

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.
АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

УМАНЧУК АНАСТАСИЯ БОРИСОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ
АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА И ТЕМПЕРАМЕНТА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое
образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель
старший преподаватель Метелкина Т.Н.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Обучающийся

Уманчук А.Б. 

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА И ТЕМПЕРАМЕНТА.....	7
1.1. Проблема стресса в психологии Ошибка! Закладка не определена.	
1.2. Проблема акцентуации личности в психологии.....	7
1.3. Особенности стрессоустойчивости обучающихся с разными акцентуациями характера и темперамента в стрессовых ситуациях.....	13
Выводы по главе 1	32
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА И ТЕМПЕРАМЕНТА	34
2.1. Организация и методики исследования	34
2.2. Результаты эмпирического исследования.....	37
2.3. Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости (нервно-психической устойчивости) обучающихся .	44
Выводы по главе 2	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	52
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Современному миру свойственны неоднозначно сложные социально-экономические и социально-политические процессы, которые, однозначно, влияют на жизнь всего социума. Вызов нашего времени заключается в том, что человеку необходимо быстро адаптироваться к стремительно изменяющимся обстоятельствам, условиям жизни «здесь и сейчас» и определять цели своей жизни в ситуации неопределенного будущего. Постоянно изменяющиеся условия нашей жизни негативно влияют на эмоционально-психологическое состояние.

Актуальность исследования. Согласно мнению Л.Г. Дикой и В.А. Бодрова человека, который хорошо адаптирован, характеризуют высокая продуктивность выполняемой деятельности, удовлетворенность своей жизнью в целом и психическое здоровье [9, 16].

Но согласно данным Российской академии медицинских наук в Российской Федерации около 5 миллионов человек страдают тяжелыми психическими заболеваниями. А различными расстройствами психики страдает четвертая часть населения, которая составляет 36,5 миллионов человек. На сегодняшний день в мире только 10% людей обладают нормальной стрессоустойчивостью. В обычной жизни 25% населения сталкиваются с проблемами в плане психического здоровья, а каждый четвертый человек нуждается в помощи психологов, психотерапевтов и специалистов в области неврологии. Процент абсолютно здоровых людей продолжает снижаться [5].

В настоящее время люди постоянно подвергаются факторам, провоцирующим возникновение стресса. Притом, стресс является стимулом для человека и заставляет его более интенсивно использовать свои ресурсы, но для того, чтобы избежать истощения нервной системы необходимо

обладать высоким уровнем нервно-психической устойчивости и способами повышения стрессоустойчивости.

В группе риска с низкой нервно-психической устойчивостью находится современная студенческая молодежь, которой необходимо подстраиваться и адаптироваться под постоянно меняющийся мир, в котором необходимо соответствовать высоким социальным требованиям. У студентов профессиональных образовательных учреждений обнаружены нарушения когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер деятельности, что, по мнению некоторых исследователей [11; 13], связано с повышенным стрессом и со сниженным уровнем стрессоустойчивости [3].

Анализ проведенных научных исследований по проблеме развития нервно-психической устойчивости личности показал, что недостаточно изученными остаются: особенности стрессоустойчивости у студентов, сущность понятия «нервно-психическая устойчивость студента», и стрессоустойчивость личностей с разным типом акцентуаций, которые влияют на уровень стрессоустойчивости; механизмы комплексного психологического воздействия на развитие нервно-психической устойчивости и стрессоустойчивости личности студента.

Планируя нашу работу, мы поставили цель выявить особенностей обучающихся с разными типами характера и темперамента

Объект работы: акцентуации характера и темперамента обучающихся

Предмет работы: особенности обучающихся с разными типами акцентуации характера и темперамента

Гипотеза нашего исследования заключалась в том, что у обучающихся с разными типами акцентуации характера и темперамента существуют особенности, которые проявляются в частности в различиях нервно-психической устойчивости и прогноза стрессоустойчивости: у обучающихся с акцентуациями темперамента предполагается при низком уровне нервно-психической устойчивости (более близким к менее удовлетворительному) более оптимистичный прогноз стрессоустойчивости; у обучающихся с

акцентуациями характера и темперамента предполагается при низком уровне нервно-психической устойчивости (более близким к максимально неудовлетворительному) менее оптимистичный прогноз стрессоустойчивости.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

- рассмотреть теоретические аспекты акцентуаций личности в психологии;
- исследовать теоретические аспекты стрессоустойчивости;
- изучить особенности стрессоустойчивости обучающихся с разными типами акцентуации характера и темперамента;
- провести эмпирическое исследование особенностей стрессоустойчивости обучающихся с разными типами акцентуации характера и темперамента среди обучающихся с помощью выбранных методик.
- разработать методические рекомендации по повышению нервно-психической устойчивости и стрессоустойчивости.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования.

- Теоретические: анализ и синтез теоретических данных.
- Эмпирический метод: тестирование.

В исследовательской работе использовались тест-опросник Г. Шмишека и К. Леонгарда «Методика акцентуации характера и темперамента личности» и методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз» [24; 22].

Теоретико-методологическая база. В научной литературе глубоко исследованы вопросы стрессоустойчивости человека. Известные классические труды Г. Селье (общий адаптационный синдром), Р. Лазаруса, К.И. Погодаева (изучение роли центральной нервной системы в формировании общего адаптационного синдрома), И.П. Павлова (работы по

изучению центральной нервной системы), Л.А. Китаева-Смыка (психология стресса) и современные прикладные исследования (Дж. Гринберг, М. Перре, М.Ю. Питкевич, В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева, В.А. Бабков) дают исчерпывающую картину представлений о психологии стресса. А большой вклад в изучение акцентуаций характера внесли такие исследователи как К. Леонгард, А.Е. Личко, Г. Шмишек.

Базой эмпирического исследования является одного из профессиональных образовательных учреждений в г. Красноярске. В эмпирическом исследовании приняли участие 50 студентов возрастом от 19-ти до 22-х лет.

Практическая значимость. Результаты, полученные в ходе выпускной квалификационной работы, могут быть применены для диагностики, повышения нервно-психической устойчивости и профилактики стресса среди обучающихся.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА И ТЕМПЕРАМЕНТА

1.2. Проблема акцентуации личности в психологии

Впервые термин «акцентуация» ввел немецкий психиатр К. Леонгард, который употреблял его в словосочетаниях «акцентуированная личность» и «акцентуированная черта личности». Он описывает акцентуации как чрезмерно усиленные индивидуальные черты личности, которые могут обладать тенденцией к переходу в патологическое состояние в неблагоприятных условиях [26].

Согласно Энциклопедии практической психологии «акцентуация характера – это крайний вариант нормы, при котором отдельные черты характера чрезмерно выражены, по причине чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей устойчивости к другим» [44].

Согласно К. Леонгарду, существует двенадцать типов акцентуации личности. Каждый тип в своем генезисе имеет различные причины биологические, личностные, социальные.

Так, с особенностями темперамента (биологические предпосылки акцентуаций) связаны следующие акцентуации. Гипертимный тип акцентуации проявляется в чрезмерной и непрекращающейся активности, в свою очередь дистимический связан с заторможенностью, переживаниями и опасениями. Для аффективно-лабильного типа характерна смена гипертимических и дистимических состояний. Предельная интенсивность эмоций и реакций свойственна для аффективно-экзальтированный типа. Тревожный тип пуглив, обладает низкой уверенностью и высоким уровнем тревожности. Для эмотивного типа характерно выражение сострадания и впечатлительность.

Социально-обусловленными являются следующие типы акцентуации. Для демонстративного типа характерны лживость и тщеславие. Педантичный тип скрупулезен, совестлив, так же для него характерна ригидность и формализм. Аффективно-застойный тип обладает мстительностью, обидчивостью, подозрительностью и упорством. Возбудимый тип характеризуется пониженным уровнем саморегуляции, гневливостью, вспыльчивостью, склонностью к конфликтам.

Личностно-обусловленные типы акцентуаций: экстравертность (обусловленность внешним, средой) и интровертность (обусловленность внутренним миром) были выделены К. Леонгардом в 1989 году.

Исследователь К. Леонгард считал, что самым важным инструментом для идентификации характерных акцентуаций является мониторинг реакции человека во время разговора, направленные на выяснение и разъяснение диагноза, а также его поведение в различных ситуациях. Во всех ситуациях, в том числе и во время разговора, автор уделял особое внимание мимике, жестам и интонации, которые позволяют установить взаимосвязь изречения человека по его реальным переживаниям. Узнавая факты наблюдения, автор считал их более точными для описания личности, чем тесты. Ученый К. Леонгард пытался найти способ ко всеобщему описанию человека через выделение основных характеристик, или черт, которые определяют стержень личности, психическое здоровье и процессы адаптации. Явные черты характера у разных людей проявляются в разной степени и колеблются в пределах нормы. Однако, при влиянии неблагоприятных моментов признак, который выражен в больше других, усиливается и может привести к патологии. Объясняя своё понимание акцентированных личностей, ученый подчеркнул, что они не являются патологическими.

Таким образом, акцентированные личности включают в себя не только положительные достижения, но и негативные социальные действия. Патология может возникнуть только тогда, когда подчеркнутая черта личности очень сильно выражена и разрушительно влияет на человека.

Степень акцентуации может быть разной – от безвредной до экстремальной. С большой серьёзностью, акцентированные черты характера могут оставлять отпечаток на личности и при воздействии неблагоприятных условий разрушают личность. Концепция акцентированных личностей К. Леонгарда оказала существенное влияние на разработку патохарактерологического диагностического опроса [26].

Таким образом, акцентуации характера – это усиление определенных черт личности при определенном воздействии психогенных факторов. По мнению А.Е. Личко, акцентуации формируются во время становления характера и исчезают с повзрослением. Специфика черт характера при акцентуациях может проявляться не постоянно, а лишь в некоторых ситуациях, в определенных условиях, и почти не обнаруживаться в обычных ситуациях [27]. Поэтому, можно сказать, что закрепление негативных черт характера определенно мешает обучающемуся и могут проявляться в негативном ключе в стрессовых ситуациях. Проведенные научные исследования показывают, как часто акцентуации встречаются среди студентов. Н.Я. Ивановым акцентуации характера фиксировались у 52–62% социально-адаптированных обучающихся. По данным И.А. Горьковой акцентуации отмечались у 97% обучающихся. По степени распространенности акцентуаций социально-адаптированные обучающиеся сравнивались с подростками-правонарушителями, среди которых было 96% с ярко выраженными акцентуациями [42]. Студенческий возраст, характеризуется критическим и сложным, ведь в течение всего периода происходит резкий переход к взрослости. Изменения касаются всех сторон развития: личностной сферы, эмоциональной, мотивационно-нравственной, а также всевозможных видов его деятельности. Меняются и условия жизни, и деятельность обучающегося, это, равным образом, приводит к изменению и перестройке психики. Большое количество факторов, условий жизни, событий влияют как на процесс становления и развития, так и на ежедневное

состояние, самочувствие обучающегося. Ситуация требует от него постоянного принятия решения, выборов во всех сферах его жизни.

В этом возрасте происходит усиление влияния сверстников на развивающуюся личность обучающихся. Часто обучающийся стоит перед выбором между официальным коллективом и неформальной группой общения. Предпочтение обучающийся отдает той среде и группе, в которой ему комфортно, где относятся к нему с уважением или видят в нем лидера. Это может быть и творческий кружок, и спортивная секция, но может быть и асоциальная группа.

