

УДК 159.9.07.

СВЯЗЬ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ С ЛИЧНОСТНЫМИ И ПОВЕДЕНЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Кан Ж.И.ст. преподаватель, КГПИ,
г. Костанай, Казахстан**Агибаева Ж.М.**студентка 4 курса, КГПИ,
г. Костанай, Казахстан

Аннотация

Мақалада педагогикалық институттың студенттердің стресс төзімділік деңгейінің жеке және мінез-құлықтық сипаттамаларына ықпалы, практикалық зерттеу нәтижелерінде талқыланады. Стресс төзімділігін ұлғайту барысында, пайдалануға мүмкін стресс төзімділіктің ресурстары анықталған.

Аннотация

В статье рассматриваются результаты практического исследования влияния уровня стрессоустойчивости на личностные и поведенческие особенности студентов педагогического вуза. Выявлены ресурсы стрессоустойчивости, которые могут быть использованы для повышения толерантности к стрессу.

Abstract

The article discusses the results of empirical research on the impact of the level of stress on personal and behavioural characteristics of students of pedagogical universities. Identified resources in stress resistance, which can be used to improve stress tolerance.

Түйінді сөздер: стрессоустойчивость дамуы, кәсіби сапа, ұсталықтар және психикалық саморегуляци дағдылары, күйзеліске деген толеранттылық.

Ключевые слова: развитие стрессоустойчивости, профессиональное качество, умения и навыки психической саморегуляци, толерантность к стрессу.

Key words: the development of stress resistance, professional quality, skills mental samoregulaci, tolerance to stress.

1. Введение.

Успешность работы психолога определяется не только методами и приемами, имеющимися в его арсенале, а в большей степени его личностью. Стрессоустойчивость студентов-психологов может рассматриваться как важнейший созидательный ресурс в целях профессионального роста личности.

Психолог, работающий в системе «человек-человек», ежедневно вовлечен в длительное напряженное общение с другими людьми, сопровождающееся эмоциональной насыщенностью. В своей деятельности психолог, помимо профессиональных знаний, умений и навыков, в значительной мере использует свою личность, являясь своего рода «эмоциональным донором». Психозэмоциональные перегрузки, большое количество контактов с людьми, страдающими от самых различных личностных и социальных проблем, делает данную группу специалистов уязвимой в отношении стрессоустойчивости. Проблема развития стрессоустойчивости обусловлена необходимостью повышения качества подготовки специалистов и способствует росту профессионального потенциала будущего психолога.

Наиболее актуальным для решения обозначенной проблемы является разработка адекватных психологических средств для оценки и развития стрессоустойчивости студентов-психологов. Современное состояние проблемы свидетельствует о необходимости проведения комплексного исследования уровня стрессоустойчивости студентов-психологов на стадии профессионализации, когда происходит развитие профессионально важных личностных качеств, формирование профессиональной пригодности как системной организации субъекта в специфической профессиональной среде и в связи с этим разработки психолого-педагогической технологии, направленной на развитие их стрессоустойчивости.

В Государственной программе развития образования Республики Казахстан на 2011-2020 годы одной из важных целей является формирование интеллектуального, физически и духовно развитого гражданина, развитие конкурентоспособного человеческого капитала для экономического благополучия страны (1, С. 3).

Результатом реализации Концепции государственной молодежной политики должны стать улучшение социально-экономического положения молодых казахстанцев, образовательный и профессиональный рост молодежи, увеличение степени ее вовлеченности в социально-экономическую жизнь общества. Поставлена задача подготовки будущих специалистов, ориентированных на требования социально-экономической ситуации на рынке труда, с определенным набором личностных и профессиональных качеств (2, С. 2).

Актуальность исследования состоит в необходимости развития стрессоустойчивости студентов-психологов с целью дальнейшего повышения уровня профессионализма, что отвечает требованиям нормативных документов, в которых отражены требования к системе образования Республики Казахстан.

В своей работе мы выдвинули гипотезу о том, что на уровень стрессоустойчивости будут значимо влиять личностные и поведенческие особенности студентов-психологов.

