

УДК 159.9

DOI: 10.26140/anip-2019-0802-0079

ТРЕВОЖНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

© 2019

Маслова Татьяна Михайловна, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры психологии

Покацкая Анастасия Владимировна, студентка магистратуры
кафедры психологии

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
(679015, Россия, Биробиджан, ул. Широкая 70а, e-mail: tat290807@mail.ru)*

Аннотация. В данной статье проанализированы подходы к определению стрессоустойчивости личности, выделены компоненты, влияющие на ее развитие и проявление, дано понятие личной и ситуативной тревожности, проанализированы феномены тревога и тревожность, рассмотрено влияние тревожности на развитие стрессоустойчивости личности. Экспериментально выявленные уровни тревожности (личной и ситуативной) и уровень стрессоустойчивости студентов вуза, установлено влияние тревожности личности на развитие ее стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стрессоустойчивость личности, ситуативная тревожность, личностная тревожность, тревога, стресс, эмоциональная устойчивость, самооценка.

PERSONALITY ANXIETY AS A FACTOR OF THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE

© 2019

MaslovaTatyana Mikhailovna, candidate of pedagogical sciences,
associate professor of the chair psychology

Pokatskaya Anastasia Vladimirovna, magistracy student
of the department of psychology

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
(679015, Russia, Birobidzhan, st. Shirokaja 70-A, e-mail: tat290807@mail.ru)*

Abstract. This article analyzes the approaches to the definition of the stress resistance personality, identifies components affecting its development and manifestation, given the concept of personal and situational anxiety, analyzes the phenomena of alarm and anxiety, examines the effect of anxiety on the development of personality stress resistance. The identified levels of anxiety (personal and situational) and the level of stress resistance of university students prove the influence of anxiety of a personality on the development of stress resistance.

Keywords: personality stress resistance, situational anxiety, personality anxiety, anxiety, alarm, stress, emotional stability, self-concept.

Противоречивая современная жизнь человека, постоянное воздействие на него неблагоприятных факторов (экологических и социальных), усиление требований к проявлению определенных качеств – способствуют проявлению тревожности и стресса. В таком состоянии человек вынужден жить, приспосабливаясь к окружающим реалиям, при этом его психика испытывает ежедневные колоссальные нагрузки, это зачастую приводит к депрессивному состоянию. Проблемы в жизнедеятельности личности (студентов, школьников, взрослых и пожилых людей) способствовала выбору темы нашего исследования и определения ее цели – выявить влияние тревожности личности на развитие стрессоустойчивости.

Стресс, вызванный негативными эмоциями, сильно истощает психическое здоровье человека, тем самым еще больше снижая способность ему сопротивляться. Эту способность человека сопротивляться действию стрессовых факторов ученые назвали «стрессоустойчивость» [1]. Говоря о феномене стрессоустойчивости, Ю.Н. Гурьянов, В.А. Бодров, А.А. Реан и др. отмечают, что стрессоустойчивость проявляется во всех сферах жизнедеятельности человека, но при этом однозначной трактовки данного понятия не существует. Одни исследователи рассматривают это явление как фактор, влияющий на эффективность деятельности (С.В. Ильинский и др.) [2]; другие к этой характеристике добавляют личностный показатель, говоря о такой важнейшей функции, как поддержание постоянства личности как целостной системы (Б.Х. Варданян, С.В. Субботин и др.) [3]. Мы же под «стрессоустойчивостью» понимаем способность личности поддерживать благоприятное психическое состояние под воздействием стрессовых факторов, а также сохранять эффективность деятельности в трудных ситуациях.

Говоря о стрессоустойчивости как о системном явлении, ученые выделяют множество его составных компонентов. Так, например, Н.И. Бережная выделяет жизненный опыт, волевые качества, особенности ин-

теллекта, психофизиологические особенности и др. [4]; А.А. Андреева отмечает, что критериями стрессоустойчивости могут быть: самооценка, эмоциональная устойчивость, уровень нервно-психического напряжения и т.д. [5]. Занимаясь проблемой стрессоустойчивости, ученые Л.Д. Гиссен, Ч.Д. Спилберг, Ю.В. Щербатых, Н.Н. Смирнова выделили тревожность как один из немаловажных факторов, определяющий уровень стрессоустойчивости [6].

