

Арабаджи-Сапункова С.Г.

Психологические факторы взаимосвязи стрессоустойчивости с особенностями адаптивности личности

*Арабаджи-Сапункова Светлана Георгиевна, аспирантка кафедры специальной психологии и педагогики
Южноукраинский национальный педагогический университет имени К.Д. Ушинского, г. Одесса, Украина*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей личности психологов с различными уровнями и типами профессиональной адаптации, представлена характеристика личностного профиля каждого типа. Установлено, что наиболее ключевыми с точки зрения профессиональной адаптации выступают индивидуально-психологические особенности адаптивности личности. Проведен факторный анализ и выявлены четыре структуры психологических факторов, которые обуславливают взаимосвязь адаптивности и стрессоустойчивости личности. В состав четырехфакторной структуры вошли следующие факторы: уровень личностного развития, психологическая лабильность, мотивация к преодолению неудач достижению целей, полинезависимость личности.

Ключевые слова: профессиональная адаптация (ПА), адаптивность, уровни и типы ПА, стрессоустойчивость

Введение. Проблема прогнозирования поведения людей в экстремальных условиях деятельности, а также оценивание достоверности сохранения их здоровья и работоспособности после влияния экстремальных факторов всегда привлекала внимание исследователей (А.Г. Маклакова, В.А. Моляко, В.А. Берзинь, В.О. Бодрова, М. В. Савчина, О. Е. Самойлова, Н.В. Тарабрина, С.И. Яковенко). Формирование личности, развитие ее потенциала, самореализация человека зависят от многих факторов, важное место среди которых занимает его эмоциональное самочувствие и благополучие [3]. Проблема обеспечения позитивного эмоционального самочувствия, стрессоустойчивости и психологической поддержки личности получает особую актуальность в современных условиях кризиса социальных отношений и повышенного темпа жизни.

Проблема психологического стресса населения, в том числе и специалистов разных областей профессиональной деятельности, приобретает актуальность в научной и практической сфере в связи с непрерывным ростом социальной, экономической, экологической, техногенной, а также личностной экстремальности нашей жизни и существенным изменением содержания и условий труда у представителей многих профессий.

Стресс как состояние напряжения, в результате своей повышенной длительности или чрезмерной интенсивности, приводит к перенапряжению систем организма и "срыва" их нормального функционирования [2]. Во многих исследованиях представлено изучение психологических механизмов стресса, однако все также актуальным остается задание разработки методов и программ, которые определяют успешность адаптации к стрессогенным ситуациям, вызванными напряженной деятельностью, фрустрацией и депривацией различных потребностей человека.

Проблема стрессоустойчивости начала разрабатываться в психологических исследованиях в конце XX ст. На настоящий момент в трудах отечественных исследователей (Л.М. Аболина, В.А. Бодрова, П.Б. Зильберман, О.А. Кириленко, В.М. Корольчук, Л.О. Китаев-Смык, Г.В. Ложкина, В.Л. Марищука, В.Ф. Моргун, Г.С. Никифорова, А.Ц. Пуни, О.М. Свядош и др.), а также зарубежных (Р. Бенджамин, С. Кобаса, К. Купер, Р. Лазарус, А. Лезонен, С. Хобфал и др.) накоплен богатый материал по вопросам стресса и стрессоустойчивости. Выявлены и описаны разные типы поведения человека в зависимости от наличия у него психологических защитных механизмов и копинг-стратегий, при-

существующих в тех или иных стрессовых ситуациях (Р. Лазарус, С.К. Нартова-Бочавер, О.С. Романова, Дж. Сулз, С. Фолкмен и др.). Однако недостаточно изучены вопросы, которые касаются соотношения стрессоустойчивости с психологическими качествами личности, в частности с адаптивностью личности.

Анализ научных работ, посвященных исследуемой проблеме, свидетельствует, о том, что детерминантами стрессоустойчивости являются как объективные, так и субъективные обстоятельства, а именно: характеристики экстремальной обстановки и индивидуально-психологические характеристики [1]. На стрессоустойчивость личности влияют врожденные особенности организма и ранний детский опыт, личностные свойства, факторы социального окружения, когнитивные факторы (В.А. Абабков, М.С. Корольчук, К.В. Судаков, М.К. Хитров, М. Перре, Ю.В. Щербатых, Ф.З. Меерсон, В.Л. Марищук, Р. Лазарус). Стрессоустойчивость личности имеет многоуровневую детерминацию и предопределена как характеристиками окружающей среды, так и личностными характеристиками человека.

