**Дмитриева Ю.А., Коробова С.Ю.**

Челябинск, Южно-Уральский государственный университет

**Личностные и психодинамические ресурсы переживания стресса**

***Аннотация.*** Рассматривается актуальность исследования личностных и психодинамических ресурсов переживания стрессовых ситуаций в современных условиях динамически изменяющегося мира. Представлены результаты эмпирического исследования ресурсов переживания стресса, включающих психодинамические и личностные свойства субъектов. Исследование выполнено с применением методики диагностики структуры темперамента В.М. Русалова, опросника жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.В. Рассказовой и «Шкалы психологического стресса» Л. Лемура, Р. Тесье, Л. Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Выборку исследования составили 106 студентов в возрасте от 18 до 21 года. Вся выборка была разделена на две группы в соответствие с уровнем переживания стресса: группа №1 (n1=47 человек) с высоким уровнем переживания стресса; группа №2 (n2=59 человек) – с низким уровнем переживания стресса. Выявлены статистически значимые различия между двумя группами студентов по всем личностным ресурсам переживания стресса (по всем шкалам опросника жизнестойкости) и по некоторым психодинамическим ресурсам: по шкалам эргичности и социальной эргичности, эмоциональности и социальной эмоциональности, пластичности. Проанализированы особенности факторной структуры личностных и психодинамических свойств в двух группах студентов. Выявлены общие комплексы различных свойств у субъектов дифференцированных по уровню переживания стресса и уровень значимости выявленных комплексов личностных и психодинамических ресурсов для каждой группы.

***Ключевые слова:*** повседневный стресс, переживание стресса, свойства темперамента, жизнестойкость, ресурсы, личностные ресурсы, психодинамические ресурсы

***Введение***

Современный динамичный мир подразумевает изменение условий жизни общества. В социальной, профессиональной и профессиональной сферах растет уровень стрессогенности, увеличивается количество стрессоров и их интенсивность, появляются проблемы, имеющие комплексный характер (Тарабрина, Журавлев, Сергиенко, Харламенкова, 2017).

Проведено множество исследований, посвященных негативному воздействию стресса на физическое и психологическое здоровье человека. Так как одни и те же стрессоры действуют на людей по-разному, актуальным направлением исследований является определение ресурсов, позволяющих одним людям переживать стресс с меньшими негативными последствиями, чем другим.

Отличительной чертой современных исследований является рассмотрение человека как сложной, многоуровневой изменяющейся системы и объединение подходов к поиску разноуровневых факторов, способных повысить устойчивость людей к стрессу. В исследовании с использованием *биологических* методов регистрации реакции стресса выявлено, что когнитивный контроль позволяет на физиологическом уровне избежать возникновения заболеваний на почве переживания стресса ([Shields](http://www.tandfonline.com/author/Shields%2C+Grant+S), [Kuchenbecker](http://www.tandfonline.com/author/Kuchenbecker%2C+Shari+Young), [Pressman](http://www.tandfonline.com/author/Pressman%2C+Sarah+D), [Sumida](http://www.tandfonline.com/author/Sumida%2C+Ken+D), [Slavich](http://www.tandfonline.com/author/Slavich%2C+George+M), 2016).

На *психодинамическом* уровне исследовано влияние на стрессоустойчивость таких факторов, как сила-слабость, подвижность-инертность, уравновешенность нервной системы, а также некоторых свойств темперамента: эмоциональной стабильности, эргичности, пластичности (Церковский, 2011; Михеева, 2016; Ильин, 2008). Выявлено, что наиболее влиятельными факторами, положительно влияющими на удовлетворенность жизнью, являются такие психодинамические характеристики, как темп и эргичность, отрицательными – эмоциональность (Шамионов, Григорьева, 2016).

На уровне *личностных* факторов выявлена взаимосвязь возникновения дистресса с тяжестью стрессового опыта и высоким уровнем нейротизма (De Jong,  van Sonderen,  Emmelkamp, 1999). В результате лонгитюдного исследования проводившегося на протяжении 5 недель выявлено, что при изменении восприятия стрессовой нагрузки с течением времени изменяется такая личностная черта как «пессимизм» (Shields, Toussaint, Slavich, 2016). Также связана с низким риском развития заболеваний на фоне стрессовой нагрузки такая личностная черта, как «умение прощать» (Toussaint, Shields, Dorn, Slavich, 2016). По мнению М.E. Зеленовой, одним из ресурсов стрессоустойчивости является индивидуальный стиль саморегуляции, определяющий психологическую устойчивость при воздействии множественных стресс-факторов (Зеленова, 2013).

