

---

---

## ОСОБЕННОСТИ СООТНОШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ТРЕВОЖНОСТИ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

А.В. Михеева

Кафедра социальной и дифференциальной психологии  
Российский университет дружбы народов  
ул. Миклухо-Маклая, 10/2, Москва, Россия, 117187

В статье обсуждается соотношение уровня стрессоустойчивости с показателями тревожности личности. Приводится определение термина «стрессоустойчивость», анализируются и сравниваются понятия «тревога» и «тревожность» с точки зрения разных авторов. Рассматриваются понятия «личностная тревожность» и «ситуативная тревожность». Приводятся взгляды зарубежных и отечественных авторов на тревожность как на фактор, обуславливающий стрессоустойчивость, а также как на ее компонент. Делается обзор методик измерения стрессоустойчивости и тревожности: опросник стрессоустойчивости С.В. Субботина, шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера — Ю.Л. Ханина. Рассматриваются результаты отечественных и зарубежных исследований, посвященных выявлению корреляций между переменными стрессоустойчивости и тревожности. Представлены результаты собственного эмпирического исследования, проведенного на выборке из 149 мужчин и 142 женщин. Рассмотрены результаты четырех подгрупп респондентов: мужчин с высокой стрессоустойчивостью, мужчин с низкой стрессоустойчивостью, женщин с высокой стрессоустойчивостью и женщин с низкой стