

Психологическая структура стрессоустойчивости как показатель здоровья личности

Лысенко С.В.¹, Хватова Ю.Г.²

1 - Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, Факультет психологии, 2 - Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, Факультет психологии, Тамбов, Россия

E-mail: svetlana-lysenko@inbox.ru

Нарастающие нагрузки на нервную систему современного человека, большая часть которых носит психогенный характер, приводят к формированию эмоционального напряжения и развитию стресса, последствия которого объясняют многие явления жизни, такие как реакция на психотравмирующие ситуации, конфликты, заболевания. Стресс является реакцией не столько на физические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром [4]. Поскольку человек является открытой саморазвивающейся системой, то важным является понимание психологической природы стресса, его роли и места по отношению к «целостному человеку». Что особенно актуально на современном этапе развития науки, поскольку в рамках постнеклассицизма предметом является изучение закономерностей усложнения системной организации, свойственного, прежде всего, открытым системам.

Важным, особенно для студенческого периода жизнедеятельности, является выявление факторов, способствующих психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях. Под психической устойчивостью в широком смысле понимают сохранение продуктивного функционирования психики в кратковременной или длительной напряженной ситуации [2]. Стрессоустойчивость считается частным случаем психической устойчивости, проявляющейся при действии стресс-факторов. Как известно, между действием стрессора и развитием стрессового состояния существует опосредующий фактор. В качестве такого фактора можно рассматривать внутренние субъективные условия, которые определяют психологическую сущность личности.

Гармоничное отношение между всеми компонентами психической деятельности в сложной эмоциогенной ситуации и оптимально успешное достижение цели деятельности обеспечивает такое свойство личности как стрессоустойчивость [3]. Частными составляющими стрессоустойчивости являются эмоциональная устойчивость, фрустрационная толерантность [6]. Формирование стрессоустойчивой личности является механизмом сохранения психологического здоровья, условием социальной стабильности и профессиональной продуктивности личности [7].

Целью работы явилось исследование психологической сущности стрессоустойчивой личности как показателя психологического здоровья.

В исследовании приняли участие студенты специальности «психология» в количестве 88 человек. Для решения поставленных задач были использованы следующие методики: 16-факторный опросник Кеттела, калифорнийский психологический опросник, опросник К.Леонгарда - Г.Шмишека, характерологический опросник личностных проблем (ХОЛП-124), методика диагностики межличностных взаимоотношений Т.Лири, опросник «Социально-психологическая адаптированность» К.Роджерса и Р.Даимонда,

самоактуализационный тест. Обработка данных проводилась с использованием программы SPSS 15.0.

На основании показателей эмоциональной устойчивости мы разделили выборку испытуемых на 3 группы [1]. Испытуемые с низкой психической устойчивостью к стрессам (стрессонеустойчивые), имеющие нарушения адаптации и психологического здоровья составили 1 группу; во 2 группу вошли студенты с промежуточными значениями, что характеризует их состояние и адаптацию как неустойчивые, в связи с чем они не были включены в дальнейший анализ; 3 группу составили испытуемые с высокой психической устойчивостью к стрессам, с эффективной адаптацией и психологически здоровые (стрессоустойчивые).

Был проведен сравнительный анализ показателей в 1 и 3 группах и выявлены достоверные отличия по Т-критерию Стьюдента. Применение факторного анализа (ФА) позволило получить оптимальное решение для 4 факторов, объясняющих в совокупности 59,9% дисперсии: I фактор-социальная адаптированность (34,3%), II-самоактуализация (44,17%), III-межличностные отношения (53,6%), IV-личностные особенности поведения (59,9%) [5].

Корреляционный анализ выявил, что у стрессонеустойчивых студентов индекс адаптации коррелирует с такими показателями как эмоциональная неустойчивость ($r = 0,896$) и способность к статусу ($r = 0,793$). У стрессоустойчивых студентов установлены связи индекса адаптации со шкалой расслабленность-напряженность ($r = -0,779$) и первым компонентом из ФА ($r = 0,671$).

В результате проведенной работы нами была установлена психологическая структура стрессоустойчивой личности как показателя психологического здоровья. Студенты с психической устойчивостью к стрессам обладают такими характеристиками личности как энергичность, предприимчивость, бдительность; способны быстро реагировать на изменяющиеся аспекты ситуации, при этом в общении склонны оказывать давление, ориентируясь на собственное мнение. Корреляционный анализ, свидетельствует, в частности, что студенты с высоким уровнем стрессоустойчивости чувствуют себя в новых ситуациях расслаблено, спокойно, делают все возможное для достижения цели, в то время как студенты с низкой стрессоустойчивостью в новых или непривычных для них социальных ситуациях чувствуют себя напряженно, вследствие чего каждый непредвиденный случай вызывает раздражительность. На основании ФА было выявлено, что психологическая структура стрессоустойчивости представлена такими уровнями как личностные особенности поведения, межличностные отношения, самоактуализация, социальная адаптированность.

Студенты стрессонеустойчивые отнесены к группе риска психологического здоровья. Коррекционная работа с ними должна быть направлена, во-первых, на повышение эмоциональной устойчивости, снятия тревожности, повышение уверенности и развитие воображения; во-вторых, на формирование доверительных диалоговых межличностных контактов; в третьих –на работу с потребностной сферой и повышение степени самоактуализации; в четвертых –на социализацию.

Литература

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека –Л.,1988.–270с.

2. Варданыан Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости//Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. С.542-543.
3. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора / Под ред. Е.А.Милеряна. М., 1974.308с.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования// Эмоциональный стресс.–Л.: Лениздат, 1970.С.178–208.
5. Лысенко С.В.Актуальные проблемы психологии глазами студента:материалы IV Всерос.науч.студ.конф./ отв.ред.В.Н.Косырев. ТГУ им.Г.Р.Державина,2010.С.196.
6. Никифоров Г.С.Психология здоровья.–СПб.:Изд-во БХВ-Петербург, 2002.-378с.
7. Чебыкин А.Я., Аболин Л.М. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов//Психологический журнал.1984. №4. С.83-89.