Несмотря на значительную разработанность отдельных аспектов тематики, которая представляет для нас интерес, остается невыясненным ряд вопросов, прежде всего, о возможности выделения психологических факторов, обуславливающих взаимосвязь стрессоустойчивости и особенностей адаптивности личности, что и обусловило актуальность данного исследования.

Объект – стрессоустойчивость личности.

Предмет – психологические факторы, обуславливающие взаимосвязь стрессоустойчивости и особенностей адаптивности личности.

Цель – установить психологические факторы, обуславливающие взаимосвязь стрессоустойчивости и особенностей адаптивности личности.

Задачи:

1. На основе теоретико-методологического анализа определить основные направления и принципы исследования проблемы стрессоустойчивость личности; установить ее сущность, признаки, проявления и факторы; определить детерминанты стрессоустойчивость личности; определить место адаптивности в системе детерминант стрессоустойчивость личности.

2. Обосновать выбор методического диагностического инструментария для определения взаимосвязи между особенностями адаптивности и стрессоустойчивостью личности.

3. Исследовать характер взаимосвязей показателей адаптивности и стрессоустойчивости личности.

4. Эмпирически установить наличие взаимосвязи стрессоустойчивости и характеристик адаптивности личности.

5. Выявить психологические факторы, обуславливающие взаимосвязь стрессоустойчивости и особенностей адаптивности личности.

Теоретико-методологическая база: психологические принципы связи сознания и деятельности, развития и детерминизма (С.Л. Рубинштейн); системности (Б.Ф. Ломов); субъективности психического отображения (А.Н. Леонтьев); субъектности (А.В. Брушлинский, В.О. Татенко); представление о механизмах саморегуляции поведения и деятельности (П.К. Анохин, В.О. Бодров, О.А. Конопкин, М.Е. Мильман, В.И. Моросанова и др.); теория субъекта и индивидуальности (К.О. Абульханова, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, В.С. Мерлин, В.А. Петровский, В.А. Татенко С.Л. Рубинштейн); исследование стресса (О.О. Баранов, Р. Лазарус, В.А. Бодров, Г.Б. Леонова, Л.О. Китаев-Смык, Г. Селье и др.); исследования стрессоустойчивости как интегрального свойства личности (Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, С.В. Субботин и др.).

Базы исследования: Одесский национальный университет имени И.И. Мечникова, Одесский национальный политехнический университет, Южноукраинский национальный педагогический университет имени К.Д. Ушинского, Одесский национальный медицинский университет.

Методы исследования. В работе использовалась система методов, которая включает теоретический анализ литературы по выбранной проблематике, методы наблюдения, беседы, анкетирование, тестирование. Комплекс психодиагностических методик составили: Тест-опросник адаптивности О.П. Санниковой, О.В. Кузнецовой [6], Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда, Шкала стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса-Раге, Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена, Г. Виллиансона, методика «Оценка профессионального стресса» Вайсмана, Шестнадцатифакторный личностный опросник Р. Кеттелла (форма 13 - PF).

Обработка полученных данных осуществлялась с помощью количественного (использование дискриптивных статистик, корреляционного, факторного анализов и параметрических методов определения достоверных различий по Стьюденту) и качественного анализа.

Эмпирическое исследование проводилось в три этапа: на подготовительном этапе был осуществлен комплекс организационно-методических процедур, в результате которых разработан алгоритм эмпирического исследования, сформирована репрезентативная выборка. В соответствии с исследовательскими задачами создан комплекс психодиагностических методик, который включает как традиционные надежные и валидные диагностические средства, так и оригинальный опросник профессиональной адаптации психологов; второй этап включал непосредственно проведение эмпирических процедур; третий этап являл собой обработку, анализ и интерпретацию полученных результатов.

Показано, что имеющийся диагностический инструментарий позволяет диагностировать уже сформированные индивидуально-типологические особенности адаптивности, тогда как для построения прогноза относительно профессиональной адаптации нужно использование широкого спектра методик, изучающих комплекс свойств, которые гипотетически могут повлиять как на процесс профессиональной адаптации, так и на его результат – профессиональную адаптированность. В эмпирическом исследовании был разработан и использован оригинальный Опросник профессиональной адаптации психологов (Т. Дегтяренко, С. Арабаджи-Сапункова), предназначенный для изучения адаптации психологов в профессиональной сфере.

Созданный оригинальный опросник предназначен для диагностики критериев для определения успешности адаптации к профессиональной роли психолога. Комплекс показателей, которые диагностируются, отвечает теоретически обоснованному конструкту, а также включает уровневые показатели профессиональной адаптации психологов.

