Министерство здравоохранения Российской Федерации

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

ПЕРВЫЙ МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени И.М. СЕЧЕНОВА

Факультет высшего сестринского образования и психолого-социальной работы

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

КУРСОВАЯ РАБОТА

по психолого-педагогическому направлению

на тему:

«ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И УРОВНЯ СОЦИАЛЬНОЙ ФРУСТРИРОВАННОСТИ»

Выполнила: Студентка заочного отделения ФВСО и ПСР

Сарычева Анастасия Александровна

Научный руководитель Смирникова О.В.

Москва 2013

Содержание:

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. Теоретические подходы в исследовании одиночества

1.1 Модель когнитивного диссонанса Энн Пепло

1.2 Система измерения одиночества Даниэла Рассела

.3 Исследования одиночества Велло Серма

.4 «Прототип одинокой личности» М. Хоровица

1.5 Типология одиночества в работе Дженни де Джонс-Гирвельд

1.6 Факторный анализ причин одиночества Карин Рубинстайн

1.7 Отчаяние и одиночество в работах Сёрена Кьеркегора

ГЛАВА II. ПСИХОЛОГИЯ ФРУСТРАЦИИ

.1 Фрустрация как состояние

.2 Проявления фрустрации

.3.Фрустрация и агрессия

.4 Фрустрация и стресс

.5 Толерантность

ГЛАВА III. Эмпирическая часть

.1 Цель

.2 Задачи

.3 Гипотезы

.4 Объект

.5 Предмет

.6 Методы

.7 Методики

.8 Выборка

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

# ВВЕДЕНИЕ

В любом обществе есть те, кто в нем себя чувствует одиноко и рассматривает одиночество, как психологическую проблему. В противоположность состоянию изоляции, которое является объективным внешне обусловленным, одиночество - субъективное внутреннее переживание. Переживания человека можно рассматривать в контексте сложной и обширной сети взаимосвязей. Возникновение одиночества - один из признаков говорящих о нарушениях в этой сети. Оно - как потребность быть включенным в какую-то группу или быть в контакте с кем-либо. Одиночество предполагает разрыв связей или полное их отсутствие. Одиночество усугубляет ощущение противоестественной пустоты пронизывающей весь внутренний мир личности.

Фрустрация часто рассматривается как эмоциональное состояние, возникающее при субъективном ощущении непреодолимого препятствия на пути достижения цели. Если рассматривать в качестве подобной цели стремление быть включенным в какую-то группу или быть в контакте с кем-либо, то окажется, что рассмотрение проблем одиночества и фрустрации может иметь общие основания, с точки зрения исследования их субъективного переживания.

Большинство исследований выявили одну из главных причин одиночества - одинокие люди зачастую чувствуют себя некомпетентными, нелюбимыми, никчемными, неуверенными в себе, у них низкая самооценка и высокий уровень тревожности.

В первой и второй главах работы приведены основные подходы к изучению психологии одиночества и фрустрации.

В третьей главе представлены цель, задачи, гипотезы, методы и методики эмпирического исследования, описаны объект, предмет, выборка, результаты и выводы исследования.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ИССЛЕДОВАНИЯХ ПО ОДИНОЧЕСТВУ

## 1.1 Модель когнитивного диссонанса Энн Пепло

"Анатомия одиночества" - так называется работа творческого коллектива Летиции Энн Пепло, Марии Мицели и Брюса Мораша. "Характерной особенностью человека является желание понять самого себя и дать осмысленное объяснение своему опыту. Самооценка - процесс самопознания и критического самосознания - выступает важным компонентом в опыте одиночества. Зачастую мы затрудняемся дать точное определение субъективным переживаниям, установить, действительно ли человек одинок, или отличить одиночество от других психологических состояний. Определение собственного одиночества - результат длительного когнитивного процесса, в ходе которого мы осознаем или наделяем смыслом наши уникальные личные переживания и обобщаем их в целостную категорию или концепцию".

Этот коллектив выдвинул модель одиночества, как когнитивного диссонанса. Модель когнитивного диссонанса определяет одиночество как реакцию на восприятие того факта, что социальные связи индивида не соизмеряются с определенным внутренним стандартом. Ведь на одиночество влияют не только действительные социальные связи индивида, но так же и образец, или стандарт, социальных отношений, к которому индивид стремится. И хотя два человека могут иметь "объективно" сходные образцы социальных отношений, вполне возможно, что один из них чувствует себя одиноким, а другой вполне удовлетворенным. Чувство одиночества усиливается или ослабевает в зависимости от изменений в субъективных стандартах личности, касающихся ее взаимоотношений. Личностные стандарты социальных взаимоотношений не являются твердо установленными и изменяются со временем. Это может быть связано с возрастом, психотерапией или общением в группах с повышенным самоосознанием, что приводит к переоценке качества своих социальных взаимоотношений и постановке новых целей, которых человек хочет достичь в своих личных взаимоотношениях.

Личностные объяснения одиночества включают три взаимосвязанных, но различных элемента:

.1.1. одинокие люди обычно отмечают изначальное событие, приведшее их к одиночеству;

.1.2. пытаясь объяснить устойчивость состояния своего одиночества в течение длительного времени, люди обращаются к постоянным причинам своего одиночества (стеснительность);

.1.3. у одиноких людей, есть определенное представление о характере изменений в их социальных взаимосвязях, которые облегчили бы одиночество.

Анализ объяснений одиночества показал, что причины объяснения одиночества могут быть классифицированы:

.1.1. местоположение причинности (внутренняя личностная, либо внешняя ситуативная причинность);

.1.2. стабильность (постоянная либо изменяющаяся во времени, причинность);

.1.3. контролируемость (способность контролировать свое поведение).

Одинокие люди зачастую чувствуют себя никчемными, некомпетентными и нелюбимыми. И хотя связь между одиночеством и низкой самооценкой доказана, есть ряд различных причинных взаимосвязей; низкая самооценка может выступать и как причина, и как следствие одиночества. Зачастую низкая самооценка - это некая совокупность мнений и поведения, которая мешает установлению или поддержанию удовлетворительных социальных взаимоотношений. Люди более склонны относить свои неудачи в общении за счет внутренних самообвиняющих факторов, чрезмерно чувствительны к критике, однако с трудом воспринимают и комплементы, в большей мере испытывают социальную неуверенность, менее склонны к установлению новых взаимоотношений или углублению существующих. Уже в самой низкой самооценке заложен риск одиночества, которое в свою очередь, может в дальнейшем подорвать чувство собственного достоинства у человека. Однако осталось неясным, влияет ли умышленное желание понравиться и попытки некоторых людей предстать перед исследователем в лучшем свете на изучаемое соотношение степени одиночества и его самооценки. Люди, которые хотят произвести впечатление, могут как отрицать свое одиночество, так и оценивать себя положительно.

В заключении авторы констатировали, что одиночество - это сложное ощущение, овладевающее личностью в целом - ее чувствами, мыслями, поступками.

## 1.2 Система измерения одиночества Даниела Рассела

Даниел Рассел создал с коллегами шкалу одиночества UCLA, которая удобна в употреблении, перспективна и адекватна в психологическом отношении. Первоначальный набор пунктов был применен при тестировании двух групп молодых людей в UCLA (которые приняли участие в дискуссии по проблеме одиночества). Каждый тестируемый описывал также свое эмоциональное состояние, оценивая силу таких чувств как тревога, пустота, угнетенность, скука. Итоговая шкала одиночества, состоящая из 20 пунктов, разрабатывалась на основе корреляций по каждому из них.

Шкала отличалась устойчивостью, валидность определялась тремя способами. Баллы, начисленные по указанной шкале, имели значимые корреляции с некоторыми другими системами измерения одиночества, где приведены данные и о разнообразных личностных коррелятах. Одинокие люди проявляли чувство социальной тревоги, более высокие уровни застенчивости и отклонений от нормы, более высокую степень изоляции и более низкую степень самоуважения, они менее доброжелательно относились к другим людям.

Было также обнаружено, что одинокие оценивали себя и других людей более негативно и были сторонниками непродолжительных социальных взаимодействий. Данные исследования других взрослых "групп риска" показывают также, что шкала одиночества UCLA определяет одиночество с высокой степенью валидности. Была предложена модифицированная шкала одиночества, основанная на корреляциях отдельных пунктов с индексом самоотнесения к категории одиночества. Итоговая система измерения включала 10 позитивно сформулированных и 10 негативно сформулированных пунктов с наиболее высокими корреляциями. Баллы полученные тестируемыми по новой шкале, подтвердили ожидаемые корреляции. Одновременно исследователи выявили устойчивые зависимости данной шкалы с опросником состояний депрессии Бека и шкалами тревоги Костелло-Комри.

При разработке систем измерения одиночества исследовались две формы достоверности: внутренняя устойчивость и достоверность при повторном тестировании. Эти корреляции отражают стабильность баллов измерения одиночества во времени. Проблема достоверности при повторном тестировании влечет за собой вопросы о природе одиночества.

"Что такое одиночество - состояние или свойство? Одиночество может быть и тем и другим. Различие между одиночеством как состоянием и как чертой характера аналогично различию между состоянием тревожности и тревожностью как чертой характера".

## 1.3 Исследования Велло Серма

Велло Серма в течении ряда лет собирал данные о случаях одиночества в форме автобиографических отчетов, структурированных интервью, анкет и тестов, определяющих тип личности. По его данным не более одного - двух процентов опрошенных сообщают о том, что никогда не чувствовали себя одинокими, в то время как от десяти до тридцати процентов людей утверждают, что испытывали глубокое чувство одиночества со скачкообразными колебаниями в течение большей части своей жизни. "Мы начали с того, что попросили людей описать во всех деталях, как они сами переживают одиночество или как переживают его те, кого они хорошо знают. Описание можно свести к определенным общим темам, и категориям:

непредвиденные трудности и разлад в интимном общении;

отсутствие возможности поделиться важными для себя мыслями чувствами;

смерть близкого человека;

ощущение, что не оправдал своих собственных надежд и ожиданий, именно в этих и других переживаниях люди часто усматривают причину появления или усиления чувства одиночества. Но была группа ответов, в которых одиночество не связывалось с событием или кризисом, а казалось, скорее имеет экзистенциальную природу. Примерно три их четырех опрошенных сообщили о чувстве одиночества испытанном в то время, когда они никоим образом не были физически изолированы от других людей. Изучение ответов показало, что пожалуй более тяжелая форма одиночества характерна для ситуаций, когда человек не испытывает недостатка в общении. Сила чувства одиночества пропорциональна несоответствию, которое ощущает человек между видами межличностных отношений, существующих у него, по его мнению, в данное время, и видами отношений, являющихся, по его же мнению, желательными или такими, какие он хотел бы иметь в идеальном случае".

## 1.4 «Прототип одинокой личности» М. Хоровица

Леонард М. Хоровиц ввел понятие - прототип одинокой личности и в своей работе заметил, что понятие одинокой личности определено недостаточно четко. Он предложил основные признаки одинокой личности организовать в "когнитивную структуру". Результаты исследования показали, что признаки могут быть объединены в три основных группы:

.4.1. мысли и чувства, которые человек испытывает, будучи обособлен от других людей;

.4.2. поступки одиноких людей, которые приводят к этому результату; самоизоляция;

.4.3. ощущения, включая чувство злости и подавленности.

Данные полученные Хоровиц, свидетельствуют о том, что одинокие люди считают себя менее компетентными в ситуациях общения; они в большей степени, нежели неодинокие люди, склонны объяснять свои неудачи в межличностных ситуациях недостатком способностей. Многие задачи межличностного характера вызывают у одиноких людей тревогу, снижают их межличностную активность, которая убывает не в результате недостатков навыков, но из-за их состояния тревоги.

Прототип одинокой личности, однако, нечто большее, чем набор индивидуальных признаков. Это некая организованная совокупность, которую мы и пытались представить. Понятие «одинокая личность», ввиду своей организации, аналогично гештальту: если в описании личности используется достаточный набор прототипических признаков, то такое описание оценивается, как прототип. Так лицо, обозначенное как «одинокая личность» затем, видимо может быть охарактеризовано и с помощью других прототипических признаков, «интроспективный» и «интроверт».

