановка внушения или само внушение не льют воду на мельницу эгоцентризма. Лживость и фантазирование целиком направлены на приукрашивание своей личности с тем, чтобы опять же привлечь к себе внимание. Кажущаяся эмоциональность на деле оборачивается отсутствием глубоких искренних чувств при большой выразительности, театральности переживаний, при склонности к рисовке и позерству.

В подростковом возрасте с целью привлечь к себе внимание, прежде всего товарищей, могут использоваться нарушения поведения. Склонны преувеличивать свою алкоголизацию: прихвастнуть огромным количеством выпитого или блеснуть изысканным выбором алкогольных напитков. Иногда такие подростки готовы изобразить из себя наркоманов. Наслышавшись о наркотиках, попробовав раз - другой какой-либо доступный суррогат, они любят расписывать свои наркотические эксцессы, необычный «кайф», прием экстравагантных наркотиков, вроде героина или ЛСД. Детальный расспрос обнаруживает, что нахватанные сведения быстро истощаются.

Реакция эмансипации может иметь бурные внешние проявления - громогласные требования свободы, конфликты и т.п. На самом же деле настоящей свободы и самостоятельности вовсе не ищут, от внимания и забот близких вовсе не жаждут избавиться.

Сексуальное влечение не отличается ни силой, ни напряженностью. В сексуальном поведении также много театральной игры. Юноши чаще скрывают свои сексуальные переживания, уходят от бесед на эти темы, чувствуя, что среди товарищей в этой области они могут легко оказаться не на «высоте». Девочки, наоборот, склонны афишировать свои действительные и выдумывать несуществующие связи, способны на оговоры и самооговоры, могут разыгрывать роль распутниц и проституток, наслаждаясь ошеломляющим впечатлением на собеседника.

Самооценка очень далека от объективности. Обычно представляют себя такими, какими в данный момент можно скорее всего обратить на себя внимание.

Неустойчивый тип. С детства отличаются непослушанием, непоседливы, всюду и во все лезут, но при этом трусливы, боятся наказаний, легко подчиняются другим детям. Элементарные правила поведения усваиваются с трудом. За ними все время приходится следить. У части встречаются симптомы невропатии (ночной энурез, заикание и др.).

Рано выявляется повышенная тяга к удовольствиям, развлечениям, праздности, безделью. Убегают с уроков в кино или просто погулять по улице. Подстрекаемые более стеничными товарищами, могут ради компании убежать из дома. Охотно подражают и подчиняются тем, чье поведение сулит наслаждения, веселье и смену легких впечатлений. Готовы все дни проводить в уличных компаниях. Еще детьми начинают курить. Легко идут на мелкие кражи.

Когда становятся подростками, то прежние развлечения, вроде кино, теперь уже не забавляют. Ищут более острых и сильных ощущений, в ход идут хулиганские поступки, алкоголизация, проявляется интерес к наркотизации. Нарушения поведения, делинквентность прежде всего обусловлены желанием поразвлечься. Выпивки начинаются рано (иногда с 12—14 лет) и всегда в компании асоциальных приятелей. Поиск необычных впечатлений легко толкает на правонарушения.

Реакция эмансипации тесно сопряжена все с тем же желанием удовольствия и развлечения. Глубокой любви к близким они никогда не питают. К семейным бедам и заботам относятся с равнодушием. Родные для них прежде всего источник средств для развлечений. Реакция группирования проявляется в раннем тяготении к уличным асоциальным компаниям. Неспособные сами занять себя, плохо переносят одиночество и в этих компаниях прежде всего ищут места для развлечений. Трусость и недостаточная инициативность приводят к тому, что неустойчивые подростки легко становятся орудием таких групп. В групповых правонарушениях им приходится таскать каштаны из огня, а плоды пожинают более стеничные члены группы.

Сексуальное влечение не отличается силой, но пребывание в уличных группах ведет к раннему сексуальному опыту, включая знакомство с извращениями. Сексуальная жизнь становится таким же источником развлечений, как выпивки и хулиганские похождения. Романтическая влюбленность проходит мимо неустойчивых подростков, чувство влюбленности для них остается незнакомым.

Учеба легко забрасывается. Никакой труд не привлекает. Работают только в силу крайней необходимости. Поражает равнодушие к своему будущему - не строят планов, не мечтают о какой-либо профессии или о каком-либо положении для себя. Живут только настоящим, желая извлечь из него максимум удовольствий. От трудностей, неприятностей и испытаний стараются убежать. С угрозой наказания бывают связаны первые побеги из дома и из интернатов. Повторные же побеги нередко обусловлены тягой к «свободной жизни».

Скрытая акцентуация по неустойчивому типу обнаруживается, когда подросток, до определенного момента бывший под строгим присмотром, в силу обстоятельств внезапно оказывается лишенным постоянного контроля. Он сразу же попадает в асоциальную компанию, начинает алкоголизироваться и совершает правонарушения.

При воспитании по типу гипопротекции из неустойчивой акцентуации развивается психопатия.

Главная черта конформного типа - постоянная и чрезмерная конформность к своему непосредственному привычному окружению. Жизненное правимо - думать «как все», поступать «как все», стараться, чтобы все было «как у всех» — от одежды и манеры вести себя до мировоззрения и суждений по животрепещущим вопросам. При этом под «всеми» подразумевается привычное окружение. От него стараются ни в чем не отстать но и не любят выделяться, забегать вперед. Это особенно проявляется на отношении к модам одежды. Когда появляется какая-либо новая мода, то нет больших ее хулителей, чем представители конформного типа. Но как только их среда осваивает новую моду, они сами облачаются в эту одежду, забыв о том, что говорили ранее.

Конформность сочетается с поразительной некритичностью. Все, что говорит привычное окружение, все, что приносят привычные каналы информации, это и есть истина. И даже если по этим каналам начинают поступать сведения, явно противоречащие действительности, они по-прежнему принимаются за чистую монету.

Конформные подростки очень дорожат местом в привычной группе сверстников, стабильностью этой группы, постоянством окружения. Нередко решающим в выборе профессии или в избрании места, где продолжать учебу, является то обстоятельство, что в то или иное учебное заведение поступают большинство товарищей.

Слабое место в конформном характере - непереносимость крутых перемен. Ломка жизненного стереотипа, лишение привычного общества может послужить причиной реактивных состояний. К острым аффективным реакциям особой склонности не обнаруживается. Дурное влияние среды чаще всего толкает к алкоголизации.

Смешанные типы. Эти типы составляют почти половину случаев явных акцентуаций. Их особенности нетрудно представить на основании предыдущих описаний. Встречающиеся сочетания не случайны. Они подчиняются определенным закономерностям. Черты одних типов сочетаются друг с другом довольно часто, а других практически никогда. Существует два рода сочетаний.

Промежуточные типы обусловлены эндогенными закономерностями, прежде всего генетическими факторами, а также, возможно, особенностями развития в раннем детстве. К ним относятся уже описанные лабильно-циклоидный и конформно-гипертимный типы, а также сочетания лабильного типа с астено-невротическим и сенситивным, астено-невротического с сенситивным и психастеническим. Сюда же могут быть отнесены такие промежуточные типы, как шизоидо-сенситивный, шизоидо-психастенический, шизоидо-эпилептоидный, шизоидо-истероидный, истероидно-эпилептоидный. В силу же эндогенных закономерностей возможна трансформация гипертимного типа в циклоидный. При изучении личности взрослого, широко используется классификация К.Леонгарда. Согласно концепции акцентуации характеров, присущие личности черты могут быть разделены на основные и дополнительные. **Основные черты характера** составляют стержень личности, определяют развитие, процессы адаптации, психическое здоровье [22].

**Основные черты характера** в случае яркой выраженности становятся акцентуациями характера. При воздействии неблагоприятных факторов, акцентуации характера могут считаться патологическими. Поэтому, в частности, в современной психологии, акцентуации характера, во многих случаях, также носят название "**психопатии характера**". Личности, у которых основные черты ярко выражены, названы акцентуированными личностями.

**Являясь тестом характера**, тест Леонгарда Шмишека изучает типы акцентуации характера человека, но именно как тест характера, тест К. Леонгарда должен использоваться квалифицированным психологом для получения достоверных результатов и их интерпретации.

**Акцентуированные личности** не следует рассматривать в качестве патологических — в них потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд. **Тест К. Леонгарда** исследует типы характера, раскладывая его по акцентуированным характерам, описанным далее [22].

## 1. Гипертимический тип

Характеризуется хорошим, слегка повышенным настроением, контактностью, словоохотливостью, оптимизмом. У него высокий тонус, он энергичен, активен и проявляет стремление быть лидером, легко адаптируется в незнакомой обстановке.

Однако он неустойчив по интересам, недостаточно разборчив в знакомствах, плохо переносит одиночество, не любит однообразие, дисциплину, вынужденное безделье, монотонную работу, часто переоценивает свои возможности, может являться инициатором конфликтов, бурно реагируя на события, отличается повышенной раздражительностью.

## 2. Тревожно-боязливый тип

Нерешителен, мало контактен, робок, неуверен в себе, склонен к минорному настроению. Он редко вступает в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях ищет поддержки и опоры. Склонен к углубленному самоанализу и появлению навязчивых состояний.

Человек с этим типом акцентуации характера, нередко располагает привлекательными чертами: дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей беззащитности нередко служит "козлом отпущения", мишенью для шуток.

## 3. Дистимический тип

Мало контактен, немногословен, с доминирующим пессимистическим настроением. Он обычно домосед, тяготится шумным обществом, редко вступает в конфликты с окружающими, ведет замкнутый образ жизни.

Люди с такой акцентуацией характера высоко ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться. Черты личности, привлекательные для партнеров по общению: серьезность, добросовестность, обостренное чувство справедливости. Отрицательные черты — пассивность, замедленность мышления, неповоротливость, индивидуализм.

## 4. Педантичный тип

В конфликты вступает редко, выступая в них скорее пассивной, чем активной стороной. На службе — бюрократ, предъявляет окружающим много формальных требований, но охотно уступает лидерство другим людям. Данному типу акцентуации характера свойственно изводить домашних чрезмерными претензиями на аккуратность.

Привлекательные черты: добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах. Отрицательные и способствующие возникновению конфликтов черты — формализм, занудливость, брюзжание.

## 5. Возбудимый тип

Данному типу присуща низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций. Люди этого типа нередко занудливы, склонны к хамству и брани, к конфликтам, в которых сами являются активной, провоцирующей стороной. Они неуживчивы в коллективе, властны в семье.

В эмоционально спокойном состоянии эти люди с этим типом акцентуации характера, часто добросовестны, аккуратны, любят животных и маленьких детей. Однако в состоянии эмоционального возбуждения они бывают раздражительными, вспыльчивыми, плохо контролируют свое поведение.

## 6. Эмотивный тип

Имея выраженную акцентуацию характера по данному типу, люди предпочитают общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты, которых они понимают "с полуслова". Редко сами вступают в конфликты, играя в них пассивную роль. Обиды носят в себе, "не выплескивают" наружу.

Привлекательные черты: доброта, сострадательность, радуются чужим успехам, обостренное чувство долга, исполнительность. Отрицательные черты: чрезмерная чувствительность, слезливость.