2. Материалы и методы.

В настоящий момент в психодиагностике главенствует комплексный подход, согласно которому процесс измерения уровня развития той или иной составляющей психической жизни человека производится с использованием нескольких различных инструментов. В процессе определения стрессоустойчивости используются методы наблюдения, опроса, тестирования. Очень часто исследователь применяет несколько методик психодиагностики, анализируя комплекс их результатов, собственных наблюдений, отзывов близких к испытуемому людей и соединяя их в единое представление об уровне развития стресса и состояния стрессоустойчивости испытуемого.

Направления психодиагностики, отбор конкретных методик и условия их применения зависят, прежде всего, от направленности работы, цели проведения диагностики, от конкретной ситуации. Сложности, существующие в области изучения стрессоустойчивости, отразились и на подходах к классификации методов их психодиагностики.

Анализ множества представленных в науке и практике методик, предлагаемых специалистами по работе в области стрессоустойчивости, показал, что выделяются, в соответствии с целью и предметом исследования, следующие:

1. Методики на определение актуального уровня стрессоустойчивости и источников стресса. Поскольку стресс сопровождается переживанием тревоги и нервно-психического напряжения, в эту же группу можно отнести блок методик, направленных на диагностику перечисленных психических состояний.

2. Методики, помогающие прогнозировать поведение человека в экстремальных условиях. Данные методики позволяют выявить нервно-психическую неустойчивость и предрасположенность к невротическим расстройствам.

3. Методики, позволяющие выявлять негативные последствия стресса. Известно, что существование в длительных стрессовых ситуациях или переживание острого (травматического стресса) приводит к истощению адаптационной энергии организма.

4. Методики, позволяющие выявить ресурсы стрессоустойчивости человека. Центральным аспектом современных теорий стресса – концептуализация процессов преодолевающего поведения как стабилизирующего фактора, помогающего человеку адаптироваться в трудных ситуациях. В настоящее время концепция преодолевающего поведения получила широкое признание среди психологов различных направлений, что привело к разработке надежного диагностического инструментария, позволяющего измерить как сам процесс копинга, так и его результат. Исходя из вышперечисленного, нами в экспериментальной работе были использованы следующие методики:

1. Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухен и Г. Виллиансон).
2. Шкала устойчивости к источникам стресса (Е.В. Распопин).
3. Самооценка психических состояний (Г. Айзенк).
4. Методика экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения (ПЭН) и его источников (О.С. Копина, Е.А. Сулова, Е.В. Заикин).
5. Шкала оценки влияния травматического события (Мельницкая Т.Б., Хавыло А.В., Белых Т.В.).
6. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер) в адаптации Т.А. Крюковой.

3. Результаты и обсуждение.

В исследовании принимали участие студенты 4 курсов специальности «Педагогика и психология» и «Психология» в количестве 20 человек.

Тест самооценки стрессоустойчивости был проведен с целью формирования экспериментальных групп. Результаты отражены в таблице 1 и рисунке 1.

Таблица 1.

Статистические значения уровня стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости	x	S	m	As
Высокий	23,4	1,78	0,733	0,851
Средний	18,9	4,27	3,162	-2,484
Низкий	10,1	1,56	0,785	-1,583

