

УДК 159.923.2
DOI: 10.26140/anip-2020-0902-0085

СООТНОШЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

© 2020
SPIN: 5099-3381
AuthorID: 655889

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. Цель данного исследования заключается в установлении соотношения стрессоустойчивости и психоэмоционального состояния личности. Несмотря на разработанность вопросов стрессоустойчивости личности, её психоэмоционального состояния, проблема их соотношения остается открытой. Подробное изучение этой проблемы будет способствовать полноценному развитию личности. Понятие психоэмоциональное состояние рассматривается как относительно устойчивое переживание человека по отношению к самому себе, к другим людям, к окружающему миру, влияющее на его деятельность, поведение, поступки. Психоэмоциональное состояние определяется активностью, самочувствием и настроением человека, может проявляться в течение длительного времени, влиять на развитие его личностных качеств, на физическое и психическое здоровье человека. В статье излагаются результаты экспериментального исследования соотношения психоэмоционального состояния личности с уровнем его стрессоустойчивости. Установленные уровни самочувствия, активности, настроения студентов (тест В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, М.П. Морозникова и В.Б. Шарай «Самочувствие, активность, настроение» (САН)) показывают хорошее самочувствие, их активность, инициативность с положительной эмоциональной реакцией на происходящие события. Преобладающий средний уровень стрессоустойчивости (тест Ю. В. Щербатых «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость)) позволяет утверждать, что респонденты испытуемой группы могут справляться с трудностями в повседневной жизни, но со сложными проблемами они самостоятельно справиться не смогут, что повлечет снижение психоэмоционального состояния. Полученные результаты подвергнуты коэффициенту корреляции Кендалла, установлена прямо пропорциональная связь психоэмоционального состояния и уровня стрессоустойчивости личности: чем ниже уровень стрессоустойчивости, тем хуже настроение, активность и самочувствие человека.

Ключевые слова: стресс, психоэмоциональное состояние, самочувствие, активность, настроение, стрессоустойчивость личности.

RELATIONSHIP OF PSYCHOLOGICAL STATE AND LEVEL OF PERSONAL STRESS STABILITY OF A PERSON

© 2020

Maslova Tatyana 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, Birebidschan, st. Shirokaja 70-A, e-mail: tat290807@mail.ru)*

Abstract. The purpose of this study is to find the ratio of stress resistance and the psychoemotional state of an individual. Despite the elaboration of the theme of stress resistance of an individual, its psychoemotional state, the problem of their ratio remains open. A detailed study of this problem will contribute to the full development of the individual. The concept of a psychoemotional state is considered as a relatively stable experience of a person in attitude to himself, to other people, to the world around him, influencing his activity, behavior, and actions. The psychoemotional state is determined by the activity, well-being and mood of a person, can manifest itself for a long time, affect the development of his personal qualities, on the physical and mental health of a person. The article presents the results of an experimental study of the ratio of the psychoemotional state with the level of stress resistance of an individual. The levels that were determined of well-being, activity, and mood of students (test V.A. Doskina, N.A. Lavrentieva, M.P. Moroshnikov and V.B. Sharay «Well-being, activity, mood») demonstrate good health, their activity, initiative with a positive emotional reaction to events. The prevailing average level of stress resistance (test by Y. V. Shcherbatykh «Lifestyle Analysis» (Boston stress test)) allows to make a statement that the respondents of the test group can cope with difficulties in everyday life, but they cannot cope with complex problems on their own, which will lead to a decrease in the emotional state. The results are subjected to a Kendall correlation coefficient, a directly proportional connection between the psychoemotional state and the level of stress resistance of an individual was found: the lower the level of stress resistance, the worse the person's mood, activity and well-being.

Keywords: stress, psychoemotional condition, well-being, activity, mood, stress resistance of the person.

ВВЕДЕНИЕ

Социальная и производственная деятельность человека во многом зависит от научно-технического прогресса общества. Современное состояние мировой цивилизации, природная среда обитания, образ жизни, стиль работы, быта и отдыха, повышение уровня жизни и благосостояния, эти факторы интенсивно меняются в течение дня, влияют на нарастание психоэмоциональных перегрузок человека и способствуют созданию у него предпосылок для развития психологического стресса. В этих вынужденных условиях жизнедеятельности человека скрывается множество разнотипных по своей при-

роде причин формирования эмоционального выгорания.