## 7. "Застревающий" тип

Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость, В конфликтах обычно выступает инициатором, активной стороной. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, предъявляет повышенные требования к себе.

Особо чувствителен этот тип акцентуации характера к социальной справедливости, вместе с тем обидчив, уязвим, подозрителен, мстителен. Иногда чрезмерно самонадеян, честолюбив, ревнив, предъявляет непомерные требования к близким и к подчиненным на работе.

## 8. Демонстративный тип

Этому типу акцентуации характера присуща легкость установления контактов, стремлением к лидерству, жаждой власти и похвалы. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям и вместе с тем склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Такие люди раздражают окружающих самоуверенностью и высокими притязаниями, систематически сами провоцируют конфликты, но при этом активно защищаются.

Привлекательные черты для партнеров по общению: обходительность, артистичность, способность увлечь других, неординарность мышления и поступков. Их отрицательные черты: эгоизм, лицемерие, хвастовство, отлынивание от работы.

## 9. Циклотимический тип

Склонен к частой смене настроения, перемене манеры общения с окружающими людьми. У него периодически падает работоспособность, утрачивается интерес к работе и к окружающим людям. Более того, люди циклотимического типа акцентуации характера, тяжело переживают неудачи, часто думают о собственных недостатках, ненужности, испытывают чувство одиночества, становятся замкнутыми.

В периоды депрессии, поведение человека с циклометрическим типом акцентуации характера, сходно с дистимной акцентуацией характера, которая сменяется активностью, свойственной гипертимическому типу.

## 10. Аффективно-экзальтированный тип

Человека данного типа акцентуации характера можно узнать по свойственной ему высокой контактности, словоохотливости, влюбчивости. Такие люди часто спорят, но не доводят дело до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Вместе с тем привязаны и внимательны к друзьям и близким.

Они альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Отрицательные черты: паникерство, подверженность сиюминутным настроениям.

**1.2 Модели стресса**

Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности, является стресс. Это состояние сложное по своей природе, имеет психофизиологический, личностный и социальный аспекты- Исследования, направленные на поиск эффективных стратегий предупреждения и/или противоборства стрессу -крайне актуальны. Умение успешно справляться с состоянием стресса и сведение к минимуму его негативного влияния является важным навыком для каждого человека.

Исследуя понятие стресс, ряд авторов отмечает отсутствие общей теории стресса и, а связи с этим, общепринятого определения данного понятия (В.Л. Бодров, 1995). В свою очередь, они выделяют несколько подходов в понимании стресса. Стресс можно рассматривать как стимул, как ответную реакцию и как трансакцию (взаимодействие). В соответствии с этими подходами существующие модели стресса разделяют на стимульные модели, модели ответной реакции и трансактные модели (модели взаимодействия) (K.B. Matheny, D.W. Aycock, at al. 19S6; Т. Кокс, К. Маккей 3995) [8,9].

1. Стимульные модели. К стимульным относится те модели, которые рассматривают стресс как психологическое требование, приводящее к личностному напряжению. Стресс в них рассматривается как независимая переменная, как некоторое объективное свойство окружающей среды., развивая стимульный подход в понимании механизмов образования стресса, писал: «стресс это то, что происходит с человеком, а не внутри него, это набор причин, а не набор симптомов» [32]. Стресс возникает каждый раз, когда возникает отклонение от оптимальных условий и человек не в состоянии или с трудом может справиться с этим отклонением [20].

Стимульный подход к анализу стресса характерен для эргономических исследований (Т. Кокс, К. Маккей 1995). Используя психофизиологическое понятие возбуждения, данный подход применяется для анализа влияний внешней среды на уровень выполнения деятельности. В их работах с помощью психофизиологических и социально-психологических методик исследовалось влияние на человека факторов перегрузки и недогрузки, как основных источников стресса в современном индустриальном обществе [25]. В рамках рассматриваемого подхода, выделено 8 типов ситуаций, классифицируемых им как «стрессогенные»: высокая скорость переработки информации, вредные внешние воздействия, переживаемая угроза, нарушение физиологического функционирования, изоляция, препятствия, групповое давление, фрустрация [25].

Стимульные модели стресса особо подчеркивают роль таких факторов окружающей среды как жизненные события. Считается, что любое событие есть стресс, а телесный ответ на него выражается напряжением или усилием. Война, голод, несчастные случаи, оказываемое давление и другие негативные события являются стрессом. Стимульные модели утверждают, что стресс в виде группы жизненных событий приводит к симптомам стресса» таким как болезнь. Основываясь на этой теории, исследователи стремились оценивать роль жизненных событий в формировании стресса. Примером может служить тест «Шкала жизненных изменений (SRE)), разработанный Холмс и Раге (1967), часто используемый для того, чтобы измерить число основных жизненных событий, воздействию которых личность подвергается за определенный период времени [24]. В исследованиях, проведенных с помощью SRE, была установлена зависимость между жизненными событиями и последующими заболеваниями (г=0,20, г=0,30) (Sckroeder D., Costa P., 1984). Недостатком данной теории и «Шкалы жизненных событий» является недифференцированность позитивных, негативных и неопределенных пунктов изменений, что не позволяет прояснить отношения между стрессовыми событиями и последствиями стресса.

Таким образом, в стимульных моделях основное внимание уделяется исследованию стресс-факторов или стрессоров. В отличие от моделей ответной реакции в них не учитываются физиологические аспекты мобилизации организма для управления стрессовыми ситуациями. Кроме того, из анализа исключаются индивидуальные особенности личности, специфика протекания психологических процессов, индивидуальные психологические ресурсы совладания со стрессом, что является характерным для трансактных моделей стресса,

2. Модели ответной реакции рассматривают стресс как физиологическую ответную реакцию на требование окружающей среды .Этот подход получил свое развитие благодаря работам Г. Селье [38]. Г.Селье определял стресс как «состояние, проявляющееся в характерном синдроме неспецифических изменений в биологической системе» и подчеркивал неселективный и неспецифический характер физиологических: ответных реакций- Требование окружающей среды, нарушающее гомеостаз организма, вызывает со стороны последнего трехфазную структуру ответа, которую Г. Селье назвал «общим адаптационным синдромом» (ОАС). Первая фаза ОАС «реакция тревоги», вторая - фаза сопротивления, третья — фаза истощения. Таким образом, Г, Селье показал, что «способность организма к приспособлению, или адаптационная энергия, не беспредельна». Он также предложил различать стресс и дистресс. Первый, соответствен но, как положительный фактор, источник повышения активности, радости. Дистресс—это чрезмерный стресс, когда преобладает чувство беспомощности, безнадежности, сознание чрезмерности требуемых усилий [38].

Модели Д. Механик (1962) и Х. Вольф (1953) также описывают стресс как ответную реакцию [30], Х.Вольф определяет стресс как динамическое состояние организма, который развивается в ответ на требование адаптации. Х. Вольф считает стресс центральным в жизни человека, потому что жизнь влечет за собой постоянную адаптацию.

А. Каган (1971) предложили модель стресса, описывающую возникновение заболеваний, главным образом телесных, под влиянием социальных и психологических факторов [18]. В основном эта модель базируется на идеях Г. Селье. Важным в модели А. Каган, L. Levi является тип взаимосвязи между уровнем психосоциальной стимуляции и степенью стресса, которая выступает в качестве причины возникновения заболевания. Другой важной стороной этой модели является наличие «психобиологичесхой программы», которая определяется «склонностью к реагированию по определенному типу», что обусловлено, с одной стороны, наследственностью, а с другой стороны — отражает результаты прошлого опыта и обучения [38]. В работе А. Маклин (1974) решается вопрос о том, какие виды стресса можно выделить на основании данных об ухудшении выполнения деятельности. Значительная часть из выдвигаемых им положений основано на рассмотрении стресса как ответной реакции [18].

Модели ответной реакции подчеркивают важность физиологической мобилизации организма для управления стрессовыми ситуациями. В них стресс рассматривается как зависимая переменная.

По мнению Т. Кокса (1995), оба описанных выше подхода имеют ряд недостатков. Они механистичны, поскольку рассматривают человека как пассивный объект воздействия стресса. Также они чаще всего ire учитывают индивидуальных особенностей и специфики протекания психологических процессов [25]. Кроме того, в этих моделях не исследуются индивидуальные психологические ресурсы совладания со стрессом,

3. Трансактные модели стресса, в свою очередь, видят стресс как взаимодействие между личностью и окружающей средой (Кокс Т., 1978; Ф.Б. Березин (1988), анализируя характеристики стресса с точки зрения различия между стрессом системным (физиологическим) и психическим, приходит к выводу, что «основной чертой, различающей эти состояния, является необходимое для возникновения психического стресса восприятие угрозы. Введение этого звена обусловливает участие когнитивных процессов оценки стимула как угрожающего, возможность предвидения будущей угрозы и зависимость ощущения угрозы в определенной ситуации от особенностей личности и предшествующего опыта» [25,7]. Создатели трансактных моделей подчеркивают кардинальную роль когнитивной способности человека в определении его активности. Они утверждают, что стресс заключен ни в ситуации, ни в личности, но во взаимодействии между окружающей средой и личностью. Согласно когнитивной теории стресса Р. Лазаруса, стресс возникает тогда, когда требования окружающей среды находятся на пределе или за пределами человеческих возможностей [7]. Здесь главным становится анализ взаимодействий между требованиями внешней среды, индивидуальными особенностями человека и адекватностью привлекаемых защитных механизмов. Когнитивная модель стресса Р. Лазаруса «основана на положениях о ведущей роли в его развитии; (а) психического отражения явлений действительности и их объективной оценке, (б) познавательных процессов преобразования информации с учетом значимости, интенсивности, неопределенности событий, (в) индивидуальных различий в реализации этих процессов и в оценке субъективной опасности, вредности (степени угрозы) стимулов» [Цит. по: В.А. Бодров, (1995), с.27]. Р. Лазарус полагает, что событие, вызывающее адаптацию личности, приводит к двум формам оценки: первичная оценка серьезности требования и вторичная оценка адекватности имеющихся ресурсов и выбора способа взаимодействия с требованием [8]. Также он предлагал когнитивную модель, описываемую четырьмя утверждениями; (1) когнитивные оценки событий определяют их стрессогенность; (2) успешный предшествующий опыт ослабляет, а неудачный усиливает негативные эффекты стресса при последующих столкновениях со стрессором; (3) интенсивность стимуляции окружающей среды имеет криволинейную зависимость с испытываемым стрессом; (4) социальная поддержка способна смягчать стрессовые события. Данный автор подчеркивает, что главным при обсуждении стресса должен стать характер взаимодействия между человеком и окружающей средой. Он считает, что стресс возникает каждый раз, когда нарушается баланс между воздействием окружающей среды и возможностями человека компенсировать его [8]. Р. Лазарус полагает, что подобный дисбаланс возникает между субъективным восприятием внешних воздействий и осознанием собственных возможностей справиться с ними. Здесь запускаются процессы вторичной оценки, в ходе которой человек сознательно или неосознанно оценивает свои действия и их перспективы. Д. Макграфф отмечал также, что стресс возможен в условиях, когда внешняя ситуация воспринимается как воздействие, угрожающее превысить ресурсы человека и возможности позитивной реакции на него, особенно, если при этом ожидается существенная разница в поощрении и затрачиваемых силах на сопротивление этому воздействию по сравнению с отказом от активного противодействия [8].

