МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Факультет управления и психологии**

**Кафедра социальной психологии и социологии управления**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**РОЛЬ ВЕРБАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ**

Работу выполнила \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М. А. Гостенкова

 (подпись, дата)

Факультет управления и психологии, курс 2

Направление 37.03.01 Психология

Научный руководитель

доктор филол.наук,

профессор каф-ры
соц.психологии

и соц. управления С. А. Сухих

 (подпись, дата)

Нормоконтролер

доктор филол.наук,

профессор каф-ры
соц.психологии

и соц. управления С. А. Сухих

 (подпись, дата)

Краснодар 2018

Содержание

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc515275537)

[1 Общетеоретические вопросы психологии стресса и вербального интеллекта 7](#_Toc515275538)

[1.1 Понятие, причины и механизмы стресса 7](#_Toc515275539)

[1.2 Причины стресса 10](#_Toc515275540)

[1.2.1 Организационные факторы: 10](#_Toc515275541)

[1.2.2 Личностные факторы 11](#_Toc515275542)

[1.3 Человеческая реакция на стресс 12](#_Toc515275543)

[1.3 Понятие копинг-поведения 14](#_Toc515275544)

[1.5 Теоретические представления об интеллекте 18](#_Toc515275545)

[1.6 Вербальный интеллект 22](#_Toc515275546)

[2 Эмпирическое исследование роли вербального интеллекта в преодолении стрессовых ситуаций 26](#_Toc515275547)

[2.1 Характеристика выборки и методик исследования 26](#_Toc515275548)

[2.2 Анализ вербального интеллекта Амтхауэра (1-5 субтест) 29](#_Toc515275549)

[2.3 Анализ методики «Индикатор копинг-стратегий» 30](#_Toc515275550)

[2.4 Результаты исследования и их интерпретация 30](#_Toc515275551)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 32](#_Toc515275552)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 34](#_Toc515275553)

# ВВЕДЕНИЕ

Современная эпоха характеризуется развитием и усложнением общественного устройства. Научно-технический прогресс внедряется во все сферы жизнедеятельности человека. От человека требуется повышение адаптации к окружающей действительности. Но следует понимать, что адаптационные возможности человека ограничены. В связи с этим могут возникать различные психоэмоциональные расстройства, в том числе и стресс.

Стресс в настоящее время все чаще становится причиной страданий и роста болезней среди населения. Проблемы, связанные со стрессом, очень различны, т.к. каждый человек уникален, имеет свою биологическую предрасположенность и пути адаптации. Кто-то проще выходит из стрессовых ситуаций, а кто-то с тяжелыми последствиями. Но в обоих случаях стресс разрушительно влияет на личность.

Стресс - это сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие. Или, это сильная неблагоприятная для организма физиологическая или психическая реакция на действие стрессора.

Под действием стресса человек меняется. Особенно это заметно при длительном воздействии стрессогенного фактора. К нему можно приспособиться, защититься, мобилизуя психические и физиологические ресурсы адаптации, активизируя интеллект и эмоциональное поведение.

Интеллектом называется способность человека к обучению и адаптации к различным ситуациям. Вербальный интеллект – позволяет проводить анализ полученной информации, систематизировать её и воспроизводить в виде речевых (вербальных) сигналов. Чем выше уровень вербального мышления, тем легче человеку получить новые знания и использовать их в дальнейшей жизни.

Важно установить связь между преодолением стресса и уровнем вербального интеллекта. Это поможет разобраться человеку прежде всего в самом себе. Понять, как все наши знания, которые мы получаем с рождения и до самой смерти, влияют на нашу жизнь. Объективно ли мы воспринимаем определенные жизненные ситуации. Как мы реагируем на внешние и внутренние раздражители. Какие стратегии поведения мы используем в стрессовых ситуациях.

Как отмечает Л.А. Китаев-Смык, согласно демографическим данным, на протяжении последних десятилетий наблюдается специфическая «эпидемия стресса», лишающая жизни миллионы людей. Особенно это касается высоко индустриально развитых стран [10].

Основная причина возникновения стресса проявляется, когда индивид, стремясь удовлетворить свои биологические и социальные потребности, сталкивается с проблемами социокультурных изменений. Человек не может адаптироваться к быстрым темпам подобных изменений.

Сложно полностью изучить проблему стресса, и тем более разработать методы предотвращения стресса, вызванного социальным давлением. Причины этого заключаются в том, что:

1. Индивидуальные особенности человека сложны и уникальны.
2. Слишком быстро изменяются факторы среды, действующие на людей в современном обществе.

Таким образом, изучение стресса является сложной проблемой для социально-психологических исследований.

Объектом исследования является вербальный интеллект молодежи.

Предметом исследования является роль вербального интеллекта в регулировании психоэмоциональных состояний.

Степень разработанности проблемы. Психологической стороной стресса занимались такие выдающиеся ученые, как Ж. Годфруа, И. С. Кон, Б. М. Коган, С. Л. Рубинштейн, К. В. Судаков. Универсальную концепцию стресса разработал и доказал Г. Селье. Анализировал теорию стресса Дж. Мейсон.

Теоретическими основаниями исследования послужили теоретические подходы к рассмотрению аспектов стресса (Л. А. Китаев-Смык, 1983; Ф. П. Космолинский, 1976; Ю. Г. Чиркова, 1988; В. Л. Марищук, 1995; Л. М Аболина, 1987 и др.) копинг-стратегий (Д. Амирхана, 1990; С. К. Нартова-Бочавер, 1997; **Л. И. Анцыферовой**, 1994; А.Н. Славская и др.).

