(cc) BY

Яковлева Ирина Геннадьевна
канд. пед. наук, доцент
Ульяновский филиал
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ульяновск, Ульяновская область

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА

Аннотация*: статья посвящена актуальной проблеме современной педагогики и психологии – проблеме стрессовых состояний человека в сложных условиях. Эти состояния характерны для представителей разных профессий. Структура профессиональной деятельности инженера-программиста связана со множеством стрессовых факторов, при преодолении которых важно иметь личное качество, такое как стрессоустойчивость. Благодаря адаптивности личности и высокой стрессоустойчивости сотрудник легко выходит из стрессовой ситуации с минимальными потерями личных ресурсов.*

Ключевые слова*: стресс, стрессоустойчивость, молодые специалисты, методика исследования «Индикатор стратегий совладания со стрессом», методика определения стрессоустойчивости Холмса и Рэйджа.*

Стресс – явление, поражающее людей разных профессий, возрастов, ценностей и взглядов. Стрессовые состояния, а тем более частые или продолжительные стрессы приводят к различным психосоматическим проявлениям, таким как общее недомогание, нарушения сна, синдром хронической усталости, чувство одиночества, повышенная тревожность, субъективное ощущение несчастья, усиление агрессии, злоупотребление психотропными средствами, наркотиками и др.

Эти состояния характерны для представителей разных профессий. Структура профессиональной деятельности инженеров -программистов связана с множеством стрессовых факторов, при преодолении которых важно иметь личное качество, такое как стрессоустойчивость. Благодаря адаптивности личности и

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

высокой стрессоустойчивости сотрудник легко выходит из стрессовой ситуации с минимальными потерями личных ресурсов.

Стресс – это неотъемлемая часть нашей жизни. Стрессовые реакции человеку всегда генетически помогали справляться со всеми трудностями, и поэтому стрессовые состояния полезны в этом отношении. Однако если стресс имеет выраженное и длительное проявление, то в этом случае он губителен для здоровья человека [4].

Ганс Селье считают основоположником теории биологического стресса. Его модель адаптационного синдрома дает полное объяснение с точки зрения биологии того, как организм адаптируется к стрессу [3].

Исследователь заметил, что тело адаптируется к стрессорам в биологической модели, которая пыталась восстановить и поддерживать внутренний баланс. Пытаясь поддерживать гомеостаз, организм использует гормональную реакцию, которая напрямую борется со стрессором. Борьба организма со стрессом является главной темой адаптационного синдрома.

Г. Селье определяет стресс как комплекс стереотипных, генетически предназначенных неспецифических реакций в организме, и в первую очередь готовящих к физической нагрузке, т. е. к сопротивлению или борьбе. Стрессовые состояния, по его мнению, повышают сопротивление организма любому воздействию со стороны.

Сегодня значительно выросла напряженность в жизни и деятельности людей, и это приводит к нарастанию негативных стрессовых реакций, а также и различных эмоциональных переживаний, которые могут привести к развитию длительных стрессовых состояний.

Все это снижает качество выполнения служебных обязанностей лицами, которые вовлечены в профессиональную деятельность, и это в свою очередь, может привести к нескольким социально-экономических проблемам: и увеличению численности работников, и ухудшению удовлетворенности трудом, а также снижению в удовлетворенности работой, как изменение в худшую сторону личностных качеств и характера.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Психопрофилактика, которая проводится в процессе профессиональной деятельности, позволила сохранить, поддержать, развить и восстановить психическое здоровье работников, и это способствовало укреплению общественного порядка и дисциплины, а также снижению количества травматизма и халатной преступности, и повысился уровень профессиональной подготовки.

Стабильное поведение работников в условиях стресса будет одним из главных психологических факторов, которые обеспечивают эффективность, надежность и успешность индивидуальной, и коллективной трудовой деятельности [1].

По определению А.Ю. Попова, эксперта по изучению психологического стресса, начальной позицией при изучении стрессоустойчивости человека стает определение этого понятия, которое другие авторы соотносят только с понятием эмоциональной устойчивости, но эти понятия не тождественны [2].

Стрессоустойчивость он предлагает понимать как совокупное качество человека, характеризующее степень его адаптируемости к экстремальным факторам, и как внешним (социальная среда и др.), так и внутренним (личностным).

Исследование было организовано на предприятии «Авиастар» г. Ульяновск. В данном исследовании было задействовано 10 молодых специалистов (инженеров -программистов), которые пришли работать в период с октября 2021 года по февраль 2022 года. Исследование проводилось с помощью 2-х методик: Методикой исследования основных стратегий совладания является «Индикатор стратегий совладания со стрессом» и методика определения стрессоустойчивости Холмса и Рэйджа.

