
МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

А.В. Михеева

Кафедра социальной и дифференциальной психологии
Филологический факультет
Российский университет дружбы народов
ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198

В статье предлагается методика диагностики стрессоустойчивости личности. Методика основана на предположении о том, что стрессоустойчивость является многокомпонентным явлением и что по изменениям показателей компонентов можно судить об изменении стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, диагностика, психическое состояние, мотивация, коэффициент корреляции Пирсона.

Стрессоустойчивость, на наш взгляд, это — интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, которое в сложной эмотивной обстановке обеспечивает человеку способность руководить своими эмоциями, сохранять высокую профессиональную работоспособность, адекватное функционирование и определенную направленность своих действий.

Заметим, что многие авторы вкладывают многокомпонентность в определение понятия «стрессоустойчивость».

Так, Н.И. Бережная рассматривает стрессоустойчивость как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- а) психофизиологического (тип, свойства нервной системы);
- б) мотивационного;
- в) эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;
- г) волевого, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации;
- д) профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;
- е) интеллектуального — оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий [1].

П.Б. Зильберман перечисляет эмоциональные, волевые, интеллектуальные и мотивационные компоненты стрессоустойчивости [3].

В свою очередь, А.А. Реан и А.А. Барановым было определено, что стрессоустойчивость определяется трудовой мотивацией, социально-психологической толерантностью, высоким уровнем внутреннего локус-контроля и самооценки, а также истинной адаптацией конструктивного типа [7].

Другие исследователи вкладывают в стрессоустойчивость такие компоненты, как способность быть эмоционально стабильным или психически устойчивым (Н.Д. Левитов, П.Б. Зильберман, Я. Рейковский, В.Л. Марищук, В.Г. Норакидзе, К.К. Платонов, А.Г. Маклаков), надситуативная активность (В.А. Петровский),

поисковая активность (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский), сопротивляемость (С.С. Carver, А. Antonovsky), смыслопорождение (Ф.Е. Василюк), творческое поведение, не привязанное к биологическим факторам (Ф.Е. Василюк, К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт, В.И. Кабрин), выносливость (жизнестойкость) (S. Kobasa, М.С. Pucetti, С. Мадди).

Таким образом, стрессоустойчивость, по нашему предположению, представляет собой комплексное явление, имеющее ряд структурных компонентов.

Чтобы проверить наше предположение, мы провели следующий эксперимент. Группа в составе 87 человек проходила 3-месячный курс йоги из 24 занятий. В состав группы входили мужчины и женщины от 20 до 65 лет.

До и после эксперимента участники группы были протестированы опросником диагностики стрессоустойчивости С.В. Субботина, опросником по шкале тревожности Спилбергера—Ханина, опросником структуры темперамента В.М. Русалова, Фрайбургским личностным опросником (FPI), личностным опросником (ЛиО) Шострома.

Изучив выбранные нами методики диагностики психического состояния личности с описаниями и характеристиками входящих в них показателей, мы выделили те показатели, которые, на наш взгляд, являются структурными компонентами стрессоустойчивости, а именно: реактивная тревожность (РТ) и личностная тревожность (ЛТ) по опроснику Спилбергера—Ханина; предметная эргичность (П эр), социальная эргичность (С эр), пластичность (Пл), социальная пластичность (С пл), эмоциональность (Эм), социальная эмоциональность (С эм) по опроснику структуры темперамента Русалова; Шкала IV (раздражительность), Шкала VI (уравновешенность) и Шкала XI (эмоциональная лабильность) по опроснику FPI; Тс (компетентность во времени), I (поддержка), SAV (ценностные ориентации), Ех (гибкость поведения), Fr (сензитивность к себе), S (спонтанность), Sr (самоуважение), Sa (самопринятие), Nc (представления о природе человека), Su (синергия), А (принятие агрессии), С (контактность), Сог (познавательные потребности) и Сг (креативность) по личностному опроснику Шострома.

Для того чтобы проверить верность нашего предположения, мы выяснили степень корреляции каждого из отобранных нами показателей с показателем стрессоустойчивости по опроснику С.В. Субботина методом вычисления коэффициента корреляции Пирсона (r). Для расчетов мы использовали показатели группы до и после эксперимента.

Коэффициент корреляции Пирсона (r) — безразмерный индекс в интервале от $(-1,0)$ до $(+1,0)$ включительно, который отражает степень линейной зависимости между двумя множествами данных. Значение $r = 0$ означает отсутствие линейной связи между переменными. Положительные значения коэффициента ($r > 0$) свидетельствуют о прямой линейной связи, отрицательные значения коэффициента ($r < 0$) свидетельствуют об обратной линейной связи.

