***Содержание***

Введение

Глава 1. Теоретический анализ литературы по проблеме социальной фрустрации людей с разной степенью стрессоустойчивости и социальной адаптации

1.1 Стресс и социальная адаптация как психологический феномены

1.2 Эмоциональное проявление фрустрации личности

Вывод по главе 1

Глава 2. Эмпирическое исследование проблемы социальной фрустрации людей с разной степенью стрессоустойчивости и социальной адаптации

2.1 Описание эмпирической программы

2.2 Описание результатов исследования

Вывод по главе 2

Заключение

Список литературы

Приложения

***Введение***

Актуальность изучения этой проблемы определяется жизненной необходимостью поиска всех возможных путей выхода из глубокого всестороннего общественного кризиса, отражающегося в массовой психологии как "крушение надежд", ощущение безысходности, снижение веры в завтрашний день. Также актуальность исследования увеличивающимся объемом требований со стороны работодателей к качественной составляющей работы, а, следовательно, и уровню подготовки и опыта специалистов, ее выполняющих. Условия развития большинства экономических систем, производства, существования рынка труда и организации кадровой политики, развитых и развивающихся, в экономическом плане стран, характеризуется высоким напряжением интеллектуальных, психических и соматических ресурсов человека, в ситуации увеличения объемов собственно производства товаров и услуг.

Проблемой стрессоустойчивости личности в условиях трудовой деятельности занимались такие видные ученые как: Г. Селье (основоположник исследований стресса, как явления), И.М. Сеченов и его последователь И.П. Павлов (исследовавшие данный вопрос в приложении к оптимизации условий трудовой деятельности), К.К. Платонов, Е.А. Климов, В. Вундт, У. Джемс, Т. Кокс, К. Маккей, Р. Лазарус. Данной тематики касались в своих работах так же такие видные исследователи, как А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, Р.С. Немов, Б.Г. Ананьев и многие другие.

**Цель исследования:** изучить особенности проявления социальной фрустрации людей с разной степенью стрессоустойчивости и социальной адаптации.

**Объект исследования:** эмоционально-волевая сфера человека.

**Предмет исследования:** особенности проявления социальной фрустрации людей с разной степенью стрессоустойчивости и социальной адаптации.

**Гипотеза:** у людей с низкой степенью стрессоустойчивости социальной адаптации, проявляется пониженный уровень фрустрированности.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования.

2. Разработать эмпирическую программу по проблеме изучения особенностей проявления социальной фрустрации у людей с разной степенью стрессоустойчивости.

. Реализовать эмпирическую программу по проблеме исследования.

. Проанализировать результаты, сделать выводы.

**Методы и методики:** теоретический анализ, тестирование.

. Определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс, Раге),

2. Экспресс-диагностика уровня социальной фрустрированности (Л.И. Вассерман).

**База исследования:** данное исследование проводилось в организации ООО "Веста".

**Выборка:** в данном исследовании приняло участие 18 человек, в возрасте от 20 до 40 лет.

социальная адаптация фрустрация личность

# ***Глава 1. Теоретический анализ литературы по проблеме социальной фрустрации людей с разной степенью стрессоустойчивости и социальной адаптации***

# ***1.1 Стресс и социальная адаптация как психологический феномены***

Термин "стресс" (англ. давление, нажим, напряжение) используется в ряде дисциплин для обозначения широкого круга состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, сложные ситуации [3].

Выделяют: физиологический стресс вызывается физиологическими стрессорами. К ним относятся чрезмерная физическая нагрузка, повышенная или пониженная температура, перепады атмосферного давления, затруднения дыхания, болевые стимулы, и тому подобное. Психологический стресс подразделяется на информационный и эмоциональный. Психологический стресс - состояние крайне высокого психологического напряжения.

Каков бы ни был стресс: психологический или физиологический, один вид часто служит источником другого - эмоциональный стресс неизменно влечет за собой физиологический, а сильный физиологический стресс может повлиять на эмоциональное состояние [17].

Углубленно изучая тот или иной тип стресса, ученые стремятся акцентировать внимание на специфических механизмах исследуемого феномена, не исключая особенности других типов стресса. Существует достаточно большое количество концепций, моделей стресса, как у отечественных, так и у зарубежных исследователей. Среди них - когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса, основу которой составляет позиция рассмотрения стресса с субъективных точек зрения через призму когнитивных процессов; концепции профессионального стресса, социально-психологические теории стресса и многие другие.