Таким образом, актуальным представляется исследование различий в структуре психодинамических и личностных ресурсах у субъектов, позволяющих им по-разному переживать повседневные стрессовые нагрузки.

***Гипотеза исследования.*** Субъекты с разным уровнем переживания стрессовых, критических ситуаций отличаются системой личностных и психодинамических ресурсов.

***Выборка исследования.*** В исследовании ресурсов переживания стресса приняли участи 106 студентов, в возрасте от 18 до 21 года, из них 67 девушек и 39 юношей.

***Методики исследования***

Для исследования феноменологической структуры переживания стресса использовалась «Шкала психологического стресса» Л. Лемура, Р. Тесье, Л. Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой (Водопьянова, 2009).

Для исследования личностных ресурсов переживания стрессовых ситуаций использовался опросник жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.В. Рассказовой (Леонтьев, Рассказова, 2006). Опросник содержит 3 независимых шкалы: «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» и одну суммарную шкалу «жизнестойкость».

Показатель «вовлеченность» характеризует, насколько субъект включен в происходящие с ним события и получает удовольствие от деятельности.

Показатель «контроль» подразумевает убежденность в том, что субъект может повлиять на происходящие с ним события и их результат.

Показатель «принятие риска» характеризует готовность получения жизненного опыта из происходящих событий и его использования для развития личности.

Суммарный показатель «жизнестойкость» подразумевает стойкое совладание со стрессорами и их восприятие как менее значимых.

Для исследования психодинамических ресурсов переживания стрессовых ситуаций использовался опросник структуры темперамента В.М. Русалова (Русалов, 1992). Опросник содержит 8 независимых шкал для диагностики свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента: «предметная эргичность»; «социальная эргичность», «пластичность», «социальная пластичность», «темп», «социальный темп», «эмоциональность», «социальная эмоциональность» и 1 шкалу для определения социальной желательности ответов.

Показатели «эргичности» и «социальной эргичности» характеризуют в общем виде активность субъекта: или выраженную потребность в осуществлении предметной деятельности, или потребность в социальных контактах.

Показатели «пластичности» и «социальной пластичности» характеризуют скорость переключения либо с одного вида деятельности на другой (с одних форм мышления к другим в процессе деятельности), либо с одного человека на другого в процессе взаимодействия с ними.

Показатели «темпа» и «социального темпа» диагностируют быстроту и скоростные характеристики либо моторно-двигательных актов при выполнении деятельности, либо речедвигательных актов при общении.

Показатели «эмоциональности» и «социальной эмоциональности» характеризуют чувствительность при оценке задуманных и достигнутых результатов в деятельности или в коммуникативной сфере, общении.

**Дизайн исследования**

Исследование личностных и психодинамических ресурсов переживания стресса у субъектов проводилось в два этапа. На первом этапе выявлялись различия в личностных выявлялись различия между двумя группами студентов по личностным ресурсам переживания стресса (по шкалам опросника жизнестойкости) и по психодинамическим ресурсам (по шкалам опросника темперамента). На втором этапе анализировались особенности факторной структуры личностных и психодинамических свойств в двух группах студентов.

В рамках исследования ресурсов переживания стресса вся выборка студентов была разделена на две группы , дифференцированных по уровню переживания стресса. Критерием дифференцированности уровня переживания стресса являлось среднее значение уровня переживания стресса по методике «Шкала психологического стресса» Л. Лемура, Р. Тесье, Л. Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой по всей выборке (Μ=88,47). Первая группа (n1=47 человек, группа №1) – студенты с уровнем переживания стресса выше среднего значения. Вторая группа (n2=59 человек, группа №2) – студенты с уровнем переживания стресса ниже среднего значения, соответственно.

Факторно-аналитическое решение осуществлялось на основе модели главных компонент, с определением 2-х факторов, выделяемых на основании значений критерия Кайзера и последующим варимакс-вращением с целью получения матриц, в которых каждая переменная имеет наибольшую нагрузку только по одному фактору (Наследов, 2013).

***Результаты исследования***

*На первом этапе* *исследования* анализировались различия в двух группах студентов по личностным и психодинамическим ресурсам. Для сравнения личностных и психодинамических ресурсов у субъектов двух групп использовался критерий U Манна-Уитни. Все расчеты были произведены с помощью статистического пакета IBM SPSS 17.0 (Наследов, 2013).