 Однако достаточных работ по исследованию роли вербального интеллекта в саморегуляции психоэмоциональных состояний не проводилось. Поэтому целью настоящего исследования является: выявление роли вербального интеллекта в способе преодоления психоэмоционального состояния стресса. Из поставленной цели вытекает ряд задач:

1. Выявить концептуальные рамки исследовательской модели.
2. Рассмотреть содержание ключевых понятий.
3. Провести психодиагностическое измерение вербального интеллекта и копинг-стратегии в совладении стрессовых состояний.
4. Проанализировать полученные результаты и дать им интерпретацию.

Гипотеза исследования*:* существует связь между уровнем вербального интеллекта и преодолением стрессовых ситуаций с помощью определенных копинг-стратегий.

Исходя из теоретической модели, в исследовании, были использованы следующие методики:

* Методика Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий».
* Тест структуры интеллекта Амтхауэра (1-5 субтест).

Эмпирическую базу исследования составил 21 респондент.

Описание выборки: 21 человек в возрасте от 18 до 25 лет. 4 парня и 17 девушек. Испытуемые имеют различное образование (высшее техническое, высшее незаконченное гуманитарное, незаконченное высшее, среднее профессиональное), различное материальное положение, различное семейное положение. Был взят данный возрастной интервал т.к. у людей в этом возрасте уже сформировался уровень вербального интеллекта, их психика достаточно лабильна, чтобы противостоять стрессу.

Структура курсовой работы включает: введение, заключение, список использованной литературы.

1 Общетеоретические вопросы психологии стресса и вербального интеллекта

* 1. Понятие, причины и механизмы стресса

Сегодня каждый человек знаком с таким понятием как стресс. Современный темп жизни создает различные стрессовые ситуации, стрессы окружают нас повсюду и в семье, и на работе. В связи с этим термин стресс употребляется очень широко, часто и весьма произвольно. Рассмотрим определения этого понятия.

Дословный перевод термина «стресс» (от stress англ.) – давление, нажим, напряжение.

В науку термин был введен Гансом Селье в 1936 г. Автор показал независимость процесса приспособления организма человека от характера воздействия. Факторы, которые воздействуют на человека самые различные, но независимо от своих особенностей они вызывают в организме человека однотипные изменения, обеспечивающие адаптацию. Обычно «стрессом» мы объясняем свои неадекватные поступки при возникновении трудностей, множество сильных эмоциональных реакций, а также возникающие впоследствии ощущения полного истощения, усталости и даже болезни [18].

Итак, стресс рассматривается как:

 1) Стресс как ситуация или присущие ей факторы, требующие дополнительной мобилизации и изменений в поведении человека;

2) Стресс как состояние, включающее целую палитру специфических физиологических и психологических проявлений;

3) Стресс как отсроченные негативные последствия острых переживаний, нарушающих дееспособность и здоровье человека [13].

Как было сказано выше, существуют разные трактовки термина «стресс». Рассмотрим самые распространенные определения стресса. На сегодняшний день в психологии стресс рассматривают как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах. В психофизиологии под стрессом понимают - неспецифические психофизиологические проявления адаптации организма при действии любых значимых для него факторов (стрессоров).

Г. Селье, смог доказать, что не зависимо от источника стресса существует общая реакция стресса в организме на внешнее экстремальное воздействие. Таким образом, стресс - это неспецифическая реакция организма на внешнее воздействие нарушающая его гомеостаз (равновесие). При этом, как писал Г. Селье, «не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации» [18].

Следует отметить, что из-за неоднозначности трактовки понятия «стресс» многие ученые и сейчас употребляют другие термины – «психическая напряженность», «операционная и эмоциональная напряженность», «эмоциональное напряжение», «нервно-психическое напряжение», «психоэмоциональное напряжение» [13].

Наш стресс вызывают различные стрессоры – чаще всего эмоциональные или остро действующие на нашу психику: смерть близкого человека, развод, рождение ребенка, свадьбы, смена работы, переезд на новое место жительства. Все это опасные стрессоры. При постоянном влиянии подобных стрессоров возникает хронический, или длительный стресс. Он также может возникнуть, если человек часто нервничает, совершает дальние поездки, постоянно испытывает дискомфорт от громкого шума, длительное время не высыпается.

Итак, стрессор – неблагоприятный фактор, вызывающий в организме состояние напряжения – стресс. Стрессорами, воздействующими на организм человека, могут быть – холод, голод, жажда, психические и физические травмы и т. п. [15].

Стресс запускает в организме человека специальную приспособительную реакцию или целую цепь реакций. Человек не может противостоять ни запуску, ни протеканию физиологических событий в его собственном теле; он может только знать или не знать о них. Стрессовая реакция – это реакция человеческого организма, для того, чтобы приспособиться к сложным и меняющимся условиям окружающей среды [8].

Ганс Селье открыл аспект стрессорных реакций — активацию коркового слоя надпочечников, которая помогает организму человека и животных преодолевать различные трудности при помощи специальных антистрессорных гормонов. Благодаря воздействию гормонов коркового вещества надпочечников усиливаются все обменные процессы, в результате чего увеличивается адаптация к повышенным требованиям среды обитания. Последующее развитие событий зависит от того, насколько организм способен справиться со стрессом, который поэтапно проходит стадии тревоги, адаптации и истощения [18].

 На первой стадии организм совершает попытки адаптироваться к стрессу или преодолеть его.

Если стресс-фактор продолжает оказывать влияние на организм, то наступает адаптация — стадия равновесия стрессора и защитных механизмов. На данной стадии организму удается более-менее компенсировать ущерб от негативного воздействия [26].

Третья стадия, стадия истощения во многом сходна с первой стадией стресса. Но в её случае дальнейшая мобилизация резервов организма невозможна. Именно поэтому физиологические и психологические симптомы этой стадии – фактически крик о помощи. На третьей стадии возникают и развиваются различные соматические заболевания, появляется масса психологических расстройств. При длительном действии стрессоров наступает декомпенсация и тяжелое заболевание, в худшем случае возможна даже смерть.