Понятие угрозы является основным в концепции Р. Лазаруса, когда он описывает установленный в эмпирических исследованиях сложный комплекс явлений, связанных с поведением человека в трудных условиях. Так, по его мнению, угроза порождает защитную деятельность или защитные импульсы, обладающие теми же характеристиками, которые обычно приписываются эмоциональным состояниям. Они направлены на устранение или уменьшение предполагаемых опасных воздействий и выражаются в различном отношении к последним, например, в отрицании, преодолении ситуации или принятии ее. Природа защитных механизмов зависит как от ситуационных (характер стимула, его локализация, временные характеристики и т.д.), так и личностных факторов (интеллектуальные возможности субъекта, мотивация, прошлый опыт, предпочтение тех или иных защитных реакций, убеждения, удерживающие от некоторых решений и т.д.).Р. Лазарус, однако, не раскрывает, каким образом осуществляется эта зависимость, каковы критерии возникновения того или иного защитного механизма. Важной чертой его концепции является требование учитывать индивидуальный, неповторимый характер структуры личности каждого человека, которая обусловливает различия между людьми в отношении процессов оценки угрозы и преодоления стресса [16].

Основываясь на теории Р. Лазаруса, можно сделать следующие выводы:

. Личностные когнитивные оценки внешних событий определяют степень их стрессорного значения для конкретного субъекта;

2. Одна и та же личность одно и тоже событие в зависимости от ситуации воспринимать как стрессогенное и наоборот.

Так, когнитивная теория стресса основана на положениях о ведущей роли в его развитии:

 психического отражения явлений действительности и их субъектной оценке;

 познавательных процессов преобразования информации с учётом значимости, интенсивности, неопределённости событий;

 индивидуальных различий реализации этих процессов в оценке субъективной опасности, степени угрозы стимулов.

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для индивидуумов и организаций. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Нулевой стресс невозможен. Впервые понятие "стресс" было введено Гансом Селье, который считается родоначальником теории стрессов, в 1935-1936 гг. Но само слово еще древнее, оно уходит своими корнями в латинский язык, где имеет значение "затягивать". Так, сквозь современный облик проступает древнее значение слова, достаточно точно отражающее то, что испытывает человек, находясь в определенных, часто неблагоприятных условиях. Начиная с Селье, под стрессом понимается **неспецифическая реакция организма в ответ на любые действия (чаще - неблагоприятные) и возросшие** **требования [4].**

В момент возникновения стрессовой ситуации в организме происходит ряд психофизиологических изменений, что может привести в ряде случаев к расстройствам физической, психической и социальной составляющих целостности человека. Введением понятий "эустресс" и "дисстресс" Селье дифференцировал понимание стресса.

Эустресс - положительные эмоциональные реакции организма на предъявляемые к нему требования, соответствующие его ресурсам; дистресс - эмоционально-стрессовые состояния, характеризуемые отрицательными переживаниями в силу недостатка имеющихся ресурсов для реализации предъявляемых требований и приводящие к патологическим нарушениям. Но и в том и в другом случае, каким бы стресс не был - положительным или отрицательным, это всегда будет состояние потери равновесия. Таким образом, можно отметить, что стресс присущ самой нашей жизни, он - неотъемлемый компонент существования. Полностью избежать стрессов нельзя, но можно научиться управлять **стрессовыми ситуациями.**

Ганс Селье определил следующие стадии стресса, как процесса:

. непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги);

2. максимально эффективная адаптация (стадия резистентности);

. нарушение адаптационного процесса (стадия истощения) [6].

Социальная адаптация - процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F\_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0>; вид взаимодействия личности с социальной средой [1].

Адаптация <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F> происходит на трех уровнях: физиологическом, психологическом и социальном. На физиологическом уровне адаптация означает способность организма человека поддерживать свои параметры в пределах, необходимых для нормальной жизнедеятельности при изменении внешних условий (гомеостаз <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7>). На психологическом уровне адаптация обеспечивает нормальную работу всех психических структур при воздействии внешних психологических факторов (принятие взвешенных решений, прогнозирование развития событий и др.) [2].

Социальная адаптация обеспечивает приспособление человека к сложившейся социальной среде за счет умения анализировать текущие социальные ситуации, осознания своих возможностей в сложившейся социальной обстановке, умения удерживать свое поведение в соответствии с главными целями деятельности. Выделяют две особые формы социальной адаптации: девиантную (приспособление к сложившимся социальным условиям с нарушением принятых в обществе ценностей и норм поведения); патологическую (приспособление к социальной среде за счет использования патологических форм поведения, вызванных функциональными расстройствами психики) [2].

Среди разнообразия понимания адаптации как социально-психологического процесса можно выделить следующие подходы: адаптация как приспособление, адаптация как удовлетворенность, адаптация как функция развития личности. Первый подход сводит адаптацию к реакции на раздражающее воздействие и рассматривается на уровне упрощенной бихевиористской схемы "стимул - реакция"; второй подход напрямую связывает адаптацию с потребностной сферой человека; третий подход рассматривает адаптацию в структуре внутреннего стремления человека как неотъемлемую функцию. Некоторые авторы, пишущие об адаптации, напрямую соотносят адаптацию с процессом перевода общественных ценностей в ценности личные; другие полагают, что в процессе адаптации человек реализует только те устремления, которые у него уже есть. Есть обобщающий эти взгляды подход, который предполагает в процессе адаптации наличие субъективных и объективных обстоятельств, позволяющих личности продуктивно, без внешних и внутренних конфликтов, осуществить профессиональную и жизненную деятельность, удовлетворяя при этом свои "социогенные потребности". В целом в исследованиях по адаптации в настоящее время наметилась интеграционная фаза, стягивающая известные концепции в единую теорию адаптаций [5].

Главная особенность жизненного процесса адаптации у человека состоит в том, что адаптация возникает, как правило, как вынужденный процесс, источник которого находится вне человека. Дестабилизирующие факторы или проблемная социально-психологическая ситуация нарушают социальную устойчивость, вызывают психическое напряжение, поэтому адаптационный процесс традиционно связывают также с потребностями самосохранения, обеспечения основной деятельности, приведения себя к норме общего развития в балансе личностного и общественного [14].

В структуру социальной адаптации входят такие компоненты как субъекты (индивиды, адаптанты), факторы (комплекс условий и обстоятельств - политических, правовых, экономических, социально-исторических, культурных, психологических, медико-биологических) и объекты (фрагменты реальности, имеющие непосредственное отношение к субъекту и процессу адаптации). Динамический аспект адаптационного процесса (адаптогенез) предполагает рассмотрение его пространственно-временных характеристик. При этом предлагаются разделения этапов адаптации по качественным основаниям; например, разделение на такие этапы:

) уравновешивание (как стадию взаимной терпимости индивида и среды);

) псевдоадаптацию (как стадию, сочетающую внешнюю приспособленность к обстановке с внутренне отрицательным отношением к ее требованиям и нормам отношения);

) приноровление (как признание основных ценностей новой ситуации, связанное со взаимными уступками);

) уподобление (как результат психологического переориентирования индивида, выраженный в трансформации прежних взглядов, ориентаций, установок в соответствии с новой ситуацией). Существует и другое разделение, где этапы названы так: ориентировочный (ознакомление со средой), оценочный (интенсивная критическая и отборочная деятельность) и совместимости (преодоление разобщенности вплоть до свободного ориентирования в новой социокультурной среде) [7].

# ***1.2 Эмоциональное проявление фрустрации личности***

Фрустра́ция (лат. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9\_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA> *frustratio* - "обман", "неудача", "тщетное ожидание") - психическое состояние <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5\_%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5>, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая [9].

Фрустрация в психологии - это состояние человека, которое выражается в характерных переживаниях, а также поведении, вызываемое при этом непреодолимыми объективными трудностями, возникшими перед достижением цели или поставленной задачи.

Причинами возникновения фрустрации могут являться:

незаметные для самого человека, но в то же самое время постоянные стрессы <http://psyhotests.ru/archives/989>;

мелкие неудачи, подрывающие уверенность человека и снижающие его самооценку <http://psyhotests.ru/archives/87>;

разочарования;

Опасна фрустрация, прежде всего, тем, что под ее влиянием человек пытается защититься от реальности, меняясь при этом в худшую сторону. Последствиями фрустрации нередко становятся:

замещение реального мира миром иллюзий и фантазий;

необъяснимая агрессия <http://psyhotests.ru/archives/286>;

комплексы;

общий регресс личности [8].

Фрустрация возникает в ситуации, которая воспринимается субъектом как угроза удовлетворению той или иной его потребности. Она проявляется в ряде эмоциональных процессов, таких как разочарование, тревога, раздражение [12].

