

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Изучение стрессоустойчивости супругов и конфликтности в их взаимоотношениях

Обучающийся

Р.Р. Симонова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

к.псх.н., доцент Э.Ф. Николаева

руководитель

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретический анализ проблемы стресса и стрессоустойчивости личности. Влияние стресса на супружеские отношения и конфликтность взаимоотношений супругов.....	8
1.1. Понимание стресса в отечественной и зарубежной психологии. Научные исследования стресса	8
1.2 Стрессоустойчивость как фактор регуляции и самоконтроля личности.....	20
1.3 Супружеские отношения и факторы, влияющие на конфликтность их взаимоотношений. Стресс и конфликты в паре.....	30
Глава 2. Эмпирическое исследование стрессоустойчивости супругов и конфликтности в их взаимоотношениях.....	46
2.1 Организация и методы исследования.....	46
2.2 Эмпирическое изучение стрессоустойчивости личности супругов и конфликтов в их взаимоотношениях.....	49
2.3 Изучение специфики связи стрессоустойчивости супругов и конфликтности в их взаимоотношениях.....	64
Заключение	73
Список используемой литературы	79

Введение

Актуальность проблемы. Стресс, испытываемый человеком в современных условиях жизни и все нарастающий в последнее десятилетие, выдвигает проблему изучения минимизации его разрушительного воздействия на организм, психику и деятельность человека на передний план.

Еще в первое десятилетие XXI века ВОЗ категоризировал состояние стресса как «всемирную эпидемию», а за последние три года ситуация еще более ухудшилась в связи пандемией коронавируса, который не только явился фактором, угрожающим жизни и здоровью человека, но и обострил ряд социально-экономических проблем, которые приходилось личности разрешать в необычных условиях и при объективно ограниченных вариантах выборов.

Особенно негативно истощение личности в следствие воздействия долговременных стресс-факторов влияет на систему ее отношений со значимыми близкими, в частности на семью и супружеские отношения. Семья, являясь сама по себе сложной динамической многофункциональной системой с большим количеством задач, каждая из которых равно приоритетна, зачастую становится источником стресса, нарушая функционирование и преграждая развитие как личности, так и всей семьи. Неустойчивость социальной жизни усугубляет негативные состояния личности, что для семьи и супружеских отношений становится чревато не только нарушением благополучия, но и качеством отношений. В этом ракурсе подтверждением факта негативного влияния стресса на состояние, поведение, деятельность и систему отношений человека является увеличивающееся количество разводов супружеских пар, и проявившаяся не так давно тенденция избегать заключения брачных отношений у современной молодежи.

Проблема исследования. Актуальность существующей в социуме ситуации, описанная нами, определяет проблему нашего исследования, заключающуюся в необходимости изучения механизмов и факторов, обеспечивающих устойчивость человека к стрессу и выделение преимуществ

стрессоустойчивости для предотвращения неконструктивной самореализации личности во всех сферах жизнедеятельности и отношений.

Противоречия:

– несмотря на изученность проблемы стресса, его специфики, механизмов воздействия, динамики развития, все еще недостаточно четко выделены и сформулированы качества стресс-факторов и условия, в комплексе способные запустить постстрессовые расстройства личности, дистресс и невротоподобные состояния;

– не смотря на значимость проблемы толерантности к стрессу и ее относительную изученность в практико-ориентированных подходах, направленных непосредственно на развитие стрессоустойчивости, все еще недостаточно четко выделены доминирующие факторы, обуславливающие стрессоустойчивость личности;

– при всей изученности проблемы супружеских отношений и установленной в науке их стрессогенности, все еще недостаточно выделено значение стрессоустойчивости личности супругов на их способность развивать конструктивные отношения и продуктивно решать актуальные задачи семьи.

Цель исследования – изучение стрессоустойчивости супругов и конфликтности их взаимоотношений.

Объект – стрессоустойчивость супругов.

Предмет – стрессоустойчивость супругов и конфликтность их взаимоотношений.

Гипотеза – мы предполагаем, что стрессоустойчивость личности, обеспечивающая толерантность человека к стрессу и препятствующая развитию дистрессовых состояний, характеризующихся высоким уровнем физического, психического и психоэмоционального истощения, будет положительно влиять и на систему супружеских отношений, минимизируя конфликтность этих отношений и определяя применение супругами

конструктивных стратегий взаимодействия при разрешении возникающих конфликтов.

Для достижения цели нами были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ проблемы стресса и стрессоустойчивости и ее влияния на взаимоотношения супругов.
2. Выполнить эмпирическое исследование стрессоустойчивости супругов и выделить специфику разрешения конфликтов в паре.
4. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы о выявленных тенденциях.

Методы и методики исследования и анализа данных:

1. Метод теоретического анализа.
2. Метод анкетирования.
3. Психодиагностические методы и методики:
 - тест самооценки стрессоустойчивости, авторы С. Коухен, Г. Виллиансон;
 - тест «Самооценка конфликтности», автор В.Ф. Ряховский;
 - тест описания поведения К. Томаса, адаптация Н.В. Гришиной.
4. Метод количественного и качественного анализа.

Методологическим основанием исследования явились биогенетический подход к стрессу и стрессоустойчивости Г. Селье, интегративный подход к проблеме стресса, когнитивная концепция стресса Р. Лазаруса, а также системная модель коммуникаций в семье В. Сатир, конфликтный подход к супружеским отношениям Д. Уайли.

Теоретическая значимость исследования представлена обобщением научно-теоретических взглядов на проблему стресса и стрессоустойчивости, выделение механизмов и факторов стрессоустойчивости, а также систематизацией данных о стрессогенности супружеских отношений, конфликтности в паре как признаке наличия противоречий или нервно-психического истощения личности супругов.

Практическая значимость работы представлена получением данных о значимости стрессоустойчивости личности для качества и благополучия супружеских отношений, а также для конструктивного разрешения противоречий и конфликтов в паре.

Новизна исследования заключается в постановке вопроса о значении стрессоустойчивости для предотвращения истощения, дистресса в ситуациях стресса и ее роли для поддержания физического и психического здоровья, психоэмоционального баланса и продуктивности личности в межличностных отношениях, общении и деятельности.

Научность и достоверность результатов достигалась применением в исследовании методов теоретического анализа, валидных и достоверных психодиагностических методов сбора психологической информации, целесообразных и целенаправленных, а также объективных методов количественной и качественной обработки полученных данных.

Апробация результатов работы проводилась по ходу как теоретического, так и эмпирического исследования, отчеты о результатах которого были представлены в докладах, тезисах и статьях на научно-практических конференциях.

Опытно-экспериментальная база исследования

Исследование было организовано и проведено в онлайн формате с супружескими парами, пожелавшими принять участие в исследовании стрессоустойчивости. Исследование проводилось на базе социальной сети «ВКонтакте».

Личное участие автора заключается в организации теоретического и практико-прикладного исследования по проблеме стрессоустойчивости личности и связи этого феномена с конфликтами и их разрешением в рамках супружеских отношений. Также автором реализован план эмпирического исследования, в ходе которого были собраны, обработаны и интерпретированы данные, и сделаны выводы исследования.

На защиту выносятся следующие положения:

– стресс как ответ организма на ситуационные стрессоры, т.е., условия, по силе превышающие типичные и определяемые как угрожающие, выраженный в нарушении гомеостатических процессов и возбуждении, направленном на преодоление воздействия, оказывает деструктивное влияние на физическое и психическое здоровье личности, а также на ее продуктивность и качество жизни в целом;

– стрессоустойчивость, как индивидуально-типологическая невосприимчивость к воздействию стресса и комплекс личностных способностей, обеспечивающих направленные действия на совладание со стрессом, может формироваться как навык, позволяющий личности осознанно и конструктивно сопротивляться разрушающему воздействию стресса на организм и психику;

– стрессоустойчивость, как способность сохранять работоспособность и продуктивность при воздействии стресс-факторов, не только положительно влияет на выбор конструктивного поведения и стратегий разрешения конфликтов, но и противодействует развитию внутриличностных условий для развития общей агрессивности, враждебности и конфликтности личности супругов.

Структура и объем магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 15 рисунков, 11 таблиц, список используемой литературы (84 источника). Основной текст работы изложен на 85 страницах.

Глава 1 Теоретический анализ проблемы стресса и стрессоустойчивости личности. Влияние стресса на супружеские отношения и конфликтность взаимоотношений супругов

1.1 Понимание стресса в отечественной и зарубежной психологии. Научные исследования стресса.

Стресс как понятие и как проблема находится в поле научных исследований в современном мире. Не меньшее место это явление занимает и в жизни отдельного человека и общества. Оно прочно вошло в бытовой обиход и используется в частной жизни так часто, и применяется личностью в стольких разнообразных ситуациях и по разным поводам, что, не смотря на научную изученность проблемы стресса, существует необходимость дифференцировать это понятие более строго.

Научные исследования стресса хотя и не имеют длинной истории (она не достигает еще и столетнего рубежа), однако научные и прикладные исследования стресса и различных феноменов, связанных с ним, только расширяются.

Официально это явление стало объектом изучения в начале 30-х гг. Одними из самых известных имен в науке на сегодняшний день, связанными с изучением этой проблемы, являются Г. Селье, Дж.У. Мейсон, Р. Лазарус, А.В. Вальдман, Т. Кох, Ж. Годфруа, С.Л. Рубинштейн, И.С. Кон, Б.М. Коган, Т.И. Куликова, М.Ш. Магомед-Эминов, Л.И. Анцыферова, К.А. Абульханова, Ю.В. Щербатых и многие другие [50].

Представим некоторые из существующих объяснений этого термина.

Накопленные теоретические знания о стрессе сегодня различаются не только в научных подходах и концепциях, но и отличаются в трактовках этого понятия. Как сказал В.А. Бодров в своей работе, «в этой области не существует установившейся терминологии, даже определения стресса часто очень существенно различаются» [12].

Так, Г. Селье трактует стресс как «...неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование...» [66].

Р. Лазарус в исследованиях механизмов стресса выделяет в нем условия, которые обуславливают возникновение реакции: «стресс возникает тогда, когда индивидуумы чувствуют, что они не в состоянии справиться с предъявляемыми им требованиями или угрозой для их благополучия» [83]. Говоря о сути стресса как феномена, он выделяет в нем как существенную характеристику «реакцию угрозы, как предвосхищение человеком будущего столкновения с какой-то опасностью, которая является ключевым механизмом развития эмоционального стресса» [82].

П. Мак Грат поворачивает объяснение стресса в аспект условий, которые запускают это состояние и указывает, что «стресс объясняется степенью возможности для личности прогнозирования выполнения актуально существующего требования в условиях, когда выполнить его невозможно» [18].

В классических учебных пособиях по проблемам стресса в психологических науках стресс объясняется, как «...химический, физический или эмоциональный фактор, ведущий к психологическому или физиологическому напряжению, способный послужить источником болезни» [50].

А.В. Павлова в своих работах использует другой аспект этой проблемы и говорит, что «стресс – это непосредственно сама болезнь, возникающая вследствие действия этих факторов» [53].

Существуют и другие трактовки понятия «стресс».

Так, С.И. Ожегов трактует это понятие как «вызванное каким-либо сильным воздействием состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения личности» [51].

В философии используют другое описание: «стресс в психологии и биологии – это любое напряжение или препятствие функционированию

организма. Человек реагирует на физический или психологический стресс сочетанием физических и психологических защитных механизмов» [73].

В психологических словарях придерживаются следующей трактовки – «стресс – состояние человека, характеризующееся неспецифическими защитными реакциями (на физическом, психологическом и поведенческом уровне) в ответ на экстремальные патогенные раздражители...» [15].

В работах Г.Р. Шагивалеевой, В.Р. Бильдановой, Г.К. Бисеровой используется другое понимание стресса. Они указывают, что «стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – это неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом) ...» [59].

Проведем теоретический анализ стресса с позиций существующих теоретических направлений.

Первое и базовое для многих последующих исследований – это исследование Г. Селье. Он, опираясь на уже имеющиеся работы У. Кеннона в области физиологии и сформулировавшим в рамках своей теории эмоций реакцию ««бей или беги», как состояния, при котором организм мобилизуется для устранения угрозы» [80], развил идею стресса как «ответа организма на воздействие или требование» [54].

Г. Селье еще в 20-е гг. XX в. в ходе своего обучения в медицинском направлении, наблюдая за многочисленными симптомами у больных, проявленными на всех уровнях организма и психики («суставные боли, расстройство функций и органов желудочно-кишечного тракта, потеря микроэлементов, нарушение аппетита, общее плохое самочувствие, болезненность в верхних дыхательных путях, кожные реакции, а также эмоциональные состояния в виде угнетения или эйфории и пр.»), начал задумываться над проблемой специфических и «неспецифических симптомов», где первые отражают конкретное заболевание и проявляются в строгом и ограниченном количестве, а вторые – «множественны, разрозненны

и проявляются на уровне предболезни при многих заболеваниях, то есть являются по-своему общими, универсальными» [84]. Продолжив изучение интересующих его неспецифических симптомов, он пришел к выводу, что эти «множественные признаки есть признаки просто болезненности, когда в организме у многих людей наблюдаются однообразные нарушения: начиная от изменений в коре надпочечников, истощения лимфоидной ткани, заканчивая изъязвлением желудка» [62].

В последующем Г. Селье, на основании исследований формулирует мысль об экзогенности причин неспецифических реакций, где стимулом выступает ситуация, которая побуждает организм изменять типичные реакции, чтобы адаптироваться к ней. Так, от формулирования понятия «адаптационный синдром» Г. Селье переходит к использованию понятия «стресс», подразумевая под ним полный комплекс «неспецифических реакций», т. е., несвойственных организму прежде, в совокупности с изменениями, следующими за этим. Объясняя свою позицию и понимание, он пишет: «...какова бы ни была причина стресса (холод, жара, боль, тоска или даже счастье), другими словами, какие бы требования ни предъявляла нам жизнь, в организме человека возникают одинаковые физические симптомы...Все включающиеся в организме человека при воздействии стресса приспособительные механизмы – это общий адаптационный синдром, или стресс-реакция» [66].

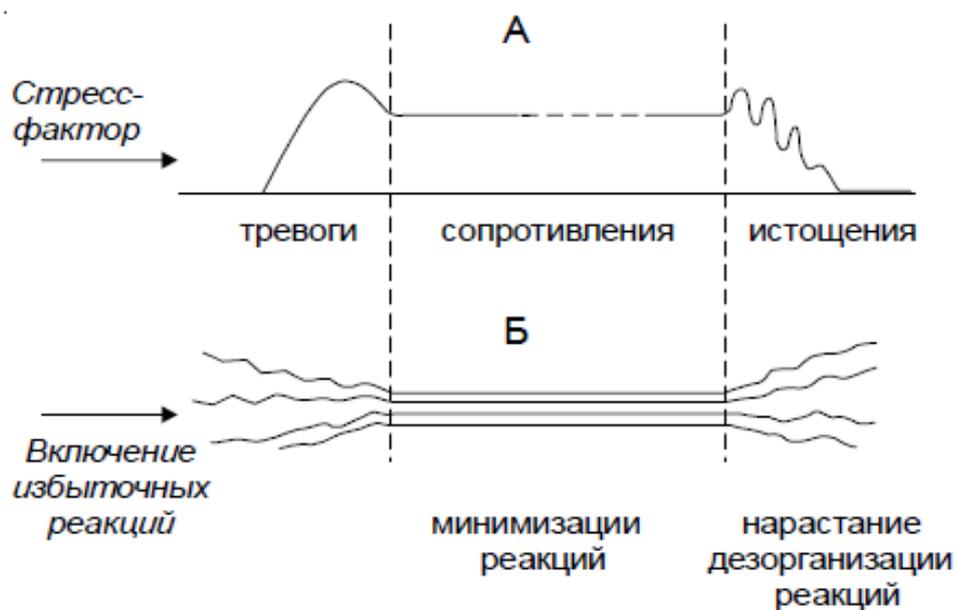
Далее исследования Г. Селье были посвящены изучению стрессовых расстройств, как расстройства адаптации. Благодаря этому он сформировал четкое представление о сути, динамике, этапах развития и последствий (симптомов) стресс-синдрома, выделив его количественные и качественные характеристики. На сегодняшний день под стресс-синдромом принято понимать «совокупность неспецифических нормальных (адаптационных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных физических или психологических факторов-стрессоров, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма

в целом)» [78]. Выводы Г. Селье стали базовыми для многих последующих исследований. Представим кратко суть его исследований.

Сутью стресса являются реакции в виде нарушения гомеостаза, понимаемого как функциональная способность организма сохранять постоянство состояния, обеспечивающие его жизнедеятельность при неблагоприятном воздействии, направленные на приспособление к изменившимся условиям, т. е., адаптации. В случае сохранения неблагоприятных условий и избыточных реакций на них, сопротивляясь их воздействию, организм истощается, реакции минимизируются и теряют целенаправленность, что понятным образом не обеспечивает нормальную адаптацию к сохраняющемуся стресс-фактору. На фоне этого истощение сил при сохранении реакций приводит к их дезорганизации, которая и приводит к стрессу, как следствию неконструктивных попыток организма адаптироваться к изменившимся условиям.

Анализ сути стресса и описание его динамики позволил выделить четкие этапы, которые проходит организм в целях адаптации (или дезадаптации в случае неуспешности). Г. Селье выделяет три этапа, которые отражают процессуальность феномена стресса – тревогу, сопротивление и истощение.

Описывая механизм возникновения этих состояний-реакций, он объясняет это естественными, то есть закономерными, процессами в рамках обратной связи «организм – среда» по принципу «S – R (стимул – реакция)», где реакции не позволяют конструктивно разрядить напряжение в ситуации угрозы. Сохраняющееся напряжение постепенно истощает ресурсы организма и психики, вызывая состояния перенапряжения, и все больше и больше нарушает упорядоченность реакций организма. В своей фундаментальной работе Г. Селье визуально отразил этот процесс в виде схемы или модели стресса. Представим ее на рисунке 1.



Обозначения: А – фазовое изменение уровня напряжения организма;
 Б – изменение реакций и их количественная динамика в ходе фазового смещения

Рисунок 1 – Модель нарастания реакций на стрессовый раздражитель и их фазовое смещение

Представленная модель отражает пусковой механизм развития гиперреакции, которым выступает тревога, возникающая в ответ на раздражитель. Согласно концепциям, изучающим эмоции, функцией тревоги является, как известно, стимуляция в организме процессов «совладания с угрожающим стимулом путем активации физических и психических сил» [5].