"Основные мишени межличностных проблем:

а) неумение быть дружелюбным;

б) проявить участие к другому человеку;

в) не быть контролируемым другими.

Мне трудно не быть агрессивным …

Я

очень легко раздражаюсь в присутствии других людей;

слишком часто даю отпор другим;

слишком часто критикую других;

оказываю слишком сильное давление на других.

Мне трудно …

сближаться

и верить другим людям;

довериться другому человеку;

поделиться чем-то личным с другими;

любить другого человека.

Мне трудно…

быть независимым

прекратить отношения, когда мне этого хочется;

уйти по своим делам и оставить другого человека дома одного.

Мне трудно…

быть общительным

развеселиться в компании;

позвонить кому-либо и договориться о встрече;

присоединиться к какой-либо группе;

знакомиться просто и естественно.

Мне трудно…

быть неуступчивым

я слишком легко позволяю себя убедить в чем-либо;

чересчур беспокоюсь о том, что подумают обо мне другие;

веду себя с другими как беспомощный ребенок".

Все эти межличностные проблемы описываются словами: одинокий, изолированный от других, обособленный, стеснительный, погруженный в себя, робкий, заброшенный, неуверенный в себе, тревожный. В одном случае это может указывать на недостаток навыка, и означает - "я не знаю, как это делать", в другом случае они указывают на препятствие в осуществлении того или иного типа поведения, где человек сдерживает себя - "я не могу заставить себя". И, наконец - это может быть вызвано внешними обстоятельствами, не позволяющими проявиться тому навыку, который бы проявился в другой ситуации.

"Прототип одинокой личности:

Чувствует себя обособленным от других, не таким как все.

Чувствует себя изолированным от других.

Чувствует себя исключенным из социальной, групповой деятельности.

Считает: "Я отличаюсь от всех остальных".

Считает: "Я не подходящий для контактов с другими людьми, я отчужденный от других человек".

Чувствует, что его никто не любит, и никто о нем не заботится.

Считает: "Мне хочется иметь друга".

Считает: "Я не умею заводить друзей".

Чувствует себя неполноценным человеком.

Считает: "Что-то со мной не в порядке. Я неполноценный человек".

Чувство злости.

Чувство печали, несчастный.

Избегает социальных контактов.

Долго и усердно работает (учится).

Спокоен, сдержан, погружен в себя".

## 1.5 Типология одиночества в работе Дженни де Джонс-Гирвельд

Дженни де Джонс - Гирвельд в своих исследованиях предприняла следующую типологию одиночества:

.5.1. Эмоциональные характеристики одиночества выявляют отсутствие позитивных эмоций, таких, как счастье, привязанность, и наличие негативных эмоций, таких как страх, и неуверенность в себе.

.5.2. Тип ущербности определяет природу недостающих отношений (интимной привязанности), чувство опустошенности и чувство покинутости.

.5.3. Временная перспектива - третье измерение одиночества.

Когда измеряется степень, до которой одиночество переживается как неизменное, степень, до которой одиночество переживается как временное и степень, до которой индивид примиряется с одиночеством, усматривая причину в других. Автором был разработан опросник и применялась шкала одиночества из 34 вопросов. Вопросы были сформулированы таким образом, чтобы передать суть всех трех предполагаемых измерений одиночества. Анализируя полученные данные, было выявлено четыре группы одиноких людей:

"Люди, не испытывающие одиночества (неодинокие) - 59%.

Тип I: безнадежно одинокие, полностью не удовлетворенные своими отношениями люди 14%. Они редко устанавливают близкие отношения с кем-либо. У них сильное чувство неудовлетворенности своими отношениями со сверстниками, они больше чем представители других групп, склонны обвинять окружающих в своем одиночестве. Они испытывают чувство обездоленности, социальной ущербности, безнадежности в отношении будущего.

Тип II: периодически и временно одинокие люди - 15%. Представителей данной группы отличает наибольшая социальная "активность" по сравнению с представителями всех других групп одиноких. Этот тип объединил большую часть никогда не состоявших в браке мужчин и женщин. Эта группа считает, что их одиночество преходяще, и реже чувствуют себя покинутыми.

Тип III: пассивно и устойчиво одинокие люди - 12%. Они смирились со своим положением, они принимают свои социальные лишения как неизбежность, однако они не винят других в своем положении. Данное исследование обнаружило, что менее всего склонны к одиночеству индивиды, состоящие в браке. Данная типология подтверждает целесообразность различения одиноких индивидов на основе временной перспективы их одиночества".

## 1.6 Факторный анализ причин одиночества Карин Рубинстайн

Карин Рубинстайн провела серьезное исследование одиночества в двух городах Нью-Йорке и Массачусетсе. Она хотела выяснить:

.6.1. Что чувствуют люди, когда они одиноки?

.6.2. Как объясняют люди одиночество? Обвиняют ли они в этом самих себя или же обстоятельства, в которых они оказываются?

.6.3. Какие личностные качества используются для объяснения одиночества?

.6.4. Что люди делают, когда они чувствуют себя одиноко.

Были предложены анкеты с 84 вопросами. На вопросы анкеты отвечали люди всех возрастов, всех видов образования и самых разнообразных видов занятий. Первое чем был удивлен исследователь, это чем более положительно индивид оценивает самого себя, тем менее одиноким он себя чувствует. Было установлено, что люди, верящие в то, что их жизнь имеет "смысл и цель", менее предрасположены к одиночеству. У людей с низкой самооценкой мало друзей, они реже участвуют в общественных организациях, меньше заняты, чаще скучают в выходные. Все это - один из возможных путей, ведущих к хроническому одиночеству. Одинокие люди - это, как правило, неудовлетворенные люди: своей жизненной ситуацией, количеством имеющихся друзей, своими брачными или любовными отношениями.

"Факторный анализ эмоциональных состояний одинокого человека определил:

Отчаяние (паника, беспомощность, напуганность, утрата надежды, покинутость, ранимость).

Самоуничижение (никчемность, ощущение собственной глупости, застенчивость, незащищенность).

Невыносимая скука (нетерпеливость, скука, желание к перемене мест, раздражительность, скованность, неспособность взять себя в руки).

Депрессия (тоска, подавленность, опустошенность, изолированность, жалость к себе, меланхолия, отчужденность, тоска по конкретному человеку). И самым значимым фактором в анализе оказался - "отчаяние".

Факторный анализ причин одиночества:

свобода от привязанностей;

отчужденность;

вынужденная изоляция;

уединенность;

перемена места.

Факторный анализ реакций на одиночество:

печальная пассивность (плачу, сплю, сижу и размышляю, ничего не делаю, переедаю, принимаю транквилизаторы, смотрю телевизор, пью);

активное уединение (учусь или работаю, пишу слушаю музыку, делаю зарядку, гуляю, хожу в кино, читаю);

проживание денег (делаю покупки, транжирю деньги);

социальный контакт (звоню другу, иду к кому-нибудь в гости)". (4., с. 281-282)

Одиночество - сложное явление, по-разному воспринимаемое разными людьми. Для одного это - отчаянная тоска по утраченной любви или близкому другу; для другого - преходящее чувство скуки из-за отсутствия общения; для третьего оно может предоставлять собой часть всеобщего отчуждения или чувство собственного несоответствия.

## 1.7 Отчаяние и одиночество - в работе Сёрена Кьеркегора

Вся значимость данного исследования, как сказал бы Сёрен Кьеркегор, заключается в акцентуации на таком чувстве, испытываемом при одиночестве, как отчаяние. В своей работе "Болезнь к смерти" автор говорит о том, что отчаяние - это смертельная болезнь.

"Отчаяться в чем-то, отчаяться в себе, отчаявшись в желании избавиться от себя, - такова формула всякого отчаяния; второе же правило состоит в том, что отчаиваются, отчаявшись в желании быть собою самим, - и оно приводит нас к тому же, к отчаянию, где стремятся быть собою, так же как прежде к этому нас приводило отчаяние, где собою быть отказываются. Тот, кто отчаивается, в своем отчаянии стремится быть самим собою. Но что же, разве это значит, что он не стремится избавиться от своего Я? Однако, поступая так, человек всегда стремится избавиться от своего Я от этого Я, которым он является, - для того, чтобы стать неким Я, которое он сам изобрел".

И далее "… А когда опустеют песочные часы, песочные часы земного времени, когда утихнут все шумы столетий и прекратится наше одержимое и бесплодное беспокойство, когда вокруг тебя всё станет молчанием, как в вечности, - вот тогда, будь ты мужчина или женщина, богач или бедняк, подчиненный или хозяин, счастливый или несчастливый, - важно лишь, будет ли твоя голова увенчана сиянием короны, или же погибший среди жалких, ты получишь лишь тяготы и пот твоих дней. Превзойдет ли великолепие, которое тебя покроет, человеческое воображение, или же люди поразят тебя суровейшим из всех суждений, самым унизительным. Кем бы ты ни был, тебя, как и каждого из миллиона тебе подобных вечность будет спрашивать лишь об одном: была или нет твоя жизнь причастна к отчаянию, верно ли, что будучи отчаявшимся, ты вовсе не подозревал об этом, или же что ты бежал от этого отчаяния в себе, как от тайной томительной тоски, или же будучи отчаявшимся в ужасе избегая других ты кричал от ярости".

В данной работе Кьеркегор видит осознанное нежелание человека принять себя таким, каким он является в действительности: его больше устраивают другие Я, обладающие, с его точки зрения, каким - либо преимуществом. Такие люди в своем воображении подменяют свое действительное Я другим, и некоторое время пребывают в этом. Стремление к самосовершенствованию побуждает человека наслаждаться самим собою как произведением собственного сознательного творчества, а у окружающих - вызывать восхищение его самообладанием, последовательностью. Кьеркегор называет такого человека "постановщиком опытов" с собственным я, - опытов, печальным результатом которых оказывается одиночество.

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЯ ФРУСТРАЦИИ

2.1 Фрустрация как состояние

Проблема фрустрации ставится в плане теоретического обсуждения и в еще большей степени является предметом экспериментальных исследований, проводимых над животными и людьми. Несмотря на большое число опубликованных на тему фрустрации работ, в этой теме еще много неясного. Высказываются даже сомнения в необходимости концепции фрустрации, поскольку охватываемые ею явления разнообразны и их можно объяснить, не прибегая к данной концепции.

Существуют трудности и в понимании самого термина “фрустрация”. Если обратиться к филологии этого термина, то frustration означает расстройство (планов), уничтожение (замыслов), т. е. указывает на какую-то в известном смысле слова травмирующую ситуацию, при которой терпится неудача. Как увидим далее, филология термина близка к распространенному, хотя и не всеми принимаемому, пониманию фрустрации. Фрустрация должна рассматриваться в контексте более широкой проблемы выносливости по отношению к жизненным трудностям и реакций на эти трудности.

Явления фрустрации наиболее изучены в отношении к барьерам в деятельности, и потому в дальнейшем речь будет идти именно о таких ситуациях, когда деятельность блокируется из-за непреодолимой преграды, хотя такими ситуациями ограничить сферу фрустрации нельзя. Есть неясности в том, к чему относить термин фрустрация: к внешней причине (ситуации) или к вызываемой ею реакции (психическое состояние или отдельные реакции). В литературе можно встретить и то другое употребление данного термина. Было бы целесообразно, подобно тому, как отличают стресс - психическое состояние от стрессора - его возбудителя, аналогично различать фрустратор и фрустрацию - внешнюю причину и его воздействие на организм и личность. Хотя термин «фрустратор» в литературе малоупотребителен, мы в дальнейшем изложении будем употреблять его, используя термин «фрустрация» преимущественно для обозначения провоцируемого фрустратором состояния. Такое словоупотребление предупреждает путаницу в понятиях.

Обращаясь к имеющимся в литературе определениям фрустрации, можно исходить из определения ее, данного С.Розенцвейгом, согласно которому фрустрация “имеет место в тех случаях, когда организм встречает более или менее непреодолимые препятствия или обструкции на пути к удовлетворению каких-либо жизненной потребности». Здесь фрустрация рассматривается как явление, происходящее в организме, в его приспособлении к среде.

Согласно определению, которое дали Браун и Фарбер, фрустрация - результат таких условий, при которых ожидаемая реакция или предупреждается, или затормаживается. Лоусон, интерпретируя позицию данных авторов, поясняет, что фрустрация - конфликт между двумя тенденциями: той, которая относится к типу связи «цель - реакция», и той, которая возникла под влиянием интерферирующих условий. Браун и Фарбер делают акцент на противоречиях, которые возникают при действии фрустраторов, и именно этой противоречивостью объясняют эмоциональность, которой обычно отличаются реакции в этих ситуациях. Поддерживая этих авторов в стремлении различать внешнюю причину и вызываемое ею состояние, Чайльд и Уотерхауз, в противоположность Брауну и Фарберу, рекомендуют называть фрустрацией лишь факт помехи, изучая его влияние на деятельность организма, но не приводят в пользу такого словоупотребления серьёзных обоснований. Исходя из понятия фрустрации как психического состояния, мы даем ей такое определение: фрустрация - состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи. Ряд учёных, в частности, Майер, Чайльд и Уотерхауз, возводят явление фрустрации в ранг совершенно закономерных явлений, необходимо возникающих в жизнедеятельности организм и личности, и в своём исследовании мы придерживаемся этой точки зрения.

Необходимыми признаками фрустрирующей ситуации согласно большинству определений является наличие сильной мотивированности достичь цели (удовлетворить потребность) и преграды, препятствующей этому достижению.

В соответствии с этим фрустрирующие ситуации классифицируются по характеру фрустрируемых мотивов и по характеру "барьеров". Так, например, А. Маслоу выделяет базовые, "врожденные" психологические потребности (в безопасности, уважении и любви), фрустрация которых носит патогенный характер, и "приобретенные потребности", фрустрация которых не вызывает психических нарушений.

Психическое состояние, вызываемое фрустратором, несомненно стоит в зависимости от типа этого фрустратора. С. Розенцвейг выделил три типа фрустрирующих ситуаций. К первому он отнёс лишения (privation), т.е. отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности. В качестве иллюстрации «внешнего лишения», т.е. случая, когда фрустратор находится вне самого человека, Розенцвейг приводит ситуацию, когда человек голоден, а пищи достать не может. Примером внутреннего лишения, т. е. при фрустраторе, коренящемся в самом человеке, может служить ситуация, когда человек чувствует влечение к женщине и вместе с тем сознает, что сам он настолько непривлекателен, что не может рассчитывать на взаимность. Второй тип составляют потери (deprivation). Примеры: смерть близкого человека; сгорел дом, в котором долго жили (внешняя потеря); Самсон, теряющий свои волосы, в которых по легенде заключалась вся его сила (внутренняя потеря).

Третий тип ситуации - конфликт. Иллюстрируя случай внешнего конфликта, Розенцвейг приводит пример с человеком, который любит женщину, остающуюся верной своему мужу. Пример внутреннего конфликта: человек хотел бы соблазнить любимую женщину, но это желание блокируется представлением о том, что было бы, если бы кто-нибудь соблазнил его мать или сестру.

Барьеры, преграждающие путь индивида к цели, могут быть физическими (например, стены тюрьмы), биологическими (болезнь, старение), психологическими (страх, интеллектуальная недостаточность) и социокультурными (нормы, правила, запреты). Упомянем также деление барьеров на внешние и внутренние, использованное Т. Дембо для описания своих экспериментов: внутренними барьерами она называла те, которые препятствуют достижению цели, а внешними - те, которые не дают испытуемым выйти из ситуации. К. Левин, анализируя внешние в этом смысле барьеры, применяемые взрослыми для управления поведением ребенка, различает "физически-вещественные", "социологические" ("орудия власти, которыми обладает взрослый в силу своей социальной позиции") и "идеологические" барьеры (вид социальных, отличающийся включением "целей и ценностей, признаваемых самим ребенком". Иллюстрация: "Помни, ты же девочка!").

Сочетание сильной мотивированности к достижению определенной цели и препятствий на пути к ней, несомненно, является необходимым условием фрустрации, однако порой мы преодолеваем значительные трудности, не впадая при этом в состояние фрустрации. Значит, должен быть поставлен вопрос о достаточных условиях фрустрации, или вопрос о переходе ситуации затрудненности деятельности в ситуацию фрустрации. Ответ на него естественно искать в характеристиках состояния фрустрированности, ведь именно его наличие отличает ситуацию фрустрации от ситуации затрудненности. Однако в литературе по проблеме фрустрации мы не находим анализа психологического смысла этого состояния, большинство авторов ограничиваются описательными констатациями, что человек, будучи фрустрирован, испытывает беспокойство и напряжение, чувства безразличия, апатии и утраты интереса, вину и тревогу, ярость и враждебность, зависть и ревность и т.д. Сами по себе эти эмоции не проясняют нашего вопроса, а кроме них у нас остается единственный источник информации - поведенческие "следствия" фрустрации, или фрустрационное поведение.

2.2 Проявления фрустрации

одиночество фрустрация поведение

Обычно выделяют следующие виды фрустрационного поведения: а) двигательное возбуждение - бесцельные и неупорядоченные реакции; б) апатия (в исследовании Р. Баркера, Т. Дембо и К. Левина один из детей в фрустрирующей ситуации лег на пол и смотрел в потолок); в) агрессия и деструкция, г) стереотипия - тенденция к слепому повторению фиксированного поведения; д) регрессия, которая понимается либо "как обращение к поведенческим моделям, доминировавшим в более ранние периоды жизни индивида", либо как "примитивизация" поведения (измерявшаяся в эксперименте Р. Баркера, Т. Дембо и К. Левина снижением "конструктивности" поведения) или падение "качества исполнения".

Таковы виды фрустрационного поведения. Каковы же его наиболее существенные, центральные характеристики? Монография Н. Майера отвечает на этот вопрос уже своим названием - "Фрустрация: поведение без цели". В другой работе Н. Майер разъяснял, что базовое утверждение его теории состоит не в том, что "фрустрированный человек не имеет цели", а "что поведение фрустрированного человека не имеет цели, т.е. что оно утрачивает целевую ориентацию". Майер иллюстрирует свой тезис примером, в котором двое людей, спешащих купить билет на поезд, затевают в очереди ссору, затем драку и оба в итоге опаздывают. Это поведение не содержит в себе цели добывания билета, поэтому, по определению Майера, оно является не адаптивным (= удовлетворяющим потребность), а "фрустрационно спровоцированным поведением". Новая цель не замещает здесь старой.