Нередко путают фрустрацию и депривацию <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F>, хотя причины их в корне различны. Если фрустрация связана с последствиями неудовлетворённых желаний или неудачами в достижении поставленной цели, то депривация вытекает из отсутствия самого предмета или возможности, необходимой для удовлетворения. Тем не менее, как фрустрационная, так и депривационная теория невроза <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7> сходятся в утверждении общего механизма, когда депривация ведёт к фрустрации; фрустрация ведёт к агрессии <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5\_%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>; агрессия ведёт к тревоге <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B0>; и, наконец, тревога ведёт к возникновению защитных реакций. Несмотря на патогенную роль тревожных состояний, в психоанализе <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7> принято общее мнение, что развитие Эго <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%B3%D0%BE> начинается именно с фрустрации. Фактически, фрустрационные теории невроза исходят из предпосылки, что как депривация, так и фрустрация становятся патогенными только при превышении определённого порога интенсивности [12].

Фрустрация в психологии - это состояние человека, которое выражается в характерных переживаниях, а также поведении, вызываемое при этом непреодолимыми объективными трудностями, возникшими перед достижением цели или поставленной задачи.

Причинами возникновения фрустрации могут являться:

незаметные для самого человека, но в то же самое время постоянные стрессы <http://psyhotests.ru/archives/989>;

мелкие неудачи, подрывающие уверенность человека и снижающие его самооценку <http://psyhotests.ru/archives/87>;

разочарования;

Опасна фрустрация, прежде всего, тем, что под ее влиянием человек пытается защититься от реальности, меняясь при этом в худшую сторону. Последствиями фрустрации нередко становятся:

замещение реального мира миром иллюзий и фантазий;

необъяснимая агрессия <http://psyhotests.ru/archives/286>;

комплексы;

общий регресс личности [15].

Состояние фрустрации провоцируют разные ситуации. Это могут быть замечания от других людей, которые человек считает преувеличенными и несправедливыми. Подобные ситуации могут легко испортить настроении. Но для психологии фрустрация является большим, чем просто неприятности, которые потом забываются.

Человек в фрустрации переживает отчаяние, разочарование, тревогу, раздражительность. При этом значительно снижается эффективность деятельности. Индивид при отсутствии желаемого результата продолжает вести борьбу, даже если не знает, что для этого делать. Личность сопротивляется, как внешне, так и внутренне. Сопротивление может быть активным и пассивным, а в ситуациях человек проявляет себя как инфантильная или зрелая личность [10].

Личность с адаптивным поведение (способная подчинятся, а также приспосабливаться к социальному окружению) продолжает усиливать мотивацию, а также повышает активность для достижения цели.

Неконструктивное поведение, присущие инфантильной личности, обнаруживает себя в агрессии на себя, вовне или в уходе от решения для личности сложной ситуации.

А. Маслоу в своих работах отмечает, что удовлетворение потребностей провоцирует развитие данного состояния. После удовлетворения потребностей низкого уровня у индивида возникают потребности более высокого уровня. До тех пор, пока высокие потребности не возникли в сознании, они не являются источником фрустрации.

Люди по своей сути обречены желать того, чего у них нет, и по этой причине появляются мысли, что их усилия, зачастую, направленные к достижению желаемой цели, бессмысленны. Из этого выходит, что проявление фрустрации неизбежно, поскольку человек обречен к постоянному чувству удовлетворенности [11].

Фрустрация провоцирует агрессию, враждебность. В состоянии агрессии на первое место выходит потеря самоконтроля, неоправданные действия, гнев. Фрустрация появляется, когда возникает помеха к осуществлению условной реакции. При этом величина данного проявления напрямую зависит от количества попыток, силы мотивации, значительности препятствий, после которых она наступает.

Явление фрустрации порождает разные модели поведения, а агрессия выступает одной из них. Агрессия может возникнуть при отсутствии фрустрирующих моментов [8].

# ***Вывод по главе 1***

Проанализировав литературу по данной теме можно сделать вывод о том, что

Стресс - совокупность неспецифических адаптационных <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F\_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F> (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%80> (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7>, а также соответствующее состояние нервной системы <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F\_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0> организма (или организма <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC> в целом).

В психологии <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F> выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса.

Социальная адаптация - процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F\_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0>; вид взаимодействия личности с социальной средой.

Социальная адаптация обеспечивает приспособление человека к сложившейся социальной среде за счет умения анализировать текущие социальные ситуации, осознания своих возможностей в сложившейся социальной обстановке, умения удерживать свое поведение в соответствии с главными целями деятельности.

Фрустрация-это психическое состояние, для которого характерны такие состояния, как неудача, обман, тщетное ожидание, расстройство замыслов. Фрустрация возникает по причине невозможности удовлетворения потребностей или несоответствии желаний с имеющимися возможностями. Это явление относят к травмирующим эмоциональным состояниям.

# ***Глава 2. Эмпирическое исследование проблемы социальной фрустрации людей с разной степенью стрессоустойчивости и социальной адаптации***

# ***2.1 Описание эмпирической программы***

Основной целью в программе исследования стоит изучение особенностей проявления социальной фрустрации людей с разной степенью стрессоустойчивости и социальной адаптации.

Объектом исследования является эмоционально-волевая сфера человека.

Предметом исследования являются особенности проявления социальной фрустрации людей с разной степенью стрессоустойчивости и социальной адаптации.

Программа включает в себя следующие задачи:

) Разработка эмпирической программы по проблеме изучения особенностей проявления социальной фрустрации у людей с разной степенью стрессоустойчивости.

) Реализация эмпирической программы по проблеме исследования.

) Анализ результатов, выводы.

Гипотеза исследования: у людей с низкой степенью стрессоустойчивости социальной адаптации, проявляется пониженный уровень фрустрированности.

Программа исследование включает в себя два метода (теоритический анализ и тестирование). Используются такие методики, как методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс,Раге), экспресс-диагностика уровня социальной фрустрированности (Л.И. Вассерман).

Выборка составляет 18 человек в возрасте от 20 до 40 лет.

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

Методика представляет собой психометрическую шкалу самооценки актуального уровня стресса в течение последнего года. Разработана Holmes и Rahe в 1967 году. Доктора Холмс и Раге изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что 151 психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

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

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

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

Испытумому предлагается прочитать список ситуаций, отметив те, которые имели место быть в течение последнего года, и суммировать баллы, соответствующие этим пунктам.

Методика диагностики социальной фрустрированности Л.И. Вассермана.

Опросник представляет собой оригинальный исследовательский инструмент, разработанный для оценки социального благополучия, в т. ч. социальной составляющей качества жизни <http://psylab.info/%D0%9A%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE\_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8>. Разработана в 2004 году в НИПНИ им. Бехтерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым и М.А. Беребиным.

Методика разработана на основе предварительного экспертного выделения и ранжирования тех сфер системы социальных отношений, которые представляются наиболее значимыми для любой личности в контексте ее взаимодействия с микро - и макросоциальным окружением.

Социальная фрустрированность, как сложная по структуре психологическая переменная, в данной методике определяется уровнем "удовлетворенности - неудовлетворенности" в 20 сферах отношений личности, выделенных экспертами как наиболее гипотетически значимые для любого взрослого, преимущественно трудоспособного человека, жизнедеятельность которого проходит в социуме и данной культуре. Разумеется, для отдельных индивидов некоторые сферы отношений могут быть не актуальными, например отношения с родителями (нет родителей), детьми (нет детей) и т.п. Поэтому оценка уровня "удовлетворенности - неудовлетворенности" в этих сферах испытуемым не фиксируется.

Надежность методики - ретестовая. Она определялась по результатам повторного (в течение 3-4 недель) тестирования одной и той же группы испытуемых (89 человек) - однородной в профессиональном плане выборки. Коэффициент надежности методики УСФ - 81-87%, т.е. в пределах 81% -87% наблюдений уровни социальной фрустрированности практически совпадают. Это говорит о том, что сама социальная фрустрированность может рассматриваться как социально детерминированная личностная переменная, относительно стабильная в тех отрезках времени, когда социальное функционирование исследованных не претерпевает заметных (с их точки зрения) изменений. Таким образом, конструкция методики и технология её применения позволяют утверждать, что это адекватный инструмент для оценки и квалификации изучаемого психосоциального феномена, обозначаемого как социальная фрустрированность.

Основными показаниями применения методики являются массовые скриниюовые и плановые психопрофилактические исследования различных контингентов испытуемых, в том числе и организованных популяционных групп населения (педагогов, врачей, рабочих-вахтовиков, военнослужащих и т.п.). В этих случаях применение методики в батарее с другими методами исследования необходимо для уточнения факторов риска нарушений психической дезадаптации в связи со сложными, подчас стрессогенными и патогенными условиями внешней среды или профессиональной деятельности (экологически неблагоприятные или суровые в климато-географическом отношении регионы, напряженная или опасная для здоровья работа и др.).