Биологический подход Г.Селье и его последователей подробно систематизирует все детали процессов внутри стадии «реактивной тревоги», объясняя сформулированную ими идею и механизм реактивной активации организма и психики в ответ на стимул, субъективно ощущаемый как угрожающий. Существующая у человека организация функционирования в первую очередь для активации включает гормональный ответ, который посредством выработки адреналина стимулирует деятельность сердечно-сосудистой и эндокринной (выброс глюкозы) систем, обеспечивая организм энергией и активируя мышечную и двигательную системы [24]. Такие «срочные» меры, применяемые организмом для совладания,

предположительно должны в таком же срочно-ситуативном порядке разрешить ситуацию и снять напряжение, но, если этого не происходит, то всплеск энергии, уже израсходовавшись, затухает, а ситуация по-прежнему требует адаптации. Так наступает дисбаланс и противоречие – первичное сверхнапряжение закономерно сменяется охранительным торможением, в то время как внешняя стимуляция все еще требует активации энергетических сил. Так, в период этапа тревоги, были выделены два подэтапа, обозначенных как шоковая и противошоковая фаза, где организм включает механизмы энергообеспечения и энергосбережения, обеспечивая «мобилизационную и адаптационную реакцию на угрозу и активирует состояние напряженной готовности...» [66]. В завершении этапа в зависимости от сохранения угрозы включается механизм оценки и принятия решения о действии, которое, по мнению У. Кеннона, Г. Селье, Г. Брача и др., должно осуществляться в рамках дихотомии «бей или беги» [80].

Дальнейшее разворачивание процесса, происходящее при сохранении стимула и его угрожающей силы, сдвигает его на следующий этап – на стадию «резистентности, как проявления устойчивости организма к факторам внешнего воздействия» [18]. На этом этапе организм направлен на стабилизацию своего состояния, а механизмом стабилизации избирается сопротивление. Целью такой активности является адаптация к воздействующим негативным условиям. Сопротивление на этом этапе работает над сохранением баланса, устойчивости организма и его функций в новых условиях. Здесь, как говорил Г. Селье, и разворачивается «адаптационный синдром» [84].

При сохранении угрозы и отсутствии адаптации происходит развитие стресса, который переходит на следующий этап – истощения. По Г. Селье, именно здесь начинают проявляться неспецифические симптомы, которые обусловлены именно попыткой организма приспособиться к все еще угрожающим условиям. Как правило, здесь организм уже реагирует не на факторы, порождающие напряжение, а на внутреннюю физическую и

психическую картину перенапряжения, обусловленную все еще не реализованной потребностью приспособиться.

В целом, обобщая концепцию стресса Г. Селье, можно сказать, что стресс есть ответ организма на ситуационные стрессоры (т.е., условия, по силе превышающие типичные и определяемые как угрожающие), выраженный в нарушении гомеостатических процессов и возбуждении, направленного на преодоление воздействия. Неуспешность напряжения сил и устойчивость силы стресс-фактора разворачивает динамику стресса, смещая его с фазы на фазу, образуя устойчивое состояние «дезорганизации реакций» с угрозой здоровью [6].

Также, благодаря его исследованиям, установлено, что стресс разворачивается типично, а вот реакции на него индивидуальны – им отмечалась разница, обусловленная «уровнем резистентности каждого конкретного организма, интенсивностью и длительностью стрессового напряжения и силе воздействия факторов стресса...» [66]. Типичным, то есть не зависимым от индивидуальных особенностей, является и истощение сил и ресурсов организма, отражающихся на физическом и психическом уровне и выраженных в виде разрозненных симптомах и дисфункциях [13].

Таким же достижением исследований, проведенных Г. Селье, является четко сформулированное понимание того, что угрожающим стресс становится за счет силы стимулирующего воздействия, его количества и длительности периода воздействия. Здесь, не смотря на первоначально существующее мнение о вредности любого стресс-фактора, он изменил свое мнение, сказав, что «дозированные стрессогены оказывают благотворное влияние..., активируя внутренние ресурсы и поддерживая нормальную работу организма. Стресс – это не только зло, не только беда, но и великое благо, ведь без стрессов различной природы наша жизнь была бы скучна и однообразна...» [66, с. 13].

Современные исследования стресса и его воздействия в случае неконструктивности адаптации подтверждают вредность этого процесса

для человека. Данные, полученные О. Стернбахом, Л. Лохманом, В.А. Китаевой-Смык, Ю.В. Татурой, Т.И. Куликовой и многими другими, показывают связь длительного стресса с такими заболеваниями как ишемическая болезнь сердца, гипертония, сахарный диабет 2-го типа, нарушение иммунитета и связанные с этим заболевания, дерматологические болезни и пр. Повреждающее воздействие на психику выражается в группе невротоподобных состояний, панических атаках, тревожности, компульсивных расстройствах и т. д. [37].

В аспекте наносимого стрессом вреда, который также всесторонне был исследован, были выделены два варианта стресса – эустресс и дистресс. В основу отделения этих двух форм лег факт полярности воздействия стресса на организм и психику, т. е., в зависимости от того, положительный или отрицательный эффект для человека производит стресс. Представим официальное понимание этих терминов в современной науке: «Эустресс, или положительный стресс («эу» с греч. – хороший), повышает приспособленческие возможности организма, улучшая реакции и психическую деятельность, и проявляется в результате положительных событий в жизни. Дистресс, или разрушающий стресс («dys» с греч. – расстройство), вызывается отрицательными раздражителями. Дистресс пагубно влияет как на психическое, так и физическое здоровье человека, в связи с чем снижается способность организма бороться с внешними раздражителями» [53].

Симптомокомплекс этих форм стрессов также полярен, как и характер их воздействия.

При эустрессе человек испытывает положительные эмоции, чувство вдохновенности. На физическом уровне он энергичен, бодр, вынослив и пр. Примером положительного стресса могут являться ситуации успеха, удачного разрешения дел, любовь или влюбленность и т. п. В целом, на психологическом уровне это проявляется в возрастании удовлетворённости жизнью, ощущении высокого качества жизни.

При дистрессе, напротив, комплекс симптомов другой – нарастающее истощение определяет пониженный фон настроения, тревожность и чувство безнадежности, раздражительность, печаль. На соматическом уровне на фоне усталости и слабости могут проявляться болезненные состояния в виде головной боли, болей в сердце, проблем с опорно-двигательной системой и пр. на психическом уровне развиваются неврозы и депрессии [72].

Помимо полярности у этих двух форм есть и еще существенное различие, выраженное в длительности переживания – считают, что положительный стресс скоротечен, в то время как отрицательный существует долго, развивается и продолжается длительно, а его вредоносность часто сохраняется и по мере устранения и стимулов, и самого дистресса.

Помимо форм стресса в научных исследованиях выделены и классификации стресса, каждая из которых опирается на определенные факторы, порождающие неспецифические реакции стресса. Именно эти факторы ложатся в основу разделения и позволяют классифицировать стресс.

Еще в базовых теориях стресса (Г. Селье) выделены два его вида – физиологический и психологический, где первый развивается под влиянием болезненных явлений в организме, а второй – под воздействием множественных социально-психологических факторов (межличностное взаимодействие, деятельность, особенности реализации личности и пр.).

А.В. Бодров выделяет стресс по длительности воздействия факторов – кратковременный и длительный. При кратковременном происходит реактивное включение ответа на воздействующий фактор, а при длительном имеется в виду активация более сложного и длительно протекающего процесса адаптации в ответ на устойчиво существующие условия, породившие стресс [13].

В.Д. Небылицын предлагает более детализированную классификацию. Он, занимаясь исследованиями стресса, сразу выделил две категории факторов, запускающие стресс. К ним он отнес внешние и внутренние, при этом указал на их связанность и преемственность. То есть, при внешне

существующем стимуле, после первичного напряжения и мобилизации организма, в обязательном порядке начинает реагировать и личность в целом, порождая вторичные стрессовые реакции. В тоже время, по мнению В.Д. Небылицына, может быть и обратная последовательность, где внутренние факторы, порождают физиологическое возбуждение на уровне организма [48]. Детализируя и обосновывая свое первичное обобщенное разделение, В.Д. Небылицын в итоге систематизирует стресс по всем сферам активности человека и выделяет «внутриличностный, межличностный, личностный, семейный, рабочий, экологический и финансовый стресс» [48].

Говоря о научном взгляде на проблему стресса следует выделить и существующие на данный момент теории стресса. По мнению аналитиков, на сегодняшний день можно выделить порядка десяти теорий (или моделей) стресса.

В генетической теории основополагающим является представление о наследуемом уровне сопротивляемости стрессу. Физическая и физиологическая наследуемая организация человека, его генотип, может определять либо, снижение сопротивления, либо, напротив, устойчивость воздействиям.

Во многом похожей на предыдущий подход является идея предрасположенности к стрессу. Отличие здесь выражено в акцентировании внимания на наследуемых организмом особенностях, взаимодействующих со средовыми факторами, которые могут в совокупности выдавать более высокие реакции напряжения. Другими словами, здесь речь идет о предрасположенности организму к стрессовым воздействиям отдельных категорий.

Психодинамические теории личности также сформулировали свое понимание возникновения стресса. Здесь, как и в базовой теории З. Фрейда, на передний план выходит идея тревоги и ее роли в возникновении всех реакций и стресса в том числе. Сторонники этой модели выделили сигнальную тревогу, функция которой заключается в реакции на опасность, и

травматическую тревогу, возникающую в ответ на внутриличностные импульсы, порожденные либидо или агрессией [74].

В междисциплинарной модели стресса за основу берется положение о универсальности стимулов, порождающих тревогу и вызывающих многоуровневые (от физиологических до поведенческих) реакции, которые могут вызывать как паталогические изменения, так и стимулировать развитие регуляции, приводящей к конструктивной адаптации.

Конфликтологи в рамках своих взглядов стресс воспринимают как следствие связанности личности и социокультурного пространства постоянными и разнородными отношениями, вынуждающими ее к постоянному приспособлению существующим нормам взаимодействия и поведения. Их исследования систематизируют также и условия, которые могут вызывать большее напряжение или минимизировать его посредством обеспечения прав, свобод, справедливости и защищенности.

Широко представлены исследования стресса и в рамках системного подхода, где рассматривается целостная саморегуляция, вызываемая стресс-фактором, происходящая на основании обнаруженного дисбаланса – несоответствия актуально существующего состояния при воздействии стимула с нормативными значениями.

Активно сегодня развиваются интегративные подходы в изучении стресса. В их концепции на передний план выходит идея о необходимости принятия решения в ответ на стимул-проблему, где разрешение проблемы и вызывает напряжение и состояние стресса. Уровень стресса и развитие дистресса зависит от возможности решить имеющуюся задачу (проблему) и ее разрешения. Важную роль в этой концепции развития стресса играет интеграция пяти компонентов, представленных и внешними стимулами, вступающих в активное взаимодействие при необходимости отвечать на стимулы и решать возникающие проблемы. Такими компонентами с точки зрения интегративной модели выступают «ресурсы человека (его общих возможностей по разрешению различных проблем); личный энергетический

потенциал, необходимый для решения конкретной проблемы; происхождение проблемы и степень неожиданности её возникновения; наличие и адекватность психологической и физиологической установки на конкретную проблему и тип выбранного реагирования (защитного или агрессивного)» [21].

Подводя итоги проведенному анализу и рассмотренным концепциям понимания стресса, можно сделать вывод о значимости исследований стресса, активном развитии его понимания в научном и прикладном смысле, а также расширении и углублении понимания его влияния на здоровье человека и личность в целом. Современные исследования, акцентирующие внимание на особенностях протекания, условиях и факторах, влияющих на тяжесть постстрессового повреждения систематизировали массу полученных данных, что позволило им делать выводы о связи протекания стресса с индивидуально-типологическими особенностями личности, о влиянии силы стресс-фактора на тяжесть протекания стресса и пр.

1.2 Стрессоустойчивость как фактор регуляции и самоконтроля личности

Анализ проблемы стресса, понимание его сути, механизмов, динамики, особенностей проявления и влияния стойкого напряжения, вызванного различными факторами, на здоровье и все сферы личности и активности человека позволило выделить значимость негативного влияния дистресса на самочувствие, самоощущение и продуктивность людей в современном мире.

Одновременно с этим благодаря проведенным исследованиям был установлен факт того, что сам по себе стресс несет в себе активирующие организм и личность факторы, которые посредством необходимой адаптации к изменившимся условиям запускают и механизмы развития. То есть, здесь речь идет не об эустрессе, а именно о возможном положительном смысле стресса в целом. эта идея, впервые высказанная Г. Селье, была поддержана и подтверждена многими исследователями.

В.Е. Рожков, Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева указывают на созидательные возможности стресса для личности [32]. Ф.Б. Березин, развивая концепцию адаптации, закономерной в рамках социальной реализации, но и сложной и стрессогенной для личности, выделял и личностные механизмы, способствующие благополучному и эффективному исходу адаптационного процесса и преодолению длительного воздействия стресс-факторов [11].

Исследования Р. Лазаруса также указывают на условия, при которых стресс будет играть положительную роль, вызывая личность на конструктивное сопротивление и преодоление. Условиями же основными, по его мнению, выступают наличие ресурсов совладания, с одной стороны, и конструктивная когнитивная оценка личностью возникающих стресс-факторов [82].

В целом, практически все концепции стресса в ходе исследований сталкивались с объективной необходимостью выделения проблемы устойчивости к повреждающему воздействию длительного перенапряжения, которое и наносит ущерб личности (а не стресс-фактор и переживаемый стресс) на физическом и психическом уровнях.

Так, в тех же исследованиях Р. Лазаруса была сформулирована идея копинга, как поведения, способного преодолеть стресс. Он вводит понятие этого феномена и говорит, что: «копинг – это когнитивные и поведенческие усилия по управлению специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как напрягающие или превышающие ресурсы личности» [82].

Дальнейшие исследования копинга позволили выделить определенные личностные свойства и особенности, которые назвали адаптивными в целом – от компетентности до самоотношения и жизнестойкости.

В отечественной психологии А.А. Чазова провела систематизацию совладающего поведения, выделив 3 его типа, разделив их по принципу полезности для решения проблем и устойчивости применения –

функциональное (адаптивное), дисфункциональное (пассивное) и ситуационно-обусловленное (неустойчивое) [75].

Все это выделило этот аспект исследования стресса в отдельное направление, целью которого стало изучение стрессоустойчивости личности. На данный момент изучение этого феномена позволило сформулировать значение этого термина. Так, «стрессоустойчивость рассматривается как свойство личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- психофизиологического (тип, свойства нервной системы);
- мотивационного, определяющего эмоциональную устойчивость;
- эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;
- волевого, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации;
- профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;
- интеллектуального – оценка требований ситуации, прогноз её возможного изменения, принятие решений о способах действий» [42, 21].

Рассмотрим проблему стрессоустойчивости более подробно.

Стрессоустойчивость как определенный феномен изучается сегодня с нескольких позиций – во-первых, с позиций индивидуально-типологической невосприимчивости к воздействию стресса, во-вторых, с позиций личностных свойств и особенностей, в-третьих, с позиций личностных способностей, определяющих направленные действия на совладание со стрессом. Также активно рассматривается сегодня стрессоустойчивость как определенный навык, компетентность, которая формируется и применяется осознанно личностью для конструктивного сопротивления разрушающему воздействию стрессу на организм и психику.

Т.Г. Бохан, применяя в исследованиях системный подход, предлагает выделять эмоциональную, или нервно-психическую, устойчивость,

деятельностную стрессоустойчивость, стрессоустойчивость как индивидуальную организацию, определяющую предупреждение дистресса и пр. [17].

Также предлагается и другая систематизация подходов к стрессоустойчивости, продолжающая поднятую Р. Лазарусом тему копинга, как возможностей и особенностей преодоления стресса. Здесь выделяют «копинг-ресурсы, копинг-стратегии и поисковую активность личности» [43]. Такая систематизация в большей степени отражает прикладной и практический аспекты исследования стрессоустойчивости, направленные на поиск методов и средств совладения со стрессом и профилактикой дистрессов современного человека.

Сам термин трактуется авторами тоже по-разному, в рамках методологии исследований, проводимых ими.

Е.А. Матюшкина, занимающаяся практико-ориентированными исследованиями, считает, что «стрессоустойчивость, или индивидуальная чувствительность к стрессу, – это сочетание отличительных черт, делающих человека способным противостоять эмоциональным и интеллектуальным нагрузкам. Это умение организма проявлять отсутствие или минимальное беспокойство и нормально функционировать под влиянием стрессогенных факторов» [41, с. 55].

С.В. Субботин, говоря о стрессоустойчивости, объясняет ее как «...некоторое особое свойство личности, предопределяющее способность человека эффективно действовать в трудных (критических) ситуациях» [70].

В целом, на сегодняшний день можно уже выделить методологические подходы к изучению стрессоустойчивости, которые образовали школы и направления исследований.

Так, в рамках исследований личности В.Г. Норакидзе, К.К. Платонова, А.Г. Маклакова, П.Б. Зильбермана, Н.Д. Левитова сформировалось понимание стрессоустойчивости как устойчивости личности или ее эмоциональной стабильности [63].

В.А. Петровский ее определяет как «надситуативную активность» [55].

В.В. Аршавский, В.С. Ротенберг и др. выделяют на передний план активность человека, направленную на поиск решения проблемы, выхода из стрессогенной ситуации.

К. Роджерс, А. Маслоу и др. в соответствии со своими взглядами и концепции личности выделяют творческое начало в человеке и его применение к совладению со стрессом [61].

Ф.Е. Василюк связывает стрессоустойчивость со смыслами и их порождением, а также говорит о творчестве человека, как ресурсе для совладания [20].

С. Мадди на передний план в стрессоустойчивости выдвигает способность человека выдерживать давление и напряжение, определяемая как выносливость, или жизнестойкость [39].

Исследования в рамках концепции эмоций значимую роль в стрессоустойчивости отводят особенностям эмоциональных процессов личности в период стресса. К. Изард указывает на характеристики эмоциональных реакций, разворачивающихся под влиянием стрессогенности и положительно влияющих на совладание со стрессом или толерантность к нему. Здесь он выделяет динамические характеристики эмоциональных реакций, их содержательные характеристики, интенсивность и подвижность, а также насыщенность эмоций и чувств в ответ на стресс [30].

М. И. Дьяченко также выделяет значение чувств человека и говорит о связи переживания, его содержания и глубины, со способностью сопротивляться и продуктивно проживать стрессовое воздействие [26].

Когнитивный компонент стрессоустойчивости изучен в работах Р. Лазаруса, Д. Амирхана, С. Фолкмана и др. В их работах представлены объяснения совладания со стрессом, разъяснены механизмы копинга и выделены варианты копинг-поведения. Так, механизмом совладания являются, по их мнению, когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты личности. А реализуются они личностью определенными стратегиями копинга, предназначенными для совладания со стрессом. В их же

исследованиях систематизированы и варианты копинг-стратегий – «противостоящее совладание, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, плановое решение проблемы, позитивная переоценка» [82].