Для уточнения позиции этого автора нужно оттенить ее другими мнениями. Так, Э. Фромм полагает, что фрустрационное поведение (в частности, агрессия) "представляет собой попытку, хотя часто и бесполезную, достичь фрустрированной цели". К. Гольдштейн, наоборот, утверждает, что поведение этого рода не подчинено не только фрустрированной цели, но вообще никакой цели, оно дезорганизованно и беспорядочно. Он называет это поведение "катастрофическим".

На таком фоне точка зрения Н. Майера может быть сформулирована следующим образом: необходимым признаком фрустрационного поведения является утрата ориентации на исходную, фрустрированную цель (в противоположность мнению Э. Фромма), этот же признак является и достаточным (в противоположность мнению К. Гольдштейна) - фрустрационное поведение не обязательно лишено всякой целенаправленности, внутри себя оно может содержать некоторую цель (скажем, побольнее уязвить соперника в фрустрационно спровоцированной ссоре). Важно то, что достижение этой цели лишено смысла относительно исходной цели или мотива данной ситуации.

2.3 Фрустрация и агрессия

Как уже было сказано выше, одним из стенических, или активных, проявлений фрустрации является агрессия. Что же понимать под агрессией? По прямому смыслу слова - это нападение по собственной инициативе с целью захвата. Говоря о фрустрации, термину агрессия придают более широкое значение. Речь идет о таком состоянии, которое может включать в себя не только прямое нападение, но и угрозу, желание напасть, враждебность. Состояние агрессии может быть внешне ярко выражено, например в драчливости, грубости, «задиристости», а может быть более «затаенным», имея форму скрытого недоброжелательства и озлобленности. Внешне кажущаяся агрессивной реакция может быть на самом деле не такой, например, когда ученик, как говорится, «дает сдачи». Типическое состояние при так называемой агрессии характеризуется острым, часто аффективным переживанием гнева, импульсивной беспорядочной активностью, злостностью, в ряде случаев желанием на ком-то и даже на чем-то «сорвать зло». Довольно распространенным проявлением агрессии служит грубость.

В состоянии агрессии на первый план выступают потеря самоконтроля, гнев и неоправданные агрессивные действия. Следует выделить агрессию, направленную против самого себя и выражающуюся в самообличении, самобичевании, иногда в грубом отношении к самому себе.

В некоторых работах как проявление фрустрации отмечается не реальная, а воображаемая, существующая лишь в фантазии агрессия.

Согласно воззрениям Джона Долларда, агрессия - это не автоматически возникающее в организме человека влечение, а реакция на фрустрацию: попытка преодолеть препятствие на пути к удовлетворению потребностей, достижению удовольствия и эмоционального равновесия.

Рассматриваемая теория утверждает, что, во-первых, агрессия всегда есть следствие фрустрации, и, во-вторых, фрустрация всегда влечет за собой агрессию. Схема “фрустрация - агрессия” базируется на четырех основных понятиях: агрессия, фрустрация, торможение и замещение.

Агрессия понимается как намерение навредить другому своим действием, как “акт, целенаправленной реакцией которого является нанесение вреда организму”.

Фрустрация возникает, когда появляется помеха осуществлению условной реакции. Причем величина фрустрации зависит от силы мотивации к выполнению желаемого действия, значительности препятствия к достижению цели и количества целенаправленных действий (попыток), после которых наступает фрустрация.

Торможение - это тенденция ограничить или свернуть действия из-за ожидаемых отрицательных последствий. В частности установлено, что торможение любого акта агрессии прямо пропорционально силе ожидаемого наказания. Вероятно, поэтому родители, практикующие наказания своих детей за плохие оценки в школе, почти всегда по внешней активности и настроению ребенка безошибочно определяют, какую отметку он получил в школе: ребенок приходит домой с чувством вины и стремится уединиться.

Замещение - это стремление участвовать в агрессивных действиях, направленных против какого-либо другого лица, а не истинного источника фрустрации. Ребенок, который не может наказать или “отшлепать” провинившегося старшего брата, со злостью рвет его коллекцию марок. Или, разозленный поведением родителей, старший брат бьет ни в чем не повинного младшего.

Одной из примечательных идей фрустрационной теории агрессивности является эффект катарсиса, заимствованный из психоанализа. Катарсис (в буквальном смысле “очищение эмоций”) - это процесс освобождения возбуждения или накопившейся энергии, приводящей к снижению уровня напряжения. Суть этой идеи состоит в том, что физическое или эмоциональное выражение враждебных тенденций приводит к временному либо длительному облегчению, в результате чего достигается психологическое равновесие и ослабление готовности к агрессии.

Представление о том, что акты агрессии снижают вероятность проявления агрессивности в дальнейшем, не является открытием. З. Фрейд и другие психоаналитики придают большое значение, эффекту катарсиса, часто объясняя им потребность человека очиститься от агрессивных тенденций. В частности существуют данные, которые свидетельствуют о том, что если человек, являясь объектом агрессии, не может ответить тем же, то у него поднимается кровяное давление, тогда как при непосредственном агрессивном ответе оно значительно снижается. Однако многие экспериментальные данные не позволяют однозначно оценить эффективность катарсиса: установлено, что в ряде случаев агрессивное поведение понижает дальнейшие агрессивные проявления, а в ряде случаев, наоборот, повышает.

Кук и другие теории происхождения агрессии, фрустрационная теория не избежала замечаний в свой адрес. Больше всего критики вызвала гипотеза о жесткой взаимопредопределенности самой схемы “фрустрация - агрессия”. Было замечено, что люди довольно часто испытывают фрустрацию, но не обязательно при этом ведут себя агрессивно, и наоборот. Сторонники фрустрационной теории согласились и несколько видоизменили свою позицию. Представителем такой модифицированной формы теории обуславливания агрессии фрустрацией является Л. Берковитц. Во-первых, он ввел новую дополнительную переменную, характеризующую возможные переживания, возникающие в результате фрустрации, - гнев как эмоциональную реакцию на фрустирующий раздражитель. Во-вторых, он признает, что агрессия не всегда является доминирующей реакцией на фрустрацию и при определенных условиях может подавляться.