Методика исследования основных стратегий совладания – «Индикатор стратегий совладания со стрессом» разработана Д. Амирханом в 1990 году. Это наиболее успешная из всех существующих методик исследования стратегий поведения личности.

Тема «копинг-стратегий» (от англ. «cope» – преодолевать), может быть, и не является широко известной, но точно разработана и опробована. Психолог Ричард Лазарус ввёл это понятие и предложил свою диагностику того, как мы решаем проблемные и сложные ситуации.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Методика адаптирована и переведена на русский язык в 1995 году. Амирхан, используя факторный анализ, создал три основные группы копинг-стратегий, которые человек может выработать в течение жизни и впоследствии применит: стратегию решения проблем, стратегию поиска социальной поддержки и стратегию избегания.

Стратегия решения проблемы отражается в активной позиции личности. Человек анализирует все возможные ресурсы, которые могут помочь решить какую-то сложную жизненную ситуацию.

Человек использует все способности и все возможные варианты для решения проблемы, и не перекладывая ответственности и не пряча голову в песок.

Стратегия «обращение к социальной поддержке» – это такая активная модель поведения, когда человек ищет ресурсы во внешней среде для решения сложной ситуации: обращается за помощью к друзьям, или родственникам, и другим значимым людям. Решение проблемы с помощью внешних ресурсов может осуществляться за счет социальных мероприятий, информационных, эмоциональных, материальных, и инструментальных ресурсов.

Человека в сложной ситуации нужно выслушать, найти обязательно ответ и поделиться своим опытом. Информационные компоненты – это новые знания, умения и навыки, советы специалистов и советы более опытных людей.

Инструментальная помощь – это приобретение инструментов, которые способны помочь добиться наиболее хорошего исхода проблемы.

Стратегия избегания – это такая поведенческая стратегия, которая состоит в том, что человек пытается избежать контакта с трудностями и отдалиться от них.

Эта стратегия характерна для незрелых личностей, которые не имеют навыки активного решения проблемы.

Любая из описанных выше стратегий может быть, как подходящей, так и неподходящей для какой-то определенной ситуации. Это зависит от самой стрессовой ситуации, и от возраста человека, и от состояния ресурсной системы личности человека на данный момент времени.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Иногда человек справляется с трудностями самостоятельно, для этого используя свои личные ресурсы и стратегии. Самое лучшее – это избежать стрессовой ситуации и не попадать в нее, заранее подумав о тактике поведения.

Данная методика – это краткий опросник для самооценки, который состоит из 33 утверждений, которые определяют ключевые копинг-стратегии и выраженность их в структуре преодоления стрессового поведения. Анкета используется для исследования подростков и взрослых.

Метод определения стрессоустойчивости Холмса и Раджа. Опросник диагностирует стрессоустойчивость и социальную адаптацию.

Метод Холмса и Раджа используют для диагностики стрессоустойчивости и социальной адаптации работников. Трудно все поправить, если дело доходит до реакции на стресс. Но стрессоры и/или постстрессовое поведение можно скорректировать.

Мы в ходе исследования проанализировали данные, характеризующие копинг – стратегии, которые молодые специалисты могут использовать в различных жизненных ситуациях. Анализ доминирующих копинг-стратегий (Д. Амирхан) представлен в таблице 1.

Таблица 1

Анализ доминирующих копинг-стратегий

Уровень стресса	Разрешение проблемы	Поиск социальной поддержки	Избегание проблемы
Высокий	4,6%	9%	-
Средний	60,6%	56,1%	10,6%
Низкий	31,8%	28,8%	83,3%
Очень низкий	3%	6,1%	6,1%

Средние значения выявленных копинг-стратегий, применяемых молодыми специалистами, представлены в таблице 2 и на рисунке 1.

Таблица 2

Средние значения копинг-стратегий

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Средние значения	Разрешение проблемы	Поиск социальной поддержки	Избегание
Выявленные	23%	21%	19%

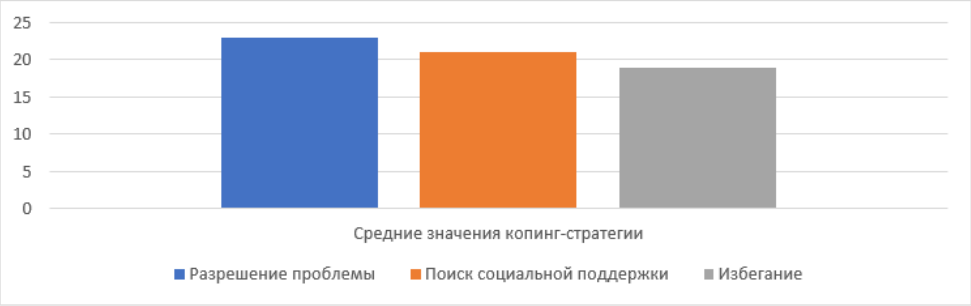

Рис. 1. Средние значения копинг-стратегии

Стратегии «Решение проблем» и «Поиск социальной поддержки» у большинства респондентов развиты на среднем уровне. Эти стратегии активны в решении сложных жизненных ситуаций.

