

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

КУРОЧКИНА Кристина Андреевна

студент магистратуры

Научный руководитель: **РОМАНКО Оксана Анатольевна**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и образования

Нижевартовский государственный университет

г. Нижневартовск, Россия

В данной статье рассматривается такое свойство личности как стрессоустойчивость студентов психологического профиля. Описывается понятие стрессоустойчивости в контексте психологической безопасности личности, а также ее составляющие компоненты и признаки проявлений стресса. Проведено эмпирическое исследование особенностей стрессоустойчивости студентов психологического профиля.

Ключевые слова: стресс, дисстресс, стрессоустойчивость, студенты психологического профиля, психологическая безопасность, копинг-стратегии.

Одним из ключевых и важных аспектов личности на сегодняшний день выступает стрессоустойчивость, которая включает в себя как эмоциональную, так и психологическую устойчивость в процессе жизнедеятельности, к которой, в свою очередь, можно отнести активность личности, социально-психологические процессы. Она предполагает собой не только повседневность, но и адаптацию к высокому уровню неопределенности в современной действительности, непостоянстве, быстрому темпу жизни; социально-экономическое положение, рост информатизации и т. д. Сама психологическая наука направлена на обеспечение психологического благополучия, в связи с чем особое внимание уделяется профессиональной подготовке будущих психологов. Важность повышения стрессоустойчивости студентов психологического профиля вуза обусловлена сложностью профессии, что подразумевает: индивидуально-психологические особенности клиентов, высокой интеллектуальной нагрузкой, сложность случаев клиентов. С другой стороны, стрессоустойчивость способствует эффективности и продуктивности самого психолога, сохранению самообладания [9].

Н.Е. Харламенкова описывает психологическую безопасность личности как уровень удовлетворенности жизнью личностью, а именно – удовлетворение и ощущение без-

опасности. Также автор указывает на то, что психологическую безопасность способна сформировать сама личность и включает в себя несколько аспектов: мотивационно-потребностный (жизненные установки личности); эмоциональный (переживание психологического благополучия или неблагополучия); регулятивный (переоценка ситуации) [4]. В контексте нами рассматриваемой проблемы, основываясь на мнение Н.Е. Харламенковой, стрессоустойчивость выступает приобретенным свойством личности, что способствует сохранению психологического благополучия [13].

Само понятие «стресс» было введено Гансом Селье [2], что рассматривалось ученым как психофизическое изменение организма на внешние или внутренние раздражители. Данный феномен основан на эмоциональном напряжении личности, беспокойстве, волнении. Чаще стресс выступает неосознанной угрозой своему «Я», следствием чего становятся такие деструкции, как психологические нарушения (проблемы с концентрацией, сосредоточением, вниманием, недовольство собой и занижением своих достижений), так и физиологические (нарушение аппетита, сна, изменение и появление вредных привычек, головные боли и т. д.) [6].

Стрессоустойчивость рассматривают как способность справляться с трудными жизненными ситуациями путем эмоционального

контроля (А.В. Эккерман); контроль эмоциональной сферы личности (К.К. Платонов); свойство личности, которое способствует балансу между самой личностью и средой (Б.Х. Варданян) [15]. Следует указать, что стрессоустойчивость является выработанным социально-психологическим навыком, тогда как физиологические особенности личности будут выступать основой развития данного качества.

Данное психологическое свойство описывается с нескольких позиций: мотивационная (активизация, бессилие, фрустрация); когнитивная (стрессовая ситуация определяется личностью как «опасная»); поведенческая (изменение привычного стиля жизни) [10].

В эмпирическом исследовании рассматривались такие аспекты стрессоустойчивости, как: копинг-стратегии [1], самооценка уровня стрессоустойчивости, уровень стрессоустойчивости и проявление признаков стресса. Данные аспекты позволили показать как способ реагирования на стресс, формы поведения исследуемых в стрессовых ситуациях, так и уровень стрессоустойчивости

группы студентов, обучающихся по психологическому профилю.

Цель эмпирического исследования заключалась в изучении особенностей стрессоустойчивости у студентов психологического профиля.

Само исследование проводилось на базе ВО ФГБОУ «НВГУ». В исследовании приняло участие 13 студентов (1-2-го курса), обучающихся по программе бакалавриата. Диагностический инструментарий состоял из четырех методик: Методика «Комплексной оценки проявлений стресса (Ю.В. Щербатых)» [16]; Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) [11]; Тест на оценку копинг-стратегии (С. Норманн, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер) [8]; «Определение уровня стрессоустойчивости личности» И.А. и Усатова.