 Теперь коснёмся механизмов стресса. В реализации защитных реакций организма, направленных на противодействие повреждающе­му агенту, участвуют различные механизмы, которые объеди­нены под названием стресс. Также, эти механизмы получили еще одно, новое название — стрессреализующих систем. Механизмы, препятствующие развитию стресс-реакций или снижающие их отрицательные эффекты, называются стресслимитирующими системами [19].

 Итак, основные механизмы стресса — гормональные. Главным морфологическим признаком является так называемая классическая триада: разрастание коры надпочечников, уменьшение вилочковой железы и изъязвление желудка.

## Причины стресса

Стресс оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность человека, иногда он может привести даже к полной дезорганизации, что ставит перед исследователями задачу изучения адаптации человека к сложным (экстремальным) условиями, а также прогнозирования его поведения в подобных ситуациях [14].

Причины стресса связаны с воздействием двух групп факторов.

### 1.2.1 Организационные факторы:

Рассмотрим факторы, которые действуют внутри организации, и которые вызывают стресс.

1. Перегрузка или слишком низкая рабочая нагрузка, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени.

Например, когда человеку поручили слишком большое количество заданий. В таком случае чаще всего возникает беспокойство, фрустрация (чувство крушения), а также чувство безнадежности и материальных потерь. Также и недогрузка способствует появлению подобных чувств. Человек, не получающий работы, соответствующей его возможностям, обычно чувствует фрустрацию, беспокойство относительно своей ценности.

2. Конфликт ролей.

Данный фактор возникает в том случае, если работнику предъявляют противоречивые требования.

Конфликт ролей происходит и в результате нарушения принципа единоначалия. Два руководителя в иерархии могут дать работнику противоречивые указания.

Конфликт ролей возникает и в результате различий между нормами неформальной группы и требованиями формальной организации. В такой ситуации человек чувствует напряжение и беспокойство, так как он хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования руководства - с другой.

3. Неопределенность ролей

Возникновению данного фактора способствует неуверенность работника в том, что от него ожидают. В отличие от конфликта ролей, в подобной ситуации требования не будут противоречивыми, но они будут уклончивы и неопределенны.

4. Неинтересная работа

Различные исследования доказывают, что лица, имеющие более интересную работу, проявляют меньше беспокойства и менее подвержены физическим недомоганиям, чем занимающиеся неинтересной работой.

5. Существуют также и другие факторы

Стресс возникает и в результате плохих физических условий, например, отклонений в температуре помещения, плохого освещения или чрезмерного шума.

1.2.2 Личностные факторы

Причинами стресса могут быть и различные события, происходящие в личной жизни человека. Они также могут привести к снижению результатов работы. Наибольшее влияние оказывают смерть супруга, развод, болезнь, смерть близкого родственника и т.п.

Таким образом, события делятся на:

* положительные события (свадьба, назначение на новую должность и др.);
* негативные события (развод, заболевание, отказ руководства от повышения в должности и т. д.).

Итак, стресс - это напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию).

Основной причиной стресса являются перемены, нововведения, частота которых в современных условиях резко возросла. Любая перемена, даже позитивная, нарушает баланс нашего окружения, к поддержанию которого мы стремимся [24].

1.3 Человеческая реакция на стресс

Каждый человек индивидуален. Каждый по-своему реагирует на стресс. Кто-то делает вид что с ним ничего не происходит, а кто-то наоборот ищет поддержку и помощь у своих родных и близких.

Рассмотрим какие же бывают реакции на стресс:

1. Эмоциональная реакция(раздражение, гнев, тревога, страх, уныние, печаль и т.д.)

Стрессовые ситуации вызывают у человека сильные эмоции, чаще всего негатив­ные. Но следует помнить, что простой и однозначной зависимости между типом стресса и конкретными эмоци­ями не существует.

Самые распространенные эмоциональные реакции на негативное стрессовое воздействие делят на два типа: стенические (раздражение, злость, гнев) и асте­нические (опасение, апатия, печаль, грусть, оцепенение).

Бывает, что стресс вызывает чувство злости, которое может варь­ировать по интенсивности от легкого раздражения до приступа неконтролируемого бешенства.

Скорее всего, самой распространенной эмоциональной реакцией на стресс является эмоция страха различной интен­сивности. Часто стресс ухудшает настроение, вызывая уныние и грусть. Подобная реакция характерна в стрессовой ситуации, которую невозможно изменить. Эмоциональные реакции на стресс могут приводить как к отрицательным, так и к положительным последствиям.

Позитивной эмоциональной реакцией на стресс явля­ется общее эмоциональное возбуждение, связанное с выбросом энергии на стадии мобилизации ре­сурсов [25].

1. Поведенческая реакция (попытки справиться со стрессом).

Поведенческая реакция на стресс включает в себя действия по его пре­одолению. Преодоление стресса – это действия, направ­ленные на то, чтобы противостоять, уменьшить или вытерпеть требования окружающей среды, вызвавшей стресс [25].

Каждый человек справляется со стрессами множеством раз­личных способов. Выбор человека зависит от целого ряда факторов, как обусловленных внешними обстоятельствами, так и индиви­дуальными особенностями самого человека. Следует понимать, что очень многое зависит от выбранной стратегии преодоления стресса. Например, какими будут последствия каждого конкрет­ного стресса.

Все поведенческие реакции на стресс можно разделить на два полюса: реакция бегства и реакция борьбы.

К реакции борьбы можно отнести так называемые копинг-механизмы(или механизмы совладания). Если обратиться к определе­нию Р. Лазаруса, то копинг-механизмы – это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуации пси­хологической угрозы. Данные стратегии носят активный ха­рактер, именно они в значительной мере определяют успешность адаптации человека в сложной ситуации.

 Копинг-механизмы охватывают когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы функционирования личности.

Физиологическая реакция(возбуждение вегетативной нервной системы, выброс гормонов, нейрохимические изменения и т.п.).