С. Хобфоль (1988) утверждает, что когнитивная модель стресса тавтологична, очень сложна и не предусматривает возможных вариантов, отклонений. Чрезмерным, по его мнению» является внимание к процессам восприятия и осознания ситуаций, что ограничивает понимание роли потребностей в их избегании и построение стратегий предупреждения стресса, и не отражает значение ресурсов человека в этом процессе [18].

Модель стресса Т. Кокса (Сох Т., 1978) относится к категории трансактных моделей стресса [25]. Данная модель описывает динамический процесс, возникающий при наличии у человека затруднений, и его попытках отреагировать их. По мнению автора этой модели, стресс — это индивидуальный феномен, являющийся результатом взаимодействия между человеком и ситуацией, в которой он находится. Природа этого процесса взаимодействия носит активный характер. В основе модели лежит взаимосвязь четырех основных аспектов действующей личности и окружающей среды: поддержка от внешней среды, требования внешней среды, а также личностные ресурсы человека и его внутренние потребности и оценки.

Действующий человек постоянно оценивает различные внешние стимулы в текущей ситуации и свои возможности справиться с ними. Ситуация может способствовать или препятствовать удовлетворению существующих потребностей человека. Это приводит к возникновению новых внутренних потребностей. Термин «потребность» используется Т.Коксом для обозначения требований, предъявляемых человеком к объективной реальности или психическим процессам и состояниям с учетом действия временного характера. Кроме того, перцептивное представление о характере внешнего воздействия формируется на основе дистанционных характеристик (близость-удаленность), частоты появления, скорости происходящих изменений, его неоднозначности и новизны в сочетании с другими стимулами или при их отсутствии [25]. Под индивидуальными ресурсами Т.Кокс понимает как специфические и приобретенные навыки, связанные с осуществлением деятельности в данной ситуации, так и более общие характеристики человека: личностные качества или устоявшиеся формы поведения [25].

Ограничения, которые накладываются особенностями ситуации и собственной системой оценок человека, и поддержка, получаемая со стороны также являются ключевыми аспектами в оценке происходящего. Давление ситуации ограничивает человека в выборе действий. Если внутренние потребности удовлетворяются, то дисбаланс, возникающий между воздействующим стимулом и возможностью отреагировать на него, может оказаться терпимым для человека. В противном случае, дисбаланс порождает чрезмерный стресс. Причиной возникновения дисбаланса может стать высокий уровень притязаний, связанный со стремлением некоторых людей к успеху, достижениям, высокому социальному статусу. Часто в состоянии подобного дисбаланса оказываются люди с так называемым поведением по типу А [25]. Модель стресса Т. Кокса предполагает наличие взаимосвязей внутри и между ее различными компонентами. Каждое из взаимодействий реализуется по принципу обратной связи и направлено на сохранение или восстановление баланса между стимулами текущей ситуации и возможностями человека адекватно отреагировать на них.

Здесь необходимо отметить, что в тесной связи с термином «стресс» существует термин «совладание» (coping (англ.) - преодолевать) со стрессом. В российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, психологическое преодоление или совладание. С.К. Нартова-Бочавер (1997), анализируя понятие поведение, направленное на психологическое совладание ("coping behavior"), отмечает, что совладание есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Процесс психологического совладания «запускается» самой ситуацией. По мнению С.К. Нартовой-Бочавер, когда ситуация для субъекта утрачивает свою значимость как раздражитель и тем самым высвобождает его энергию для решения других задач процесс психологического совладания считается завершенным. Критерии эффективности совладания главным образом связаны с психическим благополучием субъекта и определяются понижением уровня его невротизации. Еще одним критерием эффективного совладения считается ослабление чувства уязвимости к стрессам [37].

Важным понятием в модели стресса Т. Кокса является «совладание», которое означает поддержание баланса за счет психологических ресурсов человека - Первая стадия процесса совладания связана с выбором и формированием соответствующих реакций, а вторая — с их исполнением [25].

Таким образом, данная модель Т. Кокса, с одной стороны, напрямую связана с когнитивными моделями, так как включает в себя когнитивную оценку индивидом требований ситуации и своих возможностей справиться с нею. С другой стороны, в этой модели уже учитываются индивидуальные особенности человека, привычные для него поведенческие паттерны, а так же личностные психологические ресурсы, стратегии реагирования и возможность получения поддержки от внешней среды.

4. Модели несоответствия. Подобные модели стресса, рассматривающие его как динамический процесс, приводящий психологические ресурсы в соответствие с предъявляемым требованием получили название моделей несоответствия. По нашему мнению, данные модели также можно отнести к категории трансактных моделей, так как в основе этих моделей лежит предположение о том, что причиной возникающих трудностей и переживаний состояния стресса является дисбаланс между требованиями и условиями внешней среды и возможностями человека. Это определение близко к определению проблемности, которого придерживаются Голиков Ю.Я. и Костин А.Н. (1996): «Психическое явление, возникающее вследствие субъективно значимого изменения объективной действительности и ее психического отражения и представляющее одну из форм несоответствия между ними, появление и преодоление которого обеспечивается механизмами психической регуляции» [15]. Термин «преодоление», используемый этими авторами в определении мы полагаем возможным считать синонимичным термину «совладание», поскольку он тоже отражает процесс приведения в соответствие воспринимаемого субъектом дисбаланса между требованиями и условиями внешней среды и своими возможностями, В дальнейшем мы будем использовать термин «совладение». В свою очередь, процессы возникновения проблемностей определяют направленность активности субъекта, Голиков Ю.Я. и Костин А.Н. считают, что процессы возникновения проблемностей раскрывают содержание побудительной регуляции, а процессы совладания с проблемностями — содержание исполнительской регуляции. Сложность проблемности определяется степенью несоответствия между объективной действительностью и ее психическим отражением. Кроме того, чем сильнее будет выражена степень несоответствия и, чем существеннее будут значимые для субъекта происходящие изменения, тем сложнее для него станут процессы оценки и понимания этих изменений, приведения в соответствие с ними своей активности, поведения, деятельности, и тем больше времени необходимо будет затратить на совладание с этим несоответствием [15], Поскольку Голиков Ю.Я. и Костин А.Н. рассматривают проблемности и процесс совладания с ними, учитывая когнитивные механизмы оценки воспринимаемого несоответствия и последующею активность субъекта, направленную на снижение или устранение этого несоответствия, мы относим разработанную ими модель совладания с проблемностями к трансактным моделям стресса [15].

Ресурсные модели психологического стресса, в которых последний рассматривается как неравенство, несоответствие между воспринимаемыми требованиями и воспринимаемыми ресурсами, и, следовательно, так же могут рассматриваться в рамках трансактных моделей стресса, вопрос о механизмах регуляции реакций на стресс является крайне важным. Как известно, механизмы регуляции психологического стресса включают в себя процессы различного рода: физиологические, психологические» когнитивные, поведенческие, а также ресурсы личности, в которые входят, по мнению разных исследователей, способности субъекта, его личностные особенности, предшествующий опыт, знания, ценности, потребности, мотивы и многое другое.

По мнению ряда авторов [8,15,24 и др.], психическая регуляция имеет уровневую структуру - Выделяют следующие уровни: непосредственного взаимодействия, опосредованной координации, программно-целевой организации, личностно-нормативных изменений и мировоззренческих коррекций. Уровневая специфика регуляции определяется особенностями процессов возникновения и совладания с проблемностями. Поэтому назначение регуляции должно стать главным основанием при выборе ее уровней. Возникновение проблемностей различной сложности и совладание с ними будут обеспечиваться процессами регуляции, формирующимися на разных уровнях, а также включать в себя обращение к психологическим ресурсам человека, вилять на их использование.

Но при возрастании несоответствия будут увеличиваться не только временные интервалы возникновения проблемностей и совладания с ними, но и количество, а также расход задействованных разнообразных психологических ресурсов, в том числе энергетических. В таких случаях от человека может потребоваться абстрагирование от ситуации, пересмотр жизненно важных ориентиров, поиск принципиально новых знаний и информации, уверенность в себе и своих силах, навыки принятия решений, физическая выносливость, получение социальной поддержки и т.п.

Таким образом, модели несоответствия можно рассматривать в рамках трансактных моделей стресса, так как они аналогичным образом включают в себя когнитивную оценку индивидом и требований ситуации, и своих возможностей справиться с нею, В этих моделях также учитываются индивидуальные особенности человека, его поведенческие паттерны, личностные психологические ресурсы, стратегии реагирования и возможность получения поддержки от внешней среды. Однако, на наш взгляд, психическую регуляцию нельзя отождествлять с понятием психологических ресурсов, хотя она непосредственно с ними связана. Психическую регуляцию скорее можно отнести к стратегии совладания с проблемностями, имеющей многоуровневую структуру.

Важно отметить, что, в целом, в отечественных работах, посвященных механизмам возникновения, регуляции и саморегуляции стресса (Л.Г. Дикая, 1999, 2003, Конопкин О.А., 1995, Моросанова В.И., Прохоров А.О., 2002, Сагиев P.P., 1992, Рождественский В.И., 1980, Осницкий А.К., 1995, 1998 и др.) выделяются следующие уровни исследований: психофизиологический, когнитивно-деятельностный, поведенческий, эмоцпонально-мотивационный. В рамках системно-деятельностной концепции саморегуляции психических состояний выделены стили саморегуляции, в частности, предопределяющие и регулирующие поведение человека в стрессогенных ситуациях (Л,Г. Дикая, В.И. Щедров. 1999, Л.Г.Дикая, 2003, В .И. Моросанова, 2001 и др.). В этих работах не исследуются способности субъекта, его личностные особенности, предшествующий опыт совладания со стрессом, знания, ценности, социальные навыки и т.п. Однако, на важность учета опыта преодоления жизненных трудностей указывает А.К. Осницкий (1998). «Помимо изменений в личностных ценностях и последствий стрессогенных переживаний [механизмы преодоления кризисной ситуации] определяются во многом опытом саморегулирования активности, опытом преодоления жизненных трудностей при решении разнообразных задач. Целесообразно обратиться к анализу опыта субъектной активности человека, анализу его личностной и деягелыюстной осознанной саморегуляции» [33].

5. Интегративная модель стресса. Отмечают, что каждая из выше рассмотренных моделей, признавая наличие таких компонентов, как событие-стрессор, восприятие и физиологическая реакция, придает особое значение роли лишь одной из этих составляющих тогда как для полного понимания феномена стресса важны все. В свою очередь, данные авторы предлагают интегративную\_модель стресса. В нее входят; (А) внутренние и внешние требования, предъявляемые к личности (стрессоры); (В) оценка, как серьезности этих требований, так и адекватности собственных ресурсов и выбор вариантов для совладания с предъявленными требованиями; и (С) стрессовая реакция.

