СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ФАКТОРЫ ЕЁ ФОРМИРОВАНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Кравченко Дарья Николаевна

студент, Амурский государственный университет, РФ, г. Благовещенск

Клемес Виктория Сергеевна

научный руководитель, старший преподаватель, кафедра психологии и педагогики, Амурский государственный университет, РФ, г. Благовещенск

Аннотация. В статье представлен краткий обзор теории стрессоустойчивости. Описаны факторы её формирования у личности.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, тревожность, адаптационный процесс, стрессонеустойчивые, стрессотормозные,

стрессотренируемые, нестрессоустойчивые.

Понятия «стрессоустойчивость» не имеет единой трактовки, поэтому следует несколько вариантов.

В социально-психологическом исследовании по формированию стрессоустойчивости у человека Ли Канг Хи сформулировал следующее определение «стрессоустойчивость – психофизическое состояние человека, обеспечивающее оптимальную адаптацию к экстремальным условиям, позволяющее решать возложенные на него служебные и бытовые задачи без потерь (физических и психических), то есть находясь в состоянии психофизического равновесия» [6, с. 26].

Как утверждает С.В. Суботин, стрессоустойчивость – комплексная индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности [1].

Согласно значения понятия «стрессоустойчивость», все люди делятся на четыре группы. Рассмотрим их подробнее

«Стрессонеустойчивые»: таких людей характеризует максимально возможная ригидность по отношению к внешним событиям. Они не склонны менять свое поведение и адаптироваться под внешний мир. Их установки и понятия незыблемы. Поэтому любое неблагоприятное внешнее событие или даже намек на его возможность в будущем для них – стресс.

«Стрессотренируемые»: готовы к переменам, но только не глобальным и не мгновенным. Они стараются трансформировать свою жизнь постепенно, непринужденно, безболезненно, а когда это по объективным причинам невозможно, делаются раздражительными или впадают в депрессию. Однако по мере повторения примерно схожих по содержанию напряженных

ситуации «стрессотренируемые» привыкают и начинают реагировать на стрессы более спокойно.

«Стрессотормозные»: отличаются жесткостью своих жизненных принципов и мировоззренческих установок, однако к внезапным внешним изменениям относятся достаточно спокойно. Они принципиально не готовы меняться постепенно, но могут пойти на быстрое и однократное изменение той или иной сферы их жизни, например, резко сменить работу. Если же стрессы следуют один за другим, а особенно имеют вялотекущий характер, они постепенно теряют присутствие духа и контроль над своими эмоциями.

«Нестрессоустойчивые»: такие люди вообще не могут адекватно противостоять стрессам в своей жизни, что вызывает у них серьезные психосоматические заболевания [2].

К личностным чертам, которые обуславливают повышенную стрессоустойчивость, относят:

1. Уровень самооценки (чем выше самооценка, ощущение важности своего существования, тем больше стрессоустойчивость);
2. Уровень субъективного контроля (характеристика степени независимости, самостоятельности и активности человека в достижении своих целей, его личной ответственности за свои действия и поступки). Интерналы считают, что способны влиять на ситуацию, они занимают позицию «Я – не жертва» и берут ответственность за происходящее в свои руки. Тем самым они менее подвержены стрессовым влияниям, чем экстерналы, которые воспринимают ситуацию как результат внешних обстоятельств и, соответственно, более уязвимы;
3. Уровень личностной тревожности (устойчивой склонности воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги). Тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности, поддерживающая инстинкт самосохранения. При этом высокая личностная тревожность тесно связана с наличием невротического конфликта, с эмоциональными срывами и психосоматическими заболеваниями. Поэтому открытость, интерес к изменениям и отношение к ним не как к угрозе, а как к возможности развития на фоне адекватного уровня личностной тревожности приводит к повышению стрессоустойчивости;
4. Баланс мотивации достижения и избегания (люди, мотивированные на достижение чего-либо, легче переносят стрессовую ситуацию, чем люди, мотивированные на избегание неудач)[2].

Л.А. Китаев-Смык считает, что существуют факторы, которые определяет стрессоустойчивость. Данные факторы можно объединить в четыре группы: биологические, личностные, факторы социальной среды, а также когнитивные факторы [9].

К биологическим факторам относятся врожденные особенности организма и ранний детский опыт, тип высшей нервной деятельности человека (отражает силу и динамику нервных процессов в мозге), а также возрастные и половые особенности [10].

К личностным особенностям можно отнести склонность к агрессии и гневу, локус контроля, тревожность, самооценку и направленность личности. Склонные к гневу, раздражительности люди более подвержены влиянию стресса, так же как и люди, склонные к переживанию тревоги. Самооценка, как отношение к себе, определяет активность личности и в зависимости от ее адекватности может различаться по степени устойчивости, самостоятельности, критичности. Направленность же подразумевает под собой установки и ценности человека, в зависимости от устойчивости которых воздействие стресса на человека может быть разным [6].