Методика может с успехом использоваться в клинико-психологической практике на разных этапах: амбулаторной, стационарном, реабилитационно-восстановительном. Основная задача методики при этом - уточнение уровней и содержания социальных факторов (социальных фрустраторов), затрудняющих адаптацию больных различного профиля не только к болезни (ее последствиям), но и социальному прогнозу, оценке перспектив. Методика также может быть полезной для оценки эффективности лечения и качества жизни больных в зависимости от уровней притязаний и субъективной оценки ценности здоровья больными, наличия (или отсутствия) социальной поддержки.

# ***2.2 Описание результатов исследования***

Проанализировав результаты исследования по методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге мы получили:

% выборки это люди с высокой степенью стрессоустойчивости. Для них характерна низкая степень стрессовой нагрузки. Энергия и ресурсы не тратятся на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая деятельность, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет стрессогенный характер. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

% выборки это индивиды с средней (пороговой) стрессоустойчивостью. Для них характерна средняя степень стрессовой нагрузки. Стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в Вашей жизни. Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая в малой степени носит стрессогенный характер. Религиозный человек, как правило, более стрессоустойчив, благодаря своей внутренней способности к духовному самоограничению и смирению.

% выборки респонденты с низкой стрессоустойчивостью (ранимость). Для них характерна высокая степень стрессовой нагрузки. Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, в которой до минимума снижен стрессогенный характер. Большое количество баллов (больше 300) - это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Если сумма баллов свыше 300, то вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения. Религиозный человек, как правило, более стрессоустойчив, благодаря своей внутренней способности к духовному самоограничению и смирению. См рис 1.



**Рис. 1 Результаты по методике Холмса и Раге**

Проанализировав результаты по методике диагностики социальной фрустрированности Л.И. Вассермана мы получили:

% -люди с очень низким уровнем фрустрированности. Для таких людей характерно постепенное снижение активности и эффективности деятельности.

% -люди с пониженным уровнем фрустрированности. Для таких людей характерно безразличие к происходящему, вялость, озлобленность.

% -люди с низким уровнем фрустрированности. Такие люди дают социально желательные ответы. Довольствуются тем, что имеют, не проявляют желание что-либо менять на данный момент. Всячески скрывают свою неудовлетворенность чем-либо. См. рис 2.



**Рис. 2 Результаты по методике Л.И. Вассермана**

Сопоставив результаты по методике 1 и методике 2 мы получили следующие данные.

Можно сказать, что у людей с высокой степенью стрессоустойчивости и социальной адаптации в большей степени проявляется очень низкий уровень фрустрированности (50%). Для таких людей характерна низкая степень стрессовой нагрузки, также присутствует снижение активности и эффективности деятельности. В равной степени проявляются неопределенный уровень фрустрированности (12,5%) - это говорит о том, что для этих людей характерно проявление агрессии, которая имеет различную направленность, и низкий уровень фрустрированности (12,5%) - это говорит о том, что для таких людей характерно скрывать свою неудовлетворенность, прятать за чем-либо. Пониженный уровень фрустрированности проявляется у 25% выборки. Это означает, что эти люди безразличны к происходящему вокруг себя, вяло реагируют на что-либо.

У людей со средней степенью стрессоустойчивости и социальной адаптации в большей степени проявляется очень низкий уровень фрустрированности (60%). Эти люди предпочитают среднюю степень стрессовой нагрузки. При этом интенсивность деятельности снижается. В равной степени проявляется пониженный (20%) - характеризуется безразличием, нежеланием, озлобленностью, и низкий (20%) уровни фрустрированности - такие люди довольствуются тем, что имеют здесь и сейчас, их устраивает все. Неопределенный уровень фрустрированности не проявляется (0%). Отсутствуют люди, с средней степенью стрессоустойчивости, проявляющие агрессию.

У людей с низкой степенью стрессоустойчивости и социальной адаптации в большей степени проявляется пониженный уровень фрустрированности (60%). Для этих людей свойственно тратить всю свою энергию на борьбу с негативными эмоциями и состояниями. У таких людей присутствует озлобленность к окружающим, отсутствие активности, безразличие ко всему происходящему. В равной степени проявляется неопределенный уровень фрустрированности (20%) - проявление различных сторон агрессии, и очень низкий уровень фрустрированности (20%) - снижение продуктивности деятельности. Низкий уровень фрустрированности не проявляется. У людей с низкой степенью стрессоустойчивости отсутствует нежелание что-либо изменять в своей жизни, скрывать свою неудовлетворенность чем-либо. (см. таблицу).