К физиологическим адаптационным механизмам относятся изменение частоты сердечных сокращений, артериального давления, температуры тела, секреции гормонов, водно-солевого баланса. Данные механизмы главным образом регулируются нервной и эндокринной системами.

Г. Селье в результате своих исследований выделил два типа физиологической реакции на стресс: локальный и общий адаптационный синдром.

Примером локального адаптационного синдрома являются остановка кровотечения в результате свёртывания крови, заживление раны, призванные восстановить гомеостаз в определённой части тела. Физиологическая реакция на стресс всего организма в целом, в которой принимают участие несколько физиологических систем, названа общим адаптационным синдромом (ОАС).

Кроме того, на переживание стресса человеком влияют его познавательная способность, коммуникативные навыки, прошлый опыт, межличностные взаимоотношения, значимые реакции окружающих. Ощущение контроля над стрессором помогает уменьшить стрессовую ситуацию.

* 1. Понятие копинг-поведения

Логическим продолжением изучения стресса является изучение процессов, способствующих преодолению стрессовых состояний – так называемого копинг-поведения (от англ. coping – совладание, преодоление).

На сегодняшний день выделяют несколько подходов к толкованию понятия «coping». Первый подход развивался в работах представителя психоаналитического направления N. Нааn (1965, 1974), он трактует его в терминах динамики «Эго» как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления психического напряжения. Второй подход определяет копинг в терминах черт личности (диспозиционные концепции копинга) – как относительно постоянную предрасположенность индивидуума, устойчивый стиль реагирования на стрессовые события определенным образом [7].

Многие исследователи считают, что выбор копинг-стратегий на протяжении жизни является стабильной характеристикой, слабо зависящей от типа стрессора. Но так как стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими данными, данное понимание не обрело большой поддержки среди исследователей.

Третий подход был разработан Р. Лазарусом и С. Фолкманом (1984, 1987). Они считали, что копинг-поведение - динамический процесс, который должен рассматриваться как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. [3].

Итак, копинг— это то, что делает [человек](https://www.psychologos.ru/articles/view/chelovek) для того, чтобы справиться со [стрессом](https://www.psychologos.ru/articles/view/stress).

Данное понятие объединяет [когнитивные](https://www.psychologos.ru/articles/view/kognitivnaya_psihologiya), [эмоциональные](https://www.psychologos.ru/articles/view/chto_takoe_emocii_vop_zn_) и [поведенческие](https://www.psychologos.ru/articles/view/povedenie) стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами повседневной жизни.

Рассмотрим более точное определение копинг-поведения. Копинг — это «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека». Авторы подчеркивают, что копинг — это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние [9].

Р. Лазарус утверждал, что стресс — это дискомфорт, который испытывает человек при отсутствии равновесия между индивидуальным восприятием запросов среды и ресурсов, которые доступны для взаимодействия с этими запросами. Человек субъективно оценивает ситуацию как стрессовую или нет [3].

С течением времени термин «копинг» стал включать в себя реакцию не только на «чрезмерные или превышающие ресурсы человека требования», но и на каждодневные стрессовые ситуации.

Стоит понимать, что человеческая реакция на стрессовую ситуацию может быть, как произвольной, так и непроизвольной. Непроизвольные реакции — это те, что основаны на индивидуальных различиях в темпераменте, а также те, что приобретены в результате повторения и больше не требуют сознательного контроля.

Исследователи, которые занимаются изучением копинг-поведения, придерживаются различных точек зрения на эффективность стратегий совладения.

В большинстве теорий учитывается, что копинг-стратегии могут быть как продуктивными, функциональными, так и непродуктивными, дисфункциональными.

Известно большое количество способов и форм копинг–поведения. Всякая форма преодоления специфична. Она устанавливается субъективным смыслом ощущаемой обстановки и соответствует главным образом одной из задач – решению действительной проблемы или ее экспансивному переживанию. Данное разнообразие способствовало стремлению систематизировать разнообразные стратегии копниг поведения. Общепризнанной классификации типов копинга не существует. Все они выделяются исследованиями довольно произвольно [5].

В различные систематизации защит положены специфические критерии:

* блокировка или искажение информации;
* степень активности личности в формировании защит;
* особенности переработки информации, подлежащей "недопуску" к сознанию;
* природа препятствий, с которыми сталкивается субъект;
* результат защиты - достижение награды или избегание опасности;
* базисность или вторичность защит и др.

Из многообразия критериев, которые можно найти в научных и практико-ориентированных источниках, мы выделяем следующие показателя:

1. Защиты, опосредующие восприятие информации;

2. Защиты, опосредующие различные формы искажения (трансформации) информации;

3. Защиты, основанные на первичных примитивных формах психических проявлений.

Самой распространенной среди отечественных систематизаций выступает классификация Л.И. Анцыферовой. Она выдвигает следующие группы стратегии копинг–поведения [2]:

1. Преобразующие стратегии копинг–поведения;

2. Приемы приспособления: изменение собственных характеристик;

3. Вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий.

С.К. Нартова-Бачавер считает, что создание подходящей системной классификации видов психологического преодоления – дело будущего, но пока в качестве возможных оснований предлагаются следующие признаки копинга:

1. Ориентированность, или фокус копинга (на проблему или на себя);

2. Область психического, в которой развертывается преодоление (внешняя деятельность, представление или чувства);

3. Эффективность (приносит желаемый результат по разрешению или нет);

4. Временная протяженность полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней);

5. Ситуации, провоцирующие копинг – поведение (кризисные или повседневные) [16].

А. Биллингс и Р. Моос находят свои способы совладания со стрессовой ситуацией [12].

 1. Копинг, направленный на оценку, – преодоление стресса, включающее в себя попытку определить значение ситуации и ввести в действие определенные стратегии: логический анализ или когнитивная переоценка.