Взаимоотношения с преподавателями обычно характеризуются повышенной конфликтностью, усиливаются критичность и агрессивность на мнения более взрослых людей, при этом становится более значимым мнение ровесников. Вид взаимоотношений с ровесниками изменяется – появляется потребность в общении с целью самоутверждения, что в неблагоприятных условиях может привести к различным отклонениям и деформации личности.

Учебная деятельность переходит в учебно-профессиональную. Это требует дополнительной перестройки умения учиться и в корне меняет уровень и структуру компетентности.

Вызовы современной реальности к мобильности, гибкости, критичности мышления обучающегося, умению коммуницировать и т.д., все это в совокупности предъявляет единое требование: умение адаптироваться.

В период формирования личности, такая нагрузка «выкристаллизывает» характер, порождая появление ярко выраженных и слабо выраженных черт. Часто неспособность справиться с нагрузкой приводит к кризису, который сопутствует появлению акцентуации.

Акцентуации предполагают усиление степени проявления определенной черты, – это, в сущности, те же индивидуальные черты, но которые обладают тенденцией к переходу в патологическое состояние. Обучающийся, обладающий какой-либо акцентуацией, обнаруживает свой тип характера дома и в учебном заведении, со сверстниками и со старшими, в

труде и в развлечениях, в учебе и на отдыхе, в условиях обыденных и знакомых, и в стрессовых обстоятельствах.

В зависимости от степени выраженности А.Е. Личко были выделены две степени акцентуации характера: явная и скрытая [27]. Явная степень акцентуации относится к крайним вариантам нормы. Она обладает наличием довольно постоянных черт определенного типа характера. В своих исследованиях Ю.Б. Гиппенрейтер фиксировала внимание на то, что у студентов с ярко выраженной акцентуацией, с одной стороны, чувствителен к пагубным влияниям среды и разного рода психическим травмам. С другой стороны, в ответ на эти воздействия он дает специфическую реакцию, соответствующую его характеру. Поэтому при различных типах акцентуаций возникают разные проблемы: у одних обучающихся – ранняя алкоголизация, у других – наркомания, у третьих – опасность суицида, и так далее. Тип акцентуации устанавливает в этом возрасте и характерные черты взаимоотношений с родителями и ровесниками [14].

Скрытая акцентуация относится не к крайним, а к обычным вариантам нормы. В обыденной, привычной среде, черты определенного типа характера выражены слабо или не проявляются совсем. Однако черты этого типа могут ярко, иногда внезапно, проявиться под влиянием стресса и психических травм. Студент, который стремится подражать более старшему поколению, пытается расширить свои возможности и права, пересмотреть свои отношения к требованиям, которые предъявляют родители и преподаватели. Но личностные особенности, разница в семейном воспитании, малый жизненный опыт и неоднозначное восприятие социальной ситуации приводят к проявлению акцентуации характера и могут спровоцировать стрессовые ситуации.

Детским психиатром, профессором А.Е. Личко была предложена классификация акцентуаций характера, которая получила распространение в нашей стране, по которой можно отследить особенности акцентуированных подростков в стрессе. Ребята гипертимного типа отличаются частотой

возникновения конфликтов, которые возможны при монотонной работе, одиночестве, в условиях, жесткой дисциплины, постоянных нравоучений. Циклоидный тип характерен достаточно высокой раздражительностью и склонностью к апатии. Они тяжело переживают даже незначительные неприятности, на замечания реагируют крайне раздражительно, это может привести к спорам и разногласиям. Частые смены душевных состояний утомляют лабильных ребят, что делает их поведение в конфликте мало предсказуемым и противоречивым. У ребят с астено-невротическим типом наблюдается повышенная мнительность и капризность, раздражительность и утомляемость, что приводит к частым ссорам [27].

Сензитивные личности конфликты воспринимают достаточно трагически, имеют склонность к невротической депрессии, психастеники же в спорах часто бывают больше сильны на словах, чем в деле. Для шизоидов более ярко выраженной чертой является замкнутость, поэтому в конфликты они вступают достаточно редко. Эпилептоидные ребята бывают агрессивны, когда задевают их самолюбие, несправедливо обижают либо, когда препятствуют к достижению их целей. Характерная черта истероидного типа – это эгоцентризм, в связи с эти конфликты возникают при ущемлении и дискриминации их интересов, что может в дальнейшем привести к различным истерическим реакциям.

Ребята неустойчивого типа обнаруживают повышенную склонность и тягу к развлечениям, причем без разбора, а также к безделью и праздности, в споры вступают часто, могут выступать как активная сторона. Конформные студенты демонстрирует не критическое, бездумное, а часто конъюнктурное подчинение любым авторитетам, в конфликты вступают достаточно редко, в которых играют них пассивную роль. Существуют смешанные типы акцентуаций характера, которые совмещают в себе признаки нескольких типов [27].

Психиатр А.Е. Личко полагает, что акцентуации характера имеют сходные черты с психопатиями. Главное их отличие от психопатий

заключается в отсутствии признака социальной дезадаптации [27]. Они не являются основными причинами патологического формирования личности, но могут стать одним из факторов в развитии пограничных состояний. Данный исследователь определяет акцентуацию как дисгармоничность развития характера, гипертрофированную выраженность определенных его черт, что обуславливает повышенную уязвимость личности в отношении определенного рода воздействий и затрудняет ее адаптацию в некоторых специфических ситуациях.

Таким образом, становление личности обучающегося происходит именно в студенческий период. Появление акцентуации характера и темперамента влияет на формирование характера отражается на множестве важных решений, которые необходимо принять в этот не простой жизненный период.

Необходимо заметить, классификации некоторых авторов, исследующих акцентуации характера, имеют некоторые расхождения в типах и их описании, и на сегодняшний день единой типологии акцентуаций не существует.

1.3. Особенности обучающихся с разными акцентуациями характера и темперамента в стрессовых ситуациях

Рассматриваемый в нашей работе возраст респондентов – это возраст, приходящийся на период обучения профессии, возраст студенчества. Обычно это обучающиеся юноши и девушки от 18-ти до 22-ти лет. Данный период является значимым и ответственным этапом развития личности.

На этой стадии происходит становление психологических механизмов, оказывающих влияние на процессы самореализации и развития. Именно в этом возрастном периоде начинается формирование всех аспектов личности и начинается подготовка к самостоятельной жизни как полноправного члена

общества. Юношеский возраст сенситивен для формирования психологической готовности к личностному, профессиональному и жизненному самоопределению. Также, на этом периоде психологического взросления происходит активный процесс усложнения личности, формирования особенностей характера и изменение иерархии потребностей.

Это возраст серьезного кризиса. В данный промежуток времени не только происходит сложная коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, но и возникают новообразования, строятся основы сознательного взрослого поведения. В студенческом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей изменяющегося организма, внутренних и внешних условий их развития могут возникать ситуации, которые нарушают нормативной ход личностного становления, создавая объективные предпосылки для проявления акцентуации характера. В этот период особенности характера часто заостряются, а при воздействии психогенных факторов могут возникать временные нарушения адаптации, отклонения в поведении. Поэтому важную роль играет диагностика акцентуации характера, которые способны переходить в патологическое состояние. Знание акцентуации помогает человеку определить свои предрасположенности и «сгладить углы» в стрессовых ситуациях.

Изучая особенности поведения обучающихся с различными типами акцентуаций, исследователи опираются на труды ученых по проблемам изучения личности (З. Фрейд, К. Юнг, К. Роджерс, А. Маслоу, Б.Ф. Скиннер и другие), формирования личности в подростковом возрасте (Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, и так далее), влияния акцентуаций характера на формирование личности (К. Леонгард, А.Е. Личко, П.Б. Ганнушкин и другие).

В период трансформации общества человек оказался сильно подвержен воздействию психотравмирующих факторов. Стрессы и другие виды нервного расстройства могут возникать как в трудовой деятельности, так и в быту. Развитие информационных технологий, технический прогресс,

ускорение темпа жизни усиливают напряжение, что часто способствует возникновению и развитию пограничных форм нервно-психической патологии.

Проблема стресса в психологии является одной из самых сложных междисциплинарных проблем, которая находится на стыке таких наук как психология, физиология и психофизиология. На состояние психического здоровья постоянно изменяется под воздействием многочисленных факторов: экологических, физических, психотравмирующих, социально-экономических и других. Сложно встретить человека, который абсолютно невосприимчив к стрессу.

Стрессом можно назвать особое психическое состояние, которое характеризуется неспецифическими системными изменениями активности психики человека, выражающими ее организацию и мобилизацию в связи с возникшими повышенными требованиями новой ситуации. В стрессовых ситуациях человек испытывает сильное эмоциональное потрясение. Причинами стресса могут являться экстремальные социальные обстоятельства (пожар, смерч, вооруженный конфликт и т.д.), психологическая травма, мелкие ежедневные неурядицы, ощущение постоянного давления, высокие требования к себе, напряженная работа, финансовые трудности, шум, сильные положительные эмоции.

Понятно, что люди постоянно сталкиваются со стрессогенными ситуациями. С одной стороны, стресс является стимулом для человека и заставляет его более интенсивно использовать свои ресурсы, с другой стороны, стресс обладает огромной разрушительной силой, приводящей к серьезным внутренним переживаниям, невротическим состояниям, вызывает психологические расстройства, заболевания внутренних органов [45].

В современной литературе понятие стресса описывается в постулатах, которые условно их можно разделить на три группы: стресс может быть вызван любыми внешними раздражителями, которые способны вызвать у человека напряжение (стресс-факторы); стресс отображает внутреннее

состояние возбуждения (эмоции, защитные механизмы); стресс может стать последствием физической реакции на некоторые негативные воздействия.

Впервые проблема стресса была рассмотрена в исследованиях канадского физиолога Ганса Селье, который в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому (ОАС). В ней описывается, что человеческое существование связано с постоянным напряжением, которое истощает ресурсы человека.

В результате исследований Г. Селье обобщил полученные данные, что позволило обосновать существование трех стадий процесса, который он назвал общим адаптационным синдромом.

К первой стадии относится стадия тревоги, возникающая при первом появлении стрессора. За короткий период времени снижается уровень резистентности организма, происходит нарушение некоторых соматических и вегетативных функций. После чего организм мобилизует свои ресурсы и запускает механизм саморегуляции защитных процессов. Если защитная реакция эффективна, то чувство тревоги утихает и организм возвращается к обычной работе. Основная часть стрессов разрешается на данном этапе. Такие краткосрочные стрессы называются острыми реакциями.

На следующем этапе, который называется стадия резистентности или сопротивления, при продолжительном воздействии стрессора, организму необходимо поддерживать свои защитные реакции. Организму приходится сбалансировано расходовать адаптационные резервы на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем. На данном этапе человек

На третьей стадии, из-за длительного воздействием стрессоров и чрезмерно интенсивной борьбы, происходит истощение организма и возникает дистресс. Адаптационные резервы значительно снижаются, падает сопротивляемость организма, вследствие чего могут появиться не только функциональные, но и морфологические изменения в организме.