В исследованиях стрессоустойчивости, проведенных П.Б. Зильберманом и Н.И. Бережной, применяется другой подход – они оба рассматривают это явление в связи с большим количеством компонентов и свойств личности. Так, П.Б. Зильберман в сформулированном им разъяснении свойства подчеркивает его интегративность и говорит, что «стрессоустойчивость – это интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [27]. А Н.И. Бережная применяет комплексный подход и говорит о стрессоустойчивости как личностном качестве, проявление которого и его особенности обусловлены взаимодействием таких компонентов, как «психофизиологический, мотивационный, волевой, интеллектуальный аспекты личности в совокупности с эмоциональным опытом преодоления негативных ситуаций и профессионально-деятельностной подготовленности» [10].

Анализ всех подходов к пониманию стрессоустойчивости позволяет сделать вывод о том, что с одной стороны устойчивость к стрессу может быть обусловлена типологическими свойствами индивида, с другой стороны, она приобретает в ходе жизнедеятельности через опыт столкновения со стрессогенными ситуациями и их преодолением. Другими словами, каждый человек, независимо от его генотипических особенностей, приобретает стрессоустойчивость, но характер ее выражен в рамках индивидуального стиля совладания.

Итак, как указывает В.Я. Апчел, «выделяют два значимых параметра формирования стрессоустойчивости – личностные характеристики в виде черт

и психофизиологических особенностей, определяющих толерантность к стрессу, и ее целенаправленная тренировка» [5].

Рассмотрим эти параметры более подробно.

Свойства нервной системы и типы темперамента личности, как известно, носят организующий индивидуальность характер, образуя биологические и психофизические отличия человека, выраженные в силе нервных процессах, в их скорости, балансе, эргичности, что проявляется в специфике функционирования и деятельности личности. Стрессоустойчивость людей с разным типом темперамента изучается в науке достаточный период времени, что позволяет сделать определенные выводы.

Все установленные индивидуальные различия обуславливают и различия в стрессоустойчивости личности в зависимости от ее темперамента. Так, еще Б.М. Тепловым и В.С. Мерлином были указаны различия динамических характеристик индивида, проявляющиеся в силе эмоций, темпе действий и деятельности и пр., что определяет во-многом и реакции личности на стресс и степень ее толерантности к нему [40]. Так, можно сказать, что сила нервных процессов определенным образом обеспечивает более высокие показатели стрессоустойчивости, а преобладание процессов торможения вносит дополнительный вклад в способность выдерживать давление стресс-фактора. Однако, множественные эмпирические исследования, проведенные в этом направлении, показывают, что устойчивой связи между темпераментом и стрессоустойчивостью обнаружить достаточно трудно. Ученые объясняют это наличием множественности характеристик индивида, которые компенсируют нагрузки в стрессогенных ситуациях, а также выделяют зависимость степени устойчивости к стрессу у людей с разным типом темперамента от силы стресс-фактора и его значимости для личности. Например, флегматики за счет индивидуальных особенностей и низкой реактивности демонстрируют большую толерантность к стрессу, однако, при напряженных ситуациях определенной силы, нарушающих индивидуальный ритм флегматика, когда он реагирует стрессом на внешнее воздействие, ему бывает довольно-таки трудно

вернуться к балансу. Меланхолики со слабым типом нервной деятельности, напротив, более чувствительны к внешним изменениям, требующим напряжения и менее стрессоустойчивы, но за счет способности к адаптации они способны сохранять большую продуктивность и работоспособность, хотя на стимулы экстремальной силы реагируют хуже. Холерики с высокой эргичностью и динамикой ярче реагируют на стрессогенные, но свойственная им способность переключаться на другой вид деятельности или активности позволяет им сохранять достаточный уровень продуктивности.

Другими словами, исследования показывают, что большую роль в стрессоустойчивости играют личностные характеристики и опыт жизни в совокупности с опытом преодоления стресса.

Много исследований было проведено о связи тревожности и стрессоустойчивости личности, где было установлено негативное влияние высокой тревожности на многие характеристики активности личности, в том числе и на ее возможности справляться со стрессом (Ю.В. Щербатых, Ч.Д. Спилбергер, Л.Д. Гиссен и др.) [43].

Все другие личностные характеристики, вышеописанные нами (самоотношение, мотивация, ценности и смыслы личности, эмоционально-волевая организация, когнитивный компонент личности), при исследованиях также показали связь со стрессоустойчивостью в зависимости от их содержания, а также условий и факторов, существующих в самой стрессогенной ситуации. Эти, формируемые при жизни человека и не наследуемые, свойства и особенности играют большую роль в поддержании активности и конструктивном совладании со стрессом без истощения, дистресса и срыва деятельности. Другими словами, большую роль в высокой стрессоустойчивости играет характер когнитивной переработки личностью стрессовой ситуации и ее оценка, объективное прогнозирование ее развития и возможных последствий, эмоциональное реагирование и их регулирование, конструктивное использование опыта жизни и преодоления стрессовых ситуаций и пр. Такие характеристики активности в стрессовых ситуациях

показывают большую эффективность для купирования стресса и предупреждают дистрессы личности.

Перечисленные нами факторы хорошей стрессоустойчивости позволяют выделить и характеристики, которые могут снижать толерантность человека к стрессу. По выводам исследований усугубляют негативное влияние стресс-факторов и повышают риск неконструктивного поведения в ситуации стресса «эмоциональность, неуравновешенность, ригидность индивида и группа личностных особенностей в виде авторитарности, неадекватное стремление к успеху, иррациональные убеждения и установки, специфика ценностей личности» [9].

С.В. Субботин, во-многом обобщая все исследования, сформулировал определение стрессоустойчивости, отразив, с одной стороны, в нем комплекс параметров, характеризующих это явление, а с другой, выделил элементы, которые могли бы стать целями-достижениями при развитии стрессоустойчивости у современного человека, проживающего в условиях стресса. Он писал, что «стрессоустойчивость – это способность сохранять стабильность функций организма и психики при воздействии стресс-факторов, их резистентность (сопротивляемость) и толерантность (выносливость) к экстремальным воздействиям, функциональную приспособляемость (адаптированность) человека к жизни и деятельности в конкретных экстремальных условиях, и наконец, способность компенсировать чрезмерные функциональные сдвиги (нарушения) при воздействии стрессоров [70].

Роль и значимость когнитивной деятельности личности, следуемая за этим оценка стрессогенной ситуации, анализ возможного развития событий и ущерба, самоанализ состояний и реакций, навыки регуляции в достижении целей продуктивной жизнедеятельности определяют необходимость активного и осознанного (в отличие от спонтанного) формирования стрессоустойчивости личности путем актуализации или развития необходимых для совладания со стрессом содержательных характеристик личности.

Такая активная формирующая позиция сегодня подтверждена многими исследованиями, говорящими о значимости конструктивного копинга в ситуациях перенапряжения (или в угрожающих ситуациях) для сохранения здоровья, продуктивной жизнедеятельности, качества жизни и самореализации личности. Доказывается эта значимость в работах Р. Лазаруса, С. Фолькмана, Л.И. Анцыферовой, М.А. Грановской, А.В. либина и многих других исследователей [1].

В этом же направлении, а именно в направлении активного развития у личности стрессоустойчивости, работают Г. Аммон [2], Р. Сапольски [63], С. Мадди [39], К. Брендт [19], Л.И. Анцыферова, В.В. Аршавский [7] и др. Их исследования носят практико-ориентированный характер, где изучается возможность обучения и формирования определенных конструктов и навыков, позволяющих образовывать эффективные копинг-стратегии в ситуациях стресса.

Благодаря этим исследованиям многие сегодняшние психологи-практики реализуют психологические программы позволяющие сформировать у личности необходимые навыки управления стрессом, навыки регуляции психических и эмоциональных состояний, овладеть техниками конструктивной переработки и пр.

Действительно, по данным прикладных исследований, сегодня можно систематизировать основные векторы при необходимости управлять степенью напряжения в стрессовых ситуациях. Они направлены на психоэмоциональную регуляцию и физиологическую регуляцию. Для поддержания нормального физиологического функционирования используют методы медико-фармакологического порядка и физиологические расслабляюще-оздоравливающие методы, а для снятия эмоционального напряжения используют методы саморегуляции, биологической обратной связи и пр. [29].

Результатом применения этих методов, внедрение их личностью в свою жизнь, становится, по мнению специалистов-психологов, именно умение

человека адекватно реагировать на стресс, конструктивно управлять своими состояниями, поведением и деятельностью, что в целом будет способствовать сохранению здоровья, общей продуктивности и благополучной адаптации человека в современном стрессогенном мире. То есть, как сказал С.А. Мочаев «стрессоустойчивость возможна как результат интеграции всех сфер личности на пике их активности, где эмоциональная, волевая, интеллектуальная деятельность человека в совокупности с направленностью и мотивацией позволит как эффективно справляться с возникающими требованиями и задачами, так и сохранять уровень физического и психического здоровья на оптимально возможном уровне без снижения качества жизни [46].

1.3 Супружеские отношения и факторы, влияющие на конфликтность их взаимоотношений. Стресс и конфликты в паре

Семья, как значимая социально-психологическая единица каждого общества, не теряет своей актуальности как объект изучения для исследователей разных научных направлений. За историю научного изучения семьи как феномена был накоплен огромный теоретический материал о специфике семьи как малой группы, о ее внутренней организации, видах, типах внутрисемейных отношений, условиях и факторах, влияющих на качество отношений и продуктивность семьи и т. д.

На современном этапе, где уже выделены и изучены в разных подходах особенности семьи и ее конфигурации, доказана ее структурность и функции каждой из структур, большое внимание уделяется исследованию различных компонентов семейной системы, имеющих большое прикладное и практическое значение.

Исследования супружеских отношений, актуальные в науке уже не одно десятилетие, имеют важное значение за счет значимости их для всех членов семьи, их благополучия, развития и самореализации.

Супружеские отношения, являясь базовым основанием для жизнедеятельности семьи и перспектив ее развития, определяют ее социокультурное пространство, социально-психологические особенности семьи, обладают прямым влиянием на личность как супругов, так и детей, определяя их личностные особенности, самооценку, ценностно-смысловую сферу и готовность к самоактуализации.

Разные науки, изучающие семью, разработали свои трактовки и определения супружеских отношений как понятия. Так, социально-описательное объяснение дается в социологии. Например, В. Зомбарт, отражая понимание, сложившееся в социологии, говорит, что «супружеские отношения – это отношения между мужчиной и женщиной, построенные на основе любви, общности целей и ценностей [28].

Другой известный социолог, С.И. Голод, дает более содержательное объяснение супружеских отношений и указывает, что это «...личностное взаимодействие мужа и жены, регулируемое моральными принципами и поддерживаемое присущими ему ценностями» [23].

Психолог Л.Б. Шнейдер выделяет организующий элемент супружеских отношений и их качество, выделяя категорию «другого», его важность и избранность по сравнению с другими людьми в социальных коммуникациях, в этих отношениях, и определяет их как «...отношения со значимым Другим» со всеми вытекающими из этого характеристиками (значимость чувств, оценок, мнений и пр.) [76].

В рамках отечественных психологических исследований супружеские отношения изучались в рамках имеющихся концепций межличностных отношений А.А. Бодалева А.В. Петровского Н.Н. Мясищева, Б.Г. Ананьева, А.Г. Асмолова и др. [47]. Все эти исследования обязательно поднимают и изучают категорию значимости людей друг для друга и влияния этого на особенности межличностных отношений. Объяснение значимости в исследованиях (А.А. Кроник) определяется через категории цели и причины, ценностей и чувств, легших в основу взаимодействия [36]. Е.П. Ильин

определяет значимость через понятия «референтности, персонализации и личностных вкладов» [31]. Также выдвигают в проблеме значимости категорию близости (Е.О. Смирнова), единения (О.Г. Прохорова), потребности друг в друге (В.С. Торохтий) и др. [69, 56].

Много исследований было посвящено изучению феномена значимости в аспекте выбора партнера. В этом контексте говорят о симпатии, эмоциональной и ментальной близости, притяжении (Е.И. Николаева), привлекательности, степени сходства, общность культурного контекста отношений, доверии, единство ценностного поля (Л.Я. Гозман) и т. д. [49, 22].

Все перечисленное характеризует супружеские отношения с позиций эталонного образца, то есть того, что должно быть в брачных отношениях и необходимо для эффективного функционирования семьи в целом, ее развития и сохранения.

Прикладные и практико-ориентированные исследования супружеских отношений показывают, что реально пара функционирует и взаимодействует по более сложным моделям и сталкивается с большим количеством внутренних и внешних сложностей. Множественные факторы, воздействующие на отношения супругов, приводят к непониманию, дистанцированию друг от друга, конфликтам, срывам взаимодействия вплоть до распада отношений. Внешние, жизненные, трудности, и внутренние сложности, обусловленные необходимостью приспособливаться к индивидуальности Другого, вызывают объективно закономерные, но субъективно внезапные и непреодолимые, сложности в отношениях, которые при определенных условиях вполне преодолимы и решаемы [33].

Многочисленные социологические исследования семьи, отражающие реальную картину, существующую в социуме, подтверждают желательность, но, одновременно, и сложность супружеских отношений и выражена такая тенденция в показателях снижения регистрации брака парами и увеличением числа разводящихся пар, существующие в последние десятилетия.

Для четкого понимания особенностей супружеских отношений рассмотрим проблему супружества с научно-теоретических позиций.

Л.Б.Шнейдер, проводя анализ имеющихся в науке подходов в психологии семьи выделил «исторический (эволюционистский), функциональный, сциентистский, эмпирический, дивелопменталистский, символично-интеракционистский и ситуационный» [76].

Известный и исторически сложившийся структурно-функциональный (функциональный) подход на передний план в исследованиях выдвигает функционирование семьи, охватывая и образ жизни семьи в целом, и функции, выполняемые семьей. Это направление, начатое в социологии Э. Дюркгеймом, отмечали смещение существующих до середины (примерно) 20 в., культурно-предписанных принципов отношений на предпочитаемые партнерские отношения, которые, с одной стороны, делают их более качественными и психологически благополучными, а с другой, привносит большие сложности за счет отсутствия регламентов и ограничений [68].

Для представителей эмпирического подхода предметом исследования являются влечения, близость и потребности членов семьи, которые организуют и регулируют семейные отношения, причем исследуют они это в контексте социально-культурных и экономических аспектов жизни семьи, которые, по мнению представителей этого направления, играют значимую роль в качестве отношений [28].

З. Фрейд, У. Джемс, У. Томас, Ж. Пиаже и др. предложили рассматривать отношения супругов в контексте «взаимодействия, образующего единство взаимодействующих» [60]. Этот подход классифицирован сегодня как сциентистский.

Жизненный цикл как объект исследования семьи и супружеских отношений изучается в так называемом дивелопменталистском подходе.

Охарактеризуем теоретические представления о супружеских отношениях.

Важными параметрами для понимания специфики отношений супругов являются детерминанты отношений и их типы. В рамках прикладных и психотерапевтических отношений эти параметры рассматриваются в рамках профиля брака. Основные наработки в этом направлении сделаны в психодинамическом подходе (Мартин и Сейгер) [34], в концепции дополняемости в паре Дж. Хейли [81], в подходе В. Сатир о коммуникациях в системе семьи (системный подход в психотерапии семьи) [64].

Каждый подход на основании своей базовой научной логики разработал типологизацию профилей брака, которые отражают возможные типы отношений со специфическими диспозициями супругов и особенностями их взаимодействия.

Например, в динамическом подходе были предложены семь профилей брака, образованных в зависимости от, условно говоря, заключенных между супругами «контрактов», которые основываются на имеющемся у каждого лично представлении об устройстве отношений и взаимодействия, а качество отношений обуславливает степень осведомленности их об этих представлениях, потребностях, ожиданиях, их понимании и осознанном принятии. Это именно и обуславливает взаимопонимание, согласованность отношений и их устойчивость [35].

Выделенные семь профилей были классифицированы по качеству на три типа – устойчиво-конгруэнтные, комплементарные и конфликтные пары. Первые образуются либо схожими представлениями, либо осуществляются по принципу дополняемого взаимодействия (зависимый и независимый), либо уравнивающего взаимодействия (рациональный и независимый). Вторые (комплементарные) образуются на основании соответствия ролевого поведения супругов, например, «родитель-ребенок». Конфликтные профили представлены отношениями, образованными личностями с похожими внутриличностными моделями (например, ребенок-ребенок, родитель-родитель) [79].

В более обобщенном виде профили представлены в исследованиях Хейли, где он выделяет «симметричный (равенство отношений без подчинения), комплементарный (подчиненность одного партнера другому) и метакомплементарный (построен на манипулятивном поведении одного из партнеров, целью которого является подчинение)» тип взаимодействия супругов [79].

В. Сатир в рамках своей концепции предложила пять профилей, выделенных на основе осуществляемых моделей коммуникации – «гибкий, заискивающий, обвиняющий, расчетливый, отстраненный», где лишь первый определяется ею как конструктивный [64].

Также сегодня существует и так называемый конфликтный подход в выделении профилей брака, предложенный Д. Уайли, причем речь здесь идет и типах поведения супругов в конфликте и стратегий, применяемых ими для его разрешения – «взаимное уклонение, взаимное обвинение и требования-уклонение» [71].

Любой из представленных взглядов отражает не только типы взаимоотношений, но и посредством типов и профилей раскрывает определенные условия, которые определяют во-многом качество отношений в супружеской паре. Они же объясняют источники формирования того или иного профиля отношений, коими выступают знакомые по собственной жизни каждому из супругов модели поведения, тип эмоциональной привязанности, сформированный в ходе воспитания в семье, положение и отношения с сиблингом, характер супругов и имеющаяся у них степень зависимости [34].

Благодаря многим проведенным исследованиям можно систематизировать все типы супружеских отношений с позиций их гармоничности и дисгармоничности.

В этом аспекте важным достижением науки является систематизация факторов, влияющих на характер, качество и стабильность супружеских отношений. Феномен стабильности рассматривается как способность супругов сохранять отношения в различных условиях, на всех этапах цикла семьи, под

воздействием различных факторов, не теряя качества отношений и психологической их близости.

Такое обобщение показывает, что на супружеские отношения и, соответственно, на семью в целом воздействует множество факторов, а условия, в которых семья живет и развивается во многом являются стрессогенными, так как требуют адаптации, которая, как известно, всегда разворачивается как процесс со своими особенностями и закономерностями. Здесь становится ясно, что благополучие отношений зачастую зависит от степени ее адаптации к задачам реализации всех своих функций, требующих активного переключения по семейным ролям (супругов, родителей и пр.), а также согласованность представлений и ценностей, регулирующих поведение личности, в том числе и в рамках исполнения ролевых функций, где «каждая роль имеет предписания по характеру желаний, целей, убеждений, чувств, социальных установок, ценностей и выполняемых действий...» [49].

