

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДИКТОРОВ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
(НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ТВЕРСКИХ ВУЗОВ)**

Власенко Н.Ю.

Тверской государственной технической университет, г. Тверь

© Власенко Н.Ю., 2022

DOI 10.46573/2409-1391-2022-3-58-62

Аннотация. В работе произведена диагностика уровня стрессоустойчивости у студенческой молодежи тверских ВУЗов на 1-2 курсах. В целом результаты являются удовлетворительными. Однако у определенного числа респондентов обнаружен низкий уровень резистентности к стрессу. Проведена оценка психофизиологических ресурсов, у большинства студентов она оказалась благоприятной. Корреляционный анализ обнаружил сильные связи стрессоустойчивости с пластичностью нервной системы и нейротизмом: высокая гибкость и адаптивность поведения при низкой сенситивности и тревожности обеспечивают высокую резистентность к стрессу и устойчивость в опасных жизненных ситуациях. Показана необходимость поиска личностных предикторов стрессоустойчивости в качестве потенциала ее повышения.

Ключевые слова: стрессоустойчивости, эргичность, лабильность, пластичность. Эмоциональность, экстраверсия, нейротизм, студенческая молодежь

Актуальность.

Стрессоустойчивость является важнейшей характеристикой личности, обеспечивающей адаптивные и регулятивные функции поведения. В условиях социального напряжения, неопределенности будущего, размытости морально-этических и нравственных ориентиров современный человек испытывает колоссальную стрессогенную нагрузку, и его психическая резистентность подвергается жесткому давлению среды. В такой ситуации представляется актуальным исследование различных аспектов стрессоустойчивости, создание психологических мобильных скрининговых инструментов для оценки ее уровня в различной социальной аудитории [1, 5].

Среди важнейших аспектов и предикторов психической резистентности лидирующие по значимости позиции занимают психофизиологические свойства личности, детерминированные индивидуальным геномом человека. Важнейшими из них являются свойства нервной системы. Среди них традиционно выделяют силу – слабость, лабильность – ригидность, сбалансированность – несбалансированность возбуждения и торможения. С позиций нейрофизиологии и психофизиологии оценить индивидуальные параметры перечисленных характеристик достаточно трудоемко и в настоящее время, к сожалению, во многом не представляется возможным. При этом психологические приемы и методы, такие как психодиагностическое обследование, наблюдение, беседа позволяют косвенно, но достаточно успешно определить ряд формально-динамических (врожденных) свойств нервной системы человека [2, 7].

Особый интерес и озабоченность у специалистов-психологов вызывает молодежь.

В ситуации многочисленных рисков она оказывается уязвимой. Стресс, обусловленный жизненно значимыми проблемами, способен нарушить хрупкий психический баланс и снизить резистентность. В молодом возрасте поведенческие модели совладания со стрессом, приобретаемые в жизненном опыте, только начинают формироваться. Поэтому основная нагрузка ложится на психофизиологический потенциал человека и определяет его ресурсность в напряженных ситуациях. В условиях получения высшего образования становится крайне актуальным изучение такого потенциала, особенно на начальном этапе, когда обучающиеся проходят адаптацию к новому этапу жизни. Именно этот период крайне опасен рисками психогенных расстройств у молодых людей [4, 5, 6, 9].

В связи с этим целью работы стало исследование уровня стрессоустойчивости у студенческой молодежи через призму предикторов, образующих психофизиологический потенциал человека.

Материалы и методы: в исследовании принимали участие 115 студентов 1-2 курсов Тверских государственных медицинского и технического университетов в возрасте 18-22 лет, среди которых 61 девушка и 54 молодых человека. Психодиагностическое обследование проводили с помощью методики «Стрессоустойчивость» (Т. Холмса и Р. Раге), представляющей шкалу травмирующих событий, ранжированных по баллам и определяющим их степень стрессогенности. Шкала является обратной, результаты интерпретируются следующим образом: высокий уровень стрессоустойчивости соответствует значениям менее 150, низкий – более 300 баллов. В качестве инструмента диагностики психофизиологических предикторов стрессоустойчивости использовали опросники В.М. Русалова и Г. Айзенка.

Первый оценивает формально-динамические свойства индивидуальности через четыре базовых свойства нервной системы: эргичность, скорость, пластичность и эмоциональность. Методика предлагает континуум свойств от 12 до 48 баллов, при этом диапазон 12 - 24 автор трактует как низкий, 25 – 36 – средний, 37 – 48 баллов – высокий уровень. Тест Г.Айзенка содержит 57 вопросов с односложными вариантами ответов и включает две шкалы: интроверсия – экстраверсия и нейротизм. Результаты трактуются как низкий (1-7), средний (8 – 15) и высокий (16 – 24 баллов) уровни прямых шкал [8].