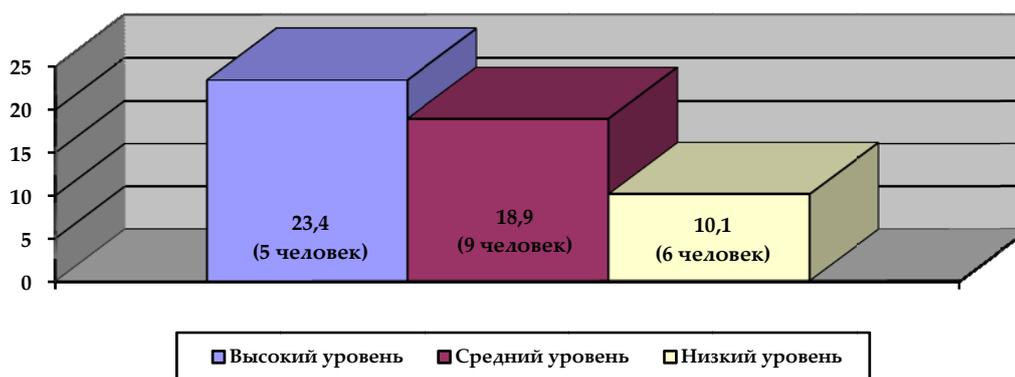


Рис. 1. Сравнительные значения уровня стрессоустойчивости

Были выявлены 5 студентов с высоким уровнем, 9 студентов – со средним уровнем и 6 студентов с низким уровнем стрессоустойчивости. При этом в группе студентов со средним уровнем стрессоустойчивости выявлена отрицательная асимметрия (As). По результатам диагностики выборка студентов была разделена на три экспериментальные группы соответственно уровню стрессоустойчивости. При этом группа студентов с высоким уровнем стрессоустойчивости является контрольной по отношению к другим группам.

Стрессоустойчивость необходимо рассматривать по отношению к воздействию различных источников стресса, к каждому из которых устойчивость и сопротивляемость лично-

сти может быть выше или ниже. Связано это с тем, что не любые потенциально стрессогенные события вызывают стресс, а только те из них, которые на основании субъективной оценки интерпретируются как релевантные стрессу. Следуя этой позиции, мы можем предположить, что разные группы испытуемых будут обнаруживать разную степень устойчивости и сопротивляемости не только к стрессу в целом, но и к различным источникам стресса. Все многообразие потенциальных источников стресса может быть сведено к трем переменным: сам человек, другие люди и окружающий мир в целом. Этим объясняется выбор методики «Шкала устойчивости к источникам стрессам». Феномен стрессоустойчивости в методике рассматривается через стрессогенную – нестрессогенную оценку испытуемым себя, других людей и окружающего мира. Сырые баллы переведены в степени (таблицы 2; рисунок 2).

Таблица 2

Сравнительные значения источников стресса по U-критерию Манна-Уитни

Источники стресса	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	U-критерий Манна-Уитни (p<0,01)
«Я сам»	6,4	4,8	2,6	46,5
«Другие люди»	6,9	6,1	2,7	76,3
«Мир вокруг»	7,4	5,6	4,4	78,5
Общий уровень	20,7	16,5	9,7	80,5

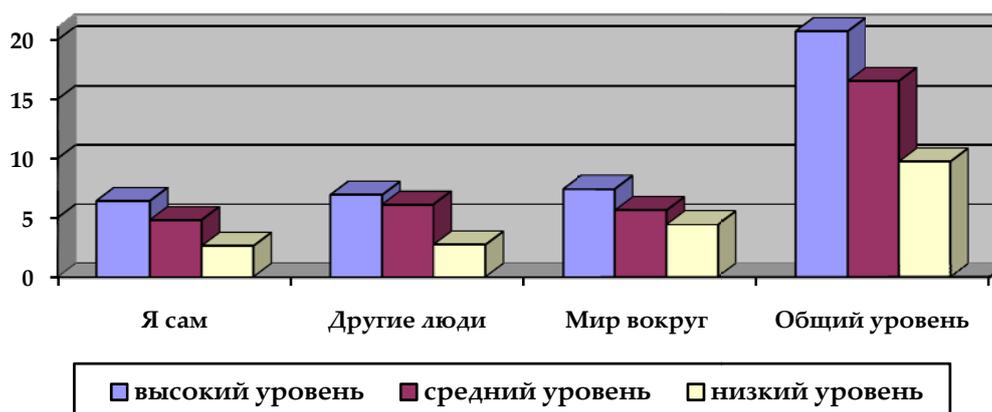


Рис. 2. Сравнительные значения источников стресса

Испытуемые обнаруживают разную степень устойчивости не только к стрессу в целом, но и к различным источникам стресса. Качественный анализ показывает, что в группе студентов со средним уровнем стрессоустойчивости источниками стресса являются «другие люди», в группе с низким уровнем – сами испытуемые и «другие люди». Дисперсия по шкалам «Я сам» и «Другие люди» показывает большой разброс данных. Очень информативна с точки зрения разработки программы социально-психологического тренинга отрицательная As по этим шкалам.