(A)Процесс переживания стресса начинается с требований, предъявляемых к человеку. Источники требований могут находиться вне нас и проистекать из жизненных изменений. Например, замужество, смерть супруга, поступление в школу и т.п. Требования могут возникать из множества ролей, которые мы играем, как мать, отец, служащий, друг и т.п. Источник требований может заключаться в нас самих, когда мы побуждаем себя к каким-либо достижениям в различных областях жизни, хотим быть ответственными или контролировать свои эмоциональные реакции на события и т.п. Кроме того, определенные требования содержат в себе крайне угрожающий стимул, который сразу же ощущается человеком. Такого рода требования являются условными стимулами и автоматически запускают стрессовую реакцию. Данный условный стимул действует в обход сознательного оценивания и рефлевекторно приводит к стрессовой мобилизации организма.

Индивидуальные различия в реагировании на требования обусловлены не только отличиями в способах оценивания требований и ресурсов, но так же и индивидуально привычным стилем отношения к событиям и структурирования жизни. Примерами таких стилей, предполагающих некоторую склонность к стрессу, являются личности с поведенческим паттерном типа «А» и тревожно реагирующие личности.

(B)При адаптации к требованиям, человек обращается к своим ресурсам. Они выражаются в: (1) когнитивных навыках; (2) социальной поддержке для удовлетворения эмоциональных нужд; (3) здоровье, как гарантии высоких уровней энергии и выносливости; (4) предыдущем успехе в совладании со стрессорами; (5) оптимизме или ожидании, что все будет хорошо; (6) чувстве контроля над требованиями; (7) настойчивости, упорстве, состоящими из трех частей - обязательство, контроль, вызов; (8) самооценки; (9) жизненных навыках, таких как самоуверенность, настойчивость и родительские навыках. Относительная важность ресурсов зависит от природы требования. Например, при столкновении с финансовыми требованиями, финансовые ресурсы являются особенно важными. А потеря работы будет менее травматичной, если человек сможет получить поддержку от социального окружения — друзей, родственников [8].

Говоря о роли опенки требований и ресурсов, авторы подразумевают выделенные Р. Лазарусом процессы первичной и вторичной опенки [30]. Данные процессы необходимы в определении того, станет или нет предъявленное требование стрессором. Считается, что актуальные требования и ресурсы менее важны в запускании стрессовой реакции, чем восприятие требований и ресурсов [24].

(С) Реакция на стресс состоит из психологических, поведенческих и физиологических симптомов. Психологические симптомы включают: увеличение раздражительности, сужение восприятия, концентрации, дефицит внимания и тревожность. Поведенческие симптомы включают: избегающее поведение, тремор, нарушение плавности речи, нарушение сна. Множество физиологических симптомов готовят организм человека к критическим обстоятельствам. Этот этап мобилизации организма соответствует первой фазе Общего Адаптационного Синдрома по Г. Селье.

Кроме того, в рамках ингегративной модели стресса, (1986) говорят также о стратегиях совладания со стрессом. Они обычно запускаются, когда имеет место стрессовая реакция. «Эти стратегии обращаются к нашей модели совладания, в данном случае «боевое (непосредственное) совладение» (combative coping), когда мы уже столкнулись со стрессором и должны с ним взаимодействовать. Другая же стратегия совладания обращается к нашей модели превентивного совладания» (preventive coping)» [24]. Целью нашей работы является исследование индивидуальных ресурсов совладания со стрессом. Хотя эти ресурсы напрямую обеспечивают возможность реализации стратегии превентивного совладания со стрессом, детальное исследование данной стратегии лежит за пределами нашего исследования.

Таким образом, нами были рассмотрены три модели формирования стресса: стимульные, ответной реакции и трансактные. Главный акцент в стимульных моделях стресса приходится на изучение стресс-факторов. Модели ответной реакции подчеркивают важность физиологической мобилизации организма при столкновении со стрессорами. В трансактных моделях стресс рассматривается как взаимодействие между личностью и средой. Эта категория позволяет объединить не только модели, где на первый план выводится процесс когнитивной оценки требований текущей ситуации и возможности справиться с ними, но и динамические и ресурсные модели психологического стресса, в которых учитываются так же личностные особенности индивида и его психологические ресурсы.

Особо нами была выделена интегративная модель стресса, в которой обобщены: действующие стресс-факторы (внешние и внутренние), процессы когнитивной оценки требований ситуации и возможности совладания с ней, широкий спектр индивидуальных психологических ресурсов, поведенческая, психологическая и физиологическая составляющая стрессовой реакции, стратегии совладания. Кроме того, в данной модели стресса важная роль отводится несоответствию между требованиями, предъявляемыми человеку, и его неумением воспользоваться его ресурсами для совладания со стрессом. Авторы вводят понятие «превентивного совладания», которое состоит из способов предупреждения восприятия требований как стрессирующих и способов увеличения сопротивляемости воздействиям стресса.

Эта модель, по нашему мнению, является наиболее полной и имеет важное теоретическое и практическое значение в изучении стресса, который испытывает не организм, а личность. Это особенно важно для работы психолога в практике (психотерапевта, школьного психолога и т.д.). В отличие от стимульных, трансактных моделей стресса, а также моделей ответной реакции, интегративная модель стресса позволяет учитывать достаточно большое число внешних и внутренних факторов, запускающих и оказывающих влияние на протекание и конечный результат стрессового процесса. Кроме того, интегративная модель стресса дает возможность выявлять и развивать психологические ресурсы человека, обучать его способам обращения с этими ресурсами и конкретным способам совладания со стрессом. В нашем исследовании мы будем придерживаться интегративной модели стресса, которая позволяет объяснить взаимодействие ресурсов совладания со стрессом, профессиональные требования к комплексам ресурсов, ситуационную обусловленность комплексов ресурсов.

**1.3 Роль индивидуальных ресурсов личности в совладании со стрессом**

Некоторые авторы отмечают, что большинство инструментариев, предназначенных для исследования совладания со стрессом, оценивают совладающис реакции, а не ресурсы совладания. В то время как совладающие реакции представляют собой то или иное поведение, возникающее уже после того как стрессоры вступят в действие, ресурсы совладания являются тем, что имеет личность до того, когда начинают действовать стрессоры [24]. Именно ресурсы могут способствовать уменьшению негативных последствий от взаимодействия со стрессорами [33].

Поскольку акцент на исследование ресурсов совладания со стрессом делается в основном в трансаюных моделях стресса, то существует необходимость рассмотрения этих моделей с целью определения подходов к изучению индивидуальных ресурсов личности для совладания со стрессом. На один и тот же стрессор разные индивиды реагируют по-разному. Тип реагирования и направленность поведения в этих условиях существенно зависит от индивидуальных особенностей личности и, в частности, от ее индивидуальных психологических ресурсов совладания со стрессом.

В.А. Бодров (2000) придерживается ресурсного подхода, как одного из современных направлений развития теории психологического стресса, посвященного разработке роли ресурсов личности в возникновении и развитии этого психического состояния [8]- Ресурсный подход направлен на изучение особенностей психической активности человека и наиболее интенсивно разрабатывается применительно к изучению процессов приема и преобразования информации» особенно при совмещенной деятельности человека, когда предъявляются максимальные требования к процессам преобразования информации. В ресурсном подходе к регуляции стресса утверждается, что система обработки информации в каждый момент времени располагает изменяющимися, но ограниченными ресурсами. В.А. Бодров (2000) подчеркивает, что «любая разновидность психологического стресса (личностного, межличностного, семейного, профессионального и т.п.) является в своей основе информационной, то есть, источником его развития служат внешние сообщения, информация о текущем (реальном) или предполагаемом, вероятном воздействии неблагоприятных событий, их угрозе илн «внутренняя» информация в форме прошлых представлений, извлекаемы к из памяти сведений о травмирующих психику событиях, ситуациях и их последствий» [8, с.88].

Выдвигая идею множественности ресурсов личности на основании изучения процессов регуляции совмещенной деятельности, то есть при предъявлении максимальных требований к процессам преобразования информации, Д. Навон (1979) сформулировал ряд постулатов концепции человеческих ресурсов:

1. «человеческая система» в любой момент обладает определенным количеством возможностей по преобразованию информации которые называются ресурсами;
2. деятельность характеризуется количеством использованных ресурсов и эффективностью их применения;
3. для конкретного человека в определенный момент трудовая задача определяется рядом параметров информации (качество и количество стимулов, размещение и т.п.) и человека (профессиональные способности, значимость, сложность и т.п.), соотношение которых обусловливает ресурсообеспеченность деятельности;

- функция деятельности характеризуется соотношением качества рабочей информации и величиной ресурсов [20].

С. Хобфолль (1988) утверждает, что фокус моделей стресса должен быть направлен в сторону психологических ресурсов. Он полагает также, что человеческие ресурсы включают предметную сферу (поведенческая активность), ресурсы состояния, личностные характеристики и энергетические показатели [8]. Согласно теории сохранения ресурсов, разработанной С. Хобфолль (1989), сохранение ресурсов является основным процессом в период стресса и в процессе совладения с ним. Кроме того, потеря ресурса имеет негативные последствия в ходе адаптации. Автор также отмечает, что люди постоянно стараются сохранять, оберегать и пополнять ресурсы совладения. Психологический стресс развивается при реальной, или воображаемой потере части ресурса (поведенческой активности, соматических и психических возможностей, личностных характеристик, вегетативных и обменных процессов) или задержке с восстановлением потраченного ресурса. В этой теории расход ресурса играет центральную роль. С. Хобфолль доказывает, что измерение ресурсов совладания играет роль предиктора применительно к стрессовым реакциям [8]. Исследования людей, оказавшихся жертвами природных катастроф, показали, что потеря ресурса связана с увеличением тяжести психологического дистресса. Теория сохранения ресурсов исследует главным образом потерю индивидуальных ресурсов личности.

С. Голаган с соавторами (1999) видит ограничение почти всех распространенных моделей, касающихся стресса я процесса совладания, в том, что психологические ресурсы рассматриваются как статичные. В свою очередь ими был предложен более динамичный подход к пониманию роли психологических ресурсов, на основе многолетнего исследования 326 взрослых. Было обнаружено, что потеря ресурсов значимо связана с увеличением депрессивной симптоматики, в то время как увеличение (пополнение) ресурсов в течение исследуемого периода значимо связана с уменьшением депрессивной симптоматики. Кроме того, было выявлено, что изменение в перевесе негативных событий над позитивными в течение 10-летнего периода обратно пропорционально связано с изменением в ресурсах за этот же период. Было показано, что увеличение психологических ресурсов может иметь позитивные последствия в процессе адаптации личности к негативным событиям. Развитие ресурсов, их поддержание и совладение с потерей ресурсов приводит к нормативными адаптивными изменениями у молодых людей, людей среднего возраста и пожилых людей, соответственно. Авторы утверждают, что изменение в количестве ресурсов, которыми обладает личность, является общим. Отмечавшиеся более чем у половины испытуемых изменения (в лучшую или в худшую сторону) в психологических ресурсах за 10-летний период, говорят не о том, что личностные и социальные ресурсы являются неустойчивыми, но что их устойчивость умеренна [24].

Некоторые исследователи утверждают, что потеря ресурса может привести к жизненным изменениям и ухудшению в психологическом функционировании. В исследованиях на выборке ветеранов вьетнамской войны было обнаружено, что стрессовые жизненные события и посттравматическое стрессовое расстройство было частично опосредовано снижением как общей выносливости, так и социальной поддержки [24].

