

Стрессоустойчивость личности студентов психологов

Stress resistance of psychology students' personality

УДК 37.015.3

DOI: 10.12737/2500-3305-2025-10-3-199-202

Шилова Т.А.

Д-р психол. наук, профессор, ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет», г. Москва
e-mail: ShilovaTA@mgpu.ru

Shilova T.A.

Doctor of Psychology, Professor, Moscow City Pedagogical University, Moscow
e-mail: ShilovaTA@mgpu.ru

Аннотация

В статье рассматривается актуальная проблема сохранения психологического здоровья и формирования стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость представляется как ключевое качество, способствующее поддержанию оптимальной работоспособности и адекватного психического состояния в условиях повышенного напряжения. В работе анализируются факторы, влияющие на уровень стрессоустойчивости, включая личностные характеристики, жизненный опыт, а также мотивационные аспекты. В частности, выделяются различные типы стрессоустойчивости и методы, способствующие снижению стресса, такие как аутогенная тренировка и дыхательные техники. Результаты проведенного исследования среди студентов психологического факультета демонстрируют высокий уровень стрессоустойчивости респондентов, что подчеркивает значимость данного качества для профессиональной деятельности будущих психологов.

Ключевые слова: стресс, саморегуляция, студенты, личностные характеристики, работоспособность.

Abstract

The article discusses the current problem of maintaining psychological health and building stress tolerance. Stress tolerance is presented as a key quality that contributes to maintaining optimal working capacity and an adequate mental state in conditions of increased stress. The work analyzes the factors influencing the level of stress tolerance, including personal characteristics, life experience, as well as motivational aspects. In particular, there are various types of stress tolerance and stress reduction techniques, such as autogenic training and breathing techniques. The results of the conducted research among students of the Faculty of Psychology demonstrate a high level of stress tolerance of the respondents, which underlines the importance of this quality for the professional activities of future psychologists.

Keywords: stress, self-regulation, students, personal characteristics, performance.

Введение

В современном обществе проблема сохранения психологического здоровья и развития стрессоустойчивости приобретает особую значимость. Стрессоустойчивость как психологическая характеристика индивида позволяет поддерживать оптимальный уровень работоспособности, эффективность деятельности и стабильность эмоционального состояния в условиях повышенных нагрузок и экстремальных ситуаций.

Стресс представляет собой комплексную реакцию организма, включающую психофизиологическое напряжение, возникающее в ответ на воздействие внешних или внутренних факторов. К основным триггерам стресса относятся:

Сложные жизненные ситуации, требующие адаптации и мобилизации ресурсов. Монотонная деятельность, приводящая к эмоциональному выгоранию и снижению мотивации. Эмоциональные факторы, такие как конфликты, тревога и страх.

Стресс является одной из ключевых причин снижения качества жизни, психологического дискомфорта и неудач в различных сферах деятельности. Это обусловлено особенностями современного образа жизни, характеризующегося высоким темпом, постоянным давлением, эмоциональной перегрузкой и отсутствием достаточного времени для восстановления.

В психологии это понятие включает в себя понятия тревога, конфликт, эмоциональный дистресс, угроза собственному «Я», фрустрация, напряженное состояние и т.п.

Стрессоустойчивость – это совокупность качеств человека, позволяющих ему спокойно справляться с воздействием ряда негативных факторов, не проявляя при этом отрицательных эмоций, которые могут отразиться как на его самочувствии, так и на его деятельности.

Стрессоустойчивость предполагает невысокий уровень импульсивности и эмоциональности у человека. Однако, если человек искусственно занижает у себя чувствительность к некоторым внешним раздражителям, то это в итоге может привести к формированию таких качеств личности как черствость, безразличие, отсутствие ярких эмоций, что зачастую является одной из причин отрицательных изменений в социальной жизни.

Уровень стрессоустойчивости находится в зависимости от ряда личностных характеристик:

1) Умение прогнозировать. Благодаря данному качеству практически все происходящие в жизни человека события теряют свою неожиданность и внезапность, соответственно меняется реакция на них, т.е. несколько снижается сила стрессового воздействия на психику человека.