По мнению Г. Селье, необходимо разделять «поверхностную» и «глубокую» адаптационную энергию. Первая доступна «по первому требованию» и восполнима за счет «глубокой», которая мобилизуется путем адаптационной перестройки гомеостатических механизмов организма. Ее истощение необратимо, как считает Г. Селье, и ведет к болезни, старению или гибели.

Изучая роль центральной нервной системы в формировании общего адаптационного синдрома, К.И. Погодаев раскрывает понятие стресса как состояние, в котором процессы метаболической адаптации головного мозга перенапряжены, и ведут к защите или повреждению организма на разных уровнях его организации. Данный подход заостряет внимание только на энергетических процессах в самой мозговой ткани [35].

Психологом Р. Лазарусом было замечено, что различные представления о сущности стресса, по своей сути, противоречат друг другу. В психологической науке не существует определенной терминологии, которая бы являлась единой для всех.

По мнению ведущего отечественного специалиста в данной области Л.А. Китаева-Смыка, стресс (от англ. stress – давление, нажим, напор; напряжение) понимается как неспецифическое физиологическое и психологическое проявление адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имеющих определенную значимость для человека.

Стресс как психологическое состояние организма определяют авторы М. Перре и В.А. Абабков, и полагают, что существует несоответствие между его способностью удовлетворительно справиться с требованиями окружающей среды и уровнем таких требований [1].

Психологическим стрессом называют психическое состояние, представляющее из себя форму отражения человеком стрессовой ситуации. Выработка особенности психического отражения формируется в зависимости от происходящих процессов деятельности, которые влияют на разнообразие

выбранных целей и мотивов. Мотивы взаимосвязаны с эмоциональной нагрузкой, и занимают одно из основных мест в возникновении и степени переживания психического стресса. Следовательно, появились синонимичные понятия: «эмоциональный стресс», «эмоциональная напряженность», «нервно-психическое напряжение». Данные понятия отражают эмоциональное состояние индивида, где выделяются его переживания.

В результате неоднозначности в понятия, в работах отечественных ученых термин «стресс» был заменен на «психологическую напряженность» [39].

В структуре психологической напряженности особое место принадлежит мотивационным и эмоциональным компонентам, следовательно, в понятие психического напряжения входит два компонента. К первому компоненту относится процессуальный мотив деятельности, представляющий связь между объективным и субъективным характером деятельности. Эмоциональную напряженность можно отнести ко второму компоненту. Здесь в основе находится мотив самоутверждения в процессе деятельности личности, который не связан с целью и содержит в себе эмоциональное переживание [31].

По мнению Н.И. Наенко, перечисленные термины не могут быть дифференцированы, так как эмоциональный компонент в каждом из понятий имеет свой особенный удельный вес. Некоторые исследователи согласись с вышеуказанной теорией, следовательно, «психическое напряжение» является родовым «эмоциональному стрессу». Так же автором выделен тезис о том, что эмоции регулируют деятельность человека [31].

Психическая напряженность представляет особую реакцию человека на сложную ситуацию, которая зависит от вида данной ситуации, от уровня восприимчивости к ней индивида. Реакция может быть разнообразной в зависимости от особенностей отражения ситуации человеком.

Такие авторы как Г.Н. Кассиль, М.Н. Русалова, Л.А. Китаев-Смык под эмоциональным стрессом понимают широчайшую группу изменений психических и поведенческих выражений, которые сопровождаются выраженными неспецифическими изменениями биохимических и электрофизиологических признаков и других реакций [19; 20; 38].

При анализе понятия «эмоциональный стресс» вполне естественен вопрос о его взаимосвязи с таким понятием как «эмоции». По мнению исследователя Ю.Л. Александровского с эмоциональным стрессом связано напряжение барьера психической адаптации, а негативные последствия эмоционального стресса – с его прорывом [2].

Научные исследования американского психолога Р. Лазаруса указывают на то, что психологический стресс является обусловленной «угрозой» эмоционального переживания, оказывающее влияние на способность человека достаточно эффективно осуществлять свою деятельность [25]. В момент стрессовой ситуации цель организма заключается в том, чтобы справиться со стрессом, а в ситуации психологического напряжения главное – решить проблему, которая связана со значительными последствиями, и добиться успеха [4].

В настоящее время в психологии накоплена обширная эмпирическая база исследований, которые доказывают, что стресс – это многоплановое, многоуровневое психологическое явление, которое характеризуется длительностью, интенсивностью и динамичностью.

По длительности стрессы могут быть кратковременные (острые) и долгосрочные (хронические) стрессы. В зависимости от этого, влияние стресса на организм может отражаться на психическом и физическом состоянии человека. Хронический стресс имеет более тяжелые последствия. Для острого стресса характерна быстрота и неожиданность, с которой он происходит. Крайней степенью острого стресса является шок, который почти всегда переходит в стресс хронический.

Долговременный стресс в основном возникает из-за малозначительных факторов, но постоянно действующих и многочисленных. К такому стрессу можно отнести неудовлетворенность работой, напряженные отношения с коллегами и родственниками и т.п.

По типу раздражителя стрессы можно разделить на две большие группы: физиологические стрессы и психологические (психо-эмоциональные) стрессы.

Физиологический стресс (он же соматический, физический или средовой) вызывается колебаниями параметров внешней среды (температуры, влажности, гравитации и т.д.) и нарушениями физиологических функций организма, его органов и систем. Среди этого класса следует отличать два вида стресса. Первый, механический стресс, при котором происходит повреждение целостности кожных покровов и органов (раны, травмы, операции, шок). Второй, физический, вызывается перегреванием, переохлаждением, отморожением, ожогом, шумом, воздействием ультрафиолета и радиации, невесомостью и ускорением, голодом, жаждой, мышечными нагрузками и их отсутствием (гипокинезией, иммобилизацией). К химическому стрессу относятся отравления, действия ядохимикатов, токсических отходов промышленности, недостаток и избыток кислорода, загрязнения воды, воздуха и почвы. Биологический стресс возникает при атаке болезнетворных вирусов, бактерий, грибов, токсинов.

Психо-эмоциональный стресс характеризуется отраженной реакцией организма, в основании которой находится первопричинная психо-эмоциональная реакция человека на действие стрессоров, которая характеризуется комплексом неспецифических вегетативных и гормональных проявлений. Важным критерием для такого стресса является наличие эмоции в стрессовой реакции или включение в нее мотивации, вызывающей эмоцию.

Эмоционально положительный стресс вызывает массу эмоций и сопровождается выбросом адреналина. Такой стресс непродолжителен и его

можно контролировать. Но сильные положительные эмоции способны привести к серьезным последствиям, когда у человека есть проблемы со здоровьем. Стресс, приводящий к негативным последствиям, относится к эмоционально отрицательному стрессу.

К информационному относится стресс, появляющийся при работе с большим объемом информации, где человек может не успеть принять верное решение и возлагает на себя большую ответственность за последствия своих действий. Такие информационные перегрузки часто испытывают диспетчеры, операторы технических систем управления.

Причинами, по которым возникает эмоциональный (психологический), стресс могут выступать стрессоры (стресс-факторы) – внешние и внутренние факторы, в результате действия которых человек оказывается в стрессовом состоянии.

Стрессоры, которые косвенно или непосредственно участвуют в организации эмоционально-стрессовой реакции, были разделены на четыре группы С.А. Разумовым [29].

В первую группу вошли стрессоры активной деятельности. К ним были отнесены следующие обстоятельства или события жизни:

- экстремальные (ситуации боев, космических полетов, подводных погружений, парашютных прыжков, разминирования и т. п.);
- производственные (ситуации, связанные с большой ответственностью, дефицитом времени);
- психосоциальной мотивации (соревнования, конкурсы, экзамены).

Во вторую группу были включены стрессоры оценок (оценка предстоящей, настоящей или прошедшей деятельности). К ним отнесли:

- «старт-стрессоры» и стрессоры памяти (предстоящие состязания, медицинские процедуры, воспоминание о пережитом горе, ожидание угрозы);

- стрессоры побед и поражений (победа в соревновании, успех в искусстве, любовь, поражение, смерть или болезнь близкого человека);
- стрессоры зрелищ.

В третьей группе оказались стрессоры рассогласования деятельности, связанные с различными жизненными ситуациями. А именно:

- стрессоры разобщения (конфликты в семье, на работе, в квартире, угроза или неожиданное, но значимое известие);
- стрессоры психосоциальных и физиологических ограничений (сенсорная депривация, мускульная депривация, заболевания, ограничивающие обычные сферы общения и деятельности, родительский дискомфорт, голод).

Четвертая группа включает в себя физические и природные стрессоры. К ним относят: травмы, темноту, мышечные нагрузки, хирургические вмешательства, сильный звук, качку, высоту, жару, землетрясение.

В основном, развитие стрессовой реакции определяется природой стрессора, его качественными и количественными характеристиками. Но наличие стрессора не гарантирует развитие у человека стрессовой реакции.

Эпидемиологические и клинические исследования свидетельствуют о том, что в человеческой популяции существует не менее 30% индивидов, сохраняющих нормальные физиологические показатели даже при длительных и остро выраженных напряжениях [43].

Все это говорит о том, что в живых организмах есть механизмы устойчивости к различным стрессам. Вследствие изучения данных механизмов возможна выработка адекватных способов реабилитации, способных поднять устойчивость человека к воздействию стрессовых факторов (стрессоустойчивость) [43].

В современной психологической науке ученые изучают стрессоустойчивость с разных позиций. Например, В.С. Субботин при формулировании понятия стрессоустойчивости основывался на теории

интегральной индивидуальности В.С. Мерлина, которое характеризуется как индивидуальная психологическая особенность. Она заключается в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, результатом чего является биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и рациональное взаимодействие человека с окружающей средой в разнообразных условиях жизни и деятельности [41].

В свою очередь, исследователем В.Ф. Матвеевым было определено понятие стрессоустойчивости как совокупности личностных качеств индивида, которые позволяют переживать высокие интеллектуальные, волевые и психо-эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями деятельности, без особых негативных последствий. А.Г. Маклаков считает важным, что во время воздействия стрессора на организм необходимо обладать способностью сохранять нормальную работоспособность [36; 37].

В научной работе по стрессоустойчивости, А.В. Михеева обратила внимание на то, что она определяется совокупностью личностных качеств, которые позволяют человеку переживать значительные умственные, волевые и эмоционально-психологические перегрузки, обусловленные особенностями деятельности [30].

Рассуждая о стрессоустойчивости, К.К. Платонов говорил о взаимодействии эмоционально волевых качеств индивида в их отношении к характеру деятельности. Также, им было замечено, что эмоциональная возбудимость может влиять на навыки и на деятельность человека [33].

Понимая термин стрессоустойчивость как свойство темперамента, В.А. Плахтиенко и Н.И. Блудов, предполагали, что оно надежно выполняет определенные задачи за счет рационального использования ресурсов нервно-психической эмоциональной энергии [34]. Научными работами В.А. Бодрова было подтверждено, что ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями индивида, про мобилизации которых обеспечивается

выполнение его программы и особенностей поведения для предотвращения или купирования стресса [10].

У каждого человека существует индивидуальный порог сопротивляемости психо-эмоциональному напряжению, при достижении которого наступает срыв психической деятельности.