Выявлены статистически значимые различия в личностных ресурсах по всем шкалам опросника жизнестойкости: вовлеченности (U=658,5, p≤0,01), контролю (U=616,5, p≤0,01), принятию риска (U=849,5, p≤0,01) и уровню жизнестойкости в целом (U=627, p≤0,01).

Также выявлены статистически значимые различия по некоторым психодинамическим ресурсам: социальной эргичности (U=819,5, p≤0,01), эмоциональности (U=534, p≤0,01), социальной эмоциональности (U=620,5, p≤0,01), эргичности (U=658,5, p≤0,05) и пластичности (U=1010, p≤0,05). Достоверных различий по шкалам социальной пластичности, темпа и социального темпа опросника В.М. Русалова не выявлено.

Таким образом, субъекты первой группы, имеющие уровень переживания стресса выше среднего значения, обладают более высоким уровнем выраженности таких психодинамических ресурсов, как эмоциональность и социальная эмоциональность. А субъекты второй группы с низким уровнем переживания стресса, наоборот, обладают более высокими значениями по всем шкалам опросника жизнестойкости С. Мадди, характеризующих их личностные ресурсы, а также по шкалам эргичности, социальной эргичности и пластичности, характеризующих психодинамические ресурсы.

*На втором этапе исследования* анализировалась структура личностных и психодинамических ресурсов в каждой группе испытуемых. Для анализа структуры личностных и психодинамических ресурсов студентов использовался факторный анализ данных психологической диагностики по двум методикам (Наследов, 2013).

Факторная структура ресурсов переживания стресса по материалам психодиагностического исследования в каждой группе студентов образована тремя группировками переменных.

Для первой группы студентов (№1), имеющих высокий уровень переживания стресса, первая группировка переменных включает в основном показатели личностных ресурсов – все шкалы опросника жизнестойкости (контроль, вовлеченность, принятие риска и общий уровень жизнестойкости) и один из психодинамических показателей – эргичность. Данная группировка переменных имеет наибольший процент общей дисперсии – 29,5%. Вторая группировка переменных (26,6% от общей дисперсии) образована только показателями психодинамических ресурсов – пластичностью и социальной пластичностью, темпом и социальным темпом, социальной эргичностью. Третья группировка переменных (16,2% от общей дисперсии) образована двумя показателями психодинамических ресурсов субъектов – эмоциональностью и социальной эмоциональностью, и показателем уровня переживания стресса по методике Л. Лемура, Р. Тесье, Л. Филлиона.

Для второй группы студентов (№2), имеющих низкий уровень переживания стресса, первая группировка переменных (26,9% от общей дисперсии) включает показатели только психодинамических ресурсов: пластичность и социальную пластичность, темп и социальный темп, социальную эргичность. Данная группировка переменных аналогична по своей структуре второй группировке переменных в факторной структуре ресурсов переживания стресса группы №1. Вторая группировка переменных (25,3% дисперсии), наоборот, аналогична первой группировке в факторной структуре группы №1 и содержит все показатели личностных ресурсов и один показатель психодинамических ресурсов – эргичность. Третья группировка переменных с долей дисперсии 15,8% полностью аналогична третьей группировке в факторной структуре первой группы.

***Выводы***

Таким образом, в ходе проведенного исследования были проанализированы личностные и психодинамические ресурсы переживания стресса субъектами.

1. Выявлены статистически значимые различия между двумя группами студентов по всем личностным ресурсам переживания стресса (по всем шкалам опросника жизнестойкости) и по некоторым психодинамическим ресурсам: по шкалам эргичности и социальной эргичности, эмоциональности и социальной эмоциональности, пластичности.
2. Проанализированы особенности факторной структуры личностных и психодинамических свойств в двух группах студентов. Выявлены общие комплексы различных свойств у субъектов дифференцированных по уровню переживания стресса. Для обоих групп студентов выявлены три группировки переменных: 1) личностные ресурсы по опроснику жизнестойкости и показатель эргичности; 2) психодинамические ресурсы, включающие показатели пластичности и социальной пластичности, темпа и социального темпа, социальной эргичности; 3)показатель уровня переживания стресса и два показателя психодинамических ресурсов – эмоциональности и социальной эмоциональности.
3. Выявлен различный уровень значимости полученных комплексов личностных и психодинамических ресурсов для каждой группы. В группе студентов с высоким уровнем переживания стресса наиболее значимы личностные ресурсы, а в группе студентов с низким уровнем переживания стресса, наоборот, наиболее значимы психодинамические ресурсы переживания стресса. Показатель уровня переживания стресса образует однополюсный фактор с двумя показателями психодинамических ресурсов – эмоциональностью и социальной эмоциональностью, в факторных структурах ресурсов переживания стресса каждой из групп.