Систематизируем факторы, имеющие значимую роль в формировании и становлении супружеских отношений в своей специфики.

По мнению многих исследователей, важными факторами, во-многом обуславливающих всю систему отношений в паре и их перспективу в плане устойчивости, являются категории, лежащие у истоков образования отношений в добрачный период – мотивы вступления в брак, имеющиеся паттерны отношений у каждого в паре, сложившиеся в родительской семье, и специфики отношений в досупружеский период [56].

В мотивации особый вред наносят мотивы, не связанные напрямую с супружескими отношениями, т.е., те, где эти отношения выступают средством решения других, лично значимых задач (ухода из родительской семьи, решения социально-экономических проблем, внутриличностные проблемы страха, одиночества и пр.).

В паттерны отношений каждого из супругов, способных активно влиять на специфику и качество отношений в паре, входят образованные по ходу формирования личности и приобретения личного опыта жизни, представления

и модели поведения о «правильности» и ценности определенных вариантов супружеских отношений, которые ригидно реализовываются и внедряются в жизнь, не смотря на культурные расхождения. Также огромное влияние здесь оказывают бессознательные паттерны, усвоенные в ходе функционирования в системе, существующей в родительской семье в ранние периоды становления личности. Помимо этого, факторами являются и социальные, объективно существующие, условия, в которых разворачиваются отношения в паре (например, территориальная близость проживания с членами расширенной семьи, материальная состоятельность и способность пары справляться с решением экономических функций семьи, возраст супругов на момент вступления в брак, длительность добрачных отношений и пр.) [52].

Другими словами, все факторы, влияющие на качество, стабильность и возможность конструктивного развития супружеских отношений, можно классифицировать на «физические, сексуальные, материальные, культурные и психологические факторы» [8].

Но, выделение и систематизация условий и факторов, влияющих на специфику супружеских отношений, является важным не как факт их наличия, а в аспекте того, как пара справляется с возникающими противоречиями, трудностями, конфликтами, т. е., насколько семья способна сохранять свою функциональность в периоды адаптации и кризисов. Дисфункциональные пары, имеющие характеристики ригидного воплощения имеющихся паттернов не зависимо от их эффективности и способности решать объективно существующие задачи и достигать общих для супругов и семьи целей, как правило неконструктивны и не способны в полном объеме удовлетворять потребности, мотивы и ценности, актуальные для всех членов семьи.

Объективность и закономерность наличия указанных сложностей и способностей их преодоления и разрешения определяет одну из актуальных проблем супружеских отношений, да и всей семьи в целом – проблему конфликтов и их роли в благополучии отношений и удовлетворенности супругами своими отношениями.

Конфликт как указывает психологический словарь – это «...актуализированное противоречие, столкновение противоположно направленных интересов, целей, позиций, мнений, взглядов субъектов взаимодействия или оппонентов (от лат. *opponentis* – возражающий) и даже столкновения самих оппонентов» [16]. Конфликты подробно изучены в зарубежной и отечественной психологии Т. Парсонсом, К.Е. Боулдингом, Л. Козером, Ю.Г. Запрудским, А.И. Шипиловым, А.Я. Анцуповым, В.Н. Кудрявцевым, Б.И. Хасаном и многими другими [4].

Развитие научных представлений о сути и роде конфликта сегодня позволило выделить два доминирующих представления о нем, первое из которых видит в конфликте его разрушающую функцию, а другое определяет его ресурсные возможности, способные развивать отношения и способствовать продуктивности противоборствующих сторон.

Не смотря на диаметрально противоположное понимание роли конфликта, сегодня оба подхода можно рассматривать интегративно, так как любой конфликт, обостряющий имеющееся противоречие, несет в себе и агрессивные, деструктивные тенденции, и тенденции развития, если противоречие разрешается при определенных условиях, в частности, в рамках сотрудничества и признания общих целей [25].

В отечественной психологии в основном изучается негативная составляющая конфликта, что объясняется учеными наносимым вредом обострения противоречий – «наличие сильного психологического напряжения, вызывающего агрессивные и насильственные тенденции (психологические, моральные, физические), влияющего на разрушение существующих коммуникаций и существующего уровня межличностной или внутригрупповой сплоченности» [14]. Такая позиция, и даже страх перед конфликтом, в практико-ориентированном плане порождает мало конструктивную тенденцию, направляющую внимание и силы на сохранение хоть и видимого, но благополучия. Это, понятно, не реалистично и не может положительно влиять на супружеские отношения в аспекте их задач и

функций обеспечения развития и благополучия как семьи в целом, так и каждого члена семьи, в частности.

Зарубежные подходы в своем ресурсном видении конфликта сдвигают акцент на его причину, которая имеет значимость и актуальность, что, естественно, требует понимания и разрешения. Точка столкновения, где обостряются имеющиеся проблемы, и конфликт разворачивается в своей негативно эмоционально окрашенной форме, по их мнению, требует не избегания столкновения или бесконечных компромиссов, ущемляя зачастую одну из сторон, а конструктивного разрешения в рамках сотрудничества. Это и является обоснованием взглядов на ресурсную и развивающую роль конфликтов.

Сторонники и того и другого подхода, одинаково понимающие виды, типы, суть и характер конфликтов, важным для их разрешения считают поведение, стратегии, противодействующих сторон.

Так, супружеские конфликты, изучаемые нами в рамках цели исследования, являются «внутрисистемными конфликтами, протекающими в границах межличностных отношений супругов или всей семьи, где субъектами являются муж и жена, а объектом то, на что направлено внимание супругов, вызывающее у них противостояние; предметом же конфликта становится объективная или субъективно (ментальная) определяемая проблема» [3].

Прикладное и практически значимое понимание конфликта выводит на передний план проблему способов его разрешения с сохранением развивающего потенциала и без ущерба для всех прямых и вовлеченных в противостояние и противоборство участников.

Супружеские конфликты в отличие от всех других имеют свою специфику. Так, сложность и динамичность отношений в паре, а также многозадачность супругов, определяет во-многом и специфику и сложность разрешения возникающих конфликтов. Это обусловлено и циклом отношений, и рождением детей, и необходимостью их воспитания, и внутриличностными

особенностями супругов, и личными установками и паттернами, а также внешними условиями, в которых каждый член семьи самореализуется, решая и личные и социально-экономические задачи. Обобщая все множественные факторы, порождающими необходимость решать задачи и принимать продуктивные и приемлемые для всех решения, которые сами по себе сложны, отличием супружеских конфликтов является и наличие за каждой задачей, вызывающей рассогласование взглядов, какой-либо психологической проблемы, значимой либо лично, либо межлично [25].

Не смотря на сложность супружеских конфликтов, как, собственно, и семейной жизни в целом, практически все психотерапевтические подходы считают продуктивным относиться к ним как к вполне закономерному и даже необходимому явлению. Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис, в частности, считают полезным учитывать и разрешать все имеющиеся противоречия между супругами, а результатом этого станет формирование понимания, принятия, близости и интеграции пары, т. е., состоится постепенное становление гармоничных и функциональных отношений, что способствует повышению удовлетворенности супругами браком [77].

Принимая факт закономерности конфликтов, в психологии разработаны взгляды на типы семей с позиций их конфликтности. Так, В.П. Лескович, О.Э. Зуськова предлагают исходя из этого критерия выделять «стабильные, проблемные и нестабильные семьи» [38], различие между которыми обусловлено эффективностью в разрешении возникающих или имеющихся противоречий разного рода.

Т.М. Мишина, изучая конфликтность в супружеской паре, выделяет как фактор этого наличие нарушений взаимодействия в паре, типизируя их в рамках соперничества, изоляции и псевдосотрудничества [45].

Обобщая результаты многих эмпирических и прикладных исследований этой проблемы, сегодня можно сказать, что супружеские конфликты обусловлены зачастую незнанием, игнорированием или несогласованностью

понимания потребностей друг друга, что известным образом порождает устойчивое напряжение в системе отношений.

При всей простоте и очевидности этого, в реальности паре бывает трудно с этим определиться, так как каждый супруг должен удовлетворить множество потребностей – от физических до психологических и социальных (сексуальных, потребности в близости и безопасности, принятии и заботе, в обеспечении самоуважения и значимости Я для другого, самоактуализации и пр.), а это не возможно в условиях стагнации, ригидности границ и готовности сохранять отношения, ценностные для обоих. Такие задачи, ясно, порождают множественные трудности, как связанные с адаптацией к семейной жизни, так и обусловленные взаимодействием двух Я. Это все можно считать устойчиво присутствующей стрессогенией в супружеских отношениях, порождающей состояния стресса у одного или обоих супругов, который при неэффективном разрешении возникающих проблем и задач, может развиваться в деструктивные формы и приобретать характер дистрессов и невротических расстройств, порождая устойчиво дисфункциональные отношения, требующие уже специально-организованной психологической помощи и коррекции супружеских отношений.

Помимо закономерных сложностей супружеских отношений, которые могут породить конфликтность в паре, следует учитывать и стресс, накапливающийся у супругов в ходе социальной жизнедеятельности в существующих социокультурных, экономических и политических условиях.

Известно, что разрушительное воздействие стресса разрушающе действует на многие системы организма и сферы его личности, порождая психосоматические болезни и невротоподобные состояния и реакции, основанные на эмоциях страха, тревоги, гнева, порождая чувство бессилия, разочарования и безнадежности. Это, понятным образом, напрямую может соотноситься с поведением человека, делая его менее конструктивным, конфликтным, агрессивным или, напротив, вялым и апатичным. В любом случае, истощаясь под воздействием стресса, человек уже не направлен на

преодоление стрессогенной ситуации, а в большей степени его активность направлена на его внутренние состояния и соответствует существующим у него убеждениям и выводам, что, естественно, не приводит к конструктивности в разрешении объективно существующих проблем и задач на том уровне, чтобы обеспечить развитие и нормальную реализацию и активность.

Эта связь стресса с чувствами, ощущениями, самовосприятием человека как нельзя актуальна для учета этого в супружеских отношениях, где требуется хорошо осознавать как цели, задачи, предметы конфликтов, так и их источники. А актуальность конструктивного разрешения конфликтов в супружеской паре ставит вопрос о личностных ресурсах, которые во многом в этом контексте выражены в степени стрессоустойчивости личности.

Стрессоустойчивость, как способность сохранять работоспособность и продуктивность при воздействии стресс-факторов, будет не только положительно влиять на выбор конструктивного поведения и стратегий разрешения конфликтов, но и не будет создавать внутриличностных условий для развития общей агрессивности, враждебности и конфликтности личности супругов. Это позволит не только сохранять семью и гармоничные супружеские отношения, но и развивать их, повышая сплоченность, взаимопонимание, близость отношений, их благополучие, способствуя общей продуктивности семьи.

Выводы по первой главе

Проблема стресса активно изучается в науке во многих направлениях и с разных точек зрения. Под стрессом понимают ответ организма на ситуационные стрессоры (т.е., условия, по силе превышающие типичные и определяемые как угрожающие), выраженный в нарушении гомеостатических процессов и возбуждении, направленном на преодоление воздействия. Неуспешность напряжения сил и устойчивость силы стресс-фактора разворачивает динамику стресса, смещая его с фазы на фазу, образуя устойчивое состояние «дезорганизации реакций» с угрозой здоровью.

Выделяют три этапа развития стресса, которые отражают процессуальность этого феномена – тревога, сопротивление и истощение. Установлено, что стресс разворачивается типично, а реакции на него индивидуальны. Типичным, то есть не зависимым от индивидуальных особенностей, является истощение сил и ресурсов организма, отражающихся на физическом и психическом уровне и выраженных в виде симптомов и дисфункций. Угрожающим стресс становится за счет силы стимулирующего воздействия, его количества и длительности периода воздействия.

Выделяют два варианта стресса – эустресс и дистресс. При эустрессе человек испытывает положительные эмоции, чувство вдохновенности; на физическом уровне он энергичен, бодр, вынослив и пр. В целом, на психологическом уровне это проявляется в возрастании удовлетворённости жизнью, ощущении высокого качества жизни.

При дистрессе отмечается нарастающее истощение, что определяет пониженный фон настроения, тревожность, чувство безнадежности, раздражительность, печаль. На соматическом уровне на фоне усталости и слабости могут проявляться болезненные состояния в виде головной боли, болей в сердце, проблем с опорно-двигательной системой и пр. Могут на психическом уровне развиваться неврозы и депрессии. Существенным отличием этих двух вариантов стресса является длительность переживания – положительный стресс скоротечен, а отрицательный развивается и продолжается длительно, а его вредоносность часто сохраняется и по мере устранения и стимулов, и самого дистресса.

Научное изучение стресса, понимание его сути, механизмов, динамики, особенностей проявления и влияния стойкого напряжения, вызванного различными факторами, на здоровье и все сферы личности и активности человека позволяет утверждать наличие негативного влияния дистресса на самочувствие, самоощущение и продуктивность людей. Это породило необходимость изучения механизмов устойчивости к стрессу и феномена стрессоустойчивости личности.

Стрессоустойчивость изучается с нескольких позиций – с позиций индивидуально-типологической невосприимчивости к воздействию стресса, с позиций личностных свойств и особенностей, с позиций личностных способностей, определяющих направленные действия на совладание со стрессом. Также активно рассматривается сегодня стрессоустойчивость как определенный навык, компетентность, которая формируется и применяется осознанно личностью для конструктивного сопротивления разрушающему воздействию стрессу на организм и психику.

Анализ всех подходов к пониманию стрессоустойчивости позволяет сделать вывод о том, что с одной стороны устойчивость к стрессу может быть обусловлена типологическими свойствами индивида, с другой стороны, она приобретает в ходе жизнедеятельности через опыт столкновения со стрессогенными ситуациями и их преодолением. Другими словами, каждый человек, независимо от его генотипических особенностей, приобретает стрессоустойчивость, но характер ее выражен в рамках индивидуального стиля совладания.

Для высокой стрессоустойчивости большое значение имеет характер когнитивной переработки личностью стрессовой ситуации и ее оценка, а также объективное прогнозирование ее развития и возможных последствий. Не менее важным является эмоциональное реагирование на стрессогенные и способность регулировать эмоции. Большую роль играет конструктивное использование личностью опыта жизни и преодоления стрессовых ситуаций.

Негативными факторами, усугубляющими стресс является повышенная эмоциональность личности, неуравновешенность, ригидность индивида и группа личностных особенностей в виде авторитарности, неадекватного стремления к успеху, иррациональные убеждения и установки, и специфика ценностей личности.

Анализ проблемы семьи и супружеских отношений показал, что, на семью в целом воздействует множество факторов, а условия, в которых семья живет и развивается во многом являются стрессогенными, так как требуют

практически постоянной адаптации с необходимостью разрешать новые задачи, что вызывает напряжение и состояние стресса. Такая ситуация может приводить к непониманию, дистанцированию супругов друг от друга, конфликтам, срывам взаимодействия вплоть до распада отношений. Супружеские конфликты в отличие от всех других имеют свою специфику, обусловленную циклом отношений, рождением детей, необходимостью их воспитания, внутриличностными особенностями супругов, личными установками и паттернами, а также внешними условиями, в которых каждый член семьи самореализуется, решая и личные и социально-экономические задачи.

Помимо закономерных сложностей супружеских отношений, которые могут порождать конфликтность в паре, следует учитывать и стресс, накапливающийся у супругов в ходе социальной жизнедеятельности в существующих социокультурных, экономических и политических условиях.

Стрессоустойчивость, как способность сохранять работоспособность и продуктивность при воздействии стресс-факторов, не только положительно влияет на выбор конструктивного поведения и стратегий разрешения конфликтов, но и будет противодействовать развитию внутриличностных условий для развития общей агрессивности, враждебности и конфликтности личности супругов. Это позволит не только сохранять семью и гармоничные супружеские отношения, но и развивать их, повышая сплоченность, взаимопонимание, близость отношений, их благополучие, способствуя общей продуктивности семьи.

Глава 2. Эмпирическое исследование стрессоустойчивости супругов и конфликтности в их взаимоотношениях

2.1 Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование, реализованное нами в рамках выпускной квалификационной работы, направлено на достижение цели и решения задач о выявлении степени стрессоустойчивости супругов и конфликтности их отношений.

Организация эмпирического исследования была обусловлена необходимостью проверки гипотезы о том, что стрессоустойчивость личности, обеспечивающая толерантность человека к стрессу и препятствующая развитию дистрессовых состояний, характеризующихся высоким уровнем физического, психического и психоэмоционального истощения, будет положительно влиять и на систему супружеских отношений, минимизируя конфликтность этих отношений и определяя применение супругами конструктивных стратегий взаимодействия при разрешении возникающих конфликтов.

Для проверки гипотезы и достижения цели нами были поставлены задачи и определены этапы исследования.

Задачи эмпирического исследования:

- отобрать респондентов в соответствии с параметрами исследования;
- отобрать комплекс психодиагностического инструментария, позволяющего собрать целесообразную психологическую информацию;
- спланировать последовательность этапов эмпирического исследования;
- обработать полученные результаты, проанализировать их и сделать выводы о стрессоустойчивости супругов и конфликтности их отношений.

Для отбора респондентов нами были предоставлены информационные листки о цели и сути исследования, где приглашались желающие принять

участие в изучении поставленного вопроса. Доминирующим критерием отбора явилось наличие брачных отношений более 3-х лет и участие в исследовании обоих супругов. Участникам гарантировалась анонимность и конфиденциальность. Также им была гарантирована минимальная времензатратность и обратная связь по результатам обработки полученных психодиагностических данных.

Также для интересующихся была предоставлена анкета, ответы на вопросы которой позволили отобрать пары, где хотя бы один из супругов ответил положительно на вопрос об имеющихся у него (или у них обоих) изменениях в состоянии, отношениях и поведении за последние три года.

Таким образом была сформирована группа испытуемых в количестве 54 человека старше 25-ти лет, 27 пар со стажем семейной жизни более трех лет, отметившими наличие изменений (согласно их субъективной оценке).

Для реализации исследования нами был отобран комплекс методов и методик исследования, позволявших получить необходимую психологическую информацию по проблеме исследования.

Таковыми средствами получения информации были выбраны:

- метод анкетирования;
- тест самооценки стрессоустойчивости, авторы С. Коухен, Г. Виллиансон [58];
- тест «Самооценка конфликтности», автор В.Ф. Ряховский [57];
- тест описания поведения К. Томаса, адаптация Н.В. Гришиной [57].

Этапами исследования явились:

- сбор эмпирических данных о стрессоустойчивости, конфликтности личности и их способах поведения в конфликтных ситуациях;
- проведение количественного и качественного анализа полученных данных;
- комплексный анализа полученных данных и выводы по результатам эмпирического исследования.