Данное предположение Т.Н. Берг объяснял пониманием нервно-психологической устойчивости, как интегральной совокупности биологически обусловленных свойств и приобретенных личностных качеств, мобилизационного потенциала, психологических и физиологических возможностей организма, которые обеспечивают оптимальное функционирование человека в неблагоприятных условиях [6].

Некоторыми исследователями при изучении особенностей эмоционального реагирования было замечено, что с развитием психики процесс реакции на внешние раздражители опосредуется когнитивными и эмоциональными процессами, которые имеют внутреннюю взаимосвязь [28]. Отображение этой взаимосвязи в виде схемы представил Н.Н. Васильев, где происходит поэтапный процесс перехода от восприятия события к поведенческой реакции [3].

Некоторые авторы предполагают, что стрессоустойчивость включает в себя следующие компоненты: уровень нервно-психической устойчивости, тип темперамента и свойства нервной системы, уровень тревожности, тип локуса контроля и уровень самооценки [18].

Большинство ученых склонны считать, что стрессоустойчивость является результатом тренировок, но не следует отрицать, что у каждого человека есть определенный набор личностных черт и физиологических особенностей, которые определяют его устойчивость к стрессу [43].

В психологическом словаре понятия стрессоустойчивость и нервно-психическая устойчивость являются синонимами. Поэтому следует считать, что о стрессоустойчивости можно судить через категорию нервно-психической устойчивости.

В настоящее время среди научных исследований отечественных психологов наряду с понятием стрессоустойчивости все чаще стало встречаться понятие жизнестойкости. Жизнестойкостью называется наличие у человека резервов совладания с жизненными трудностями. Принято считать, что выраженность компонентов данного свойства препятствует появлению внутреннего напряжения, которое возникает в стрессовых ситуациях, за счет устойчивого противодействия стрессам и восприятия их как менее значимых [21; 23].

Российский ученый С.А. Богомаз является одним из первых, кто посвятил свою исследовательскую деятельность проблеме жизнестойкости. Им было выявлено, что данный термин связан не только со способностью справляться со сложными жизненными ситуациями, но и с оптимистическим настроением, самодостаточностью и удовлетворенностью собственной жизнью, а также с поддержанием физического и психического здоровья на высоком уровне [40]. По мнению автора, жизнестойкость – это системное психологическое свойство, которое возникает у человека по причине особого сочетания навыков, способностей и установок, позволяющих ему перестраивать стрессовые ситуации в новые возможности [8].

Таким образом, рассмотрев точки зрения исследователей на определение понятия стрессоустойчивости, нервно-психической устойчивости, жизнестойкости можно предположить следующее. Эти явления, как и попытки ученых найти для них верную и точную формулировку, многогранны и требуют дальнейшего изучения. Более того, до конца не установлена их связь, взаимоотношения, структура соподчинения. Но, согласно данным имеющихся исследований, эти понятия можно рассматривать как понятия, определяющее специфическое состояние психической сферы человека, возникающее в ответ на воздействие внешнего фактора и требующее разрешения.

Влияние окружающей среды или определенных факторов воздействуют на организм человека, его нервная система реагирует на

стрессор и переходит в состояние возбуждения. После возникновения состояния стресса организм пытается приспособиться к раздражителю и продолжает сопротивляться ему, предпринимать действия для разрешения проблемы, имея высокий уровень физиологической активности. Когда человек длительное время, находится в возбужденном состоянии, хронически сверхактивен, то механизм сопротивления перестает действовать, тогда наступает состояние дистресса и нервная система истощается. Но то, как организм справится со стрессовой ситуацией, зависит от типа нервной системы.

В поведенческом акте принимают участие многие системы организма, но основная роль в управлении поведением отведена центральной нервной системе. Большой вклад в изучение нервных процессов сделал И.П. Павлов.

В зависимости от типа высшей нервной деятельности ученый выделил три основных свойства нервной системы, которые отвечают за ее возбуждение и торможение: сила, уравновешенность и подвижность. Свойства нервных процессов, которые выделил И.П. Павлов, образуют различные комбинации, которые и определяют тип нервной системы.

Еще в античности врачи Гиппократ и Галлен предположили, что существуют устойчивые индивидуальные различия в соотношениях между химическими системами, регулирующими поведение человека. Позже, на основании четырех типичных сочетаний была разработана классификация по типам высшей нервной деятельности: сильный, уравновешенный, подвижный – сангвиник; сильный, уравновешенный, инертный – флегматик; сильный, неуравновешенный – холерик; слабый – меланхолик.

Согласно мнению многих авторов, темперамент – это врожденный биологический фундамент, на основании которого формируется целостная личность. Он отражает динамические аспекты поведения и энергетику человека, ритмичность, подвижность и темп реакций, а также эмоциональность.

В стрессовой ситуации влияние темперамента на способ и эффективность деятельности увеличивается: человек попадает под управление врожденной программы своего темперамента, которая требует минимального энергетического уровня и времени регулирования.

Люди, имеющие разный тип темперамента отличаются друг от друга прежде всего разной эмоциональной организацией, которая проявляется в чувственной подвижности и в склонности лиц разных темпераментов реагировать на ситуацию преимущественно одной из врожденных эмоций, которые отличаются своей силой. Для холерика характерно проявление отрицательных эмоций гнева и ярости, а сангвинику свойственна предрасположенность к положительным эмоциям. Флегматик, в свою очередь, не склонен к бурной эмоциональной реакции, а для меланхолика присуще быстро поддаваться отрицательным эмоциям тревоги и страха.

Легче переносят воздействие стрессовой ситуации, часто используют активные способы преодоления и совладания люди с сильной нервной системой. А для тех, кто обладает слабым типом высшей нервной деятельности характерно избегание и уход от стрессовых ситуаций, перекладывание ответственности на других людей или внешние обстоятельства.

Для людей с холерическим типом темперамента свойственна максимально яркая, стеническая (гнев, раздражение, ярость) эмоциональная реакция на стресс. Для них возникновение внезапного препятствия на пути к достижению поставленной цели воспринимается особенно остро, но сопутствие сильных эмоций заставляет холерика активно действовать и справляться со срочными неожиданными задачами. Более спокойным эмоциональным фоном обладают сангвиники: возникновение эмоций происходит быстро, они короткие по продолжительности и имеют среднюю силу.

Причиной возникновения стресса для обоих типов будет постоянное однообразие, скука и монотонность, так как для них источником энергии являются сильные эмоции.

Для флегматика, с замедленной реакцией, характерны спокойствие и хладнокровие, поэтому ему легко удержаться от поспешного решения. В ситуации стресса данный тип не способен принимать эффективных решений в условиях быстро меняющейся обстановки.

Меланхоличный тип более тяжело переносит стресс. Они более расположены к эмоциям страха и тревоги, их чувства носят затяжной характер. В стрессовой ситуации при необходимости принять решение меланхолик будет демонстрировать отсутствие энергии для решения проблемы, но их преимуществом является высокий самоконтроль.

В «Характерологическом опроснике» известного ученого К. Леонгарда, представлены типы акцентуаций характера, где он описал свойства реагирования личностей в различных ситуациях. Согласно интерпретации опросника, автор подразделяет все типы на акцентуации характера и акцентуации темперамента [26]. Именно это дифференциация предполагает, что людей условно можно разделить на тех, у кого ярко выраженные (для них) черты характера согласно типу определенной акцентуации и тех, у кого ярко выраженные проявления, которые относятся к темпераментным акцентуациям.

Ниже рассмотрим описание и поведение в стрессовых ситуациях у разных типов акцентуаций. Так, для гипертимного типа свойственна высокая активность, контактность и энергичность. В критических ситуациях данный тип быстро принимает решения и легко адаптируется в незнакомой обстановке. Может являться инициатором конфликте, так как бурно реагирует на события и отличается повышенной раздражительностью.

Неуверенность в себе, нерешительность и робость характерны для тревожного типа. Они не способны заставить его вступать в конфликты с окружающими, чаще занимает пассивную позицию, в конфликтных

ситуациях ищет опору и поддержку. При воздействии стрессовых факторов, склонен к появлению навязчивых состояний и углубленному самоанализу. Вследствие своей незащитности и мягкости характера нередко может стать объектом насмешек.

Дистимический тип мало контактирует с окружающими, немногословен и очень редко вступает в конфликты с окружающими. Обладает серьезностью, добросовестностью, обостренным чувством справедливости, которые ценят окружающие его люди. К отрицательным чертам можно отнести пессимистическое настроение, замедленность мышления, пассивность, неповоротливость, индивидуализм.

Не охотливо вступает в конфликты и педантичный тип, выступая в них пассивной стороной, охотно уступает лидерство другим людям. Отрицательные и способствующие возникновению конфликтов черты – занудливость, формализм, брюзжание.

Низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций присуща возбудимому типу. Для людей данного типа характерны занудливость, склонность к брани, что способствует провоцированию конфликтов, в которых сами являются активной стороной. В состоянии эмоционального возбуждения они бывают вспыльчивыми и раздражительными, плохо регулируют свое поведение. Часто не уживаются в коллективах, властны в семейных отношениях.

Эмотивному типу свойственна сострадательность, обостренное чувство долга, исполнительность. Имея выраженную акцентуацию характера, данный тип сам редко вступает в конфликты. Обиды носят в себе и редко говорят о них окружающим, чрезмерно чувствительно реагируют на стрессовые ситуации; свойственна слезливость.

Застревающий тип характеризуется умеренной общительностью, занудливостью, склонностью к нравоучениям. Иногда чрезмерно честолюбив, самонадеян, ревнив, предъявляет непомерные требования к близким и к подчиненным на работе, что может стать причиной конфликта, в

них чаще всего выступает инициатором. В стрессовых ситуациях часто неустойчив: особо чувствителен к социальной справедливости, вместе с тем обидчив, подозрителен, уязвим, мстителен.

Легкость установления контактов, стремление к лидерству, жажда власти и похвалы – качества, присущие демонстративному типу. Легко приспосабливается к людям, вместе с тем склонен к интригам (при внешне легкой манере общения). Такие отрицательные черты данного типа как эгоизм, лицемерие, хвастовство, отлынивание от работы вызывают негативное отношение со стороны, и могут являться стрессогенными факторами, способными вызывать конфликты.

Циклотимический тип склонен к частой перемене настроения и манеры общения с окружающими. Часто утрачивается работоспособность и интерес к людям. Циклотим тяжело переживает неудачи, часто задумываются о собственных недостатках, испытывают чувство одиночества и становятся замкнутыми. Когда данный тип переживает депрессию, его поведение сходно с дистимической акцентуацией характера, которая сменяется активностью.

Для человека аффективно-экзальтированного типа свойственна контактность, словоохотливость. В конфликтных ситуациях могут занимать как активную, так и пассивную сторону. Такому типу акцентуации свойственно испытывать состояние паники и подвергаться сиюминутным настроениям. Рассматриваемый в нашей работе возраст респондентов – это возраст, приходящийся на период обучения профессии, возраст студенчества. Обычно это обучающиеся юноши и девушки от 18-ти до 22-ти лет. Данный период является значимым и ответственным этапом развития личности.

На этой стадии происходит становление психологических механизмов, оказывающих влияние на процессы самореализации и развития. Именно в этом возрастном периоде начинается формирование всех аспектов личности и начинается подготовка к самостоятельной жизни как полноправного члена общества. Юношеский возраст сенситивен для формирования

психологической готовности к личностному, профессиональному и жизненному самоопределению. Также, на этом периоде психологического взросления происходит активный процесс усложнения личности, формирования особенностей характера и изменение иерархии потребностей.