2. Копинг, направленный на проблему, – это совладание со стрессом, имеющее целью модифицировать, уменьшить или даже устранить источник стресса.

3. Копинг, целью которого являются эмоции, – преодоление стресса с помощью когнитивных или поведенческих усилий, когда человек пытается уменьшить эмоциональное напряжение и поддержать аффективное равновесие.

Копинг-поведение – это определенная форма поведения, которая показывает возможность и готовность человека преодолевать возникающие проблемы. Подобное поведение сосредоточено еще и на адаптации к ситуациям и применение определенных средств для преодоления стресса. Такое поведение, которое направленно на преодоление стресса, осуществляется через использование различных копинг-стратегий с помощью ресурсов личности и среды [11].

Итак, хоть все понятия и схожи, разнообразные подходы и версии определяют существенные отличия, которые вкладывают исследователи в смысл понятия «копинг».

Следует понимать, копинг не всегда является продуктивным; его эффективность зависит от двух факторов: ответной реакции и контекста, в котором этот копинг реализуется.

## 1.5 Теоретические представления об интеллекте

Понятие "интеллект" было введено в психологию антропологом Ф. Гальтоном в конце ХIХ в. Он считал фактор наследственности решающей причиной возникновения различных индивидуальных различий, как телесных, так и психических. Ранее наследственностью объясняли только умственную отсталость, тогда как Ф. Гальтон отметил влияние этого фактора на все уровни развития интеллекта.

Ф. Гальтон считал, что вся совокупность интеллектуальных способностей наследственно детерминирована, а роль в возникновении индивидуальных различий по интеллекту обучения, воспитания других внешних условий развития отрицалась или признавалась несущественной. Данные взгляды на долгое время установили профессиональную точку психологов, которые занимались исследованием интеллекта, также они повлияли на его методологию и измерения. Первыми кто создал тесты на интеллект были А. Бине, Дж. Кеттел, данные тесты измеряют способность, независящую от условий развития [23].

Именно с работ Ф. Гальтона проблема интеллекта стала приобретать особое значение. Генерализованное трактование интеллекта как способности требовало конкретизации - ответов на вопросы, которые касались сущности и природы, а также внешних проявлений этой характеристики. Все эти вопросы интересовали и интересуют и по сей день психологов. Но точных ответов на поставленные вопросы нет.

Весь XX в. были подвергнуты проверке и анализу следующие подходы к трактованию сущности интеллекта:

* как способности обучаться (А. Бине, Ч. Спирмен, С. Колвин, Г. Вудроу и др.);
* как способности оперировать абстракциями (Л. Термен, Э. Торндайк, Дж. Петерсон); как способности адаптироваться к новым условиям (В. Штерн, Л. Терстоун, Ж. Пиаже).

Что касается понимания интеллекта как способности к обучению, то оно распространено в зоологии. В ней сравниваются интеллектуальные способности различных видов живых существ на основе особенностей их обучения. Б. Скинер, Э. Торндайк, А. Битерман в своих исследованиях обнаружили, что кривые обучения большинства видов позвоночных имеют одинаковую форму, это позволило полагать, что у них сходные способности к обучению, а значит и одинаковый уровень развития интеллекта [17].

Трактование интеллекта как способности к обучению поддерживали и другие известные психологи начала XXв. Например, А. Бине и Ч. Спирмен фактически отождествляли интеллект и способность к обучению. В. Хенмол считал, что интеллект измеряется задатками к овладению знаниями и теми знаниями, которыми владеет человек. В. Диаборн называл интеллектом способность обучаться или приобретать опыт, а лучшим тестом на интеллект - " измерение реально прогресса в обучении" [1].

Однако определение интеллекта как способности к обучению полностью не удовлетворяет исследователей. Учебная деятельность является ведущей только в определенный период жизни человека. Что касается интеллекта взрослого человека, то он проявляется прежде всего в успешности решения иных (не учебных) проблем - профессиональных, житейских др. Успех выполнения данных проблем часто не связан с успешностью в учебной деятельности.

Успешность обучения зависит от многих факторов, а не только от уровня интеллекта. Поэтому было бы неправильным отождествлять успешность обучения с интеллектом.

Об этом говорят работы отечественных психологов, которые посвящены проблеме обучаемости. В настоящий момент психологии и педагогике известно, что адекватность педагогического воздействия на индивидуальные особенности учащегося может значительно увеличить эффективность его обучения. Исходя из этого, по характеру обучаемости не стоит делать окончательных выводов о достоинствах интеллекта даже у детей дошкольного возраста. Тогда как, интеллект - лишь один из факторов обучаемости, а обучаемость - лишь одно из многих проявлений интеллекта.

Иное понимание интеллекта как способности оперировать абстрактными отношениями и символами выделял Л. Термен, А. Бине, Дж. Петерсон, а также другие психологи начала XX века.

Но и понимание интеллекта как способности к абстракции, так же не устраивает психологов, потому что данное понимание ограничивает сферу интеллектуальных способностей, исключая из них перцептивную и моторную области.

Долгое время было распространено трактование интеллекта как способности адаптироваться к новым условиям. Так, В. Штерн понимал интеллект как способность использовать способы мышления применительно к цели, приспосабливать их к новым ответам. Р. Фримен, психолог XX века, понимал его как "адаптацию интеллектуальных целей и средств для их достижения, а также как сбалансированную реакцию на целостный мир вещей, идей личностей"[1].

В 70-е гг. XX века к интеллекту стали относиться, как к компьютерной программе. Основную задачу исследователи находили в поиске аналогии между ходом человеческой мысли с расчетами компьютера, который решает различные задачи. Такие психологи стараются определять интеллект в терминах информационных процессов, возникающих у человека при решении задачи.