М. Зейндер и А. Хаммер (1990) предложили собственную классификацию психологических источников — ресурсов совладания со сложными жизненными ситуациями, которые включают пять областей жизнедеятельности человека: 1) сфера познания и представлений; 2) сфера чувств; 3) сфера отношений с людьми; 4) сфера духовности; 5) сфера физического бытия. Обращение к той или иной сфере обусловлена содержанием проблемной ситуации [24].

С. Голаган и Р. Мосс с соавторами (1997) указывают на многочисленные данные, демонстрирующие связь между социальной поддержкой и психологическим совладанием личности с трудными жизненными и профессиональными ситуациями [24].

С. Голаган и Р. Мосс (1990, 1991) показали, что личностные и социальные ресурсы связаны с психологическим совладанием опосредованно, через адаптивные совладеющие стратегии. Находясь под действием тяжелых стрессоров, адаптивные личностные характеристики и семейная поддержка действуют, в перспективе, как ресурсы совладания. В свою очередь, совладание является опосредующим звеном (moderator) между первоначальными ресурсами и последующим статусом здоровья [24].

Обращает на себя внимание факт, что в реакциях индивида на экстремальные воздействия важную роль играют стойкие типологические особенности личности. Эмоционально реактивные индивиды в экстремальных условиях деятельности проявляют выраженное ухудшение своего психического статуса. У экстравертов в ответ на стрессовые стимулы тормозные процессы развиваются быстрее и нормализуются медленнее, чем у интровертов [11]- Т. Роттер(1990) отмечал различный характер реагирования на стресс людей с внешним или внутренним локусом контроля.

В превентивном совладании, уже рассматривавшемся нами в рамках интегративной модели стресса выделяют четыре класса совладающих стратегий. Один из них - это стратегия развития ресурсов индивидуального совладания. Ресурсы могут принимать множества форм. К ним авторы относят: физиологические свойства, которые включают хорошие гены и благоприятные факторы такие, как отсутствие заболеваний, физических недостатков и рискованного поведения; психологические качества такие, как уверенность, чувство контроля и самооценка; когнитивные качества такие, как функциональные (конструктивные) убеждения, навыки управления временем, академическая компетентность или способность к обучению; социальная поддержка; и финансовое благополутие [163]- Было отмечено, что увеличение ресурсов должно позитивно влиять на отношение между воспринимаемой угрозой и ресурсами на стадии их оценки. Для того чтобы помогать людям в совладении со стрессорами» важно, по мнению авторов, уделять внимание построению ресурсов и помогать в осознании уже имеющихся ресурсов.

Психологи, к сожалению, больше уделяют внимание идентификации проблемы, чем вопросу идентификации ресурсов. К.В. Мани соавторами (1986) показывают, что усилия, направленные на развитие таких ресурсов личности как улучшение социальной поддержки и отношения человека к себе, повышение его самооценки, уверенности и контроля помогает прекратить действие отрицательных эффектов негативного самоотношения и полнее сфокусироваться на задаче по совладанню со стрессорами. Кроме того, такой ресурс как физиологические данные личности, так же являются видом превентивной поддержки, который способен снижать соматическую уязвимость к заболеваниям, вызываемым стрессом, к утомлению и телесному дискомфорту. Важным авторы считают психотерапевтическую превентивную помощь человеку в осознании выборов, касающихся вопросов брака, карьеры и других важных решений, так как подобное осознание способно предупреждать хронический стресс. Подобная помощь может касаться также обучения личности умению регулировать уровень предъявляемых требований и свой оптимальный предел стимуляции. Такой навык будет способствовать укорачиванию времени действия стресса в любых, в том числе производственных, ситуациях [24]. Все эти стратегии совладания, рассматриваемые данными исследователями в рамках превентивного совладания, на наш взгляд можно отнести к навыкам обращения или управления имеющимися ресурсами. Наличие данного навыка само по себе является ресурсом совладания. Таким образом, исследование индивидуальных ресурсов совладания личности со стрессом и разработка инструментов по их измерению проводится преимущественно в рамках двух моделей. В трансактных моделях стресса к ресурсам совладания относят: физиологические и типологические особенности личности, когнитивные процессы и личностные качества, социальную поддержку, финансовое благополучие. В рамках интегративной модели стресса выделяют также развитие навыков осознания имеющихся ресурсов, умение управлять и рационально использовать их в процессе совладания со стрессом, наличие которых способно минимизировать вредные стрессовые влияния. Обобщая, можно сказать, что рассматривать в качестве ресурсов совладания со стрессом можно лишь тс, которые помогают личности совладать со стрессовой ситуацией, снизить негативное влияние стресса» а именно уверенность в себе, принятие себя и других» физическое здоровье, структурирование, навыки решения проблем, социальная поддержка, навыки контроля стресса и напряжения и т.п.

**Выводы по I главе:**

Акцентуации характера — это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилeны, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим

## В качестве основополагающей нами была принята классификация типов акцентуаций характера по К. Леонгарду. **Тест К. Леонгарда** исследует типы характера, раскладывая его по акцентуированным характерам, а именно: Гипертимический тип; Тревожно-боязливый тип; Дистимический тип, Педантичный тип, Возбудимый тип, Возбудимый тип, Эмотивный тип, "Застревающий" тип, Демонстративный тип, Циклотимический тип, Аффективно-экзальтированный тип.

На основе анализа теоретической литературы, нами было выделено 5 моделей стресса. К ним относятся:

Стимульные модели. К стимульным относится те модели, которые рассматривают стресс как психологическое требование, приводящее к личностному напряжению;

Модели ответной реакции рассматривают стресс как физиологическую ответную реакцию на требование окружающей среды;

Трансактные модели стресса, в свою очередь, видят стресс как взаимодействие между личностью и окружающей средой;

Модели несоответствия. Подобные модели стресса, рассматривающие его как динамический процесс, приводящий психологические ресурсы в соответствие с предъявляемым требованием получили названии;

Интегративная модель стресса. В нее входят; внутренние и внешние требования, предъявляемые к личности (стрессоры); оценка, как серьезности этих требований, так и адекватности собственных ресурсов и выбор вариантов для совладания с предъявленными требованиями; и стрессовая реакция.

Важным понятием в модели стресса является «совладание», которое означает поддержание баланса за счет психологических ресурсов человека - Первая стадия процесса совладания связана с выбором и формированием соответствующих реакций, а вторая — с их исполнением.

Исследование индивидуальных ресурсов совладания личности со стрессом и разработка инструментов по их измерению проводится преимущественно в рамках двух моделей. В трансактных моделях стресса к ресурсам совладания относят: физиологические и типологические особенности личности, когнитивные процессы и личностные качества, социальную поддержку, финансовое благополучие. В рамках интегративной модели стресса выделяют также развитие навыков осознания имеющихся ресурсов, умение управлять и рационально использовать их в процессе совладания со стрессом, наличие которых способно минимизировать вредные стрессовые влияния. Обобщая, можно сказать, что рассматривать в качестве ресурсов совладания со стрессом можно лишь тс, которые помогают личности совладать со стрессовой ситуацией, снизить негативное влияние стресса» а именно уверенность в себе, принятие себя и других» физическое здоровье, структурирование, навыки решения проблем, социальная поддержка, навыки контроля стресса и напряжения.

**Глава II. Эмпирическое исследование влияния акцентуаций характера на поведение человека в стрессовой ситуации**

**2.1 Организация и методы исследования**

В ходе исследования была выдвинута следующая гипотеза: пациенты, имеющие выраженные акцентуации характера по педантичному, дистимическому, гипертимическому типу имеют более высокую степень сопротивляемости стрессу.

Объектом исследования явились пациенты Красноярской центральной районной больницы, неврологического отделения, в количестве 30 человек, из которых 18 женщин и 12 мужчин.

Наше исследование, направленное на решение поставленных задач и сформулированной гипотезы, проходило в 2 этапа: 1. диагностический этап, на котором был использован следующий комплекс методик:

1. Акцентуации характера (тест К. Леонгарда);
2. Стандартизированный и многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла 16PF (версия А);
3. Опросник уровня субъективного контроля (УСЮ Е.Ф. Бажин, Е.А. Толынкина, А.М. Эткинд, 1993).

4. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

1. Тип акцентуации характера можно определить с помощью опросника К. Леонгарда.

Понятие, введенное К. Леонгардом и означающее чрезмерную выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющую крайние варианты нормы, граничащие с психопатиями. Акцентуации характера отличаются от последних отсутствием одновременного проявления свойственной психопатиям триады признаков: стабильности характера во времени, тотальности его проявлений во всех ситуациях, социальной дезадаптации. Акцентуации характера свойственна уязвимость личности по отношению не к любым, а лишь к определенного рода психотравмирующим воздействиям адресованным к так называемому “месту наименьшего сопротивления” данного типа характера, при сохранении устойчивости к другим. В зависимости от степени выраженности различают явные и скрытые (латентные) Акцентуации характера, которые могут переходить друг в друга под влиянием различных факторов, среди которых важную роль играют особенности семейного воспитания, социального окружения, профессиональной деятельности, физического здоровья. Оформляясь к подростковому возрасту, большинство акцентуаций характера, как правило, со временем сглаживаются, компенсируются. И лишь при сложных психогенных ситуациях, длительно воздействующих на “слабое звено” характера, могут не только стать почвой для острых аффективных реакций, неврозов, но и явиться условием формирования психопатических развитии (“краевых психопатий”). Поскольку акцентуации характера граничат с соответствующими видами психопатических расстройств, их типология базируется на детально разработанной в психиатрии классификации психопатий, отражая, однако, и свойства характера психически здорового человека. На основании различных классификаций (К. Леонгард, П.Б. Ганнушкин и др.) выделяются следующие основные типы акцентуаций характера:

**Гипертимический тип**. Отличается почти всегда хорошим, даже слегка приподнятым, настроением, высоким жизненным тонусом, энергией, неудержимой активностью. Постоянно стремление к лидерству, притом неформальному. Хорошее чувство нового сочетается с неустойчивостью интересов, а большая общительность - с неразборчивостью в выборе знакомств. Легко осваивается в незнакомой обстановке. Плохо переносит одиночество, размеренный режим, однообразную обстановку, монотонный и требующий мелочной аккуратности труд, вынужденное безделье. Переоценка возможностей, оптимизм. Короткие вспышки раздражения являются следствием стремления подавить активность и лидерство окружающих. Самооценка обычно неплохая.

**Возбудимый тип**. Повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, угрюмость, "занудливость", но возможны льстивость, услужливость (как маскировка). Склонность к хамству и нецензурной брани или молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтует.

**Эмотивный тип** (эмоциональный). Чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживает малейшие неприятности, излишне чувствителен к замечаниям, неудачам, поэтому у него чаще печальное настроение.

**Педантичный тип**. Высокие оценки говорят о ригидности, инертности психических процессов, о долгом переживании травмирующих событий. Выраженная занудливость в виде "переживания" подробностей, на службе способен замучить посетителей формальными требованиями, изнуряет домашних чрезмерной аккуратностью.

**Тревожный тип** (психастенический). Пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность, долго переживает неудачу, сомневается в своих действиях.

**Циклотимический тип**. Смена гипертимических и дистимных фаз поведения. Общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения и низкая в период подавленности).

**Демонстративный тип**. Выражено стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой: слезы, обморок, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычное увлечение, ложь. Легко забывает о своих неблаговидных поступках.