Охарактеризуем подробно психодиагностические методы, отобранные для исследования.

Тест «Самооценка стрессоустойчивости» С. Коухена, Г. Виллиансона [58].

Данная методика направлена на выявление степени стрессоустойчивости личности, полученная путем самооценивания. Методика относится к экспресс-диагностике, удобна в обработке и позволяет при детальном анализе выделить субъективную оценку испытуемым своих состояний по поводу определенных ситуаций и событий жизни.

Тест представлен 10-ю вопросами, на которые респондент должен дать ответ, выбрав один из предложенных в тесте. Всего предлагается 5 типов выборов – от никогда до очень часто, где каждый имеет бальную оценку: «никогда – 0; почти никогда – 1; иногда – 2; довольно часто – 3; очень часто – 4» [58].

Обработка результатов проводится путем подсчета баллов и их суммирования, а уровень стрессоустойчивости определяется в соответствии с ключом, где систематизированы бальные оценки в аспекте возраста испытуемых.

Итогом работы с методикой является определение степени стрессоустойчивости личности по пяти уровням – от плохой до отличной.

Тест «Самооценка конфликтности» В.Ф. Ряховского [57].

Данный тест также относится к методам экспресс-диагностики и представлен 10-ю утверждениями об особенностях индивидуальных реакций в определенных ситуациях. Каждое из этих утверждений в рамках теста испытуемый должен оценить в рамках семи баллов (от 1 до 7).

Количественный анализ проводится путем суммирования выставленных испытуемым баллов, сумма которых дает информацию об уровне готовности личности противостоять в ситуациях наличия разных точек зрения, противоположных взглядов и пр. Конфликтность, выраженная в определенной степени, систематизируется по 5 уровням – от отсутствия силы, необходимой

для противостояния и отстаивания имеющихся позиций и потребностей до неадекватно выраженной потребности вступать в конфронтацию по любому поводу (и даже без его наличия).

Тест описания поведения К. Томаса в адаптации Н.В. Гришиной [57].

Данный опросник направлен на получение психологической информации о «предрасположенности личности к конфликтному поведению» [57]. Данная личностная тенденция определяется путем выявления присущих личности поведенческих моделей, применяемых для разрешения конфликтных ситуаций в межличностном взаимодействии.

Опросник представляет собой 30 парных утверждений, описывающих два варианта реакции в ситуации конфликта. Испытуемый должен выбрать из предложенных один, который максимально близок к его модели поведения.

Оценка производится в соответствии с ключом путем суммирования набранных баллов по каждой шкале. Шкалы опросника (5 штук) отражают пять моделей поведения в конфликте: «соперничество, приспособление, компромисс, уклонение (избегание), сотрудничество» [57].

Далее в работе мы представим ход эмпирического исследования и полученные результаты о стрессоустойчивости супругов, их готовности к конфликту и способах поведения в конфликтных ситуациях.

2.2 Эмпирическое изучение стрессоустойчивости личности супругов и конфликтов в их взаимоотношениях

На первом этапе исследования были собраны психодиагностические данные согласно цели исследования. Представим последовательно ход и результаты исследования.

Первым шагом в эмпирическом исследовании было применение разработанной нами анкеты, построенной по принципу блиц-опроса. В соответствии с условиями сохранения анонимности респонденты должны

были предоставить данные только о поле, возрасте, стаже супружеских отношений.

Далее, в анкете им необходимо было ответить на ряд закрытых вопросов, которые позволяли определить:

1) Наличие изменений в жизни семьи и личности по следующим параметрам:

– материальное благополучие (ухудшилось, улучшилось, не изменилось),

– наличие значимых для семьи событий (положительных, отрицательных);

– наличие событий социально-психологического характера (потеря работы, изменение социального статуса (карьерный рост, потеря должности или профессионального статуса), смена места жительства, что-то другое).

2) Наличие изменений в состоянии, настроении, поведении (личности и супруга / супруги). Выбор предлагается для респондента и супруга отдельно и в трех вариантах – улучшилось / ухудшилось / не изменилось.

. Если изменилось, то отметить улучшилось или ухудшилось.

3) Наличие изменений в отношениях между супругами. Здесь предлагается аналогичный выбор – улучшились / ухудшились / не изменились.

Представим полученные результаты.

Анализ испытуемых по стажу супружеских отношений представим на диаграмме (рисунок 2).



Рисунок 2 – Доля испытуемых с различным по стажем супружеских отношений (n=27)

Далее мы проанализировали ответы анкеты по имеющимся в жизни изменениям, указанным испытуемыми. Представим результаты в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ ответов испытуемых о наличии в их жизни изменений

Стаж	Указанные изменения								
	Материальное благополучие			Значимые для семьи события		Изменения в социо-психологической сфере			
	ухудш	улучш	без измен	полож	отриц	карьер рост	потеря должн	смена местож ит	другое
до 5-ти (n=14)	37,5 % (9)	7,14 % (1)	28,57 % (4)	28,57 % (4)	50 % (7)	0 %	50 % (7)	14,29 % (2)	35,71 % (5)
5 – 15 (n=8)	62,5 % (5)	0 %	37,5 % (3)	25 % (2)	62,5 % (5)	12,5 % (1)	37,5 % (3)	25 % (2)	37,5 % (3)
свыше 15-ти (n=5)	40 % (2)	0 %	60 % (3)	0 %	60 % (3)	0 %	40 % (2)	0 %	40 % (2)

Отразим полученные данные на гистограмме (рисунок 3).

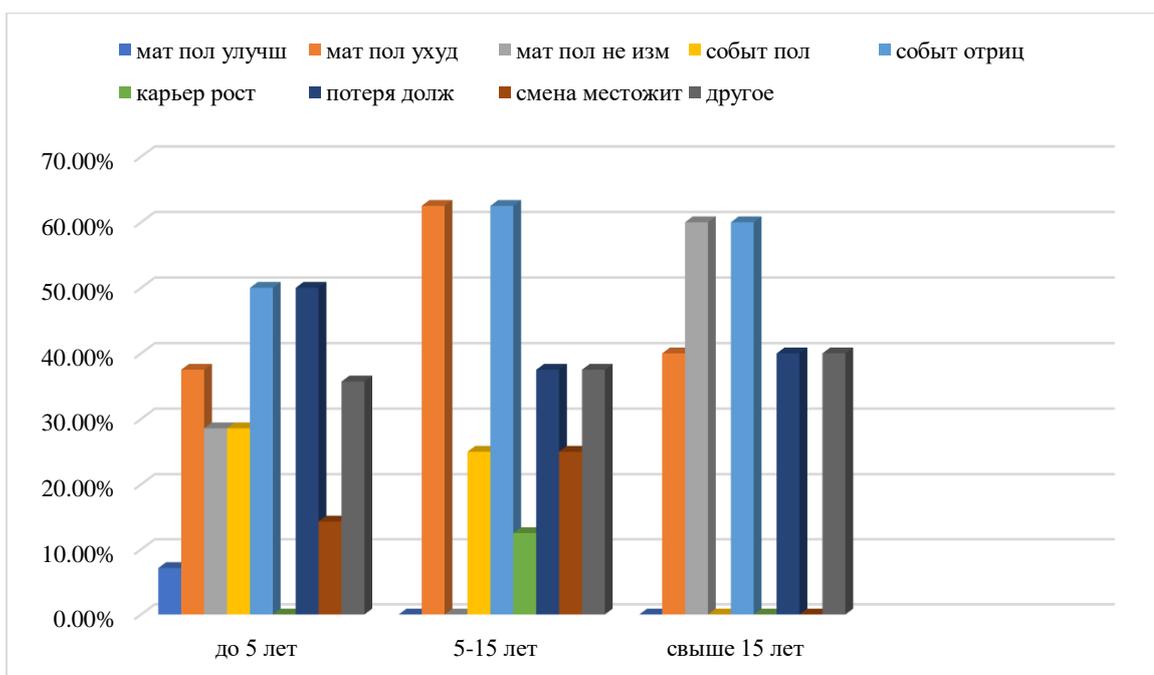


Рисунок 3 – Показатели наличия изменений у супружеских пар с разным стажем отношений

Как видно из гистограммы от 40 % до 50 % испытуемых с разным стажем сменой жизни отметили ухудшение материального положения семьи. Улучшилось же оно только для 7 % респондентов со стажем до 5-ти лет. У примерно трети респондентов со стажем до 5 и о 15-ти лет говорят об отсутствии изменений в материальном положении. В группе с большим стажем таких пар больше половины (60%). Наличие отрицательных изменений в других сфера отмечают порядка 60 % респондентов с разным стажем совместной жизни.

Наличие такого рода показателей, отмечающих отрицательные события в социально-экономической жизни, говорят об испытываемом семьей напряжении, а, вероятно, события, происходящие в жизни этих людей можно категоризировать как стрессогенные.

Отразим результаты анализа анкет респондентов по другим изучаемым категориям. Результаты отразим в таблице 2.

Таблица 2 – Анализ ответов респондентов о наличии в состоянии и отношениях в паре

Стаж	Указанные изменения					
	Изменения состояния, настроения, поведения			Изменения в отношениях		
	ухудш	улучш	без измен	ухудш	улучш	без измен
до 5-ти (n=14)	78,57 % (11)	7,14 % (1)	14,29% (2)	64,29 % (9)	0%	35,71 % (5)
5 – 15 (n=8)	62,5 % (5)	0 %	37,5 % (3)	25 % (3)	0%	62,5 % (5)
свыше 15-ти (n=5)	60 % (3)	0 %	40 % (2)	0 %	0%	100 % (5)

Отразим для наглядности полученные данные на гистограмме (рисунок 4).

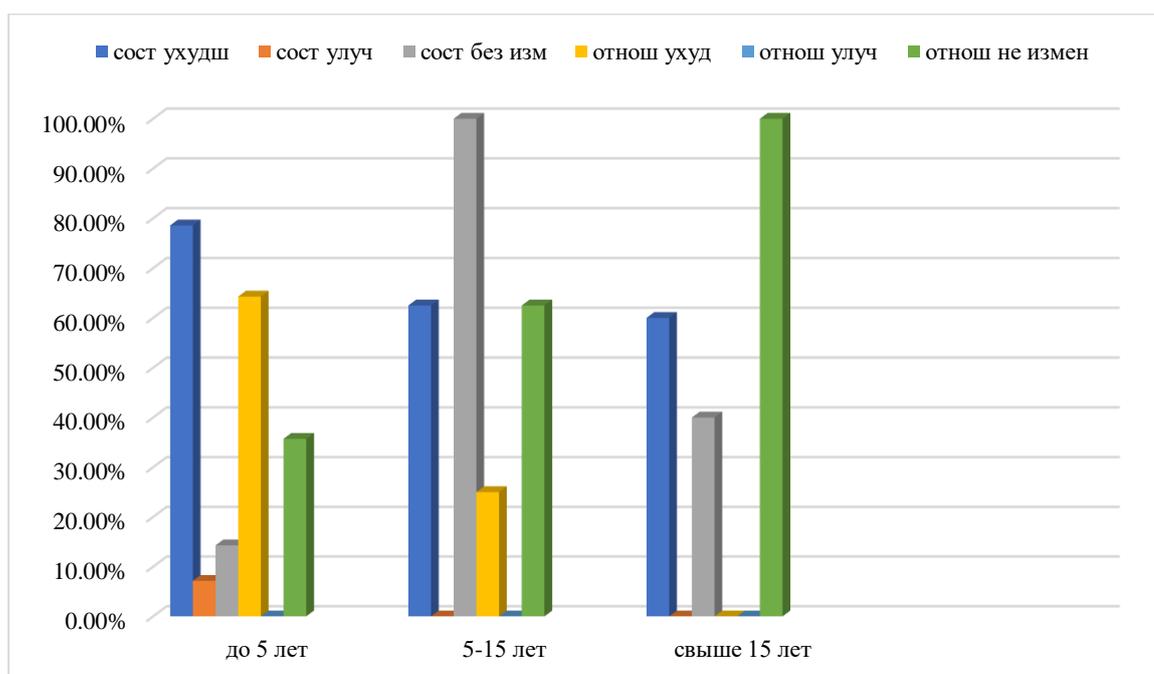


Рисунок 4 – Наличие изменений в состоянии супругов и отношениях в супружеских парах

Полученные по ответам на вопросы анкеты данные об изменениях в состоянии, настроении и отношениях в паре показывают, что две трети респондентов отмечают за последние три года ухудшение состояния и настроения. У молодых пар (до 5 лет) в худшую сторону изменились отношения. У пар более зрелых лишь четверть отмечает ухудшение

отношений, хотя ухудшение состояния и настроения отмечают больше половины респондентов этой же группы.

Подводя итоги обработки данных, полученных при помощи анкеты, можно сказать, что последние три года большинство супружеских пар и лично супругов по субъективным оценкам отмечают ухудшения как во внешней жизни в социокультурном пространстве, так и во внутрисемейном пространстве отношений. Также у большинства респондентов отмечается ухудшение психоэмоционального состояния и настроения респондентов всех возрастов.

Такие результаты могут быть обусловлены общим напряжением людей, связанным с пандемией коронавируса, угрожающей жизни и здоровью человека, и вызванного этой глобальной ситуацией изменениями в организации социально-профессиональной жизни и экономической ситуацией в стране.

Далее нами были применены психодиагностические методики, направленные на выявление стрессоустойчивости личности и ее конфликтности. Представим последовательно полученные результаты.

Изучение стрессоустойчивости личности по методике «Самооценка стрессоустойчивости» С. Коухена, Г. Виллиансона [58] показало следующие результаты (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели стрессоустойчивости супругов

Степень стрессоустойчивости	Стаж супружеских отношений					
	до 5-ти лет (n=14 пар)		От 5-ти до 15-ти лет (n=8 пар)		Свыше 15 лет (n=5 пар)	
	муж	жена	муж	жена	муж	жена
отличная	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
хорошая	42,86 % (6)	14,28 % (2)	37,5 % (3)	25 % (2)	0 %	0 %
удовлетворительная	42,86 % (6)	57,14 % (8)	50 % (4)	50 % (4)	60 % (3)	80 % (4)
плохая	14,28 % (2)	21,42 % (3)	12,5 % (1)	25 % (2)	40 % (2)	20 % (1)
очень плохая	0 %	7,14 % (1)	0 %	0 %	0 %	0 %

Как показывают данные, приведенные в таблице 4, стрессоустойчивость мужчин и женщин в супружеских парах отличается друг от друга в зависимости от стажа супружеской жизни (и от возраста испытуемых, хотя он и не был нами взят как критерий анализа). В рамках пар с одинаковым стажем супружеских отношений мы видим, что хорошая стрессоустойчивость по самооценке испытуемых присуща мужчинам в большей степени, но эти показатели немногим лучше того, что показывает оценка женщин. Такие результаты, возможно, обусловлены склонностью личности к осознанию и рефлексии своих состояний и реакций.

Также нами был проведен количественный анализ полученных данных о самооценке стрессоустойчивости в парах. Представим данные в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели стрессоустойчивости в супружеских парах

Степень стрессоустойчивости	Стаж супружеских отношений		
	до 5-ти лет (n=14 пар)	от 5-ти до 15-ти лет (n=8 пар)	свыше 15 лет (n=5 пар)
отличная	0 %	0 %	0 %
хорошая	28,57 % (8)	31,25 % (5)	0 %
удовлетворительная	50 % (14)	50 % (8)	70 % (7)
плохая	17,85 % (5)	18,75 % (3)	30 % (3)
очень плохая	3,58 % (1)	0 %	0 %

Представим для наглядности полученные данные на гистограмме (рисунок 5).

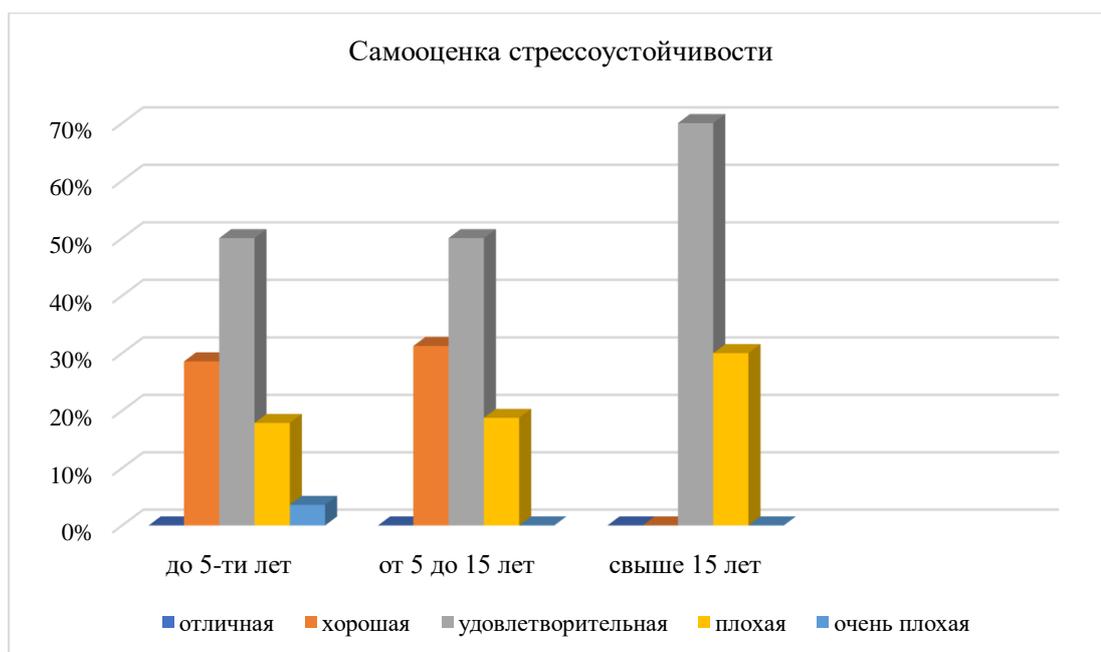


Рисунок 5 – Представленность стрессоустойчивости супругов с разным стажем брачных отношений

Наглядно представленные показатели стрессоустойчивости личности супругов, полученные методом самооценивания, показывают хоть и небольшие, но различия между парами с разным стажем жизни. Так, в группе испытуемых со стажем свыше 15 лет совместной жизни почти 70 % испытуемых выбрали ответы, отражающие нейтральные позиции. Остальные в этой группе оценили свои реакции, как более негативные.

Общей тенденцией ответов можно считать малое количество устойчивых испытуемых на большинство ситуаций, что выражено в низких процентах супругов с хорошей стрессоустойчивостью.

Также общим для всех является отсутствие оценок, свидетельствующих об отличной устойчивости к стрессовым ситуациям, но, при этом лишь один испытуемый (женщина со стажем отношений до 5 лет) оценила свою толерантность к стрессогенным ситуациям как очень низкую.