Люди, которые проявляют такое поведение перед лицом невзгод, активно ищут решение проблемы. Они используют разнообразные движения, ищут везде информацию из самых разных источников, советуются со значимыми людьми. Эти модели поведения смогут помочь продуктивно выйти из сложной стрессовой ситуации.

«Избегание проблем» – это пассивная модель поведения. Можно долго сделать вид, что беды нет, спрятать голову в песок, или подождать, пока трудности разрешатся сами собой, и вообще долго игнорировать проблему.

Стратегия ухода от проблемы не разработана, поэтому 83,3% молодых специалистов не являются ведущими. Можно предположить, что подобные тенденции объясняются личностными качествами молодых специалистов.

В результате проведения методики Холмса-Раге на выявление степени стрессоустойчивости молодых специалистов были получены результаты, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3

Большая степень сопротивляемости стрессу	Высокая степень сопротивляемости стрессу	Пороговая степень сопротивляемости стрессу	Низкая степень сопротивляемости стрессу

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

10%	20%	40%	30%

Изобразим это на рисунке:

Рис. 2. Данные по методике Холмса-Раге

Высокая и высокая стрессоустойчивость выявлена только у 10% и 20% молодых специалистов соответственно. Для таких молодых людей характерна минимальная стрессоустойчивость, позитивный настрой в любом деле, что делает их чрезвычайно работоспособными. Пороговую устойчивость продемонстрировали 40% испытуемых.

Устойчивость таких людей к стрессу снижается по мере увеличения стрессовой нагрузки в их жизни. Низкая стрессоустойчивость (уязвимость) выявлена у 30% подростков, что свидетельствует о том, что большинство молодых специалистов находятся в состоянии повышенного стресса.

Практически все свои силы и ресурсы они направляют на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Эти специалисты находятся в группе риска, потому что они близки к фазе истощения.

Полученные результаты объясняются тем, что они работают на новом месте уже несколько месяцев, что приводит к значительному увеличению показателей стрессовых нагрузок.

По тестам можно сделать вывод, что стратегии «Решение проблем» и «Поиск социальной поддержки» развиты у большинства респондентов на среднем уровне, хотя эти стратегии активны в решении сложных жизненных ситуаций. По методике Холмса-Раге большая и высокая стрессоустойчивость была выявлена только у 10% и 20% молодых специалистов соответственно.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Поскольку стресс возникает на когнитивном, поведенческом, эмоциональном, мотивационном и волевом уровнях, восстановление ресурсов устойчивости к стрессу также может происходить в этих областях.

Поэтому, работа по стрессоустойчивости и развитию ресурсов у инженеров-программистов должна вестись по следующим направлениям:

– познавательная сфера (сфера, которая дает теоретические знания и представления о стрессорах в профессиональной деятельности и состоянии личностных ресурсов);

– эмоционально-волевая сфера (деятельность, которая развивает эмоциональную выносливость при выполнении упражнений и действий);

– поведенческая сфера (занятия, которые содержат упражнения по приобретению навыков и компетенций, и обеспечивающих оптимизацию ресурсных состояний (навыки применения эффективных стратегий совладающего поведения, коммуникативные навыки).

Список литературы

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 2014. – 270 с.

2. Попов А.Ю. Причины возникновения и последствия стресса для здоровья человека / А.Ю. Попов, А.И. Свищев // Наука сегодня: задачи и пути их решения: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Вологда, 2019. – С. 127–129.

3. Чернова А.Д. Изучение понятия «стрессоустойчивость» // Молодой ученый. – 2020. – №34 (324). – С. 125–127.

4. Филиппова А.А. Понятие стресса и стрессоустойчивости личности / А.А. Филиппова, П.М. Карпенкова // Молодой ученый. – 2020. – №43 (333). – С. 88–92.

5. Яковлева И.Г. Саморегуляция работников психологической службы Центра экстренной психологической службы МЧС России с разным уровнем стрессоустойчивости // Педагогические и социальные вопросы образования: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 18 авг. 2020 г.) / редкол.:

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: Среда, 2020. – С. 82–87. – ISBN 978-5-907313-65-1.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)