**Неуравновешенный тип**. Основная черта этого типа - чрезмерная стойкость эмоций, сочетающаяся со склонностью к формированию сверхценных идей.

**Дистимический тип**. Этот тип является противоположным гипертимическому типу, характеризуется сниженным настроением, фиксацией на мрачных сторонах жизни, заторможенностью. Экзальтированный тип (лабильный). Лицам этого типа свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных. Очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость.[]

2. Стандартизированный и многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла 16PF (версия А) состоит из 187 вопросов. Предназначен для обследования взрослых лиц с образованием не ниже, чем 8-9 классов. Адаптированный па русскоязычной выборке вариант опросника разработан В.И. Похилько, А.С. Соловейчиком, А.Г. Шмелевым, 1987. Используется для измерения 16 факторов личности, таких как:

Фактор А - Аффектотимия (сердечность, доброта)/Сизотимия (обособленность, отчужденность);

Фактор В -Высокий интеллект (умный)/Низкий интеллект (глупый);

Фактор С - Сила «Я» (эмоциональная устойчивость)/ Слабость «Я» (эмоциональная неустойчивость);

Фактор Е - Доминантность (настойчивость, напористость)/ Конформность (покорность, зависимость);

Фактор F - Сургенсия (беспечность)/ Десургенсия (озабоченность);

Фактор G - Сила «Сверх-Я» (высокая совестливость)/ Слабость «Сверх-Я» (недобросовестность);

Фактор Н - Пармия (смелость)/ Тректая (робость);

Фактор \ - Премсия (мягкосердечность, нежность)/ Харрня (суровость, жестокость);

Фактор L - Протенсия (подозрительность)/ Алаксия (доверчивость);

Фактор М - Аутия (мечтательность)/ Праксерния (практичность);

Фактор N - Исскуственность (проницательность, расчетливость)/ Безыскусственность (наивность, простота);

Фактор О - Гипотимия (склонность к чувству вины)/ Гипертимия (самоуверенность);

Фактор Q1 - Радикализм (гибкость)/ Консерватизм (ригидность);

Фактор Q2 - Самодостаточность (самостоятельность)/ Социабельность (зависимость от группы);

Фактор Q3 - Контроль желаний (высокий самоконтроль поведения)/ Импульсивность (низкий самоконтроль поведения);

Фактор Q4 - Фрустрированность (напряженность)/ Нефрустрированность (расслабленность).

Рассмотренные выше факторы — первого порядка. Вторичные факторы:

Фактор Г1 - Высокая тревожность / Низкая тревожность;

Факгор Б2 - Экстраверт / Интраверт;

Фактор F3 - Реактивная уравновешенность / Сензитивность;

Фактор F4 - Независимость / Конформность.

Обследуемому предлагается занести в регистрационный бланк один из вариантов ответа на вопрос: «да», «нет», «не знаю» (или на», «в», «с»); при этом его предупреждают, чтобы ответов мне знаю» было как можно меньше. Полученные результаты переводятся в стэны с минимальным значением в О баллов, максимальным — 10 баллов.

Л.Ф. Бурлачук (2002), измеряя внутреннюю согласованность факторов опросника 16PF Р. Кэттелла, пришел к выводу, что только два фактора F (сургенция — десургенция) и Н (смелость - робость) надежно измеряют то, что должны измерять. Кроме того, на основе проведенного факторного анализа Л.Ф. Бурлачуком было оставлено семь факторов, причем три из них (G, Q3, Q2) соответствовали тем, которые выделял Кэттелл [17t 18]. В нашем исследовании мы объясняли и интерпретировали полученные нами данные с учетом замечаний, приводимых в выше указанных работах.

3. Опросник уровня субъективного контроля (УСЮ (Е.Ф. Бажин, Е.А. Толынкина, А.М. Эткинд, 1993 и предназначен для диагностики интернальности - экстернальности личности. Нами использовался Вариант А опросника УСК» предназначенный для исследовательских целей. Вариант А данного опросника требует ответа по 6-балльной шкале «-3, -2, -1, +1, +2, +3», в которой ответ «+3» означает «полностью согласен», «-3» — «совершенно не согласен» с данным пунктом.

Данный опросник состоит из 44 пунктов.

Показатели опросника УСК включают в себя обобщенный показатель индивидуального УСК, инвариантный к частым ситуациям деятельности два показателя среднего уровня общности, дифференцированные по эмоциональному знаку этих ситуаций, и ряд ситуационно-специфических показателей. С помощью данного опросника осуществляется измерение етнтернальности - экстернальности по следующим шкалам:

1. Шкала общей интернальности (Ио).
2. Шкала интернальности в области достижений (Ид).
3. Шкала интернальности в области неудач (Ин),
4. Шкала интериальности в семейных отношениях (Ис),
5. Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип).

6. Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).

7. Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).

Полученные результаты выражаются в стэнах и могут быть представлены в виде <агрофиля субъективного контролю».

Опросник УСК обладает достаточным психометрическим обоснованием по критериям надежности и валидности.

4. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге

Инструкция: Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года, и подсчитайте общее число «заработанных» вами очков.

Таблица 2.1.

Оценка жизненных событий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Жизненные события | Баллы |
| 1. | Смерть супруга (супруги). | 100 |
| 2. | Развод. | 73 |
| 3. | Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером. | 65 |
| 4 . | Тюремное заключение. | 63 |
| 5 . | Смерть близкого члена семьи» | 63 |
| 6. | Травма или болезнь. | 53 |
| 7. | Женитьба, свадьба. | 50 |
| 8. | Увольнение с работы. | 47 |
| 9. | Примирение супругов. | 45 |
| 10. | Уход на пенсию. | 45 |
| 11. | Изменение в состоянии здоровья членов семьи. | 44 |
| 12. | Беременность партнерши. | 40 |
| 13. | Сексуальные проблемы. | 39 |
| 14. | Появление нового члена семьи, рождение ребенка. | 39 |
| 15. | Реорганизация на работе. | 39 |
| 16. | Изменение финансового положения. | 38 |
| 17. | Смерть близкого друга. | 37 |
| 18. | Изменение профессиональной ориентации, смена места работы. | 36 |
| 19. | Усиление конфликтности отношений с супругом. | 35 |
| 20. | Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома). | 31 |
| 21. | Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги. | 30 |
| 22. | Изменение должности, повышение служебной ответственности. | 29 |
| 23. | Сын или дочь покидают дом. | 29 |
| 24. | Проблемы с родственниками мужа (жены). | 29 |
| 25. | Выдающееся личное достижение, успех. | 28 |
| 26. | Супруг бросает работу (или приступает к работе). | 26 |
| 27. | Начало или окончание обучения в учебном заведении. | 26 |
| 28. | Изменение условий жизни. | 25 |
| 29. | Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения. | 24 |
| 30. | Проблемы с начальством, конфликты. | 23 |
| 31. | Изменение условий или часов работы. | 20 |
| 32. | Перемена места жительства. | 20 |
| 33. | Смена места обучения. | 20 |
| 34. | Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска. | 19 |
| 36. | Изменение привычек, связанных с вероисповеданием. | 19 |
| 36. | Изменение социальной активности. | 18 |
| 37. | Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора). | 17 |
| 38. | Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна. | 16 |
| 39. | Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи. | 15' |
| 40. | Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.). | 15 |
| 41. | Отпуск. | 13 |
| 42. | Рождество, встреча Нового года, день рождения. | 12 |
| 43. | Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения). | 11 |

Доктора Холмс и Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

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

Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Далее попробуйте вывести из тех событий и ситуаций, которые за последние два года происходили в вашей жизни, среднее арифметическое (посчитайте — среднее количество баллов в 1 год). Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

Итоговая сумма определяет одновременно и степень вашей сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов — это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно важное значение — она выражает (в цифрах) вашу степень стрессовой нагрузки.

Для наглядности приводим сравнительную таблицу стрессовых характеристик.

Таблица 2.2.

Сравнительная таблица стрессовых характеристик

|  |  |
| --- | --- |
| Общая сумма баллов | Степень сопротивляемости стрессу |
| 150-199 | Высокая |
| 200-299 | Пороговая |
| 300 и более | Низкая (ранимость) |

Если, к примеру, сумма баллов - свыше 300, это означает реальную опасность, т.е. вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

Подсчет суммы баллов даст вам возможность воссоздать картину своего стресса. И тогда вы поймете, что не отдельные, вроде бы незначительные события в вашей жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

**2.2 Анализ результатов исследования**

Статистическая обработка результатов проводилась с применением пакета программ SPSS 10\*0,5 для Windows, Достоверность различий в групповых показателях рассчитывалось по U-тесту Матта-Уитни, применялся фаюорный и корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмана.

В нашем исследовании принимали участие пациенты Красноярской центральной районной больницы, находящиеся на лечении в неврологическом отделении, всего 30 человек, из них 18 женщин и 12 мужчин в возрасте от 40 до 70 лет. Первую группу составили пациенты от 40 до 50 лет, вторую группу от 50 до 60 лет и третью группу от 60 до 70 лет.

Для более корректной количественной и качественной обработки полученных данных мы уравновесили эмпирические комплексы путем случайного выбора так, чтобы было равное количество наблюдений – 10 человек с каждой возрастной группы.

Для диагностики определения стрессоустойчивости мы использовали «методику определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге. Результаты исследования приведены в таблице 2.3.

Таблица 2.3.

Результаты исследования по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Степень сопротивляемости | Пациенты от 40 до 50 лет | Пациенты от 50 до 60 лет | Пациенты от 60 до 70 лет |
| высокая | 2 | 3 | 2 |
| пороговая | 4 | 5 | 4 |
| Низкая (ранимая) | 4 | 2 | 4 |
| всего | 10 | 10 | 10 |

Гистограмма 1



Проанализируем полученные результаты, применяя критерий H Кракселла-Уоллиса. Сформулируем статистические гипотезы:

Н0: Пациенты разных возрастов не различаются по степени сопротивляемости стрессу.

Н1: Пациенты разных возрастов различаются по степени сопротивляемости стрессу.

Подсчитываем эмпирическое значение Hэмп с помощью статистического пакета анализа Microsoft Excel, Hэмп = 1.5. Это значение меньше критических значений H, соответствующих принятым в психологии уровням статистической значимости (5,40 (p≤0,05); 6,30 (p≤0,01)).

Полученное эмпирическое значение H находится в зоне незначимости. Принимается статистическая гипотеза Н0: Пациенты разных возрастов не различаются по степени сопротивляемости стрессу.

Таким образом мы можем объеденить три выборки и анализировать как единый массив эмпрических данных.

На следующем этапе нашего исследования мы использовали опросник Шмишека (взрослый). Тест акцентуаций характера у взрослых, результаты представлены в таблице 2.4..