Психоэмоциональное состояние человека и его стрессоустойчивость рассматривались в многочисленных трудах отечественных и зарубежных ученых, а их соотношение на сегодняшний день остается открытым. Поэтому мы поставили перед собой задачу теоретически и экспериментально исследовать связь психоэмоционального состояния студентов вуза с уровнем их стрессоустойчивости.

Проведем анализ теоретических исследований и публикаций в современной психологической науке указанной проблемы. Американский ученый К. Изард, выделяя

фундаментальные эмоции человека, разделил их на положительные и отрицательные, которые влияют на психоэмоциональный тонус личности [1].

В исследованиях отечественных и зарубежных ученых можно обнаружить особое влияние негативных психоэмоциональных состояний. Так, например, Т.Н. Березина, Г.А. Соколов выделяют многочисленные тревоги и страхи студентов, связанные с невозможностью достичь цели, трудностями в учебе и сдаче экзаменов, сложностью взаимоотношений в студенческой среде [2], [3].

Отечественный ученый О.А. Черникова выделяет эмоциональную устойчивость: а) относительную устойчивость оптимального уровня интенсивности эмоциональных реакций; б) устойчивость качественных особенностей эмоциональных состояний, т.е. стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач [4].

Психоэмоциональное состояние ученые определяют как совокупность чувств и эмоций человека, основу его здоровья. Эмоциональные проявления в реагировании на окружающий мир очень важны для человека, они помогают оценить собственную жизнь, выделить неблагоприятные факторы, контролировать баланс психической деятельности [5].

Мы, под психоэмоциональным состоянием понимаем относительно устойчивые переживания человека по отношению к самому себе, к другим людям и к окружающему миру. Психоэмоциональное состояние могут определяться активностью, возбужденностью, решительностью, радостью, надежностью, уверенностью в себе, равнодушием, заторможенностью, напряженностью, страхом, растерянностью. Эти психологические свойства у человека могут меняться и чередоваться в течение коротких промежутков времени, но преобладающие состояния влияют на формирование свойств характера (оптимизм, пессимизм, тревожность, жизнерадостность и др.), что влияет на всю жизнь человека. Нарушение психоэмоционального состояния в любом возрастном периоде чрезвычайно проблема, так как расстройства поведения, психомоторики в дальнейшем могут вызывать более существенные расстройства и приводить к изменению психического и психологического здоровья.

Критериями психоэмоционального состояния являются самочувствие, активность и настроение. Проанализируем их. Активность определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с его окружающим миром, характеризуется инициативностью, пассивностью, спокойствием, инертностью, стремительностью. Дисбаланс активности и инициативности может привести к напряженности.

Под настроением мы понимаем эмоциональную реакцию человека на общие жизненные планы, интересы, ожидания, последствия каких-либо событий, значимых для него. В настроении проявляется положительный или отрицательный фон психической жизни человека, влияющий на восприятие окружающего мира.

Самочувствие определяет степень физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния человека и может быть плохим (недомогание, утомление, напряженность) или хорошим (бодрость, одухотворенность). Сформированные психологические механизмы саморегуляции помогают человеку рефлексировать свое психоэмоциональное состояние, и минимизировать напряженность, приводящую к стрессу.

Стресс современного человека – это ответная реакция на постоянно присутствующие в его жизни заботы и проблемы, на бесконечный процесс совладания с повседневными трудностями. Стресс присутствует во всех сферах человеческой деятельности, становясь неотъемлемой частью жизни. В своих исследованиях А.М. Вейн [6], К.В. Судаков [7] указывали, что состояние, которое

еще столетие назад являлось важным защитным механизмом, на сегодняшний день превратилось в основной источник психосоматических заболеваний. Поэтому современному человеку чрезвычайно важно научиться адаптироваться к стрессовым ситуациям.

По мнению ученых Г. Селье, С. Фолкмана, Р. Лазаруса, Ю.В. Щербатых и др. стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку [8]. По мнению В.Л. Марищука и В.И. Евдокимова, стрессоры, особенно если частые и длительные, оказывают отрицательное влияние на физическое здоровье человека и отражаются на его эмоциональном состоянии [9]. При обострении различного рода заболеваний и при проявлении ряда психоэмоциональных расстройств, стрессовые ситуации представляют собой главные «факторы риска». По имеющимся научным данным, (М. Франкенхойзер «Некоторые аспекты исследований в физиологической психологии») отрицательное воздействие стресса в современном мире уносит все больше человеческих жизней [10].