Это возраст серьезного кризиса. В данный промежуток времени не только происходит сложная коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, но и возникают новообразования, строятся основы сознательного взрослого поведения. В студенческом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей изменяющегося организма, внутренних и внешних условий их развития могут возникать ситуации, которые нарушают нормативной ход личностного становления, создавая объективные предпосылки для проявления акцентуации характера. В этот период особенности характера часто заостряются, а при воздействии психогенных факторов могут возникать временные нарушения адаптации, отклонения в поведении. Поэтому важную роль играет диагностика акцентуации характера, которые способны переходить в патологическое состояние. Знание акцентуации помогает человеку определить свои предрасположенности и «сгладить углы» в стрессовых ситуациях.

Изучая особенности поведения обучающихся с различными типами акцентуаций, исследователи опираются на труды ученых по проблемам изучения личности (З. Фрейд, К. Юнг, К. Роджерс, А. Маслоу, Б.Ф. Скиннер и другие), формирования личности в подростковом возрасте (Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, и так далее), влияния акцентуаций характера на формирование личности (К. Леонгард, А.Е. Личко, П.Б. Ганнушкин и другие). Необходимо заметить что, классификации некоторых авторов, исследующих акцентуации характера, имеют некоторые расхождения в типах и их описании, и на сегодняшний день единой типологии акцентуаций не существует.

Выводы по главе 1

Подводя итог теоретическому изучению проблемы стрессоустойчивости в психологической науке, установлено, что стрессоустойчивостью называют интегративное свойство человека, которое способствует эффективному управлению негативными эмоциями в экстремальных ситуациях для достижения цели своей деятельности. Соответственно, уровень нервно-психической устойчивости и стрессоустойчивости характеризует степень способности индивида противостоять внешним и внутренним стрессорам при возникновении экстремальных условий.

Необходимо обратить внимание на студенческий возраст, поскольку это возраст характерного кризиса, когда возникают новообразования. В силу возрастных особенностей, студенты обладают недостаточной нервно-психической устойчивостью. Именно это заставляет задуматься о психологической профилактике как основной задачи охраны психического здоровья человека. Чтобы решить данную проблему, необходимо своевременно проводить диагностику при проявлении невротизации, психопатизации и предрасположенности к таким состояниям, которые нарушают нормативной ход личностного становления и создают объективные предпосылки для проявления акцентуаций характера.

Основываясь на мнении академика И.П. Павлова, который связывает тип нервной деятельности с типами темперамента, являясь врожденными, формируется целостная личность. Именно от типа центральной нервной системы зависят энергетика человека, его ритмичность, подвижность и темп реакций, а также эмоциональность и динамические аспекты поведения в стрессовой ситуации.

Известный ученый К. Леонгард в «Характерологическом опроснике» представил типы психопатий, которые разделил на акцентуации характера и акцентуации темперамента [26]. Данное разделение типов акцентуаций

позволяет предполагать, что людей условно можно разделить на тех, у кого ярко выраженные (для них) черты характера согласно типу определенной акцентуации и тех, у кого ярко выраженные проявления, которые относятся к темпераментным акцентуациям.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА И ТЕМПЕРАМЕНТА

2.1. Организация и методики исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе одного из профессиональных образовательных учреждений г. Красноярска среди обучающихся от 19-ти лет до 22-х лет. В исследуемой выборке приняло участие 50 респондентов.

Мы выдвинули гипотезу о том, что у обучающихся с разными типами акцентуации характера и темперамента существуют особенности нервно-психической устойчивости и прогноза стрессоустойчивости: у обучающихся с акцентуациями темперамента предполагается при низком уровне нервно-психической устойчивости (более близким к менее удовлетворительному) более оптимистичный прогноз стрессоустойчивости; у обучающихся с акцентуациями характера и темперамента предполагается при низком уровне нервно-психической устойчивости (более близким к максимально неудовлетворительному) менее оптимистичный прогноз стрессоустойчивости.

Для подтверждения нашей гипотезы в рамках исследования особенностей обучающихся с разными типами акцентуации характера и темперамента в стрессовых ситуациях были проведены две методики: тест-опросник Г. Шмишека и К. Леонгарда «Методика акцентуации характера и темперамента личности» методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз» [12].

Данные методики позволяют определить тип акцентуации характера, выявить уровень стрессоустойчивости.

Работа проводилась в несколько этапов:

– подготовка опросников для обучающихся на основе двух выбранных методик;

– проведение опроса;

– анализ полученных результатов исследования.

Ознакомимся с выбранными методиками более подробно.

Опросник Г. Шмишека и К. Леонгарда предназначен для диагностики типа акцентуации личности. Методика предназначена для выявления акцентуации характера и темперамента. Опросник включает в себя 88 вопросов и представляет 10 типов акцентуированных личностей, которые разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный). Перед проведением опроса дается инструкция. Время ответов не ограничивается. Стимульный материал и ключ методики представлены в Приложении А.

Методика определения нервно-психической устойчивости в стрессе «Прогноз» предназначена для диагностики стрессоустойчивости и индивидуально-психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу. Методика разработана в военно-медицинской академии им. С.М. Кирова и рекомендуется при подборе лиц, пригодных для работы в экстремальных ситуациях.

В данной методике представлено 84 вопроса, с помощью которых определяется группа нервно-психической устойчивости (НПУ) в стрессе (высокая, хорошая, неудовлетворительная, удовлетворительная) и прогноз дезадаптации в стрессе (благоприятный, неблагоприятный). У респондентов уровней «высокая» и «хорошая» нервно-психические срывы маловероятны, они устойчивы к действию стрессовых факторов. Личность с «удовлетворительной» или «неудовлетворительной» нервно-психической устойчивостью имеет высокую вероятность нервно-психических срывов.

Перед проведением опроса дается инструкция. Время ответов не ограничивается. Стимульный материал и ключ методики представлены в Приложении Б.

2.2. Результаты эмпирического исследования

После получения первичных данных мы провели обработку полученных сведений с помощью ключей тестов.

По результатам опроса по методике определения нервно-психической устойчивости в стрессе «Прогноз» мы получили количественные результаты, представленные в Приложении В.

Вся выборка обучающихся была разделена на три подгруппы (А, Б, В). В подгруппу А вошли респонденты с благоприятным прогнозом. Согласно методике, это обучающиеся, имеющие не более 28 баллов включительно.

В подгруппе Б находятся обучающиеся с низким уровнем нервно-психической устойчивости, с более близким к минимально неудовлетворительному. К ней относятся обучающиеся, чей итоговый результат находится в диапазоне от 29 до 40 баллов включительно.

В подгруппу В попали респонденты с низким уровнем нервно-психической устойчивости, с более близким к максимально неудовлетворительному. Их итоговый результат находится в диапазоне от 41 до 69 баллов включительно.

Данные по результатам диагностики стрессоустойчивости (нервно-психической устойчивости) представлены на рисунке 1.



Рисунок 1. Результаты диагностики стрессоустойчивости (нервно-психической устойчивости) по методике «Прогноз» исследуемой группы обучающихся

После обработки полученных первичных данных респондентов согласно ключу методики, были выявлены следующие результаты.

В подгруппе обучающихся А (имеющих с благоприятный прогноз в стрессе) оказалось 2% респондентов (1 человек). В подгруппе Б находится 30% респондентов (15 обучающихся). Следовательно, в подгруппу В попали 68% респондентов (34 обучающихся).

Эти данные позволяют сделать вывод о том, что у большинства обучающихся присутствует риск дезадаптации в стрессовых ситуациях. Низкий показатель уровня нервно-психической устойчивости может стать причиной нервно-психических срывов в стрессовых ситуациях и отразиться на физическом и психическом здоровье.

Проанализируем данные по методике акцентуации характера и темперамента личности Г. Шмишека и К. Леонгарда, которые представлены в Приложении Г (таблица 2).

Согласно полученным данным, в исследуемой группе обучающихся у 64% (32 респондентов) наблюдается ярко выраженная акцентуация. Ниже, на рисунке 2, представлено распределение обучающихся по количеству акцентуаций среди исследуемой группы акцентуированных обучающихся.

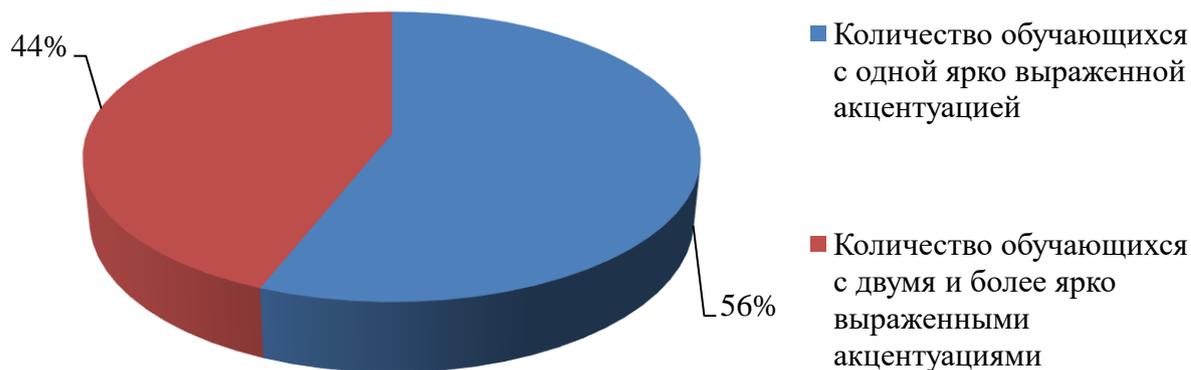


Рисунок 2. Распределение обучающихся по количеству акцентуаций

Согласно диаграмме, 56% обучающихся (18 респондентов) обладают одной ярко выраженной акцентуацией, а две и более ярко выраженных акцентуации имеют 44% обучающихся (14 респондентов).

Наличие акцентуации подразумевает, что у испытуемого чрезмерно выражены определенные черты характера и/или темперамента, по причине чего у респондента существует избирательная уязвимость в отношении определенного рода стрессовых воздействий.

Ниже, на рисунке 3, отображены данные количественного распределения обучающихся, обладающие одной ярко выраженной акцентуацией.

как: циклотимичный и аффективно-экзальтированный тип; аффективно-экзальтированный и эмоционально-лабильный тип; гипертимный и циклотимичный тип; гипертимный и застревающий тип и другие). При таком сочетании черт характера они могут смягчать и компенсировать друг друга, а в другом сочетании могут усиливать друг друга и провоцировать негативные проявления.