Основываясь на количественной и качественной обработке данных методики, направленной на изучение копинг-стратегии, можно отметить (рисунок 1) (Тест на оценку копинг-стратегии (С. Норманн, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер):

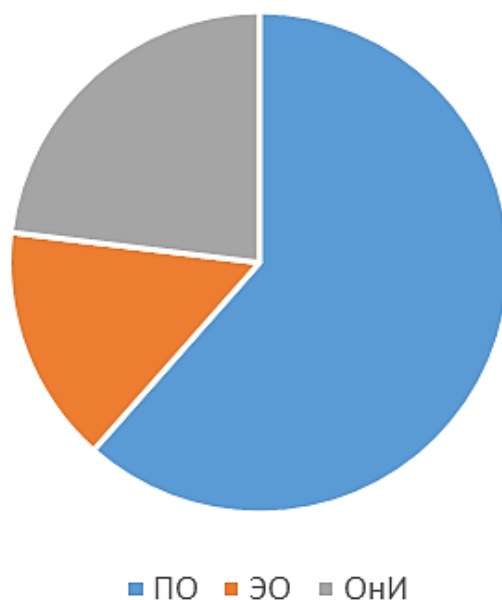


Рисунок 1. Результаты методики «Копинг-стратегии (С. Норманн)»

62% (8 человек) придерживаются проблемно-ориентированного копинга (ПО). Проблемно-ориентированный копинг является одним из оптимальных решений стрессовой ситуации и представляет собой поведение, ориентированное на решение определенной задачи, выступающей стрессором. 15% (2 человека) – ориентированы на эмоции (ЭО). Эмоционально-ориентированный копинг направлен на снижение эмоциональ-

ного напряжения при существующем стрессоре. И 23% (3 человека) – придерживаются копинга, что ориентируется на избегание (ОИ). Копинг, ориентированный на избегание, подразумевает изолированность личности от стрессора.

Исследование уровня стрессоустойчивости (Тест на определение уровня стрессоустойчивости И.А. Усатов) позволило получить следующие результаты (рисунок 2.):



Рисунок 2. Результаты методики И.А. Усатова

Видно, что у 84% (11 человек) наблюдается средний уровень стрессоустойчивости; у 8% (1 человек) – уровень стрессоустойчивости ниже среднего, и у 8% (1 человек) – уровень стрессоустойчивости выше среднего.

Стоит отметить, что данные варьируются от показателей «уровень стрессоустойчивости выше среднего» и «уровень стрессоустойчивости ниже среднего», однако общий уровень стрессоустойчивости группы студентов определяется как «средний».

Средний уровень стрессоустойчивости говорит о способности личности справиться с внутренним психоэмоциональным напряжением. Иначе говоря, средний уровень стрессоустойчивости представляет собой психологическую характеристику, отражающую способность личности эффективно справляться с различными стрессовыми факторами и сохранять

стабильное эмоциональное и когнитивное функционирование в условиях повышенного давления. Этот уровень предполагает баланс между восприимчивостью к стрессу и способностью к адаптации, что позволяет человеку поддерживать адекватный уровень работоспособности и социальной активности. Однако, в отличие от высокого уровня стрессоустойчивости, в данном случае личность не может избежать эмоционального беспокойства; высокий уровень стрессоустойчивости отличается от среднего более выраженными способами эмоциональной регуляции, когнитивной гибкости, использованию социальной поддержки, физиологической и поведенческой адаптации.

Методика, направленная на исследование самооценки уровня стрессоустойчивости личности подтвердила результаты вышеописанного исследования (рисунок 3):

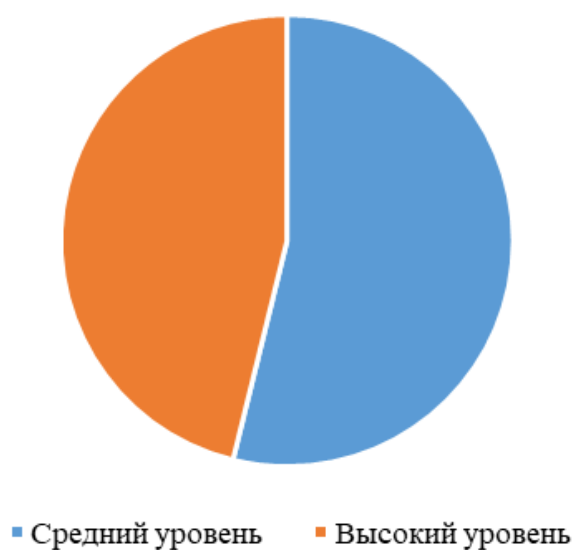


Рисунок 3. Результаты методики И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова

59% (7 человек) обучающихся оценивают свой уровень стрессоустойчивости как «средний», тогда как 41% (6 человек) – оценивают как «высокий». Подобное расхождение между результатами можно объяснить субъективностью восприятия исследуемых своего уровня стрессоустойчивости. Сопоставляя результаты двух методик, направ-

ленных на исследование уровня стрессоустойчивости, общий уровень стрессоустойчивости группы можно определить как «средний».

Определение комплексной оценки стресса показало следующие результаты (рисунок 4) методики «Комплексная оценка проявлений стресса (Ю.В. Щербатых)»:

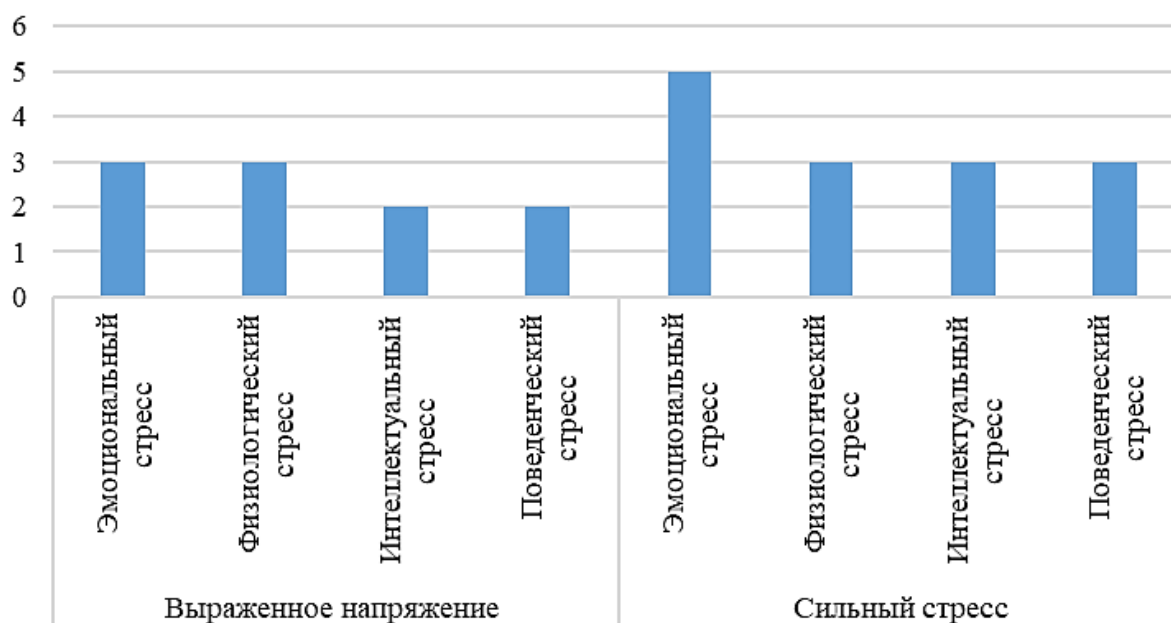


Рисунок 4. Результаты методики «Комплексная оценка проявлений стресса (Ю.В. Щербатых)»

У 62% (8 человек) определено выраженное напряжение. Психологическое напряжение представляет собой комплексный феномен, характеризующийся состоянием повышенной активации психологических и физиологических систем организма в ответ на воздействие стрессогенных факторов. Данное состояние может проявляться в виде субъективного ощущения дискомфорта, тревоги, а также в форме когнитивных и эмоциональных нарушений. Так, эмоциональные проявления стресса отмечается у 37% (3 человека) от общего числа людей (8 человек), что подвержены психоэмоциональному напряжению; физиологические признаки стресса – 37% (3 человека); интеллектуальные проявления стресса – 25% (2 человека), поведенческие проявления стресса – 25% (2 человека).