В природе человека всегда имеются механизмы защиты от вредных факторов. В данном случае таким механизмом противодействия стрессу является стрессоустойчивость личности [11-13]. Это качество формируется у человека в соответствии с его опытом проживания стрессовых ситуаций, и факторами, способствующими развитию у личности стрессоустойчивости. В наших исследованиях экспериментально было установлено, что такими факторами могут быть оптимальный уровень тревожности, нервно-психического напряжения, фрустрация и ригидность [14].

В данном исследовании мы полагаем, что если стресс оказывает огромное влияние на психоэмоциональное состояние, то и стрессоустойчивость должна оказывать такое же влияние (или иметь связь) на психоэмоциональное состояние личности. Чтобы проверить выдвинутую нами гипотезу, мы, на базе Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема провели экспериментальное исследование и установили соотношение психоэмоционального состояния и стрессоустойчивости личности. Выборку составили студенты 1-4 курсов, обучающихся на разных направлениях подготовки, в количестве 88 респондентов.

МЕТОДОЛОГИЯ

В соответствии с гипотезой мы выбрали психодиагностические тесты, разработанные учеными В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, М.П. Морошкиным и В.Б. Шарай «Самочувствие, активность, настроение» (САН), тест Ю. В. Щербатых «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость) [15], диагностировали психоэмоциональное состояние и уровень стрессоустойчивости респондентов испытуемой группы и установили их соотношение.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты исследования уровня стрессоустойчивости и самочувствия, активности и настроения отражены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Уровень самочувствия, активности, настроения студентов

Шкалы теста САН	Высокий уровень		Низкий уровень	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Самочувствие	65	73,9%	23	26,1%
Активность	46	52,3%	42	47,7%
Настроение	72	81,8%	16	18,2%

Анализ результатов исследования, отраженных в таблице 1, показывает, что большинство респондентов имеют высокие показатели самочувствия – 73,9%, что говорит о хорошем самочувствии, выраженном, чаще всего, в состоянии бодрости, в ощущении комфорта собственного тела.

Низкие показатели самочувствия диагностированы у 26,1%, что свидетельствует о плохом эмоциональном

состоянии, недомогании, ощущении телесного дискомфорта.

Высокие и низкие показатели активности имеют практически одинаковое количество респондентов (52,27% и 47,73% соответственно). Высокие показатели характеризуют активную, инициативную личность, в то время как низкие результаты транслируют инертность, пассивность личности.

Большинство опрошенных данной выборки продемонстрировали высокие показатели настроения (81,8%), для этих респондентов характерна большая степень положительной эмоциональной реакции на происходящие вокруг события.

Низкие результаты были диагностированы у 18,2% опрошенных, что свидетельствует о подавленности, неприятных эмоциональных состояниях испытуемых.

Таким образом, у респондентов испытуемой группы преобладает позитивное самочувствие, настроение и активность, что положительно может влиять на адекватное поведение в социуме и на психологический процесс развития личности.

Таблица 2 – Уровень стрессоустойчивости студентов вуза

Уровень стрессоустойчивости					
Высокий		Средний		Низкий	
Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
0	0,0	58	65,9%	30	34,1

Анализ результатов исследования показывает, что у респондентов испытуемой группы диагностирован средний и низкий уровень стрессоустойчивости (65,91% и 34,09% соответственно). Респонденты, имеющие средний уровень стрессоустойчивости, могут вполне самостоятельно справляться со стрессорами, возникающими в повседневной жизни, но более яркие стрессоры будут вызывать у них чувство беспомощности, для преодоления этого стрессора они будут ждать помощи со стороны.

Респонденты, показавшие низкий уровень стрессоустойчивости, практически не могут самостоятельно, без сильных энергетических и эмоциональных затрат справиться с возникающими стрессорами, что способствует постоянной напряженности личности и истощенности ее ресурсов.

Высокий уровень стрессоустойчивости в данной выборке испытуемых не диагностирован.