Проведенная стандартизация оригинального опросника профессиональной адаптации психологов включала в себя: проверку его надежности (надежность эквивалентных частей теста, тест-ретестовую надежность, надежность параллельных форм) и валидности (лицевой, конструктивной, конвергентной), разработку нормативных шкал. Результаты апробации показали, что созданная методика является надежным и валидным психодиагностическим инструментом, что позволяет использовать ее не только в научных, но и в практических целях.

Профессиональная адаптация психологов связана с широким спектром параметров, отвечающих за социально-психологическую адаптацию, в частности с самопринятием, принятием других, степени интернальности личности, эмоциональным комфортом при установлении и развитии социальных контактов, стремлением к доминированию в социальных сферах жизни.

2. Установлено, что профессиональная адаптация связана с таким важным личностным фактором как адаптивность и зависит от широты охвата сигналов социума, легкости распознавания и иерархизации сигналов социума, точности ориентации в социальных ожиданиях, готовности к осуществлению действий, направленных на преодоление неудач и достижения поставленной цели. Кроме того, для положительного прогноза профессиональной адаптации психологов необходима определенная мотивация для совершенствования себя как профессионала.

3. Наиболее ключевыми с точки зрения профессиональной адаптации, выступают параметры адаптивности личности (широта охвата сигналов социума, легкость в их распознавании и иерархизации, хорошая ориентация в ожиданиях социума, способность к конструктивным действиям, направленных на достижение целей и преодоления неудач, способность меняться и устойчивость эмоциональных переживаний).

4. Установлены различия психологов с различными уровнями профессиональной адаптации. Так, для психологов с низким уровнем профессиональной адаптивности характерны следующие различия: низкий уро-

вень стрессоустойчивости, социально-психологической адаптации, самопринятие, принятие других, внешний локус контроля, низкий уровень адаптивности, высокая степень подражания нормам, тревожность, конформность, слишком высокая подозрительность, а также узость охвата сигналов социума, сложность в их распознавании и иерархизации, слабая ориентация в ожиданиях социума, неспособность к конструктивным действиям, направленных на достижение целей и преодоления неудач, неспособность меняться и неустойчивость эмоциональных переживаний.

Для психологов со средним уровнем профессиональной адаптации характерны следующие отличия: средний уровень стрессоустойчивости, социально-психологической адаптации, самопринятие, принятие других, средний уровень адаптивности, напряженность, неумение учитывать мнение окружающих, высокий самоконтроль, широта охвата сигналов социума, легкость в их распознавании и иерархизации, хорошая ориентация в ожиданиях социума сочетаются с неспособностью к конструктивным действиям, направленных на достижение целей и преодоления неудач, неготовностью меняться и неустойчивостью эмоциональных переживаний.

Для психологов с высоким уровнем профессиональной адаптации характерны следующие отличия: высокий уровень стрессоустойчивости, социально-психологической адаптации, самопринятие, принятие других, эмоционального комфорта, выраженная интернальность, стремление к доминированию, высокий уровень адаптивности, хорошо развито абстрактное мышление, эмоциональная стабильность, развитая эмпатия, пронизательность, уверенность в себе, высокий контроль проявлений эмоций и поведения, широта охвата сигналов социума, легкость в их распознавании и иерархизации, хорошая ориентация в ожиданиях социума, способность к конструктивным действиям, направленных на достижение целей и преодоления неудач, готовность меняться и устойчивость эмоциональных переживаний.

5. Эмпирически установлено существование прямой взаимосвязи между шириной охвата сигналов социума, легкостью распознавания и иерархизации сигналов социума, точностью ориентации в социальных ожиданиях, готовностью к осуществлению действий, направленных на преодоление неудач, готовностью к осуществлению действий, направленных на достижение цели, общей удовлетворенностью, общей адаптивностью и уровнем стрессоустойчивости личности.

6. Эмпирически подтверждено, что основные показатели адаптивности и стрессоустойчивости личности прямо коррелируют с социально-психологической адаптацией, самопринятием, принятием других, эмоциональным комфортом, интернальностью, стремлением к доминированию, профессиональной адаптацией, адаптивностью и обратно коррелирует с уровнем профессионального стресса.

7. Эмпирически установлено, что адаптивность и ее параметры, также, как и стрессоустойчивость, имеют

прямую взаимосвязь с такими личностными чертами, как абстрактное мышление, эмоциональная устойчивость, принципиальность, смелость, прозорливость, тяга к новому, независимость, высокий уровень контроля собственных эмоций и поведения, высокий уровень активности. При этом установлена обратная связь с такими личностными чертами, как непрактичность, подозрительность и тревожность.