38% (5 человек) подвержены сильному стрессу, что говорит о ярких проявлениях стресса (дистресс). В отличие от эустресса, который является положительным и мотивирующим видом стресса, дистресс характеризуется ощущениями перегрузки, тревоги и неспособности эффективно справляться с требованиями окружающей среды. Среди исследуемых, результат которых указывает на сильный стресс, наблюдается следующее: эмоциональные признаки стресса – 100% (5 человек), что говорит о том, что у всех, кто подвержен сильному стрессу, проявляется эмоциональные затруднения (раздражительность, апатичное состояние, и т. д.); физиологические признаки стресса – 60% (3 человека); интеллектуальные проявления стресса – 60% (3 человека); поведенческие проявления стресса – 60% (3 человека).

В заключении выделим следующие выводы:

Во-первых, общий уровень у группы определяется как «средний», при этом можно наблюдать психологическое напряжение, что определяется как «сильный стресс» и «выраженное беспокойство». Это говорит о внутреннем дискомфорте, психологическом неблагополучии, но способности справиться

со стрессогенной ситуацией и долгим восстановлении в постстрессовый период.

Во-вторых, большинство исследуемых в стрессовой ситуации придерживаются стратегии, направленной на решение проблемы. Однако некоторые из исследуемых ориентированы на избегание и эмоциональную сферу, что говорит о сильном внутреннем дискомфорте, с которым субъекты не способны справиться.

В-третьих, исходя из данных методики, направленной на оценку проявления стресса, можно отметить эмоциональные проявления стресса как доминирующий.

Общий уровень стрессоустойчивости группы определяется как «средний», однако внутри данной группы также определяются высокий показатель по психоэмоциональному напряжению и выраженным признакам стресса, эмоционально-ориентированных копинг-стратегии или копинг, ориентированный на избегание, а также эмоциональные проявления стресса. Все это говорит о необходимости проведения коррекционно-развивающей работы, что и будет выступать следующим шагом в исследовании.

Таким образом, средний уровень стрессоустойчивости предполагает собой внутреннее напряжение и психологический дискомфорт, что возникает в следствие столкновения личности с требованиями, предъявляемыми социальной сферой. Следует отметить, что исследование характеристик стрессоустойчивости студентов психологического профиля связано не только с учебной деятельностью, но и со профессиональным становлением студентов. Стессоустойчивость в ключе профессионально важных качеств будущих психологов представляет собой комплексный феномен, включающий в себя способность сохранять свою эффективность и продуктивность в условиях повышенного психологического давления и эмоциональной нагрузки. Иначе говоря, стрессоустойчивость в контексте профессиональной деятельности психолога является личностным инструментом, способствующим помочь клиенту в решении вопроса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадмаева А.О. Понятие «копинг-стратегии» и пример защитных механизмов личности // Вестник науки. – № 12(81), Т. 4. – декабрь, 2024. – С. 1432-1439.
2. Бергис Т.А. Психология стресса: электронное учебное пособие. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2022. – 226 с.

3. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во Московского университета, 1984. – 240 с.
4. *Губина О.Н.* Обзор актуальных исследований и подходов к определению понятия психологической безопасности // Вестник науки. – № 6(63), Т. 4. – 2023. – С. 275-283.
5. *Камынина И.В.* Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – Хабаровск, 2008. – 22 с.
6. *Катунин А.П.* Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. – 2012. – № 9(44). – С. 243-246.
7. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. – М., 1983. – 368 с.
8. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института психотерапии, 2002. – С. 442-444.
9. *Лето В.А.* Влияние профессионального стресса на личность психолога // Молодой ученый. – 2023. – № 26(473). – С. 129-133.
10. *Одинцова М.А.* Психология жизнестойкости: учеб. пособие. – 2-е изд. стер. – М.: ФЛИНТА, 2015. – 292 с.
11. Психология личности. Тесты, опросники, методики / сост. Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. – М., Геликон, 1995. – 220 с.
12. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Из-во ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
13. *Самвелян Ф.Г.* Анализ подходов к определению сущности понятия «стрессоустойчивость» в психологии // Вестник АмГУ. – 2019. – № 84. – С. 72-74.
14. *Трубеев Д.И.* Копинг-стратегии как психологический феномен // Молодой ученый. – 2024. – № 48(547). – С. 174-176.
15. *Чернова А.Д.* Изучение понятия «стрессоустойчивость» // Молодой ученый. – 2020. – № 34(324). – С. 125-127.
16. *Щербатых Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.