Для определения статистической значимости полученных результатов был использован коэффициент корреляции Кендалла, показывающий, корреляционную связь и направленность этой связи между показателями. Результаты расчета представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели коэффициента корреляции Кендалла

Шкалы теста САИ	Стрессоустойчивость	Значение коэффициента корреляции Кендалла
Самочувствие		0,183
Активность		0,225
Настроение		0,19

Критическим значением на уровне значимости 0,05 является $T_{кр} = 0,14$. Исходя из этого, можно сделать выводы, что показатели психоэмоционального состояния соотносятся со стрессоустойчивостью личности: между стрессоустойчивостью и самочувствием есть прямо пропорциональная связь (самочувствие будет лучше у тех людей, у которых стрессоустойчивость будет на достаточно высоком уровне) и чем ниже будет уровень стрессоустойчивости, тем ухудшается самочувствие у человека. Это вполне объяснимо, так как человек живет в постоянном стрессе, и если не четко выработано личное качество сопротивления стрессорам (стрессоустойчивость), то оно будет оказывать серьезное давление на психоэмоциональное состояние личности.

Такая же связь наблюдается между стрессоустойчивостью и активностью личности. Активность личности проявляется, если есть внутренние ресурсы для ее про-

явления (в нашем понимании выступает стрессоустойчивость) будут способствовать к сопротивлению при возникающих препятствиях.

Между настроением и стрессоустойчивостью тоже наблюдается прямо пропорциональная связь: чем выше уровень стрессоустойчивости, тем более комфортное настроение у человека, тем меньше оно зависит от окружающих стрессоров.

ВЫВОДЫ

Таким образом, проанализировав соотношение показателей психоэмоционального состояния и стрессоустойчивости личности, можно утверждать, что психоэмоциональное состояние, а именно самочувствие, активность и настроение могут быть факторами, обуславливающими стрессоустойчивость личности, и для стабилизации этих состояний необходимо быть стрессоустойчивым. На наш взгляд, перспективой дальнейших изысканий в данном направлении могут быть позитивное изменение эмоциональной сферы личности студента, в частности развитие стрессоустойчивости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Изард К. Эмоции человека. – «Питер» – Москва, – 2007. – 439 с.
2. Березина Т.Н. Взаимосвязь базовых запахов и базовых эмоций // Вопросы психологии. №4 2012. С. 106-116.
3. Соколов Г.А. Оптимизация психоэмоционального состояния студентов в период сессии // Психолог. – 2015. – № 1. – С. 28-43.
4. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости в условиях напряженной деятельности // Тезисы сообщений на XVIII Международном психологическом конгрессе. Т.П. М., 1966.
5. Березина Т.Н. Эмоциональная безопасность образовательной среды и подлинные эмоции // Вестник Московского государственного областного университета. Серия Психологические науки. №3 2013. С. 16-22.
6. Вейн А.М. Предисловие к сборнику научных трудов, посвященных эмоциональному стрессу // Роль эмоционального стресса в генезе нервно-психических заболеваний: Сб. науч. тр. / Под ред. А.М. Вейна. – М.: Просвещение, 1977. – С. 3-4.
7. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса – М.: Медицина, 1981. – 232 с.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – М.: Эксмо, 2005. – 304 с.
9. Маришук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
10. Франкенхойзер М. Некоторые аспекты исследований в физиологической психологии / Эмоциональный стресс: Пер. с англ. / Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 24-31.
11. Лизунова Е.В. К вопросу о формировании стрессоустойчивости у подростков к опасным ситуациям // Карельский научный журнал. 2015. № 1 (10). С. 45-48.
12. Бергис Т.А., Екимов Ю.Н. Особенности стрессоустойчивости студентов медицинского колледжа г.о. Тольятти // Балканско научно обозрение. 2019. Т. 3. № 2 (4). С. 83-85.
13. 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.
14. Маслова Т. М., Покацкая А. В. Связь психического состояния с уровнем стрессоустойчивости личности // III Международный научно-образовательный форум «Хэйлуцзян-Приамурье»: сборник материалов Международной научной конференции, Россия, Биробиджан, 3 октября 2019 г. / Приамур. гос. ун-т им. Шолом-Алейхема. – С. 484-489.
15. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, – 2008. – 256 с.

Статья поступила в редакцию 26.01.2020

Статья принята к публикации 27.05.2020