При интерпретации полученных результатов мы предположили, что выявленные различия могут быть обусловлены степенью удовлетворенности имеющимися условиями жизни и основными жизненными потребностями. Для подтверждения нашего предположения были использованы методики «Самооценка психических состояний» и экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения (ПЭН) и его источников.

Методика «Самооценка психических состояний» позволяет нам оценить тревожность, фрустрацию, агрессивность, ригидность, сопровождающие стрессовое состояние (таблица 3).

Таблица 3

Сравнительные значения методики «Самооценка психических состояний»

по U-критерию Манна-Уитни

Психические состояния	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	U-критерий Манна-Уитни (p<0,01)
Тревожность	4,60	7,20	10,0	69,8
Фрустрация	4,20	8,40	8,50	73,2
Агрессивность	5,70	6,90	9,30	88,4
Ригидность	5,60	6,40	10,3	89,1

В ходе исследования установлено, что частота встречаемости различных показателей высока. Для испытуемых с высоким уровнем стрессоустойчивости характерна адекватная самооценка. Их поведение и взгляды достаточно гибкие, они легко переключаются с одного вида деятельности на другой (значения ригидности). В группе со средним уровнем стрессоустойчивости показатели распределились следующим образом: шкалы «тревожность» и «фрустрация» имеют тенденцию к увеличению, «агрессивность» и «ригидность» – в пределах средних значений. Мы видим, что этим испытуемым свойственно состояние обеспокоенности, тревоги, неуверенности в своих силах. Асимметрия в группе студентов с низким уровнем стрессоустойчивости по показателям «агрессивность» и «ригидность» дает основание предполагать, что при сопутствующих условиях эти параметры будут возрастать. Высокие значения тревожности. Показатели ригидности говорят о неумении адекватно реагировать на сложившееся обстоятельства, отсутствие гибкости поведения, что приводит к оцениванию социальных ситуаций как стрессовых.

Сравнение значений самооценки психических состояний наглядно отображено на рисунке 3.

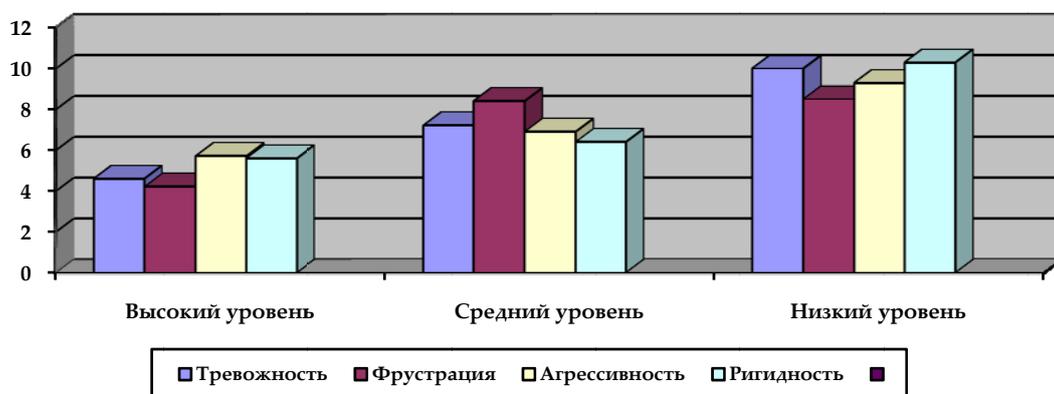


Рис. 3. Сравнительные значения теста «Самооценка психических состояний»

Методика экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения (ПЭН) и его источников. Как и все эмоциональные явления, ПЭН является формой представленности в сознании человека личностного смысла происходящих в его жизни событий, под этим термином понимаются разнообразные неблагоприятные эмоциональные состояния, связанные с неудовлетворенностью основных жизненных потребностей.