Известными сторонниками данного подхода являются А. Дженсен, Э. Кант, Р. Стернберг и другие. Г. Саймон старался изучить интеллект с помощью изучения информационных процессов, которые протекают у человека, решающего очень сложные задачи, например, логические или шахматные.

 Изучением протекания информационных процессов при выполнении сложных мыслительных задач занимался Р. Стернберг. Основная идея заключалась том, чтобы найти характеристики, которые делают их более эффективными по сравнению с другими.

Теория Р. Стернберга одна из самых известных и тщательно разработанных теорий интеллекта за последнее время. В данной теории интеллект понимается как информационная система, служащая для приспособления человека к окружающей среде [20].

Следует отметить, что известно огромное количество определений интеллекта. Многие исследователи данной проблемы имеют свое трактование интеллекту, чаще всего оно расходится с другими пониманиями данного термина. Так, Г. Гарднер говорил: "Интеллект - это такое слово; мы пользуемся им так часто, что стали верить в его существование как некой реальности, измеряемой сущности, а не как удобного способа обозначения некоторых феноменов, которые могут существовать, а могут и не существовать"[4].

Проблема изучения интеллекта является одной из самых дискуссионных, волнующих различные специальности. Применение тестов интеллекта, раскрывающих индивидуальные различия в способностях, а тем самым дифференцирующих людей на более и менее способных, имеет серьезные социальные последствия и сопряжено со значительными эстетическими проблемами.

## 1.6 Вербальный интеллект

Выявление уровня развития интеллекта связано с негативными эмоциональными реакциями людей, потому что очень часто человек боится, что его отнесут к разряду умственно отсталых. Измерение уровня интеллекта могут проводить только психологи с соблюдением всех этических и профессиональных правил.

Особую значимость для человека представляет определение структуры интеллекта. Так, существует две подструктуры интеллекта. Вербальныйинтеллект *—* интегральное образование, функционирование которого осуществляется в словесно-логической форме с опорой преимущественно на знания. Невербальный интеллект *—*  интегральное образование, функционирование которого связано с развитием наглядно-действенного мышления с опорой на зрительные образы и пространственные представления.

Структура интеллекта зависит от целого ряда факторов: возраста, уровня образования, специфики, профессиональной деятельности и индивидуальных особенностей.

Ч.Спирмен интерпретировал интеллект как общую умственную способность - "умственную энергию", которая определяет успех выполнения любой деятельности. Он выдвинул идею о том, что если существует общая интеллектуальная способность, то все результаты выполнения любых тестовых задний будут положительно связаны (коррелированы). В экспериментах подтвердилось это предположение. Максимальный "вес" по отношению к общему интеллекту имели задания на выявление абстрактных отношений, минимально общий интеллект влиял на решение психомоторных задач.

 Спустя время Ч.Спирмен узнал, что в структуру общего интеллекта входят в качестве составляющих лингвистический (вербальный), механический (пространственно-динамический) и математический интеллекты.

Критики концепции Ч.Спирмена (в частности, Торндайк) отрицали наличие общей умственной способности и считали, что существует множество независимых способностей. Однако, когда Г.Айзенк и Ч.Спирмен подвергли статистической обработке данные Торндайка, они обнаружили ошибочность его расчетов и выявили в данных оппонента общий фактор интеллекта.

Практически все исследователи выявляли 3 основных подфактора общего интеллекта, которые были первоначально выявлены Ч.Спирменом: числовой, пространственный, вербальный.

Исследования ленинградского психолога Е. И. Степановой показали, что процесс интеллектуального развития взрослого человека неоднороден, он характеризуется чередованием спадов и подъемов и изменением акцентов внутри системы психических познавательных процессов [21].

 Известно несколько главных периодов интеллектуального развития: 18-25 лет — частая смена подъемов и спадов (через один-два года), неустойчивость и активная перестройка мыслительных функций; 26-35 лет — увеличение устойчивости, снижение уровня непроизвольной памяти, повышение произвольного внимания, общий подъем уровня развития интеллекта за счет повышения активности процессов мышления, формирование индивидуального стиля умственной деятельности; 36-40 лет — усиление целостности интеллекта, появление зрелости суждений, мудрости; после 40 лет — большее развитие вербального интеллекта, который как бы противостоит процессу старения и ослабления интеллектуальных функций [20].

 В более позднем возрасте по мере накопления жизненного опыта и его профессионализации увеличивается влияние собственного стиля умственной работы на интеллектуальное развитие.

Для сохранения интеллектуального потенциала, необходимо осознанно управлять процессами накопления и логического преобразования знаний, поддерживать активную умственную деятельность.

Результаты исследования интеллекта инженеров показали, что наилучших успехов в работе добивались те из них, которые обладали развитыми невербальным и вербальным интеллектом, т. е. общими и специальными способностями.

Природа интеллекта такова, что далекие по своей профессиональной принадлежности умственные навыки, определяются каким-то схожим фактором и развиваются, формируются только совместно, как, например, успешное овладение тонкими движениями и математическими операциями. Одним из признаков сформировавшегося интеллекта является скоординированность, согласованность развития различных мыслительных навыков.

Для начальной стадии развития характерно поэтапное развитие мыслительных функций, последовательное возникновение одного навыка на базе другого.

Для взрослого интеллекта характерно одновременное и однонаправленное развитие целых блоков умственных способностей. Поэтому узко специализированное развитие только одного типа, повторяющее более ранний способ формирования интеллекта, может нанести вред развитию интеллекта взрослого.

Психологические исследования показали, что можно выделить качества, которые существенно связаны с успешным формированием технического интеллекта, они образуют блок технического интеллекта. Это пространственно-образные функции и уже названные логические операции, владение абстрактной, математической логикой, умение представить предмет в непривычном ракурсе, выделить плоскость из объемного изображения.