Исследователи тревожности Г. Салливан, З. Фрейд, К. Хорни и др. при ее определении предлагали различать такие понятия как «тревога» и «тревожность», иногда их используют как равнозначные [6-13]. Тревога по мнению С.Л. Соловьевой – это ситуативное негативное эмоциональное переживание, а тревожность – постоянное свойство личности, относительно стабильное в течение всей жизни [14]. В своих исследованиях В.А. Ганзен доказал, что длительное состояние тревоги способно перейти в постоянную черту личности, то есть тревога способна трансформироваться в тревожность при продолжительном воздействии неблагоприятных факторов [15]. Поэтому исследование тревожности проводят в комплексе, выделяя ситуативную тревожность – как актуальное состояние, и личностную тревожность – как качество личности.

Ситуативная тревожность может быть адекватной или неадекватной. Адекватная – это когда тревожность возникает своевременно под действием определенных негативных факторов, когда действие факторов прекращается – тревожность пропадает. Неадекватная – это когда нет негативных факторов, или они уже перестали действовать, но человек не выходит из состояния тревожности. В случае долгой неадекватной тревожности она переходит в свойство личности, то есть в личностную тревожность [16].

В нашем исследовании мы предполагаем, что личная и ситуативная тревожность личности может быть фактором развития стрессоустойчивости.

В целях проверки гипотезы о том, что тревожность

личности является фактором развития стрессоустойчивости, нами было проведено эмпирическое исследование, в котором приняло участие 88 респондентов. Для определения личностной и ситуативной тревожности мы воспользовались методикой (Ч.Д.Спилберга – Ю.Л.Ханина) и тест на определение уровня стрессоустойчивости. Результаты исследования тревожности личности представлены на рисунке 1.

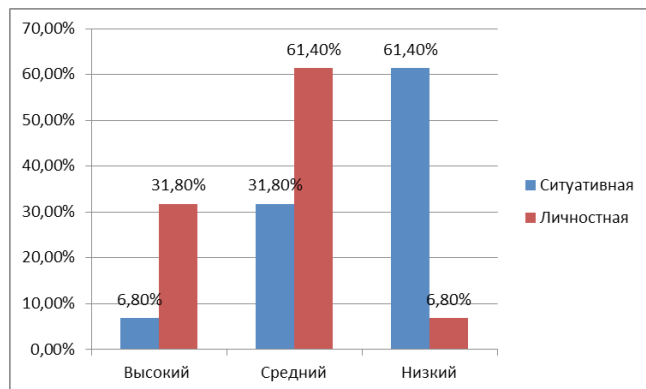


Рисунок 1 – Уровень развития личной и ситуативной тревожности студентов вуза

Анализ результатов исследования, отраженных на рисунке 1, показывает, что по шкале ситуативная тревожность у 6 респондентов, что составляет 6,8%, диагностирован высокий уровень стрессоустойчивости, такие испытуемые в стрессовой ситуации испытывают чувство дискомфорта и напряженности.

У 28 респондентов, что составляет 31,8% от всей выборки, диагностирован средний уровень ситуативной тревожности, у этих респондентов присутствует напряжение от какой-либо конкретной стрессовой ситуации, но при этом они думают, что одолеют ее самостоятельно.

У большинства опрошенных – 54 студента, что составляет 61,4% от общего числа испытуемых – диагностирован низкий уровень ситуативной тревожности, эти респонденты не чувствуют угрозы в окружающем своем комфорту миру.

Высокий уровень личностной тревожности диагностирована у 28 студентов, что составляет 31,8% опрошенных, выявленные высокие показатели, говорят о том, что любая ситуация этими людьми воспринимается как стрессовая и вызывает чувство глубокой тревоги, нервного напряжения. Такие студенты могут испытывать невротический конфликт, временами проявлять эмоциональный и нервный срывы.

Средний уровень личностной тревожности выявлен у 54 студентов, что составляет 61,4% испытуемых, эти респонденты ощущают дискомфорт от стрессовых ситуаций, но оценивают его адекватно, что дает возможность разрешать и урегулировать волнующие вопросы.

Низкий уровень личностной тревожности наблюдается у 6 респондентов, что составляет 6,8% от общего числа опрошенных. Эти студенты находятся в состоянии покоя и стабильности вне зависимости от внешних факторов, а любую стрессовую ситуацию предпочитают разрешать с позиции логики и здравого смысла, не руководствуясь тяжелыми эмоциональными переживаниями.

Результаты исследования уровня стрессоустойчивости личности представлены на рисунке 2.

Анализ результатов исследования, отраженных на рисунке 2, показывает, что у 62 опрошенных студентов, что 70,5 % выявлен средний уровень стрессоустойчивости, им в целом удается справляться со стрессовыми ситуациями, но если стресс будет долгим или очень сильным, это может привести их к нервному срыву.