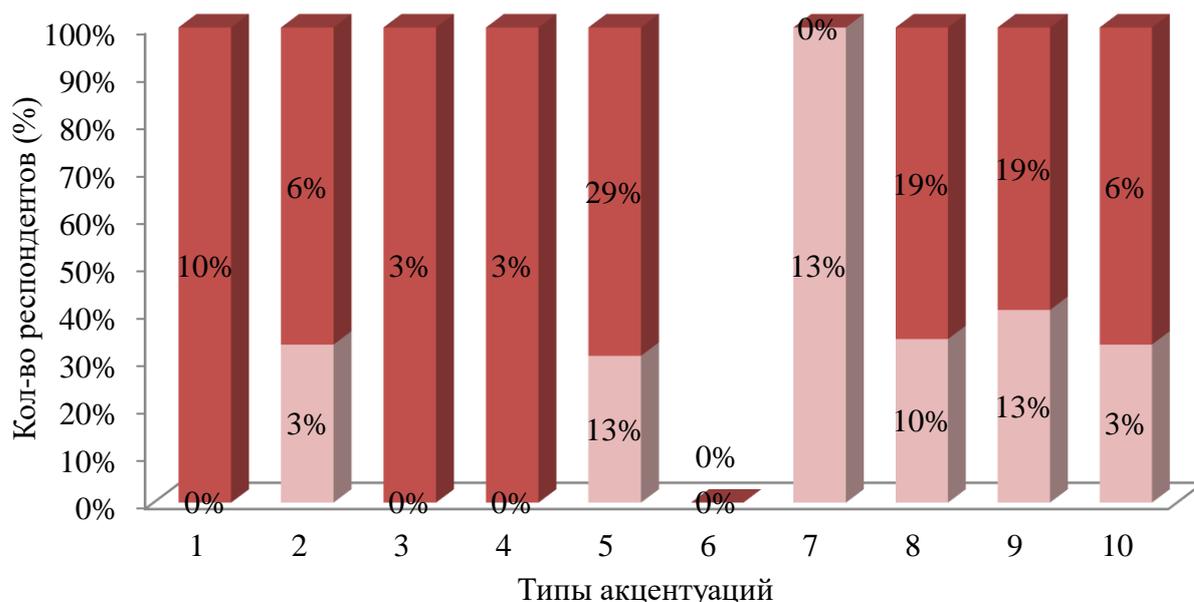
Например, одновременно высокие показатели по шкалам циклотимичности и аффективно-экзальтированности необходимо интерпретировать как совпадающие показатели – эмоциональная циклотимия, которая характеризуется изменчивостью настроения, поступков и действий без явных на то причин [22].

Совокупность гипертимного и циклотимичного типов можно увидеть активность в поиске чего-то, но степень осознания данной позиции, ее рефлексия, не может характеризоваться с приемлемой точностью. А при аффективно-экзальтированном и эмоционально-лабильном сочетании позитивные аспекты каждой из этих шкал усиливаются [22].

Сочетание различных типов акцентуации темперамента и характера позволяет сделать вывод об уникальности и неповторимом сочетании черт и свойств характера и темперамента обучающихся.

Для реализации поставленной цели необходимо было соотнести результаты диагностики стрессоустойчивости (НПУ) и методики определения акцентуации. Данные по результатам диагностик подгруппы Б представлены в приложении Д (таблица 3). Данные по результатам диагностик подгруппы В представлены в приложении Е (таблица 4).

Соотношение респондентов подгрупп Б и В, имеющие разные типы акцентуации представлено на рисунке 4.



- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1 – демонстративный тип | 6 – дистимичный тип |
| 2 – застревающий тип | 7 – тревожный тип |
| 3 – педантичный тип | 8 – циклотимичный тип |
| 4 – неуравновешенный тип | 9 – аффективно-экзальтированный тип |
| 5 – гипертимный тип | 10 – эмотивно-лабильный тип |

- Подгруппа В (респонденты с низким уровнем нервно-психической устойчивости, с более близким к максимально неудовлетворительному прогнозу)
- Подгруппа Б (респонденты с низким уровнем нервно-психической устойчивости, с более близким к минимально неудовлетворительному прогнозу)

Рисунок 4. Соотношение респондентов подгрупп Б и В, имеющие разные типы акцентуации

Анализируя данные испытуемых группы Б, с низким уровнем нервно-психической устойчивости, с более близким к минимально неудовлетворительному, можно сделать следующий вывод: у большей части респондентов данной подгруппы выражены акцентуации темперамента (гипертимный тип, тревожный тип, циклотимичный тип, аффективно-экзальтированный тип, эмотивно-лабильный тип), следовательно, у данных испытуемых наблюдается проявление темперамента (биологически врожденных качеств).

Для обучающихся с низким уровнем нервно-психической устойчивости, с более близким к максимально неудовлетворительному,

свойственны не только акцентуации темперамента (гипертимный тип, циклотимичный тип, аффективно-экзальтированный тип, эмотивно-лабильный тип), но и акцентуации характера (демонстративный тип, застревающий тип, педантичный тип, неуравновешенный тип). Следовательно, у данных испытуемых наблюдается проявление темпераментных свойств и особенностей характера.

Интерпретируя полученные результаты, можно сделать следующий вывод: чем ниже уровень нервно-психической устойчивости, тем больше проявляются темпераментные акцентуации, к тому же, они дополняются и акцентуациями характера. Из этого следует, что большая часть акцентуированных обучающихся имеет низкий уровень нервно-психической устойчивости, и обладает слабой устойчивостью к стрессовым ситуациям.

Преобладание недостаточно высокого уровня стрессоустойчивости обучающихся и наличие у них ярко выраженных акцентуаций говорит о низком уровне адаптации в стрессе и предполагает высокую вероятность возникновения трудностей. Для того чтобы успешно справляться со стрессом необходимо владеть методиками, которые помогут снять нервно-психическое напряжение и будут способствовать повышению уровня нервно-психической устойчивости в стрессовых ситуациях.

2.3. Психолого-педагогические рекомендации

На основе полученных результатов исследования нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации для работы с обучающимися с разными акцентуациями характера и темперамента согласно выявленным особенностям.

Целью данных рекомендаций является развитие нервно-психической устойчивости для эффективной адаптации обучающихся в ситуациях стресса.

В связи с тем, что, проблема стресса актуальна в последнее время, человечество изобрело множество различных способов для повышения уровня стрессоустойчивости. Эффективность перечисленных ниже методов была подтверждена субъективными выводами людей и физиологическими показателями (изменение артериального давления, уменьшение мышечного напряжения, частоты сердечных сокращений и другими показателям) [15].

Ниже рассмотрим психологические техники, которые способствуют расслаблению при стрессе и выработке нервно-психической устойчивости.

Аутотренинг или аутогенная тренировка – это совокупность упражнений, которые предназначены для саморегуляции психических и физических состояний. Смысл методики заключается в использовании словесных формул, направленных на возникновение ощущений тепла и тяжести. Такими ощущениями можно добиться снижения мышечного тонуса [7]. Также данная техника обладают релаксационным эффектом, уменьшает уровень тревожности, подавленности и усталости, способствует устранению эмоциональной напряжённости, улучшает функциональное состояние центральной нервной системы и работы внутренних органов [15].

БОС-тренинг. Метод биологической обратной связи заключается в обучении управления человеком своего организма. Когда человеку предъявляют стимульный материал (изображения на экране монитора), он видит изменение своего функционального состояния. При умении человека управлять своими функциональными состояниями, он лучше переносит

влияние стрессовых факторов. Данный метод корректирует такие расстройства, как депрессия, фобия, головная боль и бессонница [32].

Продуктивным способом борьбы со стрессом является метод нервно-мышечной релаксации. При воздействии стресса на организм у человека возникает мышечное напряжение и начинает формироваться особый «мышечный корсет», который влияет на состояние головного мозга. Данный метод позволяет человеку достигнуть расслабленного состояния и снять мышечный тонус, который взаимосвязан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: тревожностью, страхом, смущением. Данный метод эффективен при короткосрочных пятнадцатиминутных, но постоянных занятиях.

Метод визуализации или использования позитивных образов. При четком представлении конечного результата человек начинает позитивно мыслить. Это способствует рациональному достижению своей цели и не развивает внутренние конфликты. В научной литературе существует множество исследовательских работ, которые свидетельствуют о позитивном влиянии ожиданий и представлений на улучшение функционирования иммунной системы человека [7].

Классическим способом, часто встречающимся в пособиях по снятию психо-эмоционального напряжения, является медитация. Существует множество техник и видов медитаций, и каждая из них имеет свои особенности. Медитация относится к пассивному способу по внешнему проявлению, но необычно активному по внутреннему психологическому содержанию.

К нервно-психической неустойчивости и психическому истощению может привести отсутствие умения отключаться, так как выполнение множества различных обязанностей может вызывает стрессовую ситуацию. Выполнение упражнений на концентрацию поможет сформировать этот навык.

Выполнять это упражнение нужно следующим образом. Необходимо сесть на табурет или боком к спинке стула, чтобы не опираться на нее. Стул не должен быть с мягким сиденьем, (это может снизить эффективность упражнения). Сядьте удобно, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение некоторого времени. Руки нужно положить на колени, закрыть глаза (они должны быть закрыты до окончания упражнения – никакой визуальной информации). Спокойно дышите через нос. Думайте о том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого. Постарайтесь на этом сосредоточиться.

Метод, разработанный Дональдом Гербертом Мейхенбаумом «Прививка» против стресса, предполагает программу обучения, которая содержит в себе стрессовые ситуации возрастающей сложности. Они развивают у человека способности гибко реагировать на стрессоры различного происхождения.

Действенным методом борьбы со стрессовыми состояниями является активное переключение (физическая работа, плавание, путешествия, общение с природой).

К физическим способам нейтрализации стресса можно отнести массаж, баню, закаливание и световое воздействие. Они благотворно влияют на нервную систему, психическое и физическое здоровье.

Оптимистическое настроение, позитивное отношение к миру, увлечением интересным делом, чтение литературы, изучение искусства, прослушивание музыки, общение с близкими людьми, детьми и животными позволят отвлечься от проблемных ситуаций и благоприятно скажутся на психо-эмоциональном состоянии.

Когда нет возможности воспользоваться вышеперечисленными методами, то можно использовать быстрые способы снятия напряжения и успокоения в стрессовых ситуациях.

Отвлечь себя от неприятных ситуаций возможно путём создания состояния отрешённости. Мысленный перенос напряженного душевного

состояния, например, на посторонние предметы. Данный способ называется эмоциональным переносом.

Чтобы уменьшить интенсивность переживаний необходимо изменить масштаб событий и попытаться посмотреть на собственные переживания из отдалённого будущего со стороны.

Одним из эффективных способов психической и физиологической саморегуляции является дыхательная техника. Так как процесс дыхания подчиняется контролю сознания, то возможно в определенной степени данным процессом, и оказывать воздействие на деятельность внутренних органов. Дыхательная техника и ее правильное выполнение позволит полнее и быстрее овладеть навыками мышечной релаксации.

Чтобы выполнить дыхательное упражнение нужно сесть на стул. Руку положить на живот, сделать глубокий вдох, почувствовать, как рука движется вместе с животом. При выдохе живот возвращается в прежнее положение. Выполнять упражнение необходимо ежедневно по 10-15 секунд [7].

Используя перечисленные способы и техники понижения нервно-психического напряжения, они будут способствовать повышению стрессоустойчивости и эффективному преодолению ситуации стресса.

Выводы по главе 2

1. При анализе эмпирических данных по методике нервно-психической устойчивости у 98% обучающихся был выявлен низкий уровень в стрессе. То есть для значительного большинства обучающихся уровень нервно-психической устойчивости оказался достаточно низким. Полученные данные по методике «Прогноз» свидетельствуют о низком уровне стрессоустойчивости и, возможно, отражают текущее положение пребывания в ситуации стресса.