К факторам социальной среды можно отнести социальные условия труда и ближнее социальное окружение.

Когнитивные факторы включают в себя уровень сензитивности (чувствительности в процессе индивидуального опыта, типа нервной системы, скорости образования ассоциативных связей в коре больших полушарий головного мозга), а также умение анализировать свое состояние и

факторы внешней среды [3].

Фактор стрессоустойчивости проявляется тем выраженнее, чем большими ресурсами к противодействию стрессу человек обладает. Объем этих ресурсов определяется индивидуальными физиологическими особенностями каждого человека. Однако, в случае, если человек обладает навыками управления своими ресурсами в процессе воздействия стресса, умениями в краткие сроки активно восполнять их, обладать навыками выявления потенциально стрессогенных ситуаций и избегания их, а так же привлечения для сопротивления воздействию стресса внешних ресурсов – уровень его стрессоустойчивости повышается пропорциональности уровни развития этих навыков[5].

Выделяют следующие этапы в процессе развития стрессоустойчивости. Первый этап – интерпретация и оценка ситуации. Интерпретируются и оцениваются:

1. Требования ситуации, величина нагрузки, степень угрозы (благополучию, здоровью, авторитету и др.);
2. Возможности организма и личности;
3. Соотношение требований ситуации и возможностей человека. Кроме некоторых физиологических стрессоров все другие не действуют на человека напрямую, непосредственно воздействует образ стрессора, интерпретация стрессора, ситуации.

Следующий этап в развитии стрессоустойчивости – это оценка (анализ) стрессовых изменений в своём организме. Часто «мишенью» стрессорного воз-действия является какая-либо отдельная система организма или сфера личности. Начальные стрессовые сдвиги могут быть вызваны расстройством или травмой одного органа, повышенной нагрузкой на одну сферу личности (например, информационная перегрузка), потерей или изменением одной личностно значимой связи, значимого социального качества.

Затем разворачиваются множественные реакции, наступают разнообразные последствия.

Наиболее важным этапом является адаптационный процесс. В нём может доминировать одно из трёх направлений:

1. Противодействие;
2. Приспособление;
3. Уход от стрессорного воздействия.

Направленность адаптационной активности определяется, с одной стороны, природой стрессорного воздействия, спецификой ситуации, а с другой – особенностями личности, резервами организма. Адаптация к стрессовой ситуации зависит не только от мотивов и целей, свойств личности, психического со-стояния, но и от того, какой стрессор воздействует, какова его сила, в какую ситуацию включён человек. Личность имеет возможность выбора в реагировании, деятельности, поведении, но степень свободы выбора ограничена особенностями стрессовой ситуации. [7].

Таким образом, понятие стрессоустойчивости ещё не обрело единого содержания. Также факторы формирования стрессоустойчивости зависит от разных этапов и подходов изучения личности. Дополнительно выделяют факторы жизненного опыта и личностных особенности, следовательно, факторы формирования стрессоустойчивости индивидуальны.

Список литературы:

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006г. 352с.

2. Инагамова, Л. У. Условия формирования индивидуального стрессового профиля молодого руководителя [Электронный ресурс],/ Л. У. Инагамова // Cyberleninka.ru: офиц. сайт. – 2021. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-formirovaniya-individualnogo-

stressovogo-profilya-molodogo-rukovoditelya/viewer (дата обращения: 18.04.2022).

3. Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2012. – № 9 (44). – С. 243-246. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/44/5363/ (дата обращения: 14.05.2022).

4. Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) : учебнометодическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019. – 124 с

5. Михеева, Н.Ф. Стрессоустойчивость: к проблеме определения,/Н.Ф. Михеева. – Текст:непосредственный// /Вестник РУДН, серия Вопросы образования: языки и специальность 2010, №2 Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-k-probleme-opredeleniya/viewer

6. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии/ С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 1999г. 720 с

7. Соломахо, Э. П. Стресс и стрессоустойчивое поведения [Элек-тронный ресурс]. /Э. П. Соломахо. Климачёва Е. В.// Cyberleninka.ru: офиц. сайт. – 2003. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-stressoustoychivoe-povedenie/viewer (дата обращения 15.04.2022)

8. Солсо, Р., Когнитивная психология. – 6-е изд. – Спб.: Питер, 2006. – 589 с.

9. Субботин, С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дис. канд. психол. наук / С.В. Субботин. – Пермь, 1992. – 152с.

10. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2007. - 256 с.