Статистическая обработка включала дескриптивный (с описанием средние выборочных значений и стандартной ошибки среднего), сравнительный (с применением критерия Манна-Уитни для двух независимых выборок и критерия хи-квадрат Пирсона) и корреляционный (с применением критерия Спирмена) виды анализа [3].

Результаты.

Среднегрупповое значение по методике «Стрессоустойчивость» составило $196,8 \pm 12,3$ балла, что интерпретировали как средний уровень стрессоустойчивости. У большинства студентов (55%) обнаружен ее пороговый уровень, у 29 % - высокий, 16% - низкий. При этом в группе юношей респондентов с низкими значениями было достоверно больше ($p \leq 0,05$), чем у девушек (23 и 17%), что трактовали как обнаруженный феномен. Высокий уровень резистентности к стрессу обеспечивает высокую адаптивность в напряженных и критических состояниях. Лица с низким ее уровнем склонны к дезадаптации и ригидности поведения. Результаты исследования обнаружили удовлетворительный уровень стрессоустойчивости у большинства студентов.

Обследование по методике В.М. Русалова обнаружило в целом средние уровни эргичности ($29,3 \pm 3,1$), скорости ($26,8 \pm 4,7$), пластичности ($31,9 \pm 4,1$) и эмоциональности

(30,3±4,7 балла). При анализе частотного распределения выявили, что большинство респондентов обладало высокими уровнями эргичности и скорости (61 и 58%%), средними уровнями пластичности и эмоциональности (45 и 49%%). Низкие значения параметров обнаружены у меньшинства студентов. Статистически значимых гендерных различий не выявлено. Автор методики трактует четыре формально-динамических свойства индивидуальности с двух позиций: на уровне нервной системы и в целом на уровне поведения человека. Эргичность рассматривается, как сила нервной системы, способность к длительному поддержанию возбуждения или торможения в нейронных сетях. На поведенческом уровне это свойство трактуется, как выносливость в разных сферах деятельности. Скорость обозначает способность быстрого переключения процессов возбуждения и торможения в нервной системе, на уровне поведения понимается, как его лабильность. Нейронная пластичность рассматривается, как способность образовывать нейросети через синапсы, в поведении это означает гибкость и адаптивность. Все три характеристики в целом формируют интегральную величину – психофизиологический потенциал. Отдельно В.М. Русаловым рассматривается эмоциональность, которая на поведенческом уровне означает инструмент оценки происходящих событий через призму «благоприятные – неблагоприятные» для соотнесения с потребностями человека. Она выступает в качестве «потребителя» потенциала при высоком своем уровне, придавая особую остроту и красочность жизни. При низком уровне эмоциональности соблюдается определенный режим «энергосбережения» ресурсности. Таким образом, центральной идеей методики выступает сопряжение психофизиологического потенциала и эмоциональности. Результаты исследования продемонстрировали, что большинство обследованных студентов обладает достаточными ресурсами нервной системы.

По методике Г. Айзенка среднегрупповые результаты по шкалам «интраверсия – экстраверсия» и «нейротизм» составили 13,4±2,7 и 14,8±2,3 балла, что соответствовало среднему диапазону. Большинство респондентов (59%) по первой шкале продемонстрировали амбиверсию, что означает умеренно выраженную коммуникабельность и незамянутость. При этом у статистически значимого ($p \leq 0,05$) большинства девушек уровень экстраверсии выше, чем у юношей (32 и 21%%), что, вероятно, свидетельствует об их более выраженной экстрапунитивной направленности. Результаты по шкале «нейротизм» также обнаружили у большинства средний уровень без достоверных гендерных различий девушек и юношей (43 и 51%%). Высокий уровень нейротизма означает высокую чувствительность, что влечет формирование выраженной тревожности и дезадаптации. Как находка в исследовании, обнаружено достаточно большое число юношей с таким уровнем без значимых различий с девушками (14 и 16%%).

Корреляционный анализ данных всей выборки обнаружил две устойчивые и сильные связи. Стрессоустойчивость тесно сопряжена с пластичностью нервной системы ($r = -0,78$; $p \leq 0,05$; связь отрицательная, так как шкала по методике Т. Холмса и Р. Раге обратная) и нейротизмом ($r = 0,81$; $p \leq 0,05$). Это означает, что высокая гибкость и адаптивность поведения при низкой чувствительности и тревожности обеспечивают высокую резистентность к стрессу и устойчивость в опасных жизненных ситуациях. Вопреки ожиданиям, связей оказалось не столь много, как предполагалось. Не обнаружены корреляции между стрессоустойчивостью и высокими уровнями эргичности, лабильности и низкой эмоциональности. Резистентность к стрессу во многом обусловлена личностными ресурсами: оптимальными копинг-стратегиями и сформированными паттернами ресурсосбережения. По всей видимости, студенты ВУЗов даже на 1-2 курсах в определенной степени владеют жизненным опытом для

таких оптимальных моделей поведения, что является хорошим прогностическим признаком.