2) Способность выполнять одновременно несколько задач. Данная способность позволяет человеку одновременно выполнять несколько действий, тем самым снижать собственные трудозатраты и эффективно разрешать ежедневные проблемы. В результате нервная система меньше подвергается потрясениям и становится более устойчивой и мобильною.

3) Наличие жизненного опыта в переживании стресса. Если у человека в жизни уже были разнообразные стрессовые ситуации, то у него формируется определенный опыт переживания разнообразных видов стресса. То есть с каждым новым стрессом нервная система человека как бы вырабатывает иммунитет.

4) Мотивация на преодоление стресса. В случае, если человек имеет веские причины на скорейшее и успешное разрешение стрессовой ситуации, преодоление жизненных трудностей, будет значительно легче справиться со стрессом. Если же человек не имеет мотивации на борьбу, то стрессовая ситуация может надолго «выбить его из колеи» и стать провокатором возникновения ряда негативных последствий.

5) Уверенность в себе и своих силах. Для того чтобы успешно преодолеть стресс необходимо быть уверенным в том, что имеется на это достаточно сил, то есть обладать адекватной самооценкой. Если человек имеет низкую самооценку и не уверен в себе, то его способность пережить стресс значительно снижается.

6) Тип темперамента. В зависимости от типа темперамента (флегматик, меланхолик, сангвиник и холерик) человек имеет определенный набор качеств и свойств личности, которые помогают ему пережить стресс и справиться со стрессовыми ситуациями.

Помимо указанных личностных характеристик на стрессоустойчивость влияние оказывают жизненные принципы человека, которые являются вектором направления его

поведения. К ним относятся: чувство ответственности за свои действия и поступки, умение добиваться своей цели, позитивный взгляд на жизнь и т.д.

Типы стрессоустойчивости людей:

1.) Стрессонеустойчивые - склонны к повышенной эмоциональности, крайне возбудимы и неуравновешенны. Они не желают менять свое поведение и приспосабливаться к внешнему миру, их взгляды непоколебимы, поэтому каждое неблагоприятное внешнее событие или даже объявление о его возможности в будущем является для них стрессом. Быстрых и конструктивных решений в напряженные моменты от них ждать не стоит.

2.) Стрессотренируемые - готовы к переменам, но не глобальным и не мгновенным. Они стараются изменить свою жизнь постепенно, естественно, безболезненно, а когда это невозможно по объективным причинам, становятся раздражительными или депрессивными. Однако по мере повторения примерно сходных по содержанию напряженных ситуаций привыкают и начинают более спокойно реагировать на стрессы. Зрелые, опытные представители данного типа вполне способны быть лидерами в экстремальных ситуациях.

3.) Стрессотормозные - отличаются жесткостью своих жизненных принципов и мировоззренческих установок, но достаточно спокойны перед резкими внешними переменами. Они не готовы к постепенным изменениям, но могут стремиться к быстрому и разовому изменению в той или иной сфере своей жизни, например, к резкой смене работы. Если же стрессы следуют один за другим, а особенно имеют вялотекущий характер, они постепенно теряют присутствие духа и контроль над своими эмоциями.

4.) Стрессоустойчивые - готовы относительно спокойно принимать любые перемены. Умеют эффективно действовать в нестабильных и кризисных условиях. Нередко данный тип выбирает себе профессии, связанные с риском и постоянным нахождением в экстремальных ситуациях.

Таким образом, тип стрессоустойчивости зависит не столько от внешних факторов, окружающих человека, сколько от личностных особенностей человека, его жизненного опыта и ритма жизни.

Со временем установившийся тип стрессоустойчивости становится неотъемлемой частью личности, однако это не значит, что он не поддается изменениям. В случае острой необходимости, либо в силу жизненных обстоятельств, человек способен не то, чтобы полностью изменить свой тип стрессоустойчивости, а скорее развить его до необходимого уровня. Проделав над собой определенную работу, человек получает целый ряд преимуществ, играющих в его жизни важную роль и способных повлиять на многие сферы его жизнедеятельности, начиная самовосприятием и заканчивая достижением высоких результатов в личной, повседневной и профессиональной жизни.