Качественный анализ полученных данных показал, что наиболее травмирующими для испытуемых являются ситуации, связанные с неспособностью контролировать внешние обстоятельства, эмоциональные состояния (раздражительность, злость, страх) и личную продуктивность в

ситуациях перегрузок и большого объема дел. Такие данные показывают вполне достоверную оценку своих состояний испытуемыми, так как эти переживания отражают имеющуюся социальную ситуацию реализации личности.

Следующим шагом в сборе эмпирической информации было изучение конфликтности личности методом самооценивания. Эту задачу мы решали при помощи теста «Самооценка конфликтности» В.Ф. Ряховского [57].

Представим полученные данные (таблица 5).

Таблица 5 – Показатели конфликтности супругов

Степень конфликтности	Стаж супружеских отношений					
	до 5-ти лет (n=14 пар)		От 5-ти до 15-ти лет (n=8 пар)		Свыше 15 лет (n=5 пар)	
	муж	жена	муж	жена	муж	жена
Избегание конфликтов	0 %	7,14 % (1)	0 %	0 %	0 %	0 %
Конфликтность не выражена	0 %	7,14 % (1)	0 %	25 % (2)	0 %	20 % (1)
Слабо выражена	42,86 % (6)	57,14 % (8)	50 % (4)	50 % (4)	20 % (1)	20 % (1)
Конфликтность выражена	42,86 % (6)	21,42 % (4)	37,5 % (3)	12,5 % (1)	40 % (2)	40 % (2)
Конфликтность высокой степени	14,28 % (2)	0 %	12,5 % (1)	12,5 % (1)	40 % (2)	20 % (1)

По представленным результатам видно, что испытуемые мужчины разных возрастов более конфликты. В данной выборке нет ни одного, избегающего конфликтные ситуации.

Также ни одного мужчины не выявлено с невыраженной конфликтностью, которая отражает сдержанность и тактичность в ситуациях противоречия.

Следует отметить, что в выборке обнаружены испытуемые, которым присуща склонность реагировать на многие ситуации как на конфликтные и вступать в споры и конфронтацию по различным поводам. Эти показатели могут отражать характерологические особенности испытуемых (и мужчин, и

женщин) в совокупности с высокой степенью нервно-психического напряжения и психоэмоциональной истощенности личности.

Проведем количественный анализ данных в аспекте возраста и стажа супружеских отношений в супружеских парах. Представим эти данные в таблице 6.

Таблица 6 – Показатели конфликтности в супружеских парах в зависимости от стажа брачных отношений

Степень конфликтности	Стаж супружеских отношений		
	до 5-ти лет (n=14 пар)	от 5-ти до 15-ти лет (n=8 пар)	свыше 15 лет (n=5 пар)
Избегание конфликтов	3,57 % (1)	0 %	0 %
Конфликтность не выражена	3,57 % (1)	6,25 % (1)	10 % (1)
Слабо выражена	50 % (14)	50 % (8)	20 % (2)
Конфликтность выражена	35,7 % (10)	25 % (4)	40 % (4)
Конфликтность высокой степени	7,14% (2)	18,75 % (3)	30 % (3)

Для наглядности отразим сводные данные о конфликтности на гистограмме (рисунок 6).

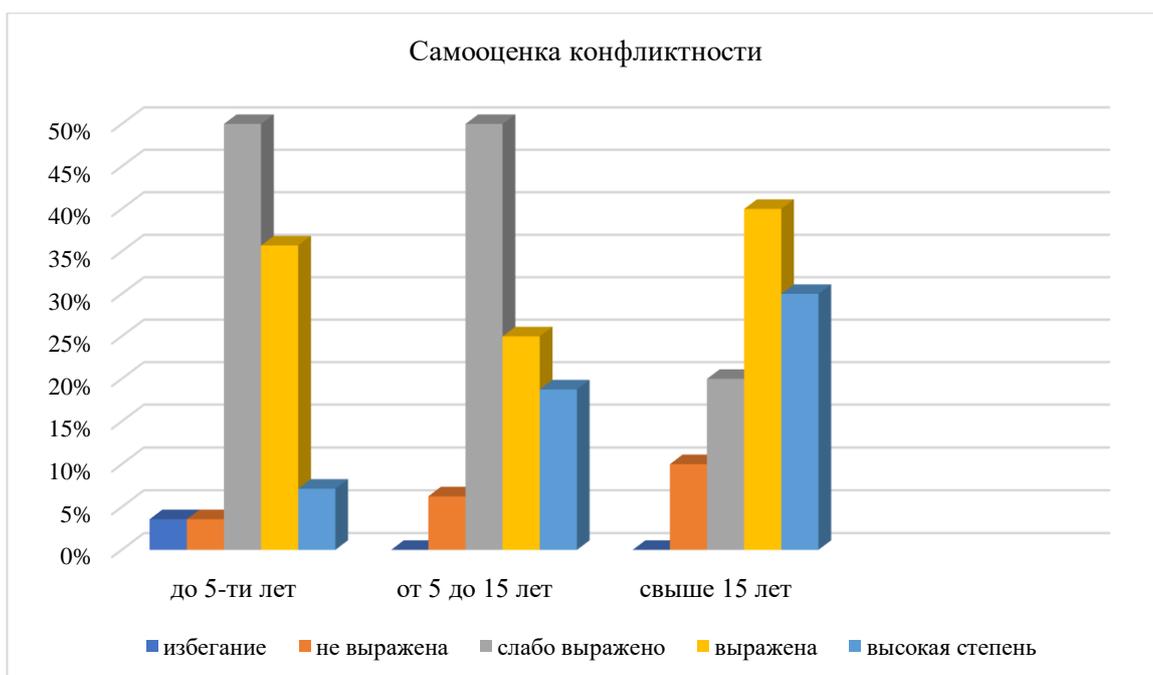


Рисунок 6 – Выраженность конфликтности супругов с разным стажем брачных отношений

Гистограмма наглядно показывает, что большинство супругов с разным стажем семейной жизни имеют слабо выраженную конфликтность. Этим людям свойственно сглаживать напряжение, избегая открытых конфликтов, но при необходимости они готовы вступить в конфронтацию.

Заметно также количество испытуемых с выраженным уровнем конфликтности. Эта группа характеризуется готовностью к отстаиванию своего мнения или позиции. Делают это настойчиво и открыто, даже если это угрожает усложнить межличностные отношения.

Интересным является факт того, что видимая часть испытуемых готова оценить себя как сверхконфликтную личность. Эти люди воинственно настроены к любым ситуациям, где присутствует расхождение мнений, даже если мнение не связано с общим полем интересов или дел, а является личным, но не соответствующим мировоззрению этой группы испытуемых.

Полученные данные могут говорить о конфликтности большинства испытуемых как готовности к противоборству и отстаиванию своих позиций и интересов.

Испытуемые с пониженной или повышенной конфликтностью скорее демонстрируют особенности поведения и реакций, которые обусловлены высоким уровнем психоэмоционального напряжения, нервно-психического истощения и характерологических особенностей личности с заострением отдельных черт (как в случаях выраженного избегания конфликтов, так и в случае высокой готовности к конфликтам).

Следующим шагом в сборе эмпирических данных был сбор данных о стратегиях поведения в конфликте при помощи теста описания поведения К. Томаса в адаптации Н.В. Гришиной [57].

В результате обработки данных были получены следующие результаты (таблица 7).

Таблица 7 – Стратегии поведения в конфликте, избираемые супругами с разным стажем семейной жизни

Стратегии поведения	Стаж семейной жизни					
	до 5-ти лет		от 5 до 15 лет		свыше 15-ти лет	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
конкуренция	50 % (7)	14,28 % (2)	37,5 % (3)	25 % (2)	20 % (1)	0 %
сотрудничество	21,43 % (3)	14,28 % (2)	12,5 % (1)	12,5 % (1)	0 %	40 % (2)
компромисс	28,57 % (4)	50 % (7)	25 % (2)	25 % (2)	60 % (3)	20 % (1)
избегание	0%	7,14 % (1)	12,5 % (1)	25 % (2)	20 % (1)	20 % (1)
приспособление	0%	14,28 % (2)	12,5 % (1)	12,5 % (1)	0 %	20 % (1)

Для наглядности представим последовательно полученные данные о стратегиях поведения в конфликте мужчин и женщин с разным стажем семейной жизни на гистограммах (рисунки 7. 8)

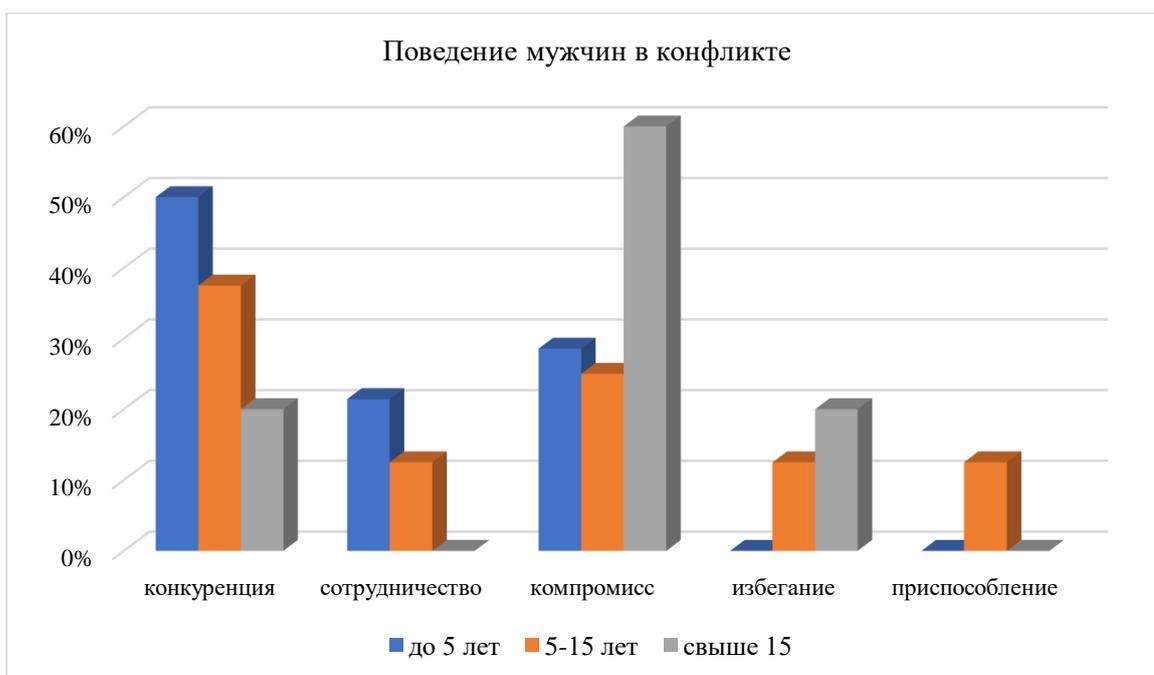


Рисунок 7 – Поведение мужчин с разным стажем семейной жизни в конфликте

Данные, представленные на гистограмме, показывают, что мужчинам любого возраста свойственно конкурирующее поведение в ситуациях конфликта. Мотивация соперничества как правило отражает в большей степени глубинную внутриличностную мотивацию, связанную с самооценкой личности, мотивацией к успеху (победе любой ценой), но мало обусловлена целью разрешения проблемной ситуации или достижению поставленной личностью супруга или семьей в целом задачей.

Следует отметить, что в большей степени конкурировать в конфликте стремятся молодые мужчины или мужьям в парах с небольшим стажем семейной жизни. Вероятно, это личностно обусловленное стремление занять определенную позицию в семье. С возрастом и стажем отношений данная стратегия проявляется в меньшей степени. Это возможно обусловлено опытом непродуктивности данной стратегии при решении актуальных задач или решении проблем.

Интересным является и то, что небольшое количество мужчин в данной выборке склонны сотрудничать при решении спорных вопросов, а вот готовых идти на компромисс мужчин большее количество.

Также можно отметить, что есть мужчины в аспекте стажа отношений, готовые приспосабливаться или избегать конфликтных ситуаций.

На следующей гистограмме (рисунок 8) отразим стратегии поведения, присущие женщинам с разным стажем семейной жизни.

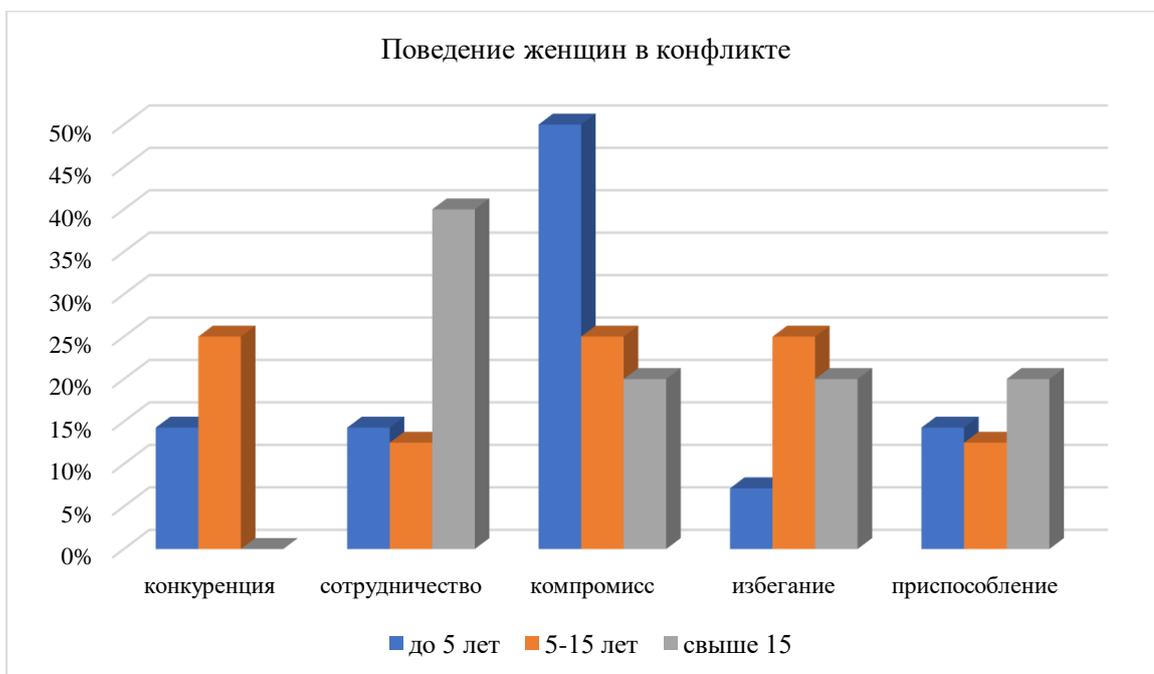


Рисунок 8 – Поведение женщин с разным стажем семейной жизни в конфликте

Для женщин, как видно по гистограмме, свойственны несколько иные поведенческие стратегии. Так, конкурировать свойственно женщинам со стажем супружеской жизни от 5 до 15 лет, а сотрудничающих женщин больше после 15 лет стажа. Компромиссы в основном присущи женщинам в молодых парах. В данной выборке довольно-таки мало женщин, кому присущи избегающие или приспособленческие стратегии поведения в конфликте, а склонны конкурировать женщины со стажем до 5 и 15 лет супружеской жизни, затем эта тенденция снижается, что объясняется, вероятно, отсутствием потребности самоутвердиться в отношениях и своих позициях и статусе.

Также мы проанализировали поведенческие тенденции в конфликте, присущие мужчинам и женщинам в целом.

Представим результаты в таблице 8.

Таблица 8 – Поведение в конфликте, присущее мужчинам и женщинам в целом

	Конкуренция	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
мужчины	40,74 % (11)	14,8 % (4)	33,3 % (9)	7,4 % (2)	3,7 % (1)
женщины	14,8 % (4)	18,52 % (5)	37,03 % (10)	14,8 % (4)	14,8 % (4)

Для наглядности представим полученные обобщенные результаты на диаграммах (рисунки 9, 10).

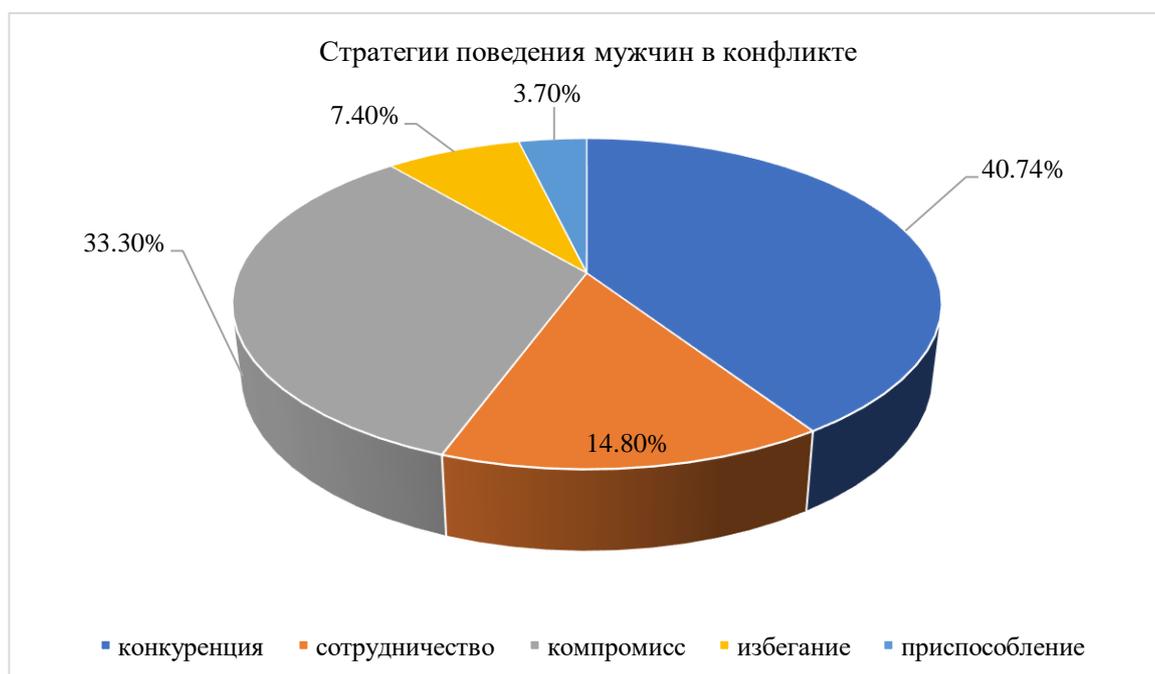


Рисунок 9 – Стратегии поведения мужчин в конфликте

Здесь наглядно видно, что мужчинам данной выборки мало свойственно использование таких стратегий как приспособление и избегание. Также не

очень представлена доля сотрудничества – всего лишь около 15 % используют такой подход при решении спорных вопросов или проблем.