Выводы. В работе произведена диагностика уровня стрессоустойчивости у студенческой молодежи тверских ВУЗов на 1-2 курсах. В целом результаты являются удовлетворительными. Однако у определенного числа респондентов обнаружен низкий уровень резистентности к стрессу. Проведена оценка психофизиологических ресурсов, у большинства студентов она оказалась благоприятной. Неоднозначные результаты корреляционного анализа с небольшим количеством сильных устойчивых связей демонстрируют необходимость поиска личностных предикторов стрессоустойчивости в качестве потенциала ее повышения.

Заключение.

Работа продемонстрировала актуальность психологического исследования уровня стрессоустойчивости и ее базовых предикторов у студенческой молодежи. Обнаруженные особенности позволяют более грамотно планировать и корректировать работу службы психологической поддержки студентов и воспитательному управлению ВУЗов.

Библиографический список

1. Бура Л.В. Профилактика школьной дезадаптации как средство сохранения психологического здоровья обучающихся // Проблемы психологического здоровья личности: коллективная монография. Уфа: АЭТЕРНА, 2018. 244 с.
2. Глебов В.В. Психофизиологические особенности и процессы адаптации студентов первого курса разных факультетов РУДН // Вестник РУДН. 2014. № 2. Сер. Экология и безопасность жизнедеятельности. С.89–95.
3. Гржибовский А.М., Иванов С.В., Горбатова М.А. Сравнение количественных данных двух парных выборок с использованием программного обеспечения Statistica и SPSS: параметрические и непараметрические критерии // Наука и здравоохранение. 2016. №3. С.5–25.
4. Ковалевская А.А. Особенности саморегуляции и стрессоустойчивость подростков // Проблемы психологического здоровья личности: коллективная монография. Уфа: АЭТЕРНА, 2018. 244 с.
5. Карабущенко Н.Б. Психология профессиональных элит в вузе СПб.: Издательский Дом «Алеф-Пресс», 2016. 238 с.
6. Лавер Б.И. Состояние медико-психологической и социальной адаптации человека в условиях крупного города // Вестник РУДН. 2012. № 5. Сер. Экология и безопасность жизнедеятельности. С. 34–41.
7. Ледовская Т. В. Особенности совладающего поведения у студентов очного отделения // Психология стресса и совладающего поведения Материалы III Международной научно-практической конференции. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. Т. 2.С. 120–122.
8. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. М.: Бахрах-М, 2011. 386 с.
9. Сидельников А.Ю. Психологические аспекты адаптационных процессов студентов к обучению в строительном вузе // Вестник МГСУ. 2012. № 9. С. 25–29.

(BY THE EXAMPLE OF STUDENTS OF TVER UNIVERSITIES)

N.Y. Vlasenko

Tver State Technical University, Tver

Annotation. In the work, the diagnostics of the level of stress resistance in students of Tver universities in 1-2 courses was made. In general, the results are satisfactory. However, a certain number of respondents found a low level of resistance to stress. An assessment of psychophysiological resources was carried out, for the majority of students it turned out to be favorable. Correlation analysis revealed strong links between stress resistance and the plasticity of the nervous system and neuroticism: high flexibility and adaptability of behavior with low sensitivity and anxiety provide high resistance to stress and stability in dangerous life situations. The need to search for personal predictors of stress resistance as a potential for its increase is shown.

Key words: stress resistance, ergicity, lability, plasticity. Emotionality, extraversion, neuroticism, student youth

Информация об авторе:

ВЛАСЕНКО Наталья Юрьевна – кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и философии ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», г. Тверь. E-mail: natalya_vlasenko@mail.ru. SPIN-код: 7449-8646

About the author:

VLASENKO Natalya Yurevna - candidate of biological sciences, associate professor, associate professor of the Department of Psychology and Philosophy of the FSBOU VO "Tver State Technical University", Tver. E-mail: natalya_vlasenko@mail.ru. SPIN-код: 7449-8646

УДК 159.923.2-378.013.78-304.3

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОДИНОЧЕСТВА КАК СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ

О.Ф. Гефеле

Тверской государственный технический университет, г. Тверь

© Гефеле О.Ф., 2022

DOI 10.46573/2409-1391-2022-3-62-68

Аннотация. В статье актуализируется ценность исследования феномена одиночества как экзистенциальной проблемы современного общества. Одиночество является объектом исследования разных научных отраслей. Проводится краткий теоретический анализ разносторонних подходов к изучению психологических особенностей и факторов чувства одиночества как субъективного переживания. Феномен одиночества рассматривается как эмоциональное состояние, как психогенный фактор, как адаптивность к социальной ситуации, как качество