В концептуальную схему “фрустрация - агрессия” - Л. Берковитц ввел три существенные поправки: а) фрустрация не обязательно реализуется в агрессивных действиях, но она стимулирует готовность к ним; б) даже при состоянии готовности агрессия не возникает без надлежащих условий; в) выход из фрустирующей ситуации с помощью агрессивных действий воспитывает у индивида привычку к подобным действиям.

Следует отметить, что в процессе своего развития фрустрационный подход претерпел значительные изменения и разделился на два относительно самостоятельных течения. Сторонники первого течения остались приверженцами фрустрационно-агрессивной гипотезы и продолжают в основном исследовать условия, при которых ситуация фрустрации ведет к возникновению агрессивных действий. К таким важным, на их взгляд, условиям относятся, сходство-несходство агрессора и жертвы, оправданность-неоправданность агрессии, уровень агрессивности как личностной характеристики человека.

Однако активные, или стенические, проявления фрустрации нельзя свести к агрессии. Некоторые исследователи, в частности, Майер типичным выражением фрустрации считают фиксацию. Этот термин можно понимать в двух смыслах. Часто он понимается как стереотипность, повторность действий. Например, в опытах Майера животные, получавшие уколы или лишавшиеся привычного подкрепления, упрямо продолжали бесплодные движения, не желая остановиться. Понимаемая таким образом фиксация означает активное состояние, но в противоположность агрессии это состояние ригидно, консервативно, никому не враждебно, оно является продолжением прежней деятельности по инерции - когда эта деятельность бесполезна или даже опасна.

Но фиксацию можно понимать и как своего рода прикованность к фрустратору, который поглощает все внимание, вызывает потребность длительное время воспринимать, переживать и анализировать фрустратор. Здесь уже проявляется стереотипность не движений, а восприятия и мышления. Особая форма фиксации - в ответ на действие фрустраторов - капризное поведение.

Активной формой проявления фрустрации является также уход в отвлекающую, позволяющую «забыться» деятельность.

Наряду со стеническими проявлениями фрустрации существуют и астенические реакции на фрустраторы - депрессивные состояния. Депрессию можно рассматривать как нечто противоположное агрессии. Ее нельзя отождествлять с фиксацией, для которой характерна не депрессивность, а скорее своеобразная маниакальность. Для депрессии типичны чувство печали, сознание неуверенности, бессилия, безнадежности, а иногда отчаяния. Особой разновидностью депрессии являются состояния скованности и апатии, как бы временного оцепенения.

К типичным для фрустрации реакциям некоторые психологи как, например, Баркер, относят также регрессию.

Регрессия - это возвращение к более примитивным, а нередко и к инфантильным формам поведения, а также понижение под влиянием фрустратора уровня деятельности, причём не только той, которая блокируется.

Подобно агрессии, регрессия не обязательно является результатом фрустрации. Она может возникать и по другим причинам, например, в силу подражания или как преднамеренный ход, чтобы вызвать жалость и тем самым чего-то добиться.

Одной из типичных черт фрустрации является эмоциональность. По данным Финча, эмоциональное поведение у шимпанзе возникает после того, как все другие реакции приспособления к ситуации не дают эффекта. Согласно Лоусону и Марксу, дети при фрустрации проявляют большую эмоциональность, чем взрослые, потому что обладают меньшими возможностями приспособления. Именно на этой почве и возникает эмоциональная реакция.

Фрустрация различается не только по своему психологическому содержанию или направленности, но и по длительности. Характеризующие фрустрацию психические состояния могут быть краткими вспышками агрессии или депрессии аффективного типа, а могут быть продолжительными настроениями, в некоторых случаях оставляющими заметный след в личности человека.

Фрустрации, как и всякие психические состояния, могут быть:

а) типичными для характера человека,

б) нетипичными, но выражающими начало возникновения новых черт характера и

в) эпизодическими, преходящими.

Так, агрессивное состояние более типично для человека несдержанного, грубого, а депрессия - человека неуверенного в себе. Однако агрессия может быть и у человека сдержанного, но становящегося затем несдержанным, агрессивным после ряда фрустраций. Наконец, бывают такие фрустраторы, которые у самого мирного, спокойного человека вызовут агрессию, но это состояние не проникает «вглубь» человека, оставаясь лишь ситуационным эпизодом.

Психологическое изучение фрустрации требует исследования соотношения между состояниями фрустрации и другими психическими состояниями, как, например, состояниями тревоги или беспокойства, ригидности и прежде всего с предшествующим появлению фрустатора состоянием, в частности с тем, настолько человек был подготовлен к встрече с барьером (как в смысле восприятия новизны этого барьера, так и в смысле «вооруженности», являющейся условием толерантности). Например, в утомленном состоянии человек по всей вероятности более остро переживает фрустрацию и менее склонен к толерантности, чем в бодром состоянии.

2.4 Фрустрация и стресс

Фрустрация выполняет для организма защитную функцию, создавая новую мотивацию, направленную на преодоление препятствия на пути реализации исходных мотивов. Ситуация, в которой такое препятствие возникает, называется стрессом. Например, ученик, который боится, что пострадает его престиж, постоянно фрустрирован.

Таким образом, понятие фрустрации тесно связано с понятием стресса.

Стресс является одним из наиболее распространённых в наши дни видов аффектов. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения.

В переводе с английского стресс - это давление, нажим, напряжение, а дистресс - горе, несчастье, недомогание, нужда. По словам Г. Селье, стресс есть неспецифический (т.е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации.

Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т.е. стать стрессором. При этом, выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т.д.

Значит, само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т.д.

Реализация механизмов преодоления стресса происходит на различных взаимозависимых уровнях: эмоциональном, когнитивном, соматическом, поведенческом. Наиболее четко измеряемым уровнем реализации механизмов преодоления стресса у подростков является поведенческий уровень.

Преодоление стресса подростками может иметь гетеро- и аутоагрессивную направленность, быть связанным с экстернальной либо интернальной по отношению к среде направленностью контроля, чувствительностью к отвержению.

