

Секция «Психология здоровья и психология спорта»

**Стрессоустойчивость в системе психологической безопасности личности студентов**

**Толстова Анна Александровна**

*Студент (специалист)*

Северо-Кавказский федеральный университет, Социально-психологический факультет,  
Ставрополь, Россия

*E-mail: knopka07071993@yandex.ru*

В настоящее время в психологической науке и различных областях психологической практики все большее место занимают исследования феномена психологической безопасности личности и разработка технологий ее формирования и стабилизации. В большинстве современных работ рассматриваются личностные характеристики, связанные с безопасностью человека в различных ситуациях. При этом весьма сложно выделить определенный набор свойств или качеств личности, которые, безусловно, обеспечивают защищенность человека в обществе. Но, не смотря на это, можно говорить об индивидуальных особенностях, которые в той или иной мере гарантируют адекватное восприятие человеком изменяющихся условий.[7]

Существует несколько трактовок понятия «психологическая безопасность личности». В обобщенной форме психологическая безопасность личности рассматривается как отдельная научная отрасль, изучающая закономерности адекватного отражения опасности и конструктивной регуляции поведения с целью сохранения целостности и стабильности человека или группы людей как психологических систем. Однако, одна и та же ситуация может восприниматься неоднозначно не только разными людьми, но и даже одной и той же личностью оцениваться как безопасная-нейтральная-опасная в различные периоды. В повседневной жизни человек постоянно сталкивается с ситуациями, которые подвергают его систему психологической безопасности проверке. [1]

Также существуют внутренние источники угроз психологической безопасности личности. Они заложены в самой биосоциальной природе психики человека, в особенностях ее формирования и функционирования, в индивидуально-личностных характеристиках индивида. [2]

Представители психоаналитического подхода предлагают формировать психологическую безопасность личности посредством работы с психологическими защитами (А.Фрейд); через преодоление комплекса неполноценности (А.Адлер); путем корректировки или совершенствования уже устоявшихся моделей безопасного поведения (Э.Эриксон).

Бихевиоральный подход предполагает формировать поведение, способствующее психологической безопасности, через прохождение ряда психотренингов (Д.Утсон); посредством системы социального научения (А.Бандура); позитивного подкрепления конструктивного поведения (Б. Скиннер). Вклад в теорию формирования психологической безопасности внесли представители гештальтпсихологии. Так, К.Левин разрабатывал концепцию жизненного пространства, являющуюся в свою очередь частью «теории поля», через изучение поля возможных событий и поля сил, он пытался определить уровень безопасности/небезопасности определенных систем.

Особое место среди подходов к формированию психологической безопасности личности занимает экзистенциально-гуманистическое направление (С.Мадди, К.Роджерс, В.Франкл др.), В рамках данного направления, можем говорить о возможности современной психологии понимать психологическую безопасность личности как стремление человека к удовлетворению базовой потребности в безопасности через социальную самореализацию.

Когда человек рассматривается, как способный творить свою судьбу, получать активный жизненный опыт, отвечать на опасности осознанной системой поведения, а, тем самым, противостоять им. [6]

Психологическая безопасность личности - сложно структурированная система психических процессов и свойств, обеспечивающая реализацию социально-значимых ее потребностей. Психологическую безопасность на уровне личности можно рассматривать как систему структурных компонентов (индивидуально-психологические особенности, психические свойства, личностный потенциал (ресурс) в рамках разных аспектов адаптации, защищенности, сопротивляемости и жизнестойкости и т.д.). [3] Анализ ряда научных работ позволяет выделить компоненты, или показатели психологической безопасности личности:

1. Устойчивость личности в среде, в том числе и в психотравмирующей ситуации;
2. Сопротивляемость (жизнестойкость) внешним и внутренним воздействиям;
3. Переживание защищенности/незащищенности личности. Безопасность проявляется как переживание индивидом позитивных/негативных психических состояний, отсутствие/наличие беспокойства, тревожности;
4. Эффективность деятельности.

То есть в системе психологической безопасности личности одним из системообразующих компонентов является стрессоустойчивость. [4]

Стрессоустойчивость рассматривается способность человека посредством саморегуляции и самоуправления противостоять отрицательным факторам внешней среды (в т. ч. экстремальным), не снижая продуктивности деятельности и не нанося ущерба своему здоровью. [5]

С позиции психологии здоровья здоровая личность психически устойчива (в том числе стрессоустойчива), что позволяет ей поддерживать собственную надежность и противостоять воздействиям среды, преодолевать сопротивление внешних условий, бороться с препятствиями и, в конечном счете, достигать поставленных целей. В этом отношении психическое здоровье в целом, и стрессоустойчивость в частности, выступает как характеристика целостного, развития человека (М.Ф. Секач).