Таблица 1

Уровень проявления фрустрированности в подгруппах с разными уровнями стрессоустойчивости.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Пониженный уровень фрустрированности % | Неопреде-ленный уровень фрустри-рован-ности % | Низкий уровень фрустри-рован- ности % | Очень низкий уровень фрустрированности % |
| Низкий уровень стрессоустойчивости | 60 | 20 | 0 | 20 |
| Средний уровень стрессоустойчивости | 20 | 0 | 20 | 60 |
| Высокий уровень стрессоустойчивости | 25 | 12,5 | 12,5 | 50 |

Таким образом, мы получили, что для людей с низкой степенью стрессоустойчивости характерна высокая степень стрессовой нагрузки. Личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Также у людей с низкой степенью стрессоустойчивости преобладает пониженный уровень фрустрированности.

Следовательно, наша гипотеза о том, что у людей с низкой степенью стрессоустойчивости и социальной адаптации проявляется пониженный уровень фрустрированности подтверждена. Задачи решены, цель исследования достигнута.

# ***Вывод по главе 2***

Таким образом, целью нашего исследования было изучение особенностей проявления социальной фрустрации людей с разной степенью стрессоустойчивости и социальной адаптации.

Мы составили эмпирическую программу по проблеме исследования, в которую вошли 18 респондентов. Они были протестированы такими методиками, как определение стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, а также экспресс - диагностика уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана.

Мы выявили различные типы стрессоустойчивости личности (выкая, средняя, низкая).

Большинство исследуемых обладают высокой степенью стрессоустойчивости. В общих чертах, высокая стрессоустойчивость позволяет не так остро реагировать на различного рода оскорбления, провокации на агрессию и т.д. Благодаря такому качеству можно не только добиться своих целей, но и сохранить здоровье. Энергия и ресурсы не тратятся на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая деятельность, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

Средняя и низкая степень стрессоустойчивости обладает у исследуемых в равных пропорциях.

В ходе диагностики мы выявили различные уровни проявления фрустрированности личности (очень низкий, пониженный, низкий, неопределенный).

Большинство исследуемых обладает очень низким уровнем фрустрированности. Для них характерно постепенное снижение активности и эффективности деятельности.

Также во время проведения диагностики определения уровня фрустрированности личности у преобладающего типа стрессоустойчивости личности определился пониженный уровень фрустрированности.

Таким образом, наша гипотеза что у людей с низкой степенью стрессоустойчивости и социальной адаптации проявляется пониженный уровень фрустрированности подтверждена.

# ***Заключение***

Проанализировав литературу по теме исследования мы выявили что:

Стресс - совокупность неспецифических адаптационных <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F\_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F> (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%80> (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7>, а также соответствующее состояние нервной системы <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F\_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0> организма.

Социальная адаптация - процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F\_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0>; вид взаимодействия личности с социальной средой.

Социальная адаптация обеспечивает приспособление человека к сложившейся социальной среде за счет умения анализировать текущие социальные ситуации, осознания своих возможностей в сложившейся социальной обстановке, умения удерживать свое поведение в соответствии с главными целями деятельности.

Фрустрация-это психическое состояние, для которого характерны такие состояния, как неудача, обман, тщетное ожидание, расстройство замыслов. Фрустрация возникает по причине невозможности удовлетворения потребностей или несоответствии желаний с имеющимися возможностями. Это явление относят к травмирующим эмоциональным состояниям (или организма <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC> в целом).

Составив эмпирическую программу по проблеме исследования мы провели эксперимент в ходе котороговыявили различные типы стрессоустойчивости личности (выкая, средняя, низкая).

Большинство исследуемых обладают высокой степенью стрессоустойчивости. Она позволяет не так остро реагировать на различного рода оскорбления, провокации на агрессию и т.д. Благодаря такому качеству можно не только добиться своих целей, но и сохранить здоровье. Энергия и ресурсы не тратятся на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая деятельность, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

В ходе диагностики мы выявили различные уровни проявления фрустрированности личности (очень низкий, пониженный, низкий, неопределенный).

Большинство исследуемых обладает очень низким уровнем фрустрированности. Для них характерно постепенное снижение активности и эффективности деятельности.

Также во время проведения диагностики определения уровня фрустрированности личности у преобладающего типа стрессоустойчивости личности определился пониженный уровень фрустрированности.