Таблица 2.4.

|  |  |
| --- | --- |
| Типы акцентуаций характера по Г. Шмишеку | Кол-во испытуемых |
| Гипертимический тип | 3 |
| Тревожно-боязливый тип | 4 |
| Дистимический тип | 3 |
| Педантичный тип | 5 |
| Возбудимый тип | 4 |
| Эмотивный тип | 4 |
| "Застревающий" тип | 2 |
| Демонстративный тип | 2 |
| Циклотимический тип | 2 |
| Аффективно-экзальтированный тип | 1 |

Выбирая тест 16 F Р.Кэттела, мы полагали, что в основе гипертимного типа лежат конструкты, психологически подобные конструктам, измеряемым с помощью факторов 0-, С+ опросника 16PF Р.Кэттелла. Поэтому ожидалось, что гипертимический тип по ряду своих качеств будет коррелировать с фактором О- (Самоуверенность) с фактором Q3+ опросника 16 F, оценивающего самоконтроль поведения и эмоций, способность действовать согласно плану, целенаправленность, способность доводить дело до конца, что является на наш взгляд важными характеристиками стрессоустойчивости. Также эмотивный, демонстративный типы в силу набора определенных качеств могут обладать теми же свойствами, а также их показатели будут положительно связаны с показателями по шкале показателя степени сопротивляемости стрессу.

Выбирая тест УСК, мы предполагали, что показатели по типам педантичный, застревающий, тревожно боязливый будут положительно связаны с показателем шкалы «Ио» (общей интернальности), поскольку интерналы более склонны считать, что контроль, управление большинством событий в их жизни принадлежит им самим и обычно более осведомлены о ситуации, чем экстерналы. В некоторых исследованиях отмечается, что интерналы более уверены в себе, проявляют большую терпимость. А также мы предполагали, что те же показатели будут положительно связаны с показателями по шкале высокая сопротивляемость стрессу (по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге).

Показатель шкалы «Гипертимический тип», (характеризуется хорошим, слегка повышенным настроением, контактностью, словоохотливостью, оптимизмом. У него высокий тонус, он энергичен, активен и проявляет стремление быть лидером, легко адаптируется в незнакомой обстановке) значимо отрицательно коррелирует с фактором О- (Самоуверенность) опросника 16PF Р.Кэттелла (г=-0,59; при р=<0,001), положительно с фактором С+ (Сила «Я») (г=0,49; при р=<0,001), а также с фактором Q4- (Нефрустрированность) (г=0,49; при р=<0,001).

Показатель шкалы «эмотивный тип» значимо отрицательно коррелирует с фактором Q4- (Нефрустрированность) теста 16PF (г<0,50; при р=<0,001), что свидетельствует о схожести конструктов, лежащих в основе этих шкал. Кроме того, содержательный анализ данных шкал также подтвердил схожесть конструктов, положенных в их основу: способность смириться со своими и чужими поступками и несовершенством, а также принятие факта фрустрации, как нормальной части жизни.

Показатель шкалы «Педантичный тип» значимо коррелирует (г=0,48; р=<0,001) с показателем шкалы Q3+ опросника Кэттелла, измеряющим самоконтроль поведения и эмоций, способность действовать согласно плану, целенаправленность, способность доводить дело до конца. На содержательном уровне конструкты, лежащие в основе данных шкал, также оказались сопоставимы. Высокий самоконтроль поведения включает четкое понимание своих целей, умение планомерно и упорядоченно действовать, то есть, другими словами, предполагает навыки структурирования, к которым относятся навыки планирования, расстановки приоритетов, выполнение действий в соответствии с планами, организация и управление своими ресурсами, как во времени, так и по силе. Содержательный анализ и значимые корреляционные связи между показателями этих шкал подтвердили схожесть конструктов, лежащих в их основе.

Были получены значимые корреляционные связи показателей шкал «Педантичный тип» и «Дистимический тип» с показателем шкалы «Ио» УСК (общая интернальность): г=0,33; 1=0,33; при р=<0,001, соответственно. Как известно, ощущение возможности контроля над происходящими событиями является важным фактором при совладании со стрессом. Интернальность характеризует субъективное ощущение контроля над любыми значимыми событиями и ситуациями, происходящими в жизни человека. Таким образом, содержательный анализ данных шкал, а также значимые корреляционные связи между ними, служат подтверждением схожести измеряемых этими шкалами конструктов.

Кроме того, мы обнаружили, что показатели шкал «Педантичный тип» и «Дистимический тип» имеюг более значимые и устойчивые корреляционные связи с показателями шкал общей интернальности «Ио»; г=0,33( при р=<0,001 и интернальности в отношении здоровья от болезни

«Ио»: г=0,05, при р=<0,05, чем с показателем шкалы экстраверсии «F2+»: r=Q,3G; г=0,18> при р=<0,01. Нами не было найдено исследований, посвященных этой теме, но, в свою очередь, мы полагаем, что этот факт свидетельствует о лучшей способности интерналов осознавать свой стресс и возрастающее напряжение и использовать определенные формы деятельности, направленные на редуцирование уровня стресса. Одной из таких форм деятельности может быть любой вид физической активности: занятия спортом, использование техник релаксации и т.п.

Мы обнаружили также значимую корреляцию показателей шкалы «высокая степень сопротивляемости стрессу» с показателями шкалы «Гипертимический тип» (г=0,51; г=0,27; при p=<0,001, соответственно), с показателями шкалы «Дистимический тип» г=0,30; г=0,23; при р~<0,001 и с показателями шкалы «Педантичный тип» (г=0,18; при р=<0,05).

**2.3 Практические рекомендации по преодолению тревожности и эмоционального стресса**

Факторами, уменьшающими стрессогенность среды и ее отрицательное влияние на организм, являются предсказуемость внешних событий, возможность заранее подготовиться к ним, а также возможность контроля над событиями, что существенно снижает силу воздействия неблагоприятных факторов. Значительную роль в преодолении отрицательного влияния неблагоприятных состояний на деятельность человека играют волевые качества. «Проявление волевых качеств (силы воли) — это, прежде всего, переключение сознания и волевого контроля с переживания неблагоприятного состояния на регуляцию деятельности (на ее продолжение, подачу внутренней команды к началу деятельности, к сохранению качества деятельности)» [43]. Переживание состояния при этом отодвигается в сознании на второй план. Важную роль в регуляции психических состояний, в том, как человек реагирует на воздействие стрессоров окружающей среды, играют индивидуально-типические особенности нервной системы и личности. Известно, что лица с высокой силой нервной системы характеризуются большей устойчивостью, лучшей переносимостью стрессовых ситуаций по сравнению с индивидами, имеющими слабую силу нервной системы. Так найдены подтверждения того, что жизнерадостные люди более устойчивы, способны сохранять контроль и критичность в сложных ситуациях.

Влияние самооценки проявляется в том, что люди с низкой самооценкой проявляют более высокий уровень страха или тревожности в угрожающей ситуации. Они воспринимают себя чаще всего как имеющих неадекватно низкие способности для того, чтобы справиться с ситуацией, поэтому они действуют менее энергично, склонны подчиняться ситуации, пытаются избегать трудностей, так как убеждены, что не в силах с ними справиться.

Таким образом, мы видим, что стресс в большой мере является индивидуальным феноменом.

Важным направлением психологической помощи является обучение человека определенным приемам и выработка навыков поведения в стрессовых ситуациях, повышение уверенности в себе и самопринятие.

В исследованиях Селье [38, с. 18] и многочисленных последующих работах показано, что непредсказуемые и неуправляемые события более опасны, чем предсказуемые и управляемые. Когда люди понимают, как протекают события, могут повлиять на них или, хотя бы частично, оградить себя от неприятностей, вероятность стресса значительно снижается. Применительно к деятельности можно сказать, что если возможность управления ситуацией очень низка, а напряженность работы значительна, то такая работа сама по себе является стрессором [38, с.11].

Рассмотрим возможные реакции организма на стресс:

Реакция стресса. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно новой ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней – это так называемая плохая адаптация. Как следствие этого могут возникнуть различные психические или физические отклонения.

Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

Активная защита от стресса. Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья.

Активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма – как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями личной жизни человека. Например, студенту можно дать следующие советы [25, с. 28]:

1. Разработайте систему приоритетов в своей работе.

2. Научитесь говорить “нет”, когда достигнете предела, после которого вы уже не можете взять на себя больше работы.

3. Наладьте особенно эффективные и надежные отношения с вашими преподавателями.

4. Не соглашайтесь с кем-либо, кто начинает выставлять противоречивые требования.

5. Сообщите своему преподавателю, когда вы почувствуете, что ожидания или стандарты оценки задания не ясны.

6. Найдите день, время для отключения и отдыха. К другим факторам, связанным с понижением вероятности стресса, относятся соблюдение надлежащего питания, поддержание себя в форме с помощью физических упражнений и достижение общего равновесия в жизни.

Стресс могут вызывать и личностные факторы. Чтобы предотвратить дальнейшие последствия, способствующие возникновению различных психических отклонений и психосоматических заболеваний, можно дать ряд рекомендаций, которые помогут своевременно подготовиться к стрессогенному событию или жизненной ситуации и ослабить их негативное воздействие на организм:

1. Собрать достаточную информацию о возможности наступления подобных ситуаций.

2. Продумать способы предупреждения конкретных жизненных опасностей, попытаться найти способы их смягчения.

3. Не пытаться в преддверии самого события делать поспешные умозаключения.

4. Осознать, что большую часть вызывающих стресс ситуаций человек способен решить сам, не прибегая к посторонней помощи.

5. Стремиться активно вмешиваться в ситуацию, вызывающую стресс. Активный образ жизни способствует созданию в организме защитного фона против стресса, улучшая деятельность адаптационных организмов.

6. Понять и принять, что серьезные перемены – это неотъемлемая часть жизни.

7. Помнить, что стрессогенными жизненными ситуациями быстрее и лучше овладевают те, кто умеет использовать методы релаксации.

Можно выделить четыре основных метода борьбы со стрессом: релаксация, противострессовый распорядок дня, оказание первой помощи при остром стрессе и аутоанализ личного стресса. Использование этих методов при необходимости доступно каждому.

Одним из эффективных средств защиты от стресса является релаксация. Согласно теории Г. Селье, автоматическая реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз: импульс, стресс, адаптация. Следовательно, если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме.

Дыхание может стать затруднённым и тяжёлым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения – как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Обнаружить и объяснить реакции своего организма на стрессовые ситуации помогает метод аутоанализа личного стресса посредством ведения “дневника стрессов”. Метод этот требует фиксации в дневнике в течение нескольких недель того, когда и при каких обстоятельствах были обнаружены признаки стресса. Анализ записей в дневнике помогает просто и быстро определять, какие события или жизненные ситуации способствуют возникновению стресса. Именно регулярно повторяющиеся ситуации, описанные в дневнике, могут быть причиной возникновения стресса.

Рассмотрим методы первой помощи при остром стрессе.

Неожиданно оказываясь в стрессовой ситуации, для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе остановиться, чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса и успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи, чтобы в критической ситуации быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе: 1. Противострессовое дыхание; 2. Релаксация; 3. Рациональное восприятие окружающей обстановки; 4. Смена обстановки; 5. Заняться любой (отвлекающей) деятельностью. В условиях стрессовой ситуации это выполняет роль “громоотвода”, помогая отвлечься от внутреннего напряжения. 6. Локальная концентрация (помогает вытеснить из сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом).

**Выводы по II главе:**

Пациенты разных возрастов не различаются по степени сопротивляемости стрессу.

Также на основе нашего исследования можно сделать вывод, что ощущение возможности контроля над происходящими событиями является важным фактором при совладании со стрессом.