Наиболее высокие показатели удовлетворенности жизнью в целом обнаружены у студентов контрольной группы. Диагностируется психологического благополучие. В группе со средним уровнем стрессоустойчивости при средних значениях психосоциального стресса и удовлетворенности основных потребностей значения удовлетворенностью жизнью ниже средних показателей. К ним относятся материальное положение и оценка жизненных перспектив. Испытуемые с низким уровнем стрессоустойчивости достоверно чаще жалуются на неудовлетворенность жизнью в целом, которая связана с бытовыми и жилищными условиями (проживание в общежитии, на съемных квартирах), физическим здоровьем, материаль-

ным положением и оценкой жизненных перспектив. Учитывая высокий уровень психосоциального стресса, таких испытуемых можно отнести к группе лиц, нуждающихся в получении психологической помощи.

U-критерий Манна-Уитни показывает, что есть различия в показателях групп (таблица 4, рисунок 4).

Таблица 4
Сравнительные значения психоэмоционального напряжения по U-критерию Манна-Уитни

Психические состояния	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	U-критерий Манна-Уитни (p<0,01)
Психосоциальный стресс (ПС)	0,96	1,46	2,7	77,8
Удовлетворенность жизнью (УЖ)	6,53	-0,12	-5,87	63,2
Удовлетворенность потребностей (УП)	7,1	5,6	3,3	68,9

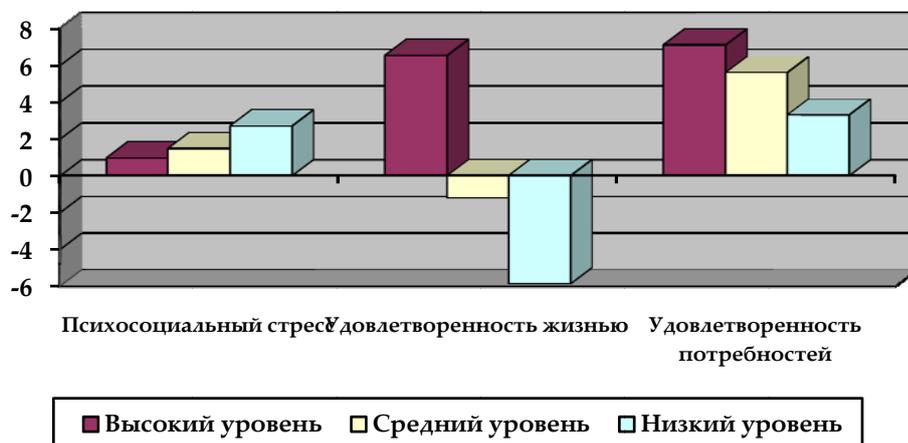


Рис. 4. Сравнительные значения психоэмоционального напряжения

Шкала оценки влияния травматического события (таблица 5; рисунок 5). В группе со средним уровнем стрессоустойчивости низкие значения шкалы «вторжение» и средние значения других шкал. У студентов с низким уровнем стрессоустойчивости высокие значения избегания (попытки смягчения неприятных и стрессовых ситуаций) и физиологической возбудимости (снижение реактивности, возможны психосоматические расстройства). Фактор «вторжения» в экспериментальных группах не обнаружен.