*Цель:* изучение стрессоустойчивости как одного из компонентов системы психологической безопасности личности студентов.

*Объект исследования:* система психологической безопасности личности у студентов.

*Предмет исследования:* изучение связей между показателем стрессоустойчивости и параметрами системы психологической безопасности личности студентов: самоотношением, позитивной/негативной оценкой будущего, наличием/отсутствием невротического состояния.

*Задачи исследования:*

1. анализ и обобщение теоретических и экспериментальных исследований по проблеме формирования системы психологической безопасности личности и ее структурных компонентов;
2. теоретико-методологическое обоснование роли стрессоустойчивости в формировании системы психологической безопасности личности;
3. теоретическое обоснование актуальности изучения психологической безопасности личности в юношеском (студенческом) возрасте;

4. обоснование и подбор оптимальных психодиагностических методик, направленных на изучение стрессоустойчивости в системе психологической безопасности личности студентов;

5. определение выборки испытуемых;

6. определение наличия/отсутствия связей уровня стрессоустойчивости студентов с невротическими проявлениями, самоотношением, оценкой будущего, как признаков устойчивости/неустойчивости системы психологической безопасности личности;

7. изучение динамики системы психологической безопасности личности на протяжении обучения в ВУЗе.

*Гипотеза исследования:* показатели стрессоустойчивости студентов взаимосвязаны с такими личностными свойствами, как самоотношение, склонность к невротизации, субъективная оценка будущего и входят в систему психологической безопасности личности.

*Методологическую основу исследования составляют:* концепция стресса Г. Селье, концепция психологической безопасности образовательной среды И. А. Баевой, системный подход к изучению личности С. Л. Рубинштейна, общая теория систем Людвиг фон Бергаланфи.

В процессе исследования нами были использованы следующие *методики:* методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич), тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев).

*Практическая значимость исследования* заключается в том, что

полученные нами экспериментальные данные и результаты могут быть применены в построении программ, направленных на профилактику явлений дестабилизации психологической безопасности личности студентов.

### Источники и литература

- 1) Белашева И.В. К вопросу о динамике психологической безопасности личности в поликультурной образовательной среде современной школы и вуза. // Психологическая безопасность личности в поликультурной среде жизнедеятельности: сборник научных трудов по материалам II-й ежегодной научно-практической конференции преподавателей. Студентов и молодых ученых Северо-Кавказского федерального университета «Университетская наука – региону». – Ставрополь: ООО ИД «ТЭСЭРА», 2014. – 144 с. С. 3-8.
- 2) Белашева И.В. Психологическая толерантность и эмоциональный интеллект в системе психологической безопасности личности современного студента. // Психологические исследования личности в современной стрессогенной среде: Материалы III Всероссийской научной Интернет-конференции. – Ставрополь: ООО ИД «ТЭСЭРА», 2014 г. – 226 с. С. 47-52.
- 3) Белашева И.В. Средства массовой информации и нервно-психическое состояние современной молодежи. // Сборник научных трудов SWworld. – Выпуск 1. Том 20. – Одесса: КУПРИЕНКО СВ, 2013. С. 89-92.
- 4) Белашева И.В., Колесникова Л. Г. Сравнительный анализ особенностей формирования эмоционального интеллекта и толерантного поведения у подростков, проживающих в различных районах СКФО. // Психологическая безопасность личности

в поликультурной среде жизнедеятельности: сборник научных трудов по материалам II-й ежегодной научно-практической конференции преподавателей. Студентов и молодых ученых Северо-Кавказского федерального университета «Университетская наука – региону». – Ставрополь: ООО ИД «ТЭСЭРА», 2014. – 144 с. С. 8-12.

- 5) Белашева И. В. Экспериментально-психологическое исследование эмоционального интеллекта и толерантного поведения как факторов и средств создания условий психологической безопасности личности студента // Вестник Академии права и управления. – 2014. - №36. – С. 219 – 224.
- 6) Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма: сборник научных статей по материалам первого международного форума (Санкт-Петербург, 5-7 июня 2006 г.) /под общ. Ред. И.А. Баевой, Ш. Ионеску, Л.А. Регуш /пер. Н.Л. Регуш, С.А. Чернышевой. - СПб.: ООО «Книжный дом», 2006. С.101-103.
- 7) Толстова А. А. Стрессоустойчивость в системе психологической безопасности личности студентов // Молодые ученые. 2014. № 5. С. 243-246.