2. Опираясь на полученные данные, мы выяснили, что две трети респондентов имеют ярко выраженные черты акцентуации, а большая половина респондентов с ярко выраженными акцентуациями имеют два и более выраженных типа, что свидетельствует об индивидуальных неповторимых особенностях личности.

При исследовании характерологических особенностей респондентов в большей степени были выявлены такие акцентуации как гипертимный, аффективно-экзальтированный и циклотимичный типы, которые относятся к темпераментным и являются врожденными.

Необходимо отметить, что довольно редко у человека встречается один ярко выраженный тип акцентуации. Зачастую, по мнению авторов Е.А. Зориной и Л.Г. Агеевой у индивида имеются склонности к нескольким типам [17]. Данную тенденцию мы выявили в процессе анализа акцентуаций обучающихся. В нашем исследовании 44% респондентов имеют две и более ярко выраженных черты по типу определенной акцентуации. Также, для большинства респондентов характерно проявление темпераментных акцентуаций, что свидетельствует о врожденных качествах. Это говорит о неповторимом сочетании врожденных и приобретенных черт индивидов.

3. В процессе анализа полученных данных было выявлено, что у респондентов с низким уровнем нервно-психической устойчивости, с более близким к минимально неудовлетворительному, выражены темпераментные

акцентуации, что доказывает проявление биологически врожденных качеств у испытуемых данной подгруппы

4. При анализе данных у обучающихся второй подгруппы с низким уровнем нервно-психической устойчивости, с более близким к максимально неудовлетворительному, было выявлено, что у них выражены не только акцентуации темперамента, но и акцентуации характера. Следовательно, чем ниже уровень стрессоустойчивости, тем больше особенностей проявления акцентуации находит свое выражение.

5. Это доказывает, что выдвинутое нами предположение об особенностях стрессоустойчивости обучающихся с разными типами акцентуации, оказалось верным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, в нашей выпускной квалификационной работе мы изучили теоретические аспекты психологии стресса, особенности акцентуаций характера обучающихся, определили уровень нервно-психической устойчивости и представили психолого-педагогические рекомендации по повышению стрессоустойчивости (нервно-психической устойчивости).

Рассмотрев различные точки зрения авторов на определение понятия стрессоустойчивости, нервно-психической устойчивости, жизнестойкости можно предположить следующее. Эти явления, как и попытки ученых найти для них верную и точную формулировку, многогранны и требуют дальнейшего изучения. Более того, до конца не установлена их связь, взаимоотношения, структура соподчинения. Но, согласно данным имеющихся исследований, эти понятия можно рассматривать как понятия, определяющее специфическое состояние психической сферы человека, возникающее в ответ на воздействие внешнего фактора и требующее разрешения.

Подводя итог нашему исследованию, можно сделать обозначить некоторые тенденции.

6. Для значительного большинства обучающихся уровень нервно-психической устойчивости оказался достаточно низким. Полученные данные по методике «Прогноз» свидетельствуют о низком уровне стрессоустойчивости и, возможно, отражают текущее положение пребывания в ситуации стресса.

7. Опираясь на полученные данные, мы выяснили, что две трети респондентов имеют ярко выраженные черты акцентуации, а большая половина респондентов с ярко выраженными акцентуациями имеют два и более выраженных типа, что свидетельствует об индивидуальных неповторимых особенностях личности.

8. В процессе анализа полученных данных было выявлено, что у респондентов с низким уровнем нервно-психической устойчивости, с более близким к минимально неудовлетворительному, выражены темпераментные акцентуации, что доказывает проявление биологически врожденных качеств у испытуемых данной подгруппы

9. При анализе данных у обучающихся второй подгруппы с низким уровнем нервно-психической устойчивости, с более близким к максимально неудовлетворительному, было выявлено, что у них выражены не только акцентуации темперамента, но и акцентуации характера. Следовательно, чем ниже уровень стрессоустойчивости, тем больше особенностей проявления акцентуации находит свое выражение.

10. Это доказывает, что выдвинутое нами предположение об особенностях стрессоустойчивости обучающихся с разными типами акцентуации, оказалось верным.

Все обучающиеся воспринимают и интерпретируют мир по-разному и каждому свойственна уникальная реакция на происходящие стрессовые ситуации. Для того чтобы эффективно справляться со стрессом необходимо проводить работу над собой. С помощью разнообразных методов и способов можно научиться совладать с негативными эмоциями в трудной ситуации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб: Речь, 2004. 166с.
2. Александровский Ю.А. Состояние психической дезадаптации и их компенсация. М.: Наука, 1976. 301с.
3. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: Автореф. дисс.... канд. психол. наук. Тамбов, 2009. 227 с.
4. Анцупов А.Я., Баклановский С.В. Конфликтология в схемах и комментариях. СПб.: Питер, 2009. 304 с.
5. Бабурин, С. В. Психолого-педагогические основы пенитенциарной стрессологии: Учебное пособие / Бабурин С.В., Чирков А.М. Вологда : ВИПЭ ФСИН России, 2014. 576 с.
6. Берг Т.Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления. Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. 63 с.
7. Бильданова В.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. 142 с.
8. Богомаз С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы научно-практических конгрессов 4 Всероссийского форума «Здоровье нации — основа процветания России» (г. Москва, 21-22 ноября 2008 г.) С. 24–27.
9. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. № 2 (27). С. 113–122.
10. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 3. Стратегии и стили преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. № 3 (27). С. 106–116.

11. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПБР СЭ, 2006. 528 с.
12. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер Ком., 1999. 528 с.
13. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М.: Наука, 1983. С. 242-243.
14. Гиппенрейтер Ю. Б., Романова В. Я. Психология индивидуальных различий. М.: Изд-во МГУ, 1982. 318 с.
15. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
16. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Ин-т психологии РАН, 2003. 318 с.
17. Зорина Е.А., Агеева Л.Г. Влияние типа акцентуации характера на стиль поведения в конфликтной ситуации у студентов-психологов // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 12. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/12/75346> (дата обращения: 03.02.2020).
18. Иванова А.С. О необходимости формирования стрессоустойчивости спасателя // Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. 2014. №1 (5). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-neobhodimosti-formirovaniya-stressoustoichivosti-spasatelya> (дата обращения: 22.04.2020).
19. Кассиль Г.Н. Внутренняя среда организма. М.: Наука, 1983. 227 с.
20. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 368 с.
21. Коростылева Л.А. Уровни самореализации личности / Л.А. Коростылева // Психологические проблемы самореализации личности. Вып.4; под ред. Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Коростылевой. СПб.: Изд-во СПб. ун-та., 2000. 239 с.

22. Кортнева Ю. Диагностика актуальной проблемы. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. 240 с.
23. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога № 3 (32). 2007. С. 93-112.
24. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум. М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.
25. Лазарус Р.С., Леви Л. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. М.: Медицина, 1970. 329 с.
26. Леонгард К. Акцентуированные личности. Ростов н/Д.: ЛРНЦ Феникс, 2000. 544 с.
27. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина, 1983. 76 с.
28. Маланов С. В. К вопросу о психологических механизмах развития эмоциональной регуляции у животных и человека // Вестник Марийского государственного университета. 2013. № 11 (36). С. 56-61.
29. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика. Екатеринбург: [б. и.], 2018. 112 с.
30. Михеева А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Полилингвильность и транскультурные практики. 2010. №2. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-k-probleme-opredeleniya> (дата обращения: 08.04.2020).
31. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. 112 с.
32. Питкевич М.Ю. Способы оценки и повышения уровня стрессоустойчивости // Вестник РУДН. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2013. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sposoby-otsenki-i-povysheniya-urovnya-stressoustoychivosti> (дата обращения: 10.05.2020).

33. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. М. 1984. 175 с.
34. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
35. Погодаев К.И. К биологическим основам «стресса» и «адаптационного синдрома». Актуальные проблемы стресса. Кишинев: Штиинца, 1976. 176 с.
36. Рогозян А.Б. Свойства социальной адаптивности в структуре индивидуального стиля стресс-устойчивости личности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svoystva-sotsialnoy-adaptivnosti-v-strukture-individualnogo-stilya-stress-ustoychivosti-lichnosti> (дата обращения: 12.03.2020).
37. Рогозян А.Б. Стресс-устойчивость в контексте теоретического конструкта психологических ресурсов личности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2011. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-ustoychivost-v-kontekste-teoreticheskogo-konstrukta-psihologicheskikh-resursov-lichnosti> (дата обращения: 16.04.2020).
38. Русалова М. Н. Экспериментальные исследования эмоциональных реакций человека. М.: Наука, 1979. 171 с.
39. Серебрякова Т.А. Психология стресса. Новгород: ВГИПУ, 2007. 143 с.
40. Сиврикова Н.В., Григорова Ю.Б. Психологические механизмы эмоционального благополучия // Вестник ЮУрГГПУ. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-mehanizmy-emotsionalnogo-blagopoluchiya> (дата обращения: 12.06.2020).
41. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя. Пермь, 1992. 12 с.

42. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. М.: Академический Проект; Трикста, 2005. 336 с.

43. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных. М.: Смысл, 2007. 319 с.

44. Энциклопедия практической психологии. URL: http://www.psychologos.ru/articles/view/akcentuaciya_haraktera (дата обращения: 29.03.2020).

45. Spielberger C.D. Effects of stress, emotion, and Type-A behavior on heart disease and psychological disorders // Q. Rosenzweig, M.R. Ydwall, G. Zhang, H. Chen H-C, Zhang K. Progress in psychological Science Around the World. N.Y., 2007. 480с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Тест-опросник Г. Шмишека и К. Леонгарда

«Методика акцентуации характера и темперамента»

Инструкция: Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Отвечайте, долго не раздумывая, вы можете выбрать один из двух ответов: «да» или «нет», других вариантов ответов нет. Свой ответ нужно отметить в ответном бланке, поставив крестик в окошке «да» или «нет» напротив цифры, соответствующей номеру вопроса.

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?

16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на вас вид крови?

36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?

37. Склонны ли вы вступиться за человека, с которым поступили несправедливо?

38. Трудно ли вам входить в темный подвал?

39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?

40. Являетесь ли вы общительным человеком?

41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?

42. Убегали ли вы ребенком из дома?

43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?

44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?

45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?

46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?

47. Любите ли вы животных?

48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?

49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?

50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?

51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?

52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?

53. Много ли вы общаетесь?

54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?

55. Нравится ли вам работа организаторского характера?

56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?

57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?

58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?

59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?

60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?

61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?

62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?

63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?

64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?

65. Часто ли вы смеетесь?

66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?

67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?

68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?

69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?

70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?

71. Пугливы ли вы?

72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?

73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?

74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?

75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?

76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?

77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?

78. Переносите ли вы злость длительное время?

79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?

80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?

81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?

82. Часто ли вы видите страшные сны?

83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?

84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?

85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?

86. Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?

87. Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?

88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

Ключ тесту.

По каждой шкале подсчитываются плюсы (положительные ответы на указанные вопросы) и минусы (отрицательные ответы на соответствующие шкале вопросы). Затем полученные баллы (плюсы и минусы) по шкале суммируются, и результат умножается на коэффициент – при каждом типе акцентуации свой.