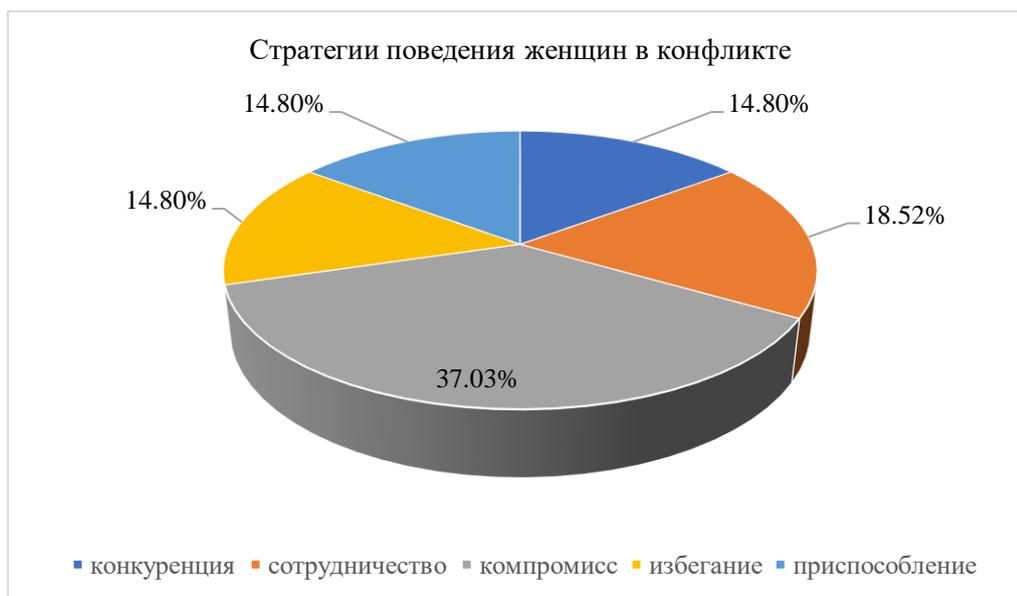


Рисунок 10 – Стратегии поведения женщин в конфликте

Большая часть женщин данной выборки употребляют при конфликтах стратегию компромисса. Меньше пятой части женщин склонны к сотрудничеству (или умеют это делать). А остальные стратегии равномерно распределены среди группы испытуемых-женщин.

Таким образом, на этом этапе работы мы собрали эмпирические данные о стрессоустойчивости, конфликтности испытуемых мужчин и женщин, являющихся супругами с разным стажем супруеских отношений.

Далее представим и сопоставим обобщенные данные исследования, что позволит нам выделить имеющиеся тенденции.

2.3 Изучение специфики связи стрессоустойчивости супругов и конфликтности в их взаимоотношениях

На этом этапе исследования нами были обобщены и сопоставлены данные о стрессоустойчивости и конфликтности испытуемых, а также о присущих им поведенческих стратегиях, применяемых в ситуациях конфликта. Для начала сопоставим стрессоустойчивость и конфликтность

личности супругов с разным стажем семейных отношений. Количественные показатели этих параметров представим в таблице 9.

Таблица 9 – Сводные показатели стрессоустойчивости личности мужчин и женщин с разным стажем супружеских отношений

	Степень стрессоустойчивости				
	отличная	хорошая	удовлетвор	плохая	очень плохая
мужчины	0 %	33,3 % (9)	48,15 % (13)	18,52 % (5)	0 %
женщины	0 %	14,8 % (4)	59,26 % (16)	22,2 % (6)	3,7 % (1)
в целом по группе	0%	24,1 % (13)	53,7 % (29)	20,4 % (11)	1,8 % (1)

Наглядно отобразим полученные данные на гистограмме (рисунок 11).



Рисунок 11 – Соотношение показателей стрессоустойчивости у мужчин и женщин

Как видно из гистограммы, мужчины оценивают свою стрессоустойчивость вполне высоко. Большее количество мужчин по сравнению с женщинами считают, что стрессоустойчивость у них развита на хорошем уровне и большинство стрессогенных ситуаций не вызывает у них сильных реакций.

Каждый пятый мужчина склонен реагировать болезненно на ситуации, связанные с потерей контроля и испытывать тревогу по отношению к

возможности обиться своих целей. Женщины испытывают такие чувства немногим чаще, а одна считает свою толерантность к стрессу как очень низкую (предложенный в тесте перечень ситуаций-утверждений вызывает у нее тревогу, страх и напряжение).

Большинство испытуемых – и мужчин, и женщин, дали ответы, говорящие о том, что их стрессоустойчивость вполне нормальна и находится на удовлетворительном уровне (по их мнению). Но всего лишь 15 % женщин считают свою устойчивость к ситуациям, вызывающим беспокойство, хорошей. То есть, все же, большинство женщин склонны испытывать беспокойство по многим поводам относительно обычных событий жизни.

На круговой диаграмме отобразим показатели всех испытуемых в совокупности (рисунок 12).

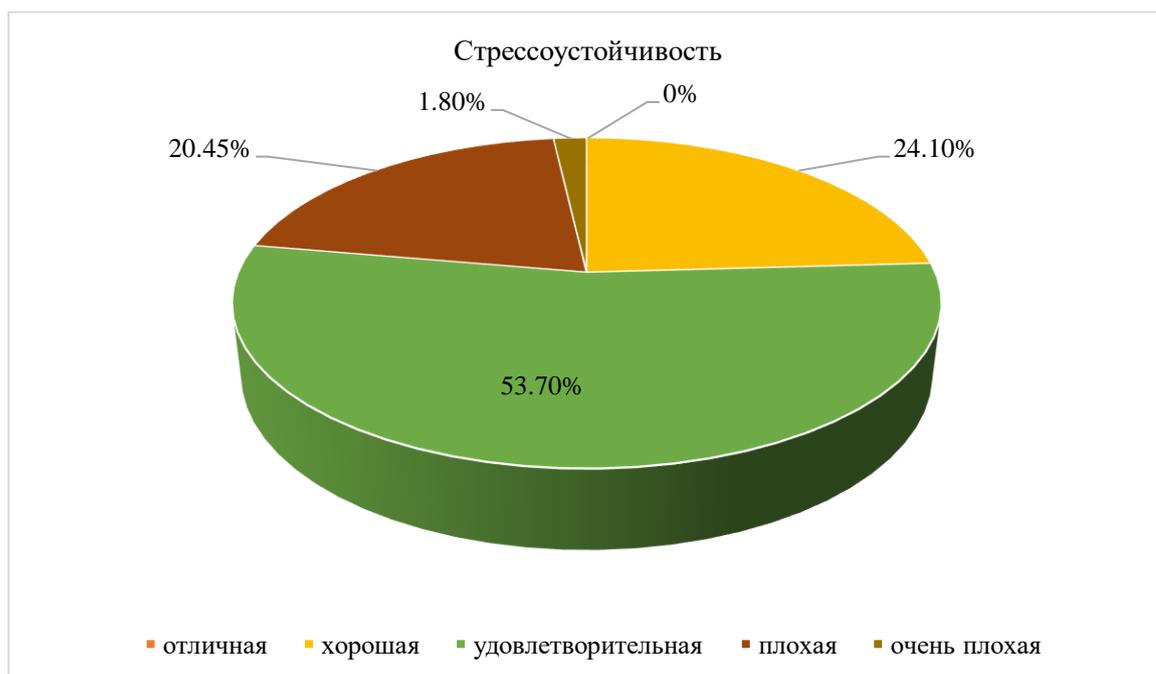


Рисунок 12 – Распределение испытуемых по показателям стрессоустойчивости

Аналогичным образом проанализируем конфликтность мужчин и женщин (таблица 10).

Таблица 10 – Сводные показатели конфликтности личности мужчин и женщин с разным стажем супружеских отношений

	Степень конфликтности				
	избегание конфликтов	не выражена	выражена слабо	выражена	высокая конфликтн
мужчины	0 %	0 %	40,7 % (11)	40,7 % (11)	18,5 % (5)
женщины	3,7 % (1)	14,8 % (4)	48,15 % (13)	25,9 % (7)	7,4 % (2)
в целом по группе	1,8 % (1)	7,4 % (4)	44,4 % (24)	33,3 % (18)	12,9 % (7)

Для наглядности отразим данные о конфликтности на гистограмме (рисунок 13).



Рисунок 13 – Соотношение показателей конфликтности у мужчин и женщин

Данные, представленные на гистограмме, показывают, что мужчин с высокой конфликтностью немногим, но больше, чем женщин. Внутри выборки мужчин таких испытуемых, склонным к крайне конфликтному поведению почти пятая часть. Этим людям свойственна высокая напряженность и готовность вступать в противостояние по любому поводу, не связанному с решением проблем или задач.

В основном все испытуемые, и мужчины, и женщины оценивают свою конфликтность как умеренную или даже слабовыраженную. Они готовы к противостоянию, но относительно ситуаций, требующих выражения позиция, мнения или отстаивания своих интересов.

Представим распределение конфликтности у испытуемых по группе в целом (рисунок 14).



Рисунок 14 – Распределение испытуемых по показателям конфликтности

Здесь видно, что большинство испытуемых оценивают свою конфликтность как слабо выраженную, а чуть меньше – как выраженную, но в пределах нормального реагирования.

Конфликтность отсутствует у 2 % испытуемых. Им свойственно не вступать в конфликтные отношения и избегать их, даже путем ущерба для своих интересов и самого себя. Данная ситуация может свидетельствовать о наличии страха человека перед предъявлением требований, декларацией своих прав и отстаивания себя и своих позиций, убеждений и пр.

Сопоставим показатели стрессоустойчивости и конфликтности личности испытуемых (таблица 11).

Таблица 11 – Сопоставление показателей стрессоустойчивости и конфликтности личности испытуемых

Степень выраженности	Стрессоустойчивость	Конфликтность
очень высокая	0 %	12,9 %
высокая	24,1 %	33,4 %
средняя	53,7 %	44,4 %
низкая	20,4 %	7,4 %
очень низкая	1,8 %	1,8 %

Отразим данные сопоставления на гистограмме (рисунок 15).

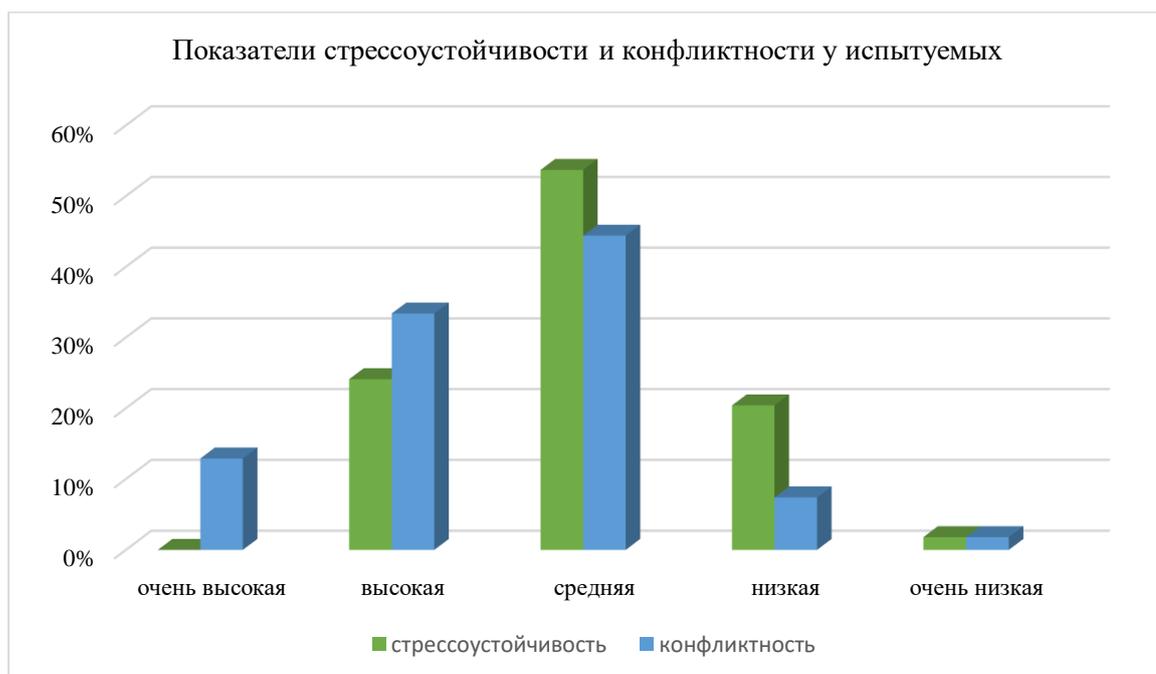


Рисунок 15 – Соотношение показателей стрессоустойчивости и конфликтности у испытуемых

По представленным показателям видно, что визуально присутствует соотношение показателей стрессоустойчивости с конфликтностью личности, где конфликтность даже преобладает. Особенно это заметно для показателей высокой и очень низкой степени проявленности стрессоустойчивости. Отсутствующая очень высокая стрессоустойчивость показывает наличие

конфликтности у группы испытуемых на очень высоком уровне. Это вполне может соотноситься с реальным положением дел, отражающих сложность саморегуляции личностью с определенным типом характера своих побуждений и мотивов, что приводит к превышению конфликтности этих испытуемых.

Не смотря на выявленные нами показатели и поиск соответствия и связи стрессоустойчивости и конфликтности личности, а также установления относительного соответствия этих показателей, что может говорить о наличии связи между этими изучаемыми параметрами, считаем необходимым дополнять информацию углубленной диагностикой личности, результаты которой позволят более точно отвечать на поставленные вопросы.

В целом, проведенное нами исследование показало, что в выборке испытуемых очень низкая доля людей, имеющих хорошо сформированную стрессоустойчивость, которая позволила бы им управлять своим поведением в сложных и напряженных ситуациях (например, конфликта) для достижения продуктивного результата без угрозы для физического и психического благополучия и снижения качества жизни.

Выводы по второй главе

Эмпирическое исследование стрессоустойчивости и конфликтности личности, организованное и проведенное нами, было выполнено в соответствии с целью и задачами. Для реализации исследования были отобраны психодиагностические методики и сформирована выборка испытуемых в количестве 54 человек (мужчин и женщин), состоящих в браке не менее 3-х лет (всего 27 пар). Исследование проводилось в режиме онлайн на базе социальной сети в «ВКонтакте».

В ходе исследования нами была получена следующая информация.

Анкетирование, проведенное нами, показало, что в последние три года большинство супружеских пар по субъективным оценкам отмечают ухудшения как во внешней жизни в социокультурном пространстве, так и во внутрисемейном пространстве отношений. Также, большинством

респондентов отмечается ухудшение психоэмоционального состояния и настроения. По этому поводу нами были сделаны выводы о возможной обусловленности таких результатов общим напряжением людей, вызванном пандемией коронавируса, угрожающим жизни и здоровью человека, и изменениями в социально-профессиональной жизни и экономической ситуации, вызванных этой глобальной ситуацией.

Изучение стрессоустойчивости показали, что большинство испытуемых оценивают свою устойчивость к стрессу как среднюю или ниже среднего, лишь незначительный процент оценил свою толерантность к стрессу как высокую и крайне низкую. Наиболее травмирующими для испытуемых являются ситуации, связанные с неспособностью контролировать внешние обстоятельства, эмоциональные состояния (раздражительность, злость, страх) и личную продуктивность в ситуациях перегрузок и большого объема дел.

Анализ конфликтности испытуемых показал, что мужчины разных возрастов более конфликты, а сдержанных и тактичных мужчин в ситуациях противоречия не оказалось ни одного. Были выявлены также мужчины с очень высокой конфликтностью. Им свойственно реагировать на многие даже нейтральные ситуации как на конфликтные и вступать в споры и конфронтацию по различным поводам. Эти показатели могут отражать характерологические особенности испытуемых в совокупности с высокой степенью нервно-психического напряжения и психоэмоциональной истощенности личности. Женщин с такими показателями было гораздо меньше, но, тем не менее, им тоже присуща такая форма реагирования.

Супругов, склонных сглаживать напряжение, избегая открытых конфликтов, в данной выборке было обнаружено достаточное количество.

Также были выявлены испытуемые с выраженным уровнем конфликтности, при котором человеку присуща готовность настойчиво и открыто отстаивать свое мнение или позицию и делать это не смотря на возможность усложнить межличностные отношения.

Анализ стратегий поведения испытуемых в конфликте показал, что мужчинам разного возраста свойственно конкурирующее поведение в ситуациях конфликта, где доминирует мотивация соперничества, обычно отражающая глубинную внутриличностную мотивацию, связанную с самооценкой, мотивацией к успеху (победе любой ценой), но мало обусловлена целью разрешения проблемной ситуации или задачи. Конкурировать в конфликте стремятся в основном молодые мужчины с небольшим стажем семейной жизни. С возрастом и стажем отношений данная стратегия проявляется в меньшей степени. Сотрудничать готовы меньшее количество мужчин, а готовых на компромисс гораздо больше

Женщинам свойственны иные поведенческие стратегии. Конкурировать свойственно женщинам со стажем супружеской жизни от 5 до 15 лет, а сотрудничающих женщин больше после 15 лет стажа. Компромиссы в основном присущи женщинам в молодых парах. Женщин с избегающими или приспособленческими стратегиями поведения в конфликте в данной выборке было обнаружено мало.

В целом, проведенное нами исследование показало, что в выборке испытуемых очень низкая доля людей, имеющих хорошо сформированную стрессоустойчивость, которая позволила бы им управлять своим поведением в сложных и напряженных ситуациях (например, конфликта) для достижения продуктивного результата без угрозы для физического и психического благополучия и снижения качества жизни.

Заключение

Исследование, направленное на изучение стрессоустойчивости и конфликтности личности и проведенное в рамках выпускной квалификационной работы магистранта, посвящено изучению гипотезы о том, что стрессоустойчивость личности, обеспечивающая толерантность человека к стрессу и препятствующая развитию дистрессовых состояний, характеризующихся высоким уровнем физического, психического и психоэмоционального истощения, будет положительно влиять и на систему супружеских отношений, минимизируя конфликтность этих отношений и определяя применение супругами конструктивных стратегий взаимодействия при разрешении возникающих конфликтов.

В рамках цели исследования мы провели теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости и конфликтности личности, а также эмпирически изучили эти параметры у супругов с разным стажем брачных отношений.

Теоретический анализ проблемы показал, что проблема стресса активно изучается в науке во многих направлениях. Под стрессом понимают ответ организма на ситуационные стрессоры (т.е., условия, по силе превышающие типичные и определяемые как угрожающие), выраженный в нарушении гомеостатических процессов и возбуждении, направленном на преодоление воздействия. Неуспешность напряжения сил и устойчивость силы стресс-фактора разворачивает динамику стресса, смещая его с фазы на фазу, образуя устойчивое состояние «дезорганизации реакций» с угрозой здоровью.

Выделяют три этапа развития стресса, которые отражают процессуальность этого феномена – тревога, сопротивление и истощение. Установлено, что стресс разворачивается типично, а реакции на него индивидуальны. Типичным, то есть не зависимым от индивидуальных особенностей, является истощение сил и ресурсов организма, отражающихся на физическом и психическом уровне и выраженных в виде симптомов и

дисфункций. Угрожающим стресс становится за счет силы стимулирующего воздействия, его количества и длительности периода воздействия.

Выделяют два варианта стресса – эустресс и дистресс. При эустрессе человек испытывает положительные эмоции, чувство вдохновенности; на физическом уровне он энергичен, бодр, вынослив и пр. В целом, на психологическом уровне это проявляется в возрастании удовлетворённости жизнью, ощущении высокого качества жизни. При дистрессе отмечается нарастающее истощение, что определяет пониженный фон настроения, тревожность, чувство безнадежности, раздражительность, печаль. На соматическом уровне на фоне усталости и слабости могут проявляться болезненные состояния в виде головной боли, болей в сердце, проблем с опорно-двигательной системой и пр. На психическом уровне могут развиваться неврозы и депрессии. Существенным отличием этих двух вариантов стресса является длительность переживания – положительный стресс скоротечен, а отрицательный развивается и продолжается длительно, а его вредоносность часто сохраняется долго время.

Научное изучение стресса, понимание его сути, механизмов, динамики, особенностей проявления и влияния стойкого напряжения, вызванного различными факторами, на здоровье и все сферы личности и активности человека позволяет утверждать наличие негативного влияния дистресса на самочувствие, самоощущение и продуктивность людей. Это породило необходимость изучения механизмов устойчивости к стрессу и феномена стрессоустойчивости личности.

Стрессоустойчивость изучается с нескольких позиций – с позиций индивидуально-типологической невосприимчивости к воздействию стресса, с позиций личностных свойств и особенностей, с позиций личностных способностей, определяющих направленные на совладание со стрессом действия. Также активно рассматривается сегодня стрессоустойчивость как определенный навык, компетентность, которая формируется и применяется

осознанно личностью для конструктивного сопротивления разрушающему воздействию стрессу на организм и психику.

Анализ всех подходов к пониманию стрессоустойчивости позволяет сделать вывод о том, что с одной стороны устойчивость к стрессу может быть обусловлена типологическими свойствами индивида, с другой стороны, она приобретает в ходе жизнедеятельности через опыт столкновения со стрессогенными ситуациями и их преодолением. Другими словами, каждый человек, независимо от его генотипических особенностей, приобретает стрессоустойчивость, но характер ее выражен в рамках индивидуального стиля совладания.

Для высокой стрессоустойчивости большое значение имеет характер когнитивной переработки личностью стрессовой ситуации и ее оценка, а также объективное прогнозирование ее развития и возможных последствий. Не менее важным является эмоциональное реагирование на стрессогенные и способность регулировать эмоции. Большую роль играет конструктивное использование личностью опыта жизни и преодоления стрессовых ситуаций.

Негативными факторами, усугубляющими стресс является повышенная эмоциональность личности, неуравновешенность, ригидность индивида и группа личностных особенностей в виде авторитарности, неадекватного стремления к успеху, иррациональные убеждения и установки, и специфика ценностей личности.

Анализ проблемы семьи и супружеских отношений показал, что, на семью в целом воздействует множество факторов, а условия, в которых семья живет и развивается во многом являются стрессогенными, так как требуют практически постоянной адаптации с необходимостью разрешать новые задачи, что вызывает напряжение и состояние стресса. Такая ситуация может приводить к непониманию, дистанцированию супругов друг от друга, конфликтам, срывам взаимодействия вплоть до распада отношений. Супружеские конфликты в отличие от всех других имеют свою специфику, обусловленную циклом отношений, рождением детей, необходимостью их

воспитания, внутриличностными особенностями супругов, личными установками и паттернами, а также внешними условиями, в которых каждый член семьи самореализуется, решая и личные и социально-экономические задачи.

Помимо закономерных сложностей супружеских отношений, которые могут порождать конфликтность в паре, следует учитывать и стресс, накапливающийся у супругов в ходе социальной жизнедеятельности в существующих социокультурных, экономических и политических условиях.

Стрессоустойчивость, как способность сохранять работоспособность и продуктивность при воздействии стресс-факторов, не только положительно влияет на выбор конструктивного поведения и стратегий разрешения конфликтов, но и будет противодействовать развитию внутриличностных условий для развития общей агрессивности, враждебности и конфликтности супругов. Это позволит не только сохранять семью и гармоничные супружеские отношения, но и развивать их, повышая сплоченность, взаимопонимание, близость отношений, их благополучие, способствуя общей продуктивности семьи.

Эмпирическое исследование стрессоустойчивости и конфликтности личности, организованное и проведенное нами, было выполнено в соответствии с целью и задачами. Для реализации исследования были отобраны психодиагностические методики и сформирована выборка испытуемых в количестве 54 человек (мужчин и женщин), состоящих в браке не менее 3-х лет (всего 27 пар). Исследование проводилось в режиме онлайн на базе социальной сети в «ВКонтакте».

В ходе исследования нами была получена следующая информация.

Анкетирование, проведенное нами, показало, что в последние три года большинство супружеских пар по субъективным оценкам отмечают ухудшения как во внешней жизни в социокультурном пространстве, так и во внутрисемейном пространстве отношений. Также, большинством респондентов отмечается ухудшение психоэмоционального состояния и

настроения. По этому поводу нами были сделаны выводы о возможной обусловленности таких результатов общим напряжением людей, вызванном пандемией коронавируса, угрожающим жизни и здоровью человека, и изменениями в социально-профессиональной жизни и экономической ситуации, вызванных этой глобальной ситуацией.

Данные о стрессоустойчивости показали, что большинство испытуемых оценивают свою устойчивость к стрессу как среднюю или ниже среднего, лишь незначительный процент оценил свою толерантность к стрессу как высокую или крайне низкую. Наиболее травмирующими для испытуемых являются ситуации, связанные с неспособностью контролировать внешние обстоятельства, эмоциональные состояния (раздражительность, злость, страх) и личную продуктивность в ситуациях перегрузок и большого объема дел.

Анализ конфликтности испытуемых показал, что мужчины более конфликты не зависимо от возраста, а сдержанных и тактичных мужчин в ситуациях противоречия не оказалось ни одного. Были выявлены также мужчины с очень высокой конфликтностью, которым свойственно реагировать на многие даже нейтральные ситуации как на конфликтные. Эти показатели могут отражать характерологические особенности испытуемых в совокупности с высокой степенью нервно-психического напряжения и психоэмоциональной истощенности личности. Женщин с такими показателями было гораздо меньше, но, тем не менее, им тоже присуща такая форма реагирования.

Супругов, склонных сглаживать напряжение, избегая открытых конфликтов, было обнаружено достаточное количество.

Также были выявлены испытуемые с выраженным уровнем конфликтности, при котором человеку присуща готовность настойчиво и открыто отстаивать свое мнение или позицию и делать это не смотря на возможность усложнить межличностные отношения.

Анализ стратегий поведения в конфликте показал, что мужчинам разного возраста свойственно конкурирующее поведение, где доминирует

мотивация соперничества (обычно отражающая глубинную внутриличностную мотивацию, связанную с самооценкой, мотивацией к успеху, но мало обусловленную целью разрешения проблемной ситуации). Конкурировать стремятся в основном молодые мужчины с небольшим стажем семейной жизни. С возрастом и стажем отношений данная стратегия проявляется в меньшей степени. Сотрудничать готовы меньшее количество мужчин, а готовых на компромисс гораздо больше

Женщинам свойственны иные поведенческие стратегии - конкуренция присуща женщинам со стажем супружеской жизни от 5 до 15 лет, а сотрудничающих женщин больше после 15 лет стажа. Компромиссы в основном присущи женщинам в молодых парах; женщин с избегающими или приспособленческими стратегиями поведения в конфликте в данной выборке было обнаружено мало.

В целом, проведенное нами исследование показало, что в выборке испытуемых очень низкая доля людей, имеющих хорошо сформированную стрессоустойчивость, которая позволила бы им управлять своим поведением в сложных и напряженных ситуациях (например, конфликта) для достижения продуктивного результата без угрозы для физического и психического благополучия и снижения качества жизни.

Список используемой литературы

1. Аббабаков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. М.: Пере; СПб.: Речь, 2014. 166 с.
2. Аммон Г. Динамическая психиатрия в ракурсах времени. В.: Городец, 2018. 568 с.
3. Анварова Е. Ю. Супружеский конфликт как проблема исследования [Электронный ресурс] // Символ науки. 2020. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/supruzheskiy-konflikt-kak-problema-issledovaniya>
4. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология. Учебник для вузов. 7-е издание. СПб.: Питер, 2020. 560 с
5. Апчел В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб.: Воен.-мед. академия, 2019. 85 с.
6. Аракелов Г. Г. Стресс и его механизмы // Вестник Моск. Ун-та. Сер. 14, Психология. 2005. №4. С. 45-54.
7. Аршавский В. В., Ротенберг В. С. Поисковая активность и адаптация. М.: Ridero, 2015. 274 с.
8. Белогай К. Н. Психологические задачи брака и факторы стабильности супружеских отношений [Электронный ресурс] // Вестник КемГУ. 2010. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-zadachi-braka-i-factory-stabilnosti-supruzheskih-otnosheniy>
9. Белых Т. В. Специфика межуровневых связей в структуре интегральной индивидуальности у студентов с разным уровнем адаптации в стрессовой ситуации [Электронный ресурс] // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-mezhurovnevyyh-svyazei-v-strukture-integralnoi-individualnosti-u-studentov-s-raznym-urovнем-adaptatsii-v-stressovoi-situatsii>

10. Бережная Н. И. Психофизиологические и психологические факторы профессиональной успешности оперативных сотрудников таможенных органов: диссер. ... канд. психол. наук: 19.00.02. Ростов-на-Дону, 2005. 163 с.
11. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. СПб.: Наука. Ленинградское отделение, 1988. 272 с.
12. Бодров В. А. Информационный стресс. М.: ПЕР-СЭ, 2004. 382 с. С. 4.
13. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с., с. 102
14. Боженко В. А. Определение понятия «Конфликт» [Электронный ресурс] // Вестник РУДН. Серия: Юридические науки. 2000. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-ponyatiya-konflikt>
15. Большая психологическая энциклопедия. М.: Эксмо, 2007. 544 с.
16. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М.: АСТ, 2009. 811 с.
17. Бохан Т. Г. Системные детерминанты стрессоустойчивости в возрастном и этнопсихологическом контексте // Сибирский психологический журнал. 2017. №25. С. 180–185.
18. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы: Секреты болезни цивилизации: 2-е междунар. изд. М.: ОЛМА-Пресс, 2013. 352 с
19. Брендт К. Устойчивость. Как выработать иммунитет к стрессу, депрессии и выгоранию. М.: Бомбора, 2022. 352 с.
20. Василюк Ф. Е. Переживание и молитва. М.: Смысл, 2021. 244 с.
21. Газиева М. В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости [Электронный ресурс] // МНКО. 2018. №3 (70). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-probleme-issledovaniya-stressa-i-stressoustoychivosti>
22. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. Монография. М.: Издательство Моск. ун-та, 1987 с. 176 с.
23. Голод С. И. Личная жизнь: любовь, отношения полов. Ленинград: Знание, 1990. 32 с.

24. Грехов Р. А., Сулейманова Г. П., Адамович Е. И. Роль тревоги в психофизиологии стресса [Электронный ресурс] // Природные системы и ресурсы. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-trevogi-v-psihofiziologii-stressa>
25. Дмитриевский П. В. Анатомия семейного конфликта. Победить или понять друг друга. М.: Никая, 2020. 448 с.
26. Дьяченко М. И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: Психол. аспект / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, В. А. Пономаренко. Минск: изд-во «Университетское», 1985. 206 с/
27. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.00 / П.Б. Зильберман. Киев, 1969. 258 с.
28. Зомбарт В. Социология. Хрестоматия: учебное пособие для вузов. 3-е издание [Электронный ресурс]. М.: Юрайт, 2020. 169 с. URL: <https://urait.ru/bcode/450737>
29. Игумнов С. А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы. СПб. : Речь, 2007. 217 с.
30. Изард К. Эмоции человека. М.: Директ-Медиа, 2018. 954 с.
31. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений // СПб.: Питер, 2012. 573 с.
32. Киришбаум Э. И., Еремеева А. И. Психологическая защита. М.: Смысл, 2005. 176 с.
33. Колесникова Г. И. Социология и психология семьи: учебник для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2020. 263 с.
34. Кратохвил С. Психотерапия супружеских отношений. М.: Медицина, 2008. 326 с.
35. Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии. СПб.: Питер, 2001, 354 с.
36. Кроник А. А., Кроник Е. А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я. М.: Просвещение, 1989. 204 с.

37. Куликова Т. И. Психология стресса // Международный журнал экспериментального образования. 2016. № 7. С. 180-181.
38. Лескович В. П., Зуськова О. Э. Социально-психологический подход к изучению супружеских конфликтов. Психологический журнал. Том 6. № 3. М.: Российская академия наук, 1985. С. 126-137.
39. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психол. журн. 2005. Т. 26, № 6. С. 87-101.
40. Марютина Т. М. Дифференциальная психология в 2-х частях. Часть 1. М.: Юрайт, 2022. 292 с.
41. Матюшкина Е. Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 2. С. 47-63. С. 55.
42. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях. М.: Манн, Иванов и Фербер. 2015. 256 с.
43. Михеева А. В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Полилингвильность и транскультурные практики. 2010. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-k-probleme-opredeleniya>
44. Михеева А.В. Особенности соотношения стрессоустойчивости и тревожности у мужчин и женщин // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sootnosheniya-stressoustoychivosti-i-trevozhnosti-u-muzhchin-i-zhenschin>
45. Мишина Т. М. Семейная психотерапия и динамика «образа семьи» // Психология и психопрофилактика: сборник научных трудов. Л.: ЛГУ, 1983. С. 21–26.
46. Мочаев С. А. Стрессоустойчивость личности: как ее обрести // Народное образование. 2011. № 8. С. 261–265.
47. Нартова-Бочавер С. К. Жизненное пространство семьи: объединение и разделение. М.: Генезис, 2011. 320 с.
48. Небылицын В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976. 336 с.

49. Николаева Е. И. Психология семьи. СПб.: Питер, 2019. 368 с.
50. Одинцова М. А. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2016. 299 с.
51. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка: около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений. М.: АСТ, 2020. 1360 с.
52. Олифинович Н. И., Велента Т. Ф. Практика семейной психотерапии. Системно-аналитический подход. М.: Академический проект, 2020. 355 с.
53. Павлова А. В. Научная дефиниция «стресс»: подходы к толкованию и классификации. Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. 142 с. С. 17
54. Панченко Л. Л. Стресс: Хрестоматия. Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2003. 120 с.
55. Петровский В. А. Человек над ситуацией. СПб.: Северный паломник, 2021. 559 с.
56. Прохорова О. Г., Торохтий В. С. Психология семьи. Психологическое здоровье. М.: Юрайт, 2018. 152 с.
57. Психодиагностика взрослых. Том 2 // Энциклопедия психодиагностики в 4-х томах / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2021. 704 с.
58. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.
59. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Сост. В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. Елабуга: ЕИ КФУ, 2015. 142 с.
60. Райгородский Д. Я. Психология семьи. Хрестоматия. Самара: Бахрах-М, 2002. 752 с.
61. Роджерс К., Маслоу А., Мэй Р. Теория и практика экзистенциальной психологии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. 336 с.
62. Романов В. В. Юридическая психология. Хрестоматия: учебное пособие для вузов. 2-е изд. перераб. и доп. М. Юрайт, 2022. 471 с. С. 122-133.

63. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. СПб.: Питер, 2021. 480 с.
64. Сатир В. Психотерапия семьи. Внутрисистемные коммуникации. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. 280 с.
65. Сатир В. Психотерапия семьи. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. 280 с.
66. Селье Г. Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 128 с.
67. Семенов В. А. История зарубежной конфликтологии. В 2-х т: Том 2. Учебник для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2018. 456 с.
68. Семенов В. А., Громов И. А. Западная социология. В 2-х частях. Часть 1. М.: Юрайт, 2018. 340 с.
69. Смирнова Е. О. Детская психология. Учебник. М.: Кнорус, 2021. 280 с.
70. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дис. ... канд. психол. Наук. Пермь, 2019. 152 с.
71. Уайл Д. После медового месяца: Как обратить семейные конфликты на пользу отношениям. М.: Альпина Паблишер, 2017. 378 с.
72. Фесенко Ю. А., Худик В. А., Чурилов Л. П. Неврозы и стресс. М.: Фолиант, 2018. 352 с.
73. Философский словарь / под ред. А.А. Гусейнова, Ю. Солодухина. М.: Наука, 2021. 942 с.
74. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни. СПб.: Лениздат, 2020. 192 с.
75. Чазова А. А. Копинг-поведение врача и больного в процессе преодоления болезни: автореферат дис. ... доктора психологических наук: 19.00.04 / Республиканский центр непрерывной подготовки мед. и фармацевтич. работников. Санкт-Петербург, 1998. 47 с.
76. Шнейдер Л. Б. Семейная психология: учебник для вузов. 6-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2021. 503 с.

77. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд., перераб. и доп. СПб.: Питер, 2015. 672 с.

78. Юнусова С. Г., Розенталь А. Н., Балтина Т. В. Стресс. Биологический и психологический аспекты [Электронный ресурс] // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2008. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-biologicheskii-i-psihologicheskii-aspekty>

79. Ackerman N. W. (Ed.). Family therapy in transition. New York: Little, Brown, 1970. 244 p.

80. Bracha H. S. Does «Fight or Flight» Need Updating? / H.S. Bracha, T.C., J.M. Matsukawa, A.F. Williams and A.S. Bracha. Psychosomatics. № 45, 2004. P.448-449.

81. Haley J. Problem Solving Therapy. 2nd edn. By Jay Haley. London: Jossey-Bass, 1987. 269 p.

82. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. 1-st edition. New York City: Springer Publishing Company, 1984. 460 p.

83. Monat A. Stress and Coping: An Anthology. NY: Columbia University Press, 1991. 598 p., с. 178.

84. Selye H. The Story of the Adaptation Syndrome: Told in the Form of Informal, Illustrated. Michigan: Acta Inc., 1952. 225 p.