Так же, развитию технического интеллекта каким-то образом способствуют качественные особенности мышления, такие как поэтичность и образность мышления. Становление поэтами и художниками, будущих создателей технических объектов, очевидно, удерживает ярко проявившееся и тесно связанное с техническим интеллектом стремление к новому и неизведанному.

2 Эмпирическое исследование роли вербального интеллекта в преодолении стрессовых ситуаций

* 1. Характеристика выборки и методик исследования

Проблема структуры интеллекта на сегодняшний день остается дискуссионной.

С точки зрения Д. Векслера, вербальный интеллект - интегративное образование, подструктура общего интеллекта, функционирование которого осуществляется в вербально-логической форме с преимущественной опорой на знания. Уровень и структура вербального интеллекта существенно обусловлена образованием, многообразием индивидуального опыта человека, всей совокупностью условий социализации индивида.

Задачи исследования:

1. Провести эмпирическое исследование роли вербального интеллекта в преодолении стрессовых ситуаций.
2. Проанализировать полученные результаты и дать им интерпретацию.
3. Обобщить выводы по исследуемой теме и подвести итоги исследования.

Целью нашего эмпирического исследования являлось выявление роли вербального интеллекта в преодолении стрессовых ситуаций.

Описание выборки: 21 человек в возрасте от 18 до 25 лет. 4 парня и 17 девушек. Испытуемые имеют различное образование (высшее техническое, высшее незаконченное гуманитарное, незаконченное высшее, среднее профессиональное), различное материальное положение, различное семейное положение. Был взят данный возрастной интервал т.к у людей в этом возрасте уже сформировался уровень вербального интеллекта, их психика достаточно лабильна, чтобы противостоять стрессу.

В качестве методов исследования выступили методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана и тест структуры интеллекта Амтхауэра (1-5 субтест).

Методика «Индикатор копинг-стратегий» разработана Д. Амирханом и определена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995).

«Индикатор копинг-стратегий» является одной из самых удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека в стрессовой ситуации. Главная мысль опросника состоит в том, что все поведенческие стратегии, формирующиеся у человека в период жизни, можно подразделить на три большие группы:

1. Стратегия разрешения проблем — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.
2. Стратегия поиска социальной поддержки — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.
3. Стратегия избегания — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Иногда человек прибегает к пассивным способам избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания — суицид.

Стратегия избегания — важная поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью раз­вития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Эффективным является употребление всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в-третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях [6].

На бланке вопросов респонденту представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, испытуемый определяет, какие из предложенных вариантов обычно он использует.

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратеги подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Тест структуры интеллекта Амтхауэра используется для диагностирования уровня общих способностей в связи с проблемами профессиональной психодиагностики. При его создании Р. Амтхауэр опирался на концепции, согласно которым интеллект является специализированной подструктурой в целостной структуре личности и тесно связан с другими компонентами личности.

Амтхауэр обозначал интеллект как единство определенных психических способностей, проявляющихся в различных формах деятельности. В тест он включил задания на диагностику следующих компонентов интеллекта: вербального, счетно-математического, пространственного, мнемического.

Методика состоит из 9 разделов по 16-20 заданий в каждом. Описание заданий и образцы решений даются в инструкциях, помещенных перед каждым разделом. Для работы над заданиями любого раздела отводится строго определенное время.

Благодаря субтестовой структуре тест позволяет дифференцированно оценивать уровень развития различных сторон интеллекта. Отдельные субтесты можно определить в следующие группы. Мы использовали комплекс вербальных субтестов. Он определяет общую способность оперировать словами как сигналами и символами.

## Анализ вербального интеллекта Амтхауэра (1-5 субтест)

По данным теста структуры интеллекта Амтхауэра по уровню вербального интеллекта всех испытуемых можно условно разделить на три группы: с высокими, средними и низкими значениями. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Уровень вербального интеллекта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень интеллекта | Низкий | Средний | Высокий |
| Количество испытуемых | 4 | 9 | 8 |

Согласно полученным данным можно говорить о процентном соотношении выраженности уровня вербального интеллекта среди респондентов.

Низкий уровень интеллекта имеют 19% опрошенных.

Средний уровень интеллекта имеют 43% опрошенных.

Высокий уровень интеллекта имеют 38% опрошенных.

## Анализ методики «Индикатор копинг-стратегий»

По данным методики «Индикатор копинг-стратегий» по поведенческим стратегиям всех испытуемых можно условно разделить на три группы: испытуемые, использующие стратегию разрешения проблем; испытуемые, прибегающие к поиску социальной поддержки; испытуемые, избегающие проблем. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. Поведенческие стратегии.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стратегия | Стратегия разрешения проблем  | Стратегия поиска социальной поддержки  | Стратегия избегания  |
| Количество испытуемых | 11 | 6 | 4 |

Согласно полученным данным можно говорить о том, в каком процентном соотношении испытуемые выбирают ту или иную поведенческую стратегию при возникновении стресса.

Стратегию разрешения проблем выбирает 5% испытуемых.

Стратегию поиска социальной поддержки выбирает 29% испытуемых.

Стратегию избегания проблем выбирает 19% испытуемых.

* 1. Результаты исследования и их интерпретация

После проведения методик, мы пришли к следующим данным:

Испытуемые с низким уровнем интеллекта в 100% соотношении выбрали стратегию избегания проблем.

Испытуемые со средним уровнем интеллекта в 67% выбрали стратегию разрешения проблем, и 33% респондентов выбрали страданию поиска социальной поддержки.

Испытуемые с высоким уровнем интеллекта в 50% выбрали стратегию разрешения проблем, и 50% респондентов выбрали страданию поиска социальной поддержки.

Согласно полученным данным следует отметить, что испытуемые, имеющие низкий уровень вербального интеллекта выбирают стратегию избегания проблем в стрессовых ситуациях.
Испытуемые, имеющие средний уровень интеллекта прибегают к стратегии разрешения проблем в стрессовых ситуациях.