**Литература**

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. –336 с.
2. Зеленова М.Е. Индивидуальный стиль саморегуляции как внутренний ресурс стрессоустойчивости субъектов трудовой деятельности. – Социальная психология и общество, 2013. – № 1. – С. 69-82.
3. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.
4. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М., Смысл, 2006. – 63 с.
5. Михеева, А.В. Особенности стрессоустойчивости и тревожности у мужчин и женщин. – Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. − 2016. − № 2. − С.78-84.
6. Наследов, А. IBM Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных. – СПб.: Питер, 2013. – 416 с.: ил.
7. Русалов В.М. Опросник структуры темперамента. – Психодиагностическая серия. – Вып.1. – М.: Смысл, 1992. – 36 с.
8. Тарабрина, Н.В. Повседневный и травматический стресс: современные направления исследований. – Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития / Н.В. Тарабрина, А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова // Отв. ред. А. Л. Журавлёв, В.А. Кольцова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – С. 1468-1475.
9. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / [Вестник Витебского государственного медицинского университета](https://cyberleninka.ru/journal/n/vestnik-vitebskogo-gosudarstvennogo-meditsinskogo-universiteta). – 2011. – Т. 10. – №1. – С.6-19.
10. Шамионов, Р.М. Психодинамические свойства как предикторы субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов, М.В. Григорьева // Психологический журнал. – М.: Наука.– 2017. – Т. 38. – №1. – С. 41-51.
11. De Jong, G.M., van Sonderen, E., Emmelkamp, P.M.G. A comprehensive model of stress - The roles of experienced stress and neuroticism in explaining the stress-distress relationship. – Psychotherapy and psychosomatics. – 1999. – Т. 68. – Vol.6. – P. 290-298.
12. [Shields](http://www.tandfonline.com/author/Shields%2C+Grant+S) G.S., [Kuchenbecker](http://www.tandfonline.com/author/Kuchenbecker%2C+Shari+Young) S.Y., [Pressman](http://www.tandfonline.com/author/Pressman%2C+Sarah+D) S.D.,  [Sumida](http://www.tandfonline.com/author/Sumida%2C+Ken+D) K.D.,  [Slavich](http://www.tandfonline.com/author/Slavich%2C+George+M) G.M. Better cognitive control of emotional information is associated with reduced pro-inflammatory cytokine reactivity to emotional stress. – Stress – The International Journal on the Biology of Stress. – 2016. – Vol. 19. – Issue 1. – P. 63-68.
13. Shields, G.S., Toussaint, L.L., Slavich, G.M. Stress-related changes in personality: A longitudinal study of perceived stress and trait pessimism. – Journal of research in personality. – 2016. – Vol.64. – P. 61-68.
14. Toussaint, L., Shields, G.S., Dorn, G., Slavich, G.M. Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. – Journal of health psychology. – 2016. – Т.21. – Vol. 6. – P. 1004-1014.

**Dmitrieva Yu.A., Korobova S.Yu.**

Chelyabinsk, South Ural State University

**PERSONAL AND PSYCHODYNAMIC RESOURCES OF STRESSES EXPERIENCE**

***Abstract.*** The relevance of personal and psychodynamic resources of experience research in stressful situations in modern conditions of dynamically changing world is considered. The results of empirical research of resources of stress experience, including psychodynamic and personal properties of subjects, are presented. The study was carried out using “Structure of temperament questionary” by V.М. Rusalov, the hardiness questionnaire of S. Muddy in the adaptation of D.A. Leontiev, E.V. Rasskazova and “Psychological Stress Mesurement” by L. Lemur, R. Tessier, L. Fillion in the adaptation of N.E. Vodopyanova. The sample of the study was 106 students aged 18 to 21 years. The entire sample was divided into two groups in accordance with the level of experience of stress: group 1 (n1 = 47 people) with a high level of stress experience; group 2 (n2 = 59 people) - with a low level of stress experience. There were revealed statistically significant differences between the two groups of students in all personal resources of experiencing stress (on all scales of the hardiness questionnaire) and on some psychodynamic resources: on the scales of ergonicity and social ergonicity, emotionality and social emotionality, plasticity. The features of the factor structure of personality and psychodynamic properties in two groups of students are analyzed. Common complexes of various properties in subjects differentiated in terms of stress level and the level of significance of the identified complexes of personal and psychodynamic resources for each group are revealed.

***Key words:*** everyday stress, stress experience, temperament features, hardiness, esources, personal resources, psychodynamic resources