Степень, сила или теснота корреляционной связи определяется по величине коэффициента корреляции.

Сила связи не зависит от ее направленности и определяется по абсолютному значению коэффициента корреляции. Чем ближе его значение к границе диапазона, тем сильнее связь [8].

Общая классификация корреляционных связей: сильная, или тесная при абсолютном значении коэффициента корреляции $r > 0,70$; средняя при $0,50 < r < 0,69$; умеренная при $0,30 < r < 0,49$; слабая при $0,20 < r < 0,29$; очень слабая при $r < 0,19$ [4].

В общем виде формула для подсчета коэффициента корреляции такова:

$$r_{xy} = \frac{\sum (x_i - \bar{x}) \cdot (y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \cdot \sum (y_i - \bar{y})^2}},$$

где x_i — значения, принимаемые в выборке X , y_i — значения, принимаемые в выборке Y ; \bar{x} — средняя по X , \bar{y} — средняя по Y [10].

Для расчета коэффициента корреляции в Microsoft Excel 2007 используется функция PEARSON(массив1; массив2) или КОРРЕЛ(массив1; массив2), где массив1 — множество независимых значений, массив2 — множество зависимых значений [5].

Данные наших вычислений мы занесли в табл. 1.

Таблица 1

Коэффициент корреляции Пирсона до и после проведения эксперимента

Показатель	До	После
Опросник Спилбергера-Ханина		
реактивная тревожность	0,85	0,92
личностная тревожность	0,76	0,90
Опросник структуры темперамента Русалова		
предметная эргичность	-0,86	-0,91
социальная эргичность	-0,90	-0,95
пластичность	-0,87	-0,92
социальная пластичность	-0,87	-0,94
эмоциональность	0,87	0,94
социальная эмоциональность	0,89	0,95
Опросник FPI		
раздражительность	0,89	0,94
уравновешенность	-0,88	-0,94
эмоциональная лабильность	0,89	0,94
Личностный опросник Шострома		
компетентность во времени	-0,88	-0,93
поддержка	-0,85	-0,91
ценностные ориентации	-0,84	-0,89
гибкость поведения	-0,88	-0,91
сензитивность к себе	-0,86	-0,91
спонтанность	-0,88	-0,93
самоуважение	-0,85	-0,90
самопринятие	-0,88	-0,92
представления о природе человека	-0,88	-0,91
синергия	-0,87	-0,93
принятие агрессии	-0,86	-0,91
контактность	-0,89	-0,93
познавательные потребности	-0,87	-0,91
креативность	-0,89	-0,92

Как мы видим, наши предположения оказались верны. Все показатели продемонстрировали высокую степень корреляции с показателями стрессоустойчивости по опроснику С.В. Субботина.

Таким образом, мы можем исследовать стрессоустойчивость всесторонне — наблюдая, как меняются показатели, являющиеся, как мы убедились, структурными компонентами стрессоустойчивости. И, следовательно, по изменению этих показателей мы с высокой степенью вероятности можем судить об изменении уровня стрессоустойчивости испытуемых.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Бережная Н.И.* Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25—28 июня 2003 г.: в 8 т. — СПб, 2003. — С. 452—459.
- [2] *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. — СПб., 2009.
- [3] *Зильберман П.Б.* Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора. — М., 1974.
- [4] *Ивантер Э.В., Коросов А.В.* Основы биометрии: Введение в статистический анализ биологических явлений и процессов. — Петрозаводск, 1992.
- [5] *Бернс П.Дж., Берроуз Э.* Секреты Excel 97. — М., 1999.
- [6] Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. — СПб., 2006.
- [7] *Реан А.А., Баранов А.А.* Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопросы психологии. — 1997. — № 1. — С. 88—99.
- [8] *Русаков А.А., Богатырева Ю.И.* Методы математической статистики и анализ данных психолого-педагогических исследований. — Тула, 2004.
- [9] *Щербатых Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции. — СПб., 2008.
- [10] *Ямщиков Л.Ф.* Применение математической статистики при измерениях и испытаниях. — Екатеринбург, 2007.

THE METHOD OF THE STRESS'S DIAGNOSIS

A.V. Mikheeva

Department of foreign languages
The Faculty of Philology
Peoples' Friendship University of Russia
Miklukho-Maklay str., 6, Moscow, Russia, 117198

The article offers a method of diagnosis of stress tolerance of the individual. The technique is based on the assumption that stress is a multi-component phenomenon, and that changes in the indices of components can be judged from the change of stress resistance.

Key words: stress, diagnostics, mental health, motivation, Pearson correlation coefficient.