Интернальность характеризует субъективное ощущение контроля над любыми значимыми событиями и ситуациями, происходящими в жизни человека.

Исследуемые показатели по шкалам «Педантичный тип» и «Дистимический тип» имеют более значимые и устойчивые корреляционные связи с показателями шкал общей интернальности «Ио»; и интернальности в отношении здоровья от болезни, чем с показателем шкалы экстраверсии «F2+». Мы полагаем, что этот факт свидетельствует о лучшей способности интерналов осознавать свой стресс и возрастающее напряжение и использовать определенные формы деятельности, направленные на редуцирование уровня стресса. Одной из таких форм деятельности может быть любой вид физической активности: занятия спортом, использование техник релаксации и т.п.

Мы обнаружили также значимую корреляцию показателей шкалы «высокая степень сопротивляемости стрессу» с показателями шкалы «Гипертимический тип», с показателями шкалы «Дистимический тип» и с показателями шкалы «Педантичный тип». В результате чего мы доказали, что пациенты, имеющие выраженные акцентуации характера по педантичному, дистимическому, гипертимическому типам имеют более высокую степень сопротивляемости стрессу, тем самым доказав правомерность выдвинутой нами гипотезы.

**Заключение**

В заключении нашей дипломной работы мы обобщили результаты исследования и сформулировали выводы.

Проведенное исследование осуществлялось на двух уровнях: теоретическом и эмпирическом.

На теоретическом уровне дан сравнительный анализ литературы по проблемесовладания со стрессом. В процессе исследования были решены следующие задачи: рассмотрена проблему изучения акцентуаций характера в психологической науке; изучены модели стресса и роль индивидуальных ресурсов личности в совладании со стрессом; на эмпирическом уровне исследованы акцентуации характера пациентов неврологического отделения Красноярской центральной больницы; выявлена взаимосвязь акцентуаций характера пациентов и поведения в состоянии стресса: разработаны рекомендации по развитию стрессоустойчивости болеющей личности.

Акцентуации характера — это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилeны, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим

## В качестве основополагающей нами была принята классификация типов акцентуаций характера по К. Леонгарду. **Тест К. Леонгарда** исследует типы характера, раскладывая его по акцентуированным характерам, а именно: Гипертимический тип; Тревожно-боязливый тип; Дистимический тип, Педантичный тип, Возбудимый тип, Возбудимый тип, Эмотивный тип, "Застревающий" тип, Демонстративный тип, Циклотимический тип, Аффективно-экзальтированный тип.

На основе анализа теоретической литературы, нами было выделено 5 моделей стресса. К ним относятся:

Стимульные модели. К стимульным относится те модели, которые рассматривают стресс как психологическое требование, приводящее к личностному напряжению;

Модели ответной реакции рассматривают стресс как физиологическую ответную реакцию на требование окружающей среды;

Трансактные модели стресса, в свою очередь, видят стресс как взаимодействие между личностью и окружающей средой;

Модели несоответствия. Подобные модели стресса, рассматривающие его как динамический процесс, приводящий психологические ресурсы в соответствие с предъявляемым требованием получили названии;

Интегративная модель стресса. В нее входят; внутренние и внешние требования, предъявляемые к личности (стрессоры); оценка, как серьезности этих требований, так и адекватности собственных ресурсов и выбор вариантов для совладания с предъявленными требованиями; и стрессовая реакция.

Важным понятием в модели стресса является «совладание», которое означает поддержание баланса за счет психологических ресурсов человека - Первая стадия процесса совладания связана с выбором и формированием соответствующих реакций, а вторая — с их исполнением исследование индивидуальных ресурсов совладания личности со стрессом и разработка инструментов по их измерению проводится преимущественно в рамках двух моделей. В трансактных моделях стресса к ресурсам совладания относят: физиологические и типологические особенности личности, когнитивные процессы и личностные качества, социальную поддержку, финансовое благополучие. В рамках интегративной модели стресса выделяют также развитие навыков осознания имеющихся ресурсов, умение управлять и рационально использовать их в процессе совладания со стрессом, наличие которых способно минимизировать вредные стрессовые влияния. Обобщая, можно сказать, что рассматривать в качестве ресурсов совладания со стрессом можно лишь тс, которые помогают личности совладать со стрессовой ситуацией, снизить негативное влияние стресса» а именно уверенность в себе, принятие себя и других» физическое здоровье, структурирование, навыки решения проблем, социальная поддержка, навыки контроля стресса и напряжения.

На основе эмпирического исследования влияния акцентуаций характера на поведение человека в ситуации стресса были выявлены следующие моменты: пациенты разных возрастов не различаются по степени сопротивляемости стрессу. Также на основе нашего исследования можно сделать вывод, что ощущение возможности контроля над происходящими событиями является важным фактором при совладании со стрессом. Интернальность характеризует субъективное ощущение контроля над любыми значимыми событиями и ситуациями, происходящими в жизни человека.

Исследуемые показатели по шкалам «Педантичный тип» и «Дистимический тип» имеют более значимые и устойчивые корреляционные связи с показателями шкал общей интернальности «Ио»; и интернальности в отношении здоровья от болезни, чем с показателем шкалы экстраверсии «F2+». Мы полагаем, что этот факт свидетельствует о лучшей способности интерналов осознавать свой стресс и возрастающее напряжение и использовать определенные формы деятельности, направленные на редуцирование уровня стресса. Одной из таких форм деятельности может быть любой вид физической активности: занятия спортом, использование техник релаксации и т.п.

Мы обнаружили также значимую корреляцию показателей шкалы «высокая степень сопротивляемости стрессу» с показателями шкалы «Гипертимический тип», с показателями шкалы «Дистимический тип» и с показателями шкалы «Педантичный тип». В результате чего мы доказали, что пациенты, имеющие выраженные акцентуации характера по педантичному, дистимическому, гипертимическому типам имеют более высокую степень сопротивляемости стрессу, тем самым доказав правомерность выдвинутой нами гипотезы.

Таким образом, полученные результаты проведенного исследования, на теоретическом и эмпирическом уровнях дали возможность подтвердить правильно сформулированные положения гипотезы, поставленные задачи исследования были решены, а его цель достигнута.

**Библиографический список**

1. Абульханова-Славскаяя К.А. Социальное мышление личности. // Психологический журнал-— 1994.№4. -С.39 —55.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни, — М: Изд-во: «Мысль»,1991,-299с.
3. Анастази, С.Урбина Психологическое тестирование, — СПб.: Питер,2002. - 688с.
4. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал- — 1993. №2.-С.З- 16.
5. Анцыферова Л.И, Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита//Психологический журнал. - 1994. №1. —С.З — 18.
6. Балсин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд A.M. Опросник уровня субъективного контроля (УСК). — М.: Смысл, 1993. — 16с.
7. Березин Ф.Б Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л.: Наука, 1988. - 270с, Ю. Бодолев А.А., Столин И.Б. Общая психодиагностика. - СПб.: Речь,2000. - 440с.
8. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. — М.: ПЕР СЭ, 2000. -352с.
9. Бодров В.А, Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы, - М.; ИП РАН, 1995, - 128с.
10. Брушлинский A.З. Проблема субъекта в психологической науке //Психологический журнал. - 1992. Т.13. - СЗ - 12.
11. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике.— СПб.: Питер Ком» 1999. — 528c.
12. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. -СПб.: Питер, 2002. - 352с,
13. Васильева В. Личностные характеристики и состояние напряженности в трудовой деятельности. В кн.: Психическая напряженность в трудовой деятельности.-М.:ИП РАН, 1989.-С217-224.
14. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов в вузе в процессе обучения // Психологический журнал. — 1994. №3. — С.131 - 134.
15. Голиков Ю.Я., Костин A.Л. Психология автоматизации управления техникой. - М.: ИП РАН. - 1996.
16. Грановская P.M., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы.-СПб.: Знание, 1999. —352с.
17. Гремпинг С, Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом- — СПб.: Питер, 2002.-240с.
18. Гринберг Д. Управление стрессом, - СПб.: Питер, 2002.— 496с,
19. Гришина Н.В. Психология конфликта,-СПб,:Питер,2000. — 464с,
20. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. -М: ИП РАН. - 2003. -318с.
21. Дмитриева М.А. Психологический анализ системы «человек -профессиональная среда» // Вестник Ленинградского университета. Сер. 6,1990. – Вып. 6).
22. Домрачева Е.Н. Исследование влияния акцентуаций характера» М.: 2005, 254 с.
23. Журавлев А.Л., Поздняков В.П. Деловая активность предпринимателей: методы оценки и воздействия. — М.: ИПРАН, 1995.— 58с.
24. Китаев-Смык Л.A. Психология стресса. — М.;Наука, 1983. — 368с.
25. Кокс Т., Маккей К. Транзактный подход к изучению производственного стресса // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы. - М.: Радикс. — 1995.
26. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики, — Л.: Медицина, 1984.-216с.
27. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. — 2004. - №2. — С,75 — 85.
28. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. -М.: Наука, 1984.
29. Ломов Б.Ф. О системной детерминации психических явлений и поведения // Принцип системности в психологических исследованиях.-М.: Наука, 1990. - СЛ0- 18.
30. Магнуссон Д. Ситуационное восприятие — область исследований / Психология социальных ситуаций. Под ред. Н.В. Гришиной. — СПб.: Питер, 2001.-416с.
31. Макаревич Р.А. Влияние психической напряженности на процесс общения учителя с учащимися // Психология учителя: Тезисы докладов к VII Всесоюзному съезду общества психологов СССР. -М., 1989.
32. Мизриев H.C., Прохоров А.О. Особенности регуляции психических состояний в трудных жизненных ситуациях / Психология психических состояний; Сб-к статей. Вып.4. Под ред, А.О. Прохорова, - Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий», 2002. — С.275 — 283.
33. Осницкий А.Н. Проблемы исследования субъектной активности. // Вопросы психологии. — 1996- №1. - С.5-19.
34. Прохоров А.О. Системно-функциональная модель регуляции психических состояний / Психология психических состояний: Сб-к статей, Вып.4. Под ред. А.О. Прохорова. - Казаны Изд-во «Центр инновационных технологий», 2002, - С,6 — 24,
35. Прохоров А.О. Феноменология регуляции психических состояний / Психология психических состояний: Сб-к статей. Вып.4. Под ред. А.О. Прохорова. — Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий», 2002. -С.263- 274.
36. Реан А.А. Проблемы и перспективы развития концепции локуса контроля личности //Психологический журнал. — 1998. №4, — С.З — 12.
37. Реан А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей. // Вопросы психологии. — 1997. -C.45 -54.
38. Селье Г. Стресс без дистресса. — М: Прогресс» 1982.— 125с.
39. Сикевич З.В. Национальное самосознание русских. -М., 1996.
40. Слободчиков Е.Я., Исаева Н.А. Психологические условия введения студентов в профессию педагога // Вопросы психологии. - 1996. - №4. -С/72-80.
41. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. — М.: Педагогика-Пресс, 1995.-352с,
42. Шапкин С.А., Дикая Л.Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации- // Психологический журнал, — 1996. - №1, — С. 19-34.
43. Личко А.Н. Психопатии и акцентуации характера у подростков. - Л.: Медицина, 1983. - 256 с.