Анализируя диагностические методики по вопросу стрессоустойчивости, можно сделать вывод о том, что на сегодняшний день не разработана комплексная методика, позволяющая всесторонне оценить стрессоустойчивость, как качество личности, они лишь позволяют диагностировать проблемные стороны, оценить компоненты (ресурсы, факторы) стрессоустойчивости. С этой целью была разработана авторская методика, позволяющая определить уровень стрессоустойчивости личности. Методика может применяться у респондентов старше 18 лет, иных ограничений в применении методики нет.

Было произведено исследование оценки уровня стрессоустойчивости у студентов третьего курса психологического факультета. Была использована методика К. Шнайера «Тест на стрессоустойчивость».

Респондентам предлагалось ответить на несколько утверждений с двумя вариантами ответов «Да» или «Нет». Чем меньше сумма баллов, тем выше стрессоустойчивость отвечавшего. Большинство студентов набрали от 1 до 4 баллов. Эти результаты свидетельствуют о том, что респонденты в стрессовых ситуациях ведут себя довольно сдержанно и умеют регулировать свои собственные эмоции. Из этого можно сделать вывод, что у студентов третьего курса обучающихся по направлению «Психология» высокий показатель уровня стрессоустойчивости.

Такое качество как стрессоустойчивость очень важно для будущего психолога. Оно позволяет спокойно, адекватно и рассудительно реагировать на различные факторы стресса, выходить из конфликтных ситуаций, решать возникающие трудности и управлять своими эмоциями.

Каждому человеку важно научиться навыкам психологической саморегуляции. Аутогенная тренировка (аутотренинг) представляет собой систему упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. Основы аутотренинга заложены в работах немецкого врача И. Шульца, который, исследуя влияние гимнастики йогов на организм человека, обнаружил, что глубокое мышечное расслабление (релаксация) влечёт за собой устранение эмоциональной напряжённости, улучшение функционального состояния ЦНС и работы внутренних органов.

Суть этого упражнения – в чередовании напряжения и расслабления различных мышечных групп, с тем чтобы по контрасту с напряжением ощутить и запомнить состояние расслабления (создать его внутреннюю модель). Например, для мышц предплечья: кисть медленно сжимается в кулак, затем, после достижения максимального усилия, следует резкое расслабление. Необходимо уловить разницу в ощущениях. Подобные упражнения следует проделать для мышц лица, шеи, стопы, бедра, груди и т.д.

Дыхательные техники. Дыхание - один из эффективных способов психической и физиологической саморегуляции. Еще в древности обнаружили связь между дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека. Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании.

Поэтому дыхательная гимнастика положительно влияет на все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую, нервную. Дыхание подчиняется контролю сознания, и мы можем в определенных дозах управлять своим дыханием и через него оказывать определенное воздействие на деятельность внутренних органов. Правильное использование ритма дыхания позволяет полнее и быстрее овладеть навыками мышечной релаксации. Соотношение вдоха и выдоха влияет на настроение человека.

Упражнения дыхательной гимнастики:

- удлиненный вдох: сядьте удобно, спина прямая. Сделайте медленный вдох через нос и в середине вдоха начните замедлять его темп. Затем, без задержки, сделайте сравнительно быстрый выдох. Далее увеличьте соотношение между вдохом и выдохом (вдох - 15 секунд, выдох - 6 секунд, затем 20:8).
- удлиненный выдох: в сидячей позе сделайте вдох без паузы длинный, медленный выдох. Соотношение в начале занятий должно быть 2:12, т.е. вдох длится 2 секунды, а выдох - 12. При этом выдох распределяется следующим образом: 4 секунды обычный вдох, 8 секунд – удлиненный.

Литература

1. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса [Текст] / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2009. – 432 с.
2. Лазарус Р.С. Теория стресса и психологические исследования [Текст] / Р.С. Лазарус // Психологический журнал. – 1970. – Т. 1, № 1. – С. 3-15.
3. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса [Текст] / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – Санкт-Петербург, 2001. – 260 с.
4. Селье Г. Стресс жизни [Текст] // Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Г. Селье. – Москва, 2000. – С. 6-39.