Таблица 5
Сравнительные значения влияния травматического события

Травматическое событие	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	U-критерий Манна-Уитни (p<0,01)
Вторжение	10,4	15,4	16,4	64,1
Избегание	12,7	18,2	22,8	71,3
Физиологическая возбудимость	12,4	19,1	25,7	74,6
Интегральный	35,5	52,7	67,9	69,2

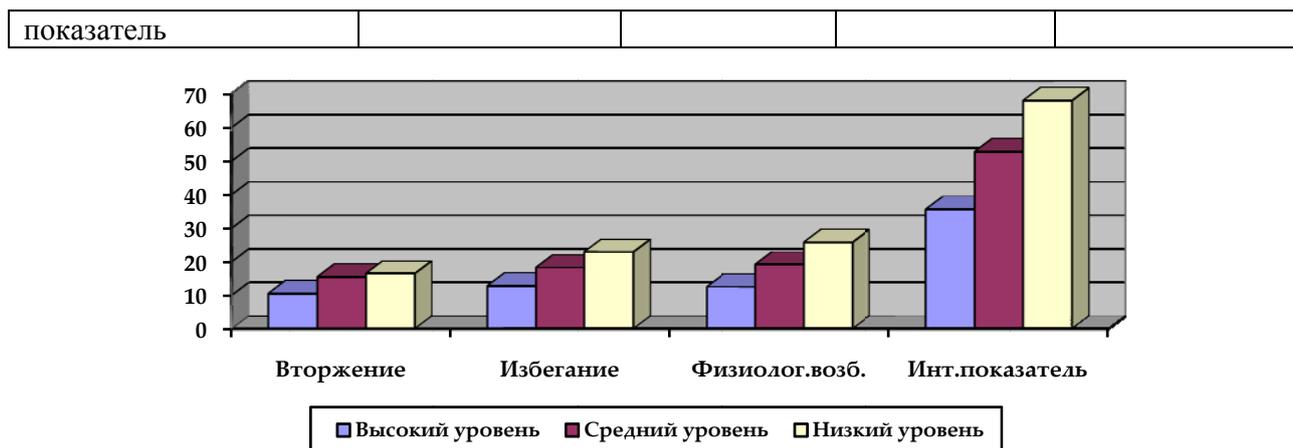


Рис. 5. Сравнительные значения влияния травматического события

Методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Д. Амирхан). В психологии понятие «копинг» включено в структуру стресса и переводится как психологическое преодоление или совладание, включающее комплекс способов и приемов преодоления дезадаптации и стрессовых состояний. Применение этой методики связано с необходимостью диагностики ресурсов стрессоустойчивости для построения программы социально-психологического тренинга (таблица 6; рисунок 6).

Таблица 6
Сравнительные значения копинг-стратегий в стрессовых ситуациях по U-критерию Манна-Уитни

Копинг-поведение	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	U-критерий Манна-Уитни (p<0,01)
Разрешение проблем	25,8	19,5	12,3	74,6
Поиск социальной поддержки	18,2	22,4	24,1	88,7
Избегание	9,4	13,2	19,2	89,4

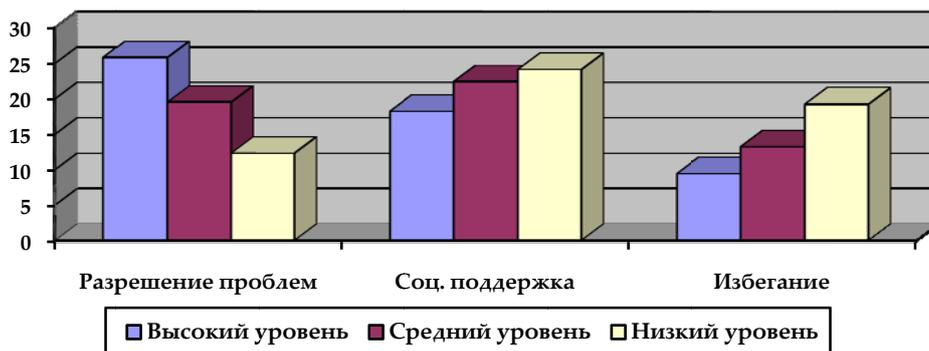


Рис. 6. Сравнительные значения копинг-стратегий

В группе с высоким и средним уровнем стрессоустойчивости доминирует копинг разрешения проблем, направленный на рациональный анализ проблемы. Данный копинг связан с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации.