Выраженным влиянием на преодоление стресса обладает система социальной поддержки индивида и способность к ее восприятию.

В подростковом возрасте механизмы преодоления стресса носят динамический и транзиторный характер, обеспечивают развитие индивида, способствуют или препятствуют включению биологических и социальных факторов риска развития поведенческих, психосоматических и психических нарушений.

В поисках средств защиты от напряжения, дискомфорта, стресса люди часто прибегают к стратегиям аддиктивного поведения. Суть аддиктивного поведения заключается в том, что стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия. Аддиктивная личность в своих попытках ищет свой универсальный способ выживания - уход от проблем. Естественные адаптационные возможности аддикта нарушены на психофизиологическом уровне. Первым признаком этих нарушений является ощущение психологического дискомфорта. Психологический комфорт может быть нарушен по разным причинам, как внутренним, так и внешним. Перепады настроения всегда сопровождают нашу жизнь, но люди по-разному воспринимают эти состояния и по-разному на них реагируют. Одни готовы противостоять превратностям судьбы, брать на себя ответственность за происходящее и принимать решения, а другие с трудом переносят даже кратковременные и незначительные колебания настроения и психофизического тонуса. Такие люди обладают низкой переносимостью фрустраций. В качестве способа восстановления психологического комфорта они выбирают аддикцию, стремясь к искусственному изменению психического состояния, получению субъективно приятных эмоций. Таким образом, создается иллюзия решения проблемы. Подобный способ “борьбы” с реальностью закрепляется в поведении человека и становится устойчивой стратегией взаимодействия с действительностью. Привлекательность аддикции в том, что она представляет собой путь наименьшего сопротивления.

В связи с проблемой ухода от реальности актуальным является вопрос, касающийся средств защиты от фрустрации.

2.5 Толерантность

В повседневной жизни наилучшим средством психологической защиты от фрустрации является воспитание толерантности как черты характера.

Под толерантностью принято понимать терпеливость, выносливость, отсутствие тяжелых переживаний и резких реакций, несмотря на наличие фрустраторов. Существуют разные формы толерантности. Наиболее «здоровым» и желательным следует считать психическое состояние, характеризующееся, несмотря на наличие фрустраторов, спокойствием, рассудительностью, готовностью использовать случившееся как жизненный урок, но без особых сетований на себя, что уже означало бы не толерантность, а фрустрацию.

Толерантность может быть выражена, однако, не только в совсем спокойном состоянии, но и в напряжении, усилии, сдерживании нежелательных импульсивных реакций.

Наконец, есть толерантность типа бравирования с подчеркнутым равнодушием, которым в ряде случаев маскируется тщательно скрываемое озлобление или уныние.

II. ЭМПИРИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Цель

Выявить взаимосвязь уровня социальной фрустрированности и уровня субъективного ощущения одиночества у медицинских сотрудников ГКБ № 4, отделения эндоскопии.

3.2 Задачи

1. Провести диагностику уровня субъективного ощущения одиночества у медицинских сотрудников ГКБ № 4, отделения эндоскопии.

2. Провести диагностику уровня социальной фрустрированности у медицинских сотрудников ГКБ № 4, отделения эндоскопии.

. Сравнить данные диагностики проявления уровня субъективного ощущения одиночества и уровня социальной фрустрированности у медицинских сотрудников ГКБ № 4, отделения эндоскопии.

3.3 Гипотезы

1). Высокий и средний уровень субъективного ощущения одиночества сочетается с высоким, повышенным и умеренным уровнем социальной фрустрированности у медицинских сотрудников ГКБ № 4, отделения эндоскопии.

). Низкий уровень субъективного ощущения одиночества сочетаются с неопределенным, пониженным и низким уровнем социальной фрустрированности у медицинских сотрудников ГКБ № 4, отделения эндоскопии.

3.4 Объект

Личностные особенности медицинских сотрудников ГКБ № 4, отделения эндоскопии.

3.5 Предмет

Уровень субъективного ощущения одиночества, уровень социальной фрустрированности и их взаимосвязь у медицинских сотрудников ГКБ № 4, отделения эндоскопии.

3.6 Методы

). Психологическое тестирование.

) Анализ данных психологического тестирования.

3.7 Методики психологического тестирования

). Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

Цель применения методики - выявление уровня субъективного ощущения одиночества. Методика представляет собой стандартизированный опросник, состоящий из 20 утверждений. Каждое утверждение оценивается по 4-балльной шкале частотности проявления.

Методика содержит одну шкалу, в соответствии с которой можно выявить высокий, средний или низкий уровень субъективного ощущения одиночества.

). Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко). Методика фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности. Методика представляет собой стандартизированный опросник, состоящий из 20 утверждений и содержащий одну шкалу. Каждое утверждение оценивается по 5-балльной шкале степени выраженности. С помощью методики можно определить уровень социальной фрустрированности по 7-балльной шкале:

1) очень высокий уровень фрустрированности;

2) повышенный уровень фрустрированности;

) умеренный уровень фрустрированности;

) неопределенный уровень фрустрированности;

) пониженный уровень фрустрированности;

) очень низкий уровень фрустрированности;

) отсутствие (почти отсутствие) фрустрированности.

3.8 Выборка

В исследовании участвовали 12 медицинских сотрудников ГКБ № 4, отделения эндоскопии.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бердяев Н.А. Самопознание. - Л.: Лениздат. 1991. - 395 с.

2. Вилюнас В.К. Психология эмоций. Тексты. - М.: Издательство МГУ. 1993. - 303 с.

. Кьеркегор С. Этическая мысль: М.: Политическая литература. 1990. - 477 с.

. Покровский Н.Е. Лабиринты одиночества. - М.: Прогресс. 1989. - 623 с.

. Римская Р. Практическая психология в тестах. - М.: Аст-Пресс. 1997. - 393 с.

. Соложенкин В.В. Психологические основы врачебной деятельности. - М.: Планета детей. 1997. - 260 с.

. Франк С.Л. Духовные основы общества. - М.: Республика. 1992. - 510 с.

. Фромм-Райхман Ф. Одиночество. - М.: Экспресс. 1986. - 73 с.