В результате обработки результатов тестирования получится 10 показателей, соответствующих выраженности той или иной акцентуации личности.

Акцентуации характера		
1	Демонстративность, истероидность x2 (получившееся значение шкалы умножить на 2)	Сложить (+) : 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 Вычесть (-): 51
2	Застревание, ригидность x2 (получившееся значение шкалы умножить на 2)	Сложить (+): 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81 Вычесть (-): 12, 46, 59
3	Педантичность x2 (получившееся значение шкалы умножить на 2)	Сложить (+): 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83 Вычесть (-): 36
4	Неуравновешенность, возбудимость x3 (получившееся значение шкалы умножить на 3)	Сложить (+): 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86 Вычесть (-): Нет
Акцентуации темперамента		
5	Гипертимность x3 (получившееся значение шкалы умножить на 3)	Сложить (+): 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77 Вычесть (-): Нет
6	Дистимичность x3 (получившееся значение шкалы умножить на 3)	Сложить (+): 9, 21, 43, 75, 87 Вычесть (-): 31, 53, 65
7	Тревожность, боязливость x3 (получившееся значение шкалы умножить на 3)	Сложить (+): 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82 Вычесть (-): 5
8	Циклотимичность x3 (получившееся значение шкалы умножить на 3)	Сложить (+): 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84 Вычесть (-): Нет
9	Аффективность, экзальтированность x6 (получившееся значение шкалы умножить на 6)	Сложить (+): 10, 32, 54, 76 Вычесть (-): Нет
10	Эмотивность, лабильность x3 (получившееся значение шкалы умножить на 3)	Сложить (+): 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79 Вычесть (-): 25

Методика определения нервно-психической устойчивости, риска
дезадаптации в стрессе «Прогноз»

Инструкция. Прочтите утверждения и дайте ответ «да» или «нет».

Текст опросника

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие во всех собраниях других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.

18. Если мне не грозит штраф и нет машин по близости, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там где положено.

19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.

20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

21. Запоры у меня бывают редко.

22. В игре я предпочитаю выигрывать.

23. Последние несколько лет большую часть времени чувствую себя хорошо.

24. Сейчас мой вес постоянен – я не полнею и не худею.

25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.

26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.

27. С моим рассудком творится что-то неладное.

28. Меня беспокоят мои сексуальные (половые) проблемы.

29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.

30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

32. Думаю, что я человек обреченный.

33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.

35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.

36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.

37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.

38. Моя внешность меня, в общем устраивает.

39. Я вполне уверен в себе.

40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.

41. Кто-то управляет моими мыслями.

42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.

43. Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех.

44. Счастливей всего я бываю, когда один.

45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

46. Я любил сказки Андерсена.

47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.

48. Меня злит, когда меня торопят.

49. Меня легко привести в замешательство.

50. Я легко теряю терпение с людьми.

51. Часто мне хочется умереть.

52. Бывало, что я бросал начатое дело, т.к. боялся, что не справлюсь с ним.

53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

54. К вопросам религии я отношусь равнодушно – они не занимают меня.

55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.

56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.

57. У меня были очень необычные мистические переживания.

58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.

60. Я человек нервный, легко возбудимый.

61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как у других людей (не хуже).

62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.

63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.

64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.

65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым другим условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимым.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризный и раздражительный.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум, к другим успокаивающие средства.
82. У меня есть судимые родственники.
83. В юности я имел приводы в милицию.
84. Случалось, что мне грозили оставить в школе на второй год.

Обработка результатов. Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале. За каждое соответствие ответа испытуемого с ключом начисляется 1 балл. Начинать подведение итогов следует с проверки искренности ответов респондента: если по данной шкале опрашиваемый набирает 5 и более баллов, результаты опроса недостоверны, ибо человек хочет казаться лучше, а не таким, какой он есть.

Шкала для проверки искренности ответов:

«да» - вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.

Основная шкала:

«да» – вопросы: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84;

«нет» – вопросы: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.

Результаты теста нервно-психической устойчивости «Прогноз»

№ респондента	Проверка искренности	Сырые баллы	Пункты шкалы НПУ	Группа НПУ	Прогноз
1	2	3	4	5	6
1	4	51	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
2	5	45	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
3	7	44	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
4	4	46	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
5	2	45	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
6	4	41	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
7	4	37	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
8	2	41	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
9	3	46	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
10	0	30	2	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
11	0	39	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
12	2	40	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
13	6	45	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
14	7	49	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
15	11	50	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
16	0	35	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
17	3	37	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
18	4	48	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
19	4	44	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
20	3	35	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
21	1	50	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
22	4	46	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
23	3	52	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
24	2	40	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
25	11	52	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
26	2	34	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
27	3	37	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
28	3	40	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
29	6	51	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
30	5	49	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
31	5	42	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
32	8	51	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
33	7	43	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
34	8	46	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
35	5	50	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
36	4	45	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
37	6	42	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
38	3	32	2	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
39	4	46	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
40	4	43	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
41	4	43	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
42	4	28	3	3 - удовлетворительная	благоприятный
43	5	45	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
44	2	35	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
45	4	44	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
46	5	40	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
47	4	44	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
48	0	46	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
49	7	50	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
50	7	40	1	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный

Примечания: НПУ – нервно-психическая устойчивость

Результаты исследования акцентуации характера и темперамента

№ респондента	Акцентуации характера					Акцентуации темперамента				
	демонстративность, истероидность	застревание, ригидность	педантичность	неуравновешенность, возбудимость	гипертимность	дистимичность	тревожность, боязливость	циклотимичность	аффективность, экзальтированность	эмотивность, лабильность
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>
1	16	12	2	9	15	6	15	9	12	18
2	10	14	4	12	12	6	15	21	18	12
3	16	12	12	3	12	6	6	9	12	9
4	14	14	16	6	21	6	3	12	12	18
5	18	14	6	3	9	18	6	9	18	15
6	16	12	16	9	21	3	12	21	24	15
7	18	16	16	18	12	12	12	24	24	18
8	16	12	18	21	15	6	3	6	12	9
9	10	14	14	3	18	3	9	15	18	15

Продолжение таблицы 2

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>
10	6	12	10	18	9	9	21	15	12	9
11	12	22	14	12	21	15	21	21	24	15
12	12	12	8	18	6	9	15	18	24	18
13	16	14	4	9	24	3	12	21	18	18
14	16	20	10	3	24	15	9	15	12	12
15	12	16	12	9	12	6	3	12	12	15
16	10	16	14	12	9	3	21	18	18	9
17	10	16	6	18	3	15	6	18	18	9
18	10	10	8	9	18	6	9	15	18	15
19	14	18	14	15	24	3	9	24	18	18
20	14	12	12	15	15	9	6	12	18	15
21	10	16	8	6	15	3	6	15	18	15
22	18	12	10	15	24	6	6	21	18	18
23	8	4	12	18	9	9	18	15	24	12
24	12	14	14	15	12	6	21	18	18	18
25	16	12	10	3	15	6	0	9	12	6
26	14	12	16	12	15	18	15	18	12	18
27	12	16	12	12	21	3	15	18	18	12

Продолжение таблицы 2

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>
28	10	8	10	18	21	3	6	15	18	18
29	12	12	12	12	12	6	12	15	24	15
30	12	12	12	3	6	6	6	6	18	3
31	12	14	8	15	15	3	6	15	18	15
32	12	10	6	9	15	6	12	15	24	15
33	12	18	16	9	21	15	18	15	18	21
34	20	22	12	6	21	12	6	9	12	12
35	14	8	8	12	15	3	6	12	12	12
36	20	14	14	15	12	6	15	21	12	15
37	16	14	16	6	21	6	3	9	12	15
38	14	16	14	18	15	12	18	21	18	15
39	20	18	14	18	18	3	3	18	18	21
40	8	14	12	9	18	3	3	12	18	15
41	14	12	10	12	18	6	6	15	24	12
42	14	24	20	18	12	21	21	18	24	24
43	8	12	6	12	12	3	3	12	12	15
44	16	12	16	15	21	6	0	9	18	9

Окончание таблицы 2

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>
45	18	16	20	18	15	3	6	15	18	15
46	16	16	18	18	21	9	21	24	24	18
47	16	18	4	9	18	6	6	18	18	15
48	8	8	6	3	18	3	15	13	12	15
49	14	16	4	12	8	12	3	18	24	18
50	16	12	16	6	15	6	18	18	24	21

Соотношение уровня стрессоустойчивости (НПУ) обучающихся подгруппы Б
с ярко выраженными акцентуациями

№ респондента	Акцентуации характера				Акцентуации темперамента						Уровень НПУ (баллы)
	Демонстративность, истероидность	Застревание, ригидность	Педантичность	Неуравновешенность, возбудимость	Гипертимность	Дистимичность	Тревожность, боязливость	Циклотимичность	Аффективность, экзальтированность	Эмотивность, лабильность	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
10	6	12	10	18	9	9	21	15	12	9	30
38	14	16	14	18	15	12	18	21	18	15	32
16	10	16	14	12	9	3	21	18	18	9	35
44	16	12	16	15	21	6	0	9	18	9	35
7	18	16	16	18	12	12	12	24	24	18	37
27	12	16	12	12	21	3	15	18	18	12	37
11	12	22	14	12	21	15	21	21	24	15	39

Продолжение таблицы 3

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
12	12	12	8	18	6	9	15	18	24	18	40
24	12	14	14	15	12	6	21	18	18	18	40
28	10	8	10	18	21	3	6	15	18	18	40
50	16	12	16	6	15	6	18	18	24	21	40

Примечания: НПУ – нервно-психическая устойчивость

Соотношение уровня стрессоустойчивости (НПУ) обучающихся подгруппы В
с ярко выраженными акцентуациями

№ респон дента	Акцентуации характера				Акцентуации темперамента						Уровень НПУ (баллы)
	Демонстративность, истероидность	Застревание, ригидность	Педантичность	Неуравновешенность, возбудимость	Гипертимность	Дистимичность	Тревожность, боязливость	Циклотимичность	Аффективность, экзальтированность	Эмотивность, лабильность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6	16	12	16	9	21	3	12	21	24	15	41
8	16	12	18	21	15	6	3	6	12	9	41
37	16	14	16	6	21	6	3	9	12	15	42
33	12	18	16	9	21	15	18	15	18	21	43
41	14	12	10	12	18	6	6	15	24	12	43
19	14	18	14	15	24	3	9	24	18	18	44

Продолжение таблицы 4

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
45	18	16	20	18	15	3	6	15	18	15	44
2	10	14	4	12	12	6	15	21	18	12	45
13	16	14	4	9	24	3	12	21	18	18	45
36	20	14	14	15	12	6	15	21	12	15	45
4	14	14	16	6	21	6	3	12	12	18	46
22	18	12	10	15	24	6	6	21	18	18	46
34	20	22	12	6	21	12	6	9	12	12	46
39	20	18	14	18	18	3	3	18	18	21	46
14	16	20	10	3	24	15	9	15	12	12	49
49	14	16	4	12	8	12	3	18	24	18	50
1	16	12	2	9	15	6	15	9	12	18	51
29	12	12	12	12	12	6	12	15	24	15	51
32	12	10	6	9	15	6	12	15	24	15	51
23	8	4	12	18	9	9	18	15	24	12	52

Примечания: НПУ – нервно-психическая устойчивость