В группе со средним уровнем стрессоустойчивости высокие показатели по копингу «поиск социальной поддержки». Социальная поддержка, смягчая влияние стрессоров на организм, тем самым сохраняет здоровье и благополучие человека. Социальная поддержка

может иметь не только позитивный, но и негативный эффект. Последний связан с чрезмерным и неуместным оказанием поддержки, что может привести к потере чувства контроля и к беспомощности. Высокие значения по данной шкале характеризуют неумение испытуемых этой группы самостоятельно справляться с негативными ситуациями.

В группе с низким уровнем стрессоустойчивости – субъектно-ориентированный стиль избегания, который является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающегося конкретными действиями, и проявляется в виде попыток не думать о проблеме вообще, вовлечения других в свои переживания (высокие значения шкал избегания и социальной поддержки). Эти формы поведения характеризуются наивной, инфантильной оценкой происходящего. Наблюдается желание дистанцироваться от негативной ситуации.

Как свидетельствуют результаты нашего исследования, студенты с низким уровнем стрессоустойчивости крайне редко используют адаптивную копинг-стратегию разрешения проблем, что обусловлено низкой способностью к положительной переоценке ситуации с фокусированием на росте собственной личности, несостоятельностью к планированию решения проблемы, низкой способностью к мобилизации проблемно-ориентированных усилий по изменению ситуации.

U-критерий Манна-Уитни ($p < 0,01$) по всем шкалам методики показывает статистически значимые различия.

Корреляционный анализ (при $p \leq 0,01$) показал зависимость между уровнем стрессоустойчивости и тревожностью ($r=0,21$), уровнем стрессоустойчивости и психосоциальным стрессом ($r=0,25$), уровнем психосоциального стресса и тревожностью ($r=0,18$), удовлетворенностью жизнью и копингом разрешения проблем ($r=0,27$), уровнем стрессоустойчивости и копингом избегания ($r=\text{минус } 0,19$), фрустрацией и интегральным показателем травматичности события ($r=0,22$), удовлетворенностью потребностей и копингом разрешения проблем ($r=0,17$), уровнем психосоциального стресса и копингом избегания ($r=0,26$), уровнем стрессоустойчивости и интегральным показателем травматичности события ($r=\text{минус } 0,23$).

4. Выводы:

1. В соответствии с целью и предметом исследования на основании теоретического анализа были определены требования к исследованию феномена стрессоустойчивости, включающие диагностику актуального уровня стрессоустойчивости, поведенческих особенностей в стрессовой ситуации, негативных последствий стресса и ресурсов стрессоустойчивости.

2. Источниками стресса для студентов со средним уровнем стрессоустойчивости являются «другие люди», в группе с низким уровнем – сами испытуемые и «другие люди».

3. Для испытуемых с высоким уровнем стрессоустойчивости характерна адекватная самооценка психических состояний. В группе со средним уровнем стрессоустойчивости шкалы «тревожность» и «фрустрация» имеют тенденцию к увеличению; студенты с низким уровнем стрессоустойчивости продемонстрировали высокие значения по шкалам «тревожность», «агрессия» и «ригидность», что в свою очередь, вызывает неадекватное оценивание социальных ситуаций как стрессогенных.

4. Студенты с низким уровнем стрессоустойчивости чаще жалуются на неудовлетворенность жизнью в целом. Кроме того, они достоверно выше оценивают травматичность социальных ситуаций.

5. Ресурсы стрессоустойчивости распределились следующим образом: в группе с высоким уровнем доминирует копинг разрешения проблем; с низким уровнем – поиск социальной поддержки; с низким уровнем – избегание.

6. Корреляционный анализ (по Пирсону) показал зависимость между уровнем стрессоустойчивости, личностными и поведенческими особенностями испытуемых (копинг-стратегии).

Список литературы

Концепция Государственной молодежной политики Республики Казахстан до 2020 года «Казахстан 2020: путь в будущее». – ППРК № 191 от 27.02.

Указ Президента Республики Казахстан «Об утверждении Государственной программы развития образования Республики Казахстан на 2011-2020 годы». - Астана, Акорда, от 7 декабря 2010 года.