Таким образом, наша гипотеза что у людей с низкой степенью стрессоустойчивости и социальной адаптации проявляется пониженный уровень фрустрированности подтверждена.

# ***Список литературы***

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. / Г.С. Абрамова - 6-е изд., перераб. и доп. - М.: Академический проект, 2003. - 496 с.

. Абульханова К.А. Стратегия жизни. / К.А. Абульханова - 5-е изд., перераб. - М.: Мысль, 2000. - 299 с.

. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. / А. Адлер - 3-е изд., перераб. - М.: Институт психотерапии, 2002. - 96с.

. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа: Учебник. / А.Г. Асмолов - 10-е изд., перераб. - М.: Смысл, 2001. - 401 с.

. Асмолов А.Г. Деятельность и установка. / А.Г. Асмолов - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Смысл, 2001. - 160 с.

6. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности (в норме и отклонения) / Г.М. Бреслав - 9-е изд., перераб. - М.: Знание, 2006. - 126 с.

7. Булкин В.А. Педагогическая диагностика при управлении тренировочным процессом / В.А. Булкин, Е.Н. Ершова - 11-е изд., перераб. - М.: Знание, 2006. - 337 с.

. Волкова С.Ю. Влияние уровня тревожности на оценку времени. / С.Ю. Волкова - 4-е изд., перераб. - СПб.: Питер, 2003. - 200с.

9. Гозмаи Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман - 3-е изд., перераб. - М.: Академия, 2004. - 175с.

. Дэвид Ли. Практика группового тренинга / Ли. Дэвид - 9-е изд., перераб. - СПб.: Питер, 2007. - 227 с.

11. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов - 4-е изд., перераб. - СПб.: Речь, 2005 г. - 20с.

12. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии / С.М. Емельянов - 3-е изд., перераб. - СПб.: ВМИИ, 2008. - 212 с.

13. Корнилова Т.В. Экспериментальная психология. Теория и методы / Т.В. Корнилова - 2-е изд. - М.: Аспект Пресс, 2006. - 208 с.

. Ли Д. Практика группового тренинга. / Д. Ли - 3-е изд., перераб. - СПб.: Питер, 2008. - 224 с.

15. Носс И.Н. Психодиагностика / И.Н. Носс - 2-е изд. - М.: Смысл, 2009. - 320 с.

. Обозов Н.Н. Психология взрослого человека / Н.Н. Обозов - 9-е изд., перераб. - СПб.: Речь, 2002. - 112 с.

. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов - 14-е изд., перераб. - М.: Академия, 2005. - 256 с.

# ***Приложения***

***Приложение 1***

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Высокая сопротивляемость стрессу | Средняя сопротивляемость стрессу | Низкая сопротивляемость стрессу |
| Респондент 1 |  |  | + |
| Респондент 2 | + |  |  |
| Респондент 3 |  | + |  |
| Респондент 4 | + |  |  |
| Респондент 5 |  |  | + |
| Респондент 6 | + |  |  |
| Респондент 7 | + |  |  |
| Респондент 8 |  | + |  |
| Респондент 9 | + |  |  |
| Респондент 10 |  | + |  |
| Респондент 11 |  | + |  |
| Респондент 12 |  |  | + |
| Респондент 13 |  | + |  |
| Респондент 14 |  |  | + |
| Респондент 15 | + |  |  |
| Респондент 16 | + |  |  |
| Респондент 17 | + |  |  |
| Респондент 18 |  |  | + |

***Приложение 2***

Результаты по методике диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Неопределенный уровень | Пониженный уровень | Низкий уровень | Очень низкий уровень |
| Респондент 1 |  | + |  |  |
| Респондент 2 |  | + |  |  |
| Респондент 3 |  | + |  |  |
| Респондент 4 |  | + |  |  |
| Респондент 5 |  | + |  |  |
| Респондент 6 | + |  |  |  |
| Респондент 7 |  | + |  |  |
| Респондент 8 |  | + |  |  |
| Респондент 9 |  |  |  | + |
| Респондент 10 |  |  |  | + |
| Респондент 11 |  |  |  | + |
| Респондент 12 | + |  |  |  |
| Респондент 13 |  |  |  | + |
| Респондент 14 |  |  |  | + |
| Респондент 15 |  |  |  | + |
| Респондент 16 |  |  |  | + |
| Респондент 17 |  |  |  | + |
| Респондент 18 |  | + |  |  |