8. Выявлено четырехфакторную структуру психологических факторов, обуславливающих взаимосвязь адаптивности и стрессоустойчивости личности. В состав четырехфакторной структуры вошли следующие факторы: уровень личностного развития, психологическая лабильность, мотивация к преодолению неудач и достижения цели, полнезависимость личности.

Выводы:

1. Теоретически обоснованы и эмпирически установлены сущность, признаки, проявления и факторы стрессоустойчивости;
2. Дано теоретическое обоснование количественных и качественных характеристик адаптивности;
3. Выявлена взаимосвязь стрессоустойчивости личности и особенностей адаптивности личности;
4. Устанавливаются психологические факторы взаимосвязи стрессоустойчивости с особенностями адаптивности личности.

Научная новизна:

1. Уточнены, дополнены и систематизированы научные представления о стрессоустойчивости как системной; интегративной и динамической характеристике личности, которая определяется способностью субъекта осознанно включать, консолидировать и развивать собственные психологические ресурсы;
2. Находится на завершающем этапе разработка модели взаимосвязи особенностей адаптивности и стрессоустойчивости личности;
3. Эмпирически установлены особенности взаимосвязи стрессоустойчивости личности и уровней и качественных характеристик адаптивности;
4. Разрабатывается факторная модель взаимосвязи стрессоустойчивости и адаптивности личности.

Теоретическое значение исследования заключается в изучении связи особенностей адаптивности со стрессоустойчивостью личности; в расширении знаний о зависимости структуры адаптивности и стрессоустойчивости; в выявлении психологических факторов взаимосвязи адаптивности личности и ее стрессоустойчивости.

Практическое значение

Полученные результаты позволяют:

1. Оптимизировать процесс взаимодействия "психолог-клиент" при переживании клиентом стрессовой ситуации;
2. Повысить эффективность взаимодействия "психолог-клиент" благодаря учету индивидуальных особенностей взаимосвязи адаптивности и стрессоустойчивости при прохождении личностью стрессовой ситуации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация / Ю.А. Александровский. – М.: Наука, 1976. – 277 с.
2. Конарева И.Н. Индивидуально-психологические детерминанты адаптационного потенциала личности / И.Н. Конарева // Актуальні проблеми психології. – Т. 7. – Вип. 24. – С. 135-143.
3. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В. Куприянов., Ю.М.Кузьмина: М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012. – 121 с.
4. Назаренко О.В. Теоретический анализ проблемы профессиональной адаптации / О.В. Назаренко // URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/2009_74_2/9.pdf
5. Панок В.Г. Основные направления профессионального становления личности практического психолога в высшей школе / В.Г. Панок // Практическая психология и социальная работа. – 2003. – N 4. – С. 14-16.
6. Санникова О. П. Адаптивность личности [Текст] : монография. / О.П. Санникова, О.В. Кузнецова. – О. : Изд. Н.П.Черкасов, 2009. – 258 с.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Aleksandrovsky Yu.A. States of psychological deadaptation and their compensation / Yu.A. Aleksandrovsky. – M. : Science, 1976.–277 p.
2. Konareva I.N. Individual psychological determinants of person's adaptive potential / I.N. Konareva // Actual problems of psychology. – Vol. 7. – Issue 24. – 135-143 p.
3. Kupriyanov R.V., Kuzmin Yu.M. Psychodiagnostics of stress: practicum / comp. R.V. Kupriyanov., Yu.M. Kuzmina: Ministry of Education and Science of the Russian Federation, Kazan State Technological University. – Kazan': KNRTU, 2012. – 121 p.
4. Nazarenko O.V. Theoretical problems of professional adaptation / O.V Nazarenko // URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/2009_74_2/9.pdf
5. Panok V.G. Main directions of professional personal formation for psychologist working in a high school / V.G. Panok // Practichna psihologiya ta sotsialna robota. – 2003. – N 4. – P. 14-16.
5. Sannikova O.P Adaptability of person: monograph / O.P Sannikova, O.V Kuznetsova. – O. : Publ. N.P. Cherkasov, 2009. – 258 p.

Arabadji-Sapunkova Svetlana G. Psychological factors of relationship stress with features of adaptive personality

Annotation . The article presents the results of studies of the personality psychologists with different levels and types of professional adaptation, the characteristic of the personal profile of each type. Found that the most crucial in terms of professional adaptation serve individual psychological characteristics of personality adaptability. Factor analysis identified four structures and psychological factors that determine the relationship of adaptability and stress the individual. The structure includes four-factor structure of the following factors: the level of personal development, psychological lability, motivation to overcome setbacks achieves the goals, multi independence of the personality.

Keywords: professional adaptation (PA), adaptability, levels and types of PA, resistance to stress