Низкий уровень стрессоустойчивости диагностирован у 26 испытуемых, что составляет 29,5 % от всех ре-

спондентов, для этих респондентов любая мелочь может быть сильным стрессовым фактором, который надолго испортит им настроение и выбьет из колеи. Со стрессовой ситуацией им бывает справиться очень сложно, для этого им необходимы сильнеешие эмоциональные и моральные затраты.

Высокий уровень стрессоустойчивости в данной группе респондентов не был диагностирован.

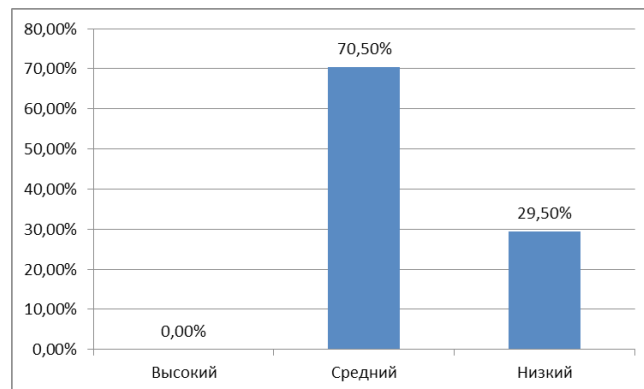


Рисунок 2 – Уровень развития стрессоустойчивости студентов вуза

Для определения влияние ситуативной и личностной тревожности личности на развитие стрессоустойчивости студентов вуза результаты исследования мы подвергли двухфакторному дисперсионному анализу Фишера. Расчет производился в программе STATISTICA10. Результаты анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты двухфакторного дисперсионного анализа Фишера влияния показателей ситуативной и личностной тревожности на стрессоустойчивость личности

Факторы	Стрессоустойчивость
Ситуативная тревожность	4,75*
Личностная тревожность	

Примечание: * – достоверность $p < 0,05$

Критическое значение двухфакторного дисперсионного анализа Фишера для данного исследования равно 3,05, при уровне значимости 95%. $F_{\text{эм}} > F_{\text{кр}}$ ($4,75 > 3,05$), что является статистически значимым результатом. Следовательно, на развитие стрессоустойчивости непосредственное влияние оказывает ситуативная и личностная тревожность личности.

Таким образом, тревожность влияет на эмоциональное состояние, поведение личности, характеризует ее состояние в данный момент времени и влияет на развитие стрессоустойчивости личности, поэтому важно учитывать уровень личной и ситуативной тревожности личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, – 2008. – 256 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М., 2006. 528 с.
3. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: дисс. ... канд. психол. наук. Пермь, 1993. 152 с.
4. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 г.: в 8 т. СПб, 2003. Т. 1. С. 453-457.
5. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дисс. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2009. 219 с.
6. Исследование тревожности (Спилбергер Ч.Д., адаптация Ю.Л. Ханина) // Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб., 2002. С. 124-126.
7. Сундеева Л.А., Шейкина Е.А. К вопросу о детской тревожности и страхе // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 410-412.
8. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Когнитивно-поведенческие

паттерны отношения родителей к ребенку как фактор социальной тревожности и выученной беспомощности в младшем школьном возрасте // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2011. № 3 (6). С. 282-285.

9. Барсукова Е.В. Анализ этиологических факторов эмоциональной нестабильности у школьников и студентов в контексте образовательных нагрузок и пути их нивелирования // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 254-258.

10. Ванакова Г.В. Саморегуляция как критерий жизнестойкости субъектов образовательного процесса // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2012. № 3 (10). С. 36-40.

11. Чикова И.В. Проблема эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста и её практико-инструментальное решение // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 1 (18). С. 165-167.

12. Амбалова С.А. Проблемы и механизмы проявления тревожности учащихся младших классов // Балтийский гуманитарный журнал. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 86-89.

13. Гаджиева А.Ш. Психокоррекционная работа по снятию эмоциональной неустойчивости студентов // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2013. № 2 (13). С. 66-68.

14. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – №6(17). – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 22.02.2019 г.).

15. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1984. – 176 с.

16. Маслова Т.М. Динамика тревожности студентов вуза в процессе их профессионального становления // Вектор науки Тольяттинского государственного университета Серия: Педагогика и психология – 2014. – №4 (30). – С.168-171.

Статья поступила в редакцию 24.02.2019

Статья принята к публикации 27.05.2019