Испытуемые, имеющие высокий уровень интеллекта в стрессовых ситуациях используют как стратегию поиска социальной поддержки, так и стратегию разрешения проблем.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По мнению Векслера, интеллект - это «глобальная способность действовать разумно, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами», т.е. интеллект рассматривается как способность человека адаптироваться к окружающей среде [22].

Уровень развития вербального интеллекта показывает способность человека изучать иностранные языки, овладевать словесным материалом. Вербальный интеллект начинает развиваться еще в раннем детстве вместе с овладением ребенком связной речью. Еще один важный этап в развитии этого вида интеллекта – процесс овладения письменной речью, то есть обучение письму и грамоте.

Вербальное мышление способствует успешности в учебной деятельности. Весь процесс обучения у человека с развитым вербальным интеллектом протекает достаточно легко. Такой человек хорошо понимает и оценивает полученную речевую информацию, понимает смысл высказываний при взаимодействии с другими людьми.

На подверженность человека к стрессу влияют характерные способы совладения со стрессом. Изучение поведения человека в стрессовых ситуациях привело к выявлению механизмов совладания, или копинг- механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию.

В ходе курсового исследования были представлены результаты по двум методикам. Целью первой методики было определение уровня вербального интеллекта. Целью второй методики было определение выбора копинг-стратегии в стрессовой ситуации. В конечном результате и подведении итогов была подтверждена гипотеза данной курсовой работы о том, что существует связь между уровнем вербального интеллекта и преодолением стрессовых ситуаций с помощью определенных копинг-стратегий.

Вследствие этого, можно сказать, что испытуемые, имеющие низкий уровень вербального интеллекта выбирают стратегию избегания проблем в стрессовых ситуациях.
Испытуемые, имеющие средний уровень интеллекта прибегают к стратегии разрешения проблем в стрессовых ситуациях.

Испытуемые, имеющие высокий уровень интеллекта в стрессовых ситуациях используют как стратегию поиска социальной поддержки, так и стратегию разрешения проблем.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акимова, М. К. Психологическая диагностика: Учебное пособие / М. К. Акимова // Под редакцией М. К. Акимовой — СПб. : Питер, 2005. — 304 с.
2. Анциферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. 1997.
3. Гарбер, А. Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований [Текст] // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2015. — С. 17-19. — URL https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/7325/ (дата обращения: 23.05.2018).
4. Гарднер, Г. Структура разума: теория множественного интеллекта / Г. Гарднер // Пер. с англ. — М. : ООО "И. Д. Вильяме", 2007. - 512 с.
5. Гордеева, Т. О. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE Т. О. Гордеева // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сентября 2010 г. / под ред. Т. Л. Крюковой и др. Кострома : Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. Т. 2. С. 195–197.
6. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. - СПб., 2003. С.342-370.
7. Исаева, Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева. – СПб. : Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 c.
8. Каминский, Ю. Г., Косенко Е. А. Стресс. Монография / Ю. Г. Каминский // Пущино: Электронное издательство "Аналитическая микроскопия", 2004. - 71 с.
9. Камынина, И. В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Камынина Ирина Владимировна; [Место защиты: Дальневост. гос. ун-т путей сообщ.]. – Хабаровск, 2008. – 22 с.
10. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык // Психологическая антропология стресса М. : Академический Проект, 2009. — 943 с.
11. Коноплева, И. Н., Чупракова М. В. Агрессивное поведение подростка как копинг-стратегия в стрессовой ситуации [Электронный ресурс] // Психология и право. 2013. № 4. URL: http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66195.shtml (дата обращения: 18.05.2018)
12. Корсакова, Л. И. Копинг-поведение и защитные механизмы системы адаптации личности [Электронный ресурс] / Л. И. Корсакова // ТРУДЫ СГА, 2010, № 8. URL: <http://www.edit.muh.ru/content/mag/trudy/08_2010/11.pdf>
13. Куприянов, Р. В. Психодиагностика стресса: практикум / Р. В. Куприянов / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
14. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. - М. : Просвещение, 1964. – 344 с.
15. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель // учеб, пособие / Б. Р. Мандель.»: Флинта; Москва; 2014
16. Нартова-Бочавер, С. К. Копинг-поведение в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. 1997. № 4.
17. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии : учебник / С. Л. Рубинштейн. – СПб. и др. : Питер, 2000. – 712 с.
18. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979. – 124 с.
19. Семенович, А. А. Физиология человека: учеб. пособие / А. А. Семенович [и др.]; под ред. А. А. Семеновича. — 3-е изд., испр. Минск: Выш. шк., 2009. - 544 с.
20. Стернберг, Р. Практический интеллект / Р. Стернберг. – СПб. : Питер, 2002. — 272 с.
21. Тутушкина, М. К. Практическая психология: Учебник / М. К. Тутушкина // Под ред. д-ра психол. наук, проф., акад. БПА М. К. Тутушкиной — 4-е изд., перераб., доп. — СПб. : Изд-во «Дидактика Плюс», 2001. — 368 с.
22. Филимоненко, Ю. И. Руководство к методике исследования интеллекта у детей Д. Векслера (WISC) : Адапт. вариант / Ю. Филимоненко, В. Тимофеев; [Госстандарт России, ГП "Иматон"]. - СПб. : ГП "Иматон", 1993. - 57 с.
23. Холодная, М. А. Психология интеллекта : парадоксы исследования / М. А. Холодная / 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2002 – 272 с. — (Мастера психологии).
24. Цветкова, А. Н. Роль стресса в жизни [Электронный ресурс] / А. Н. Цветкова // Современные научные исследования и инновации. – Электрон. журн. 2016. № 3. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2016/03/65121>. – Загл. с экрана.
25. Шойгу, Ю. С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных: учебное пособие. / под общей ред. Ю.С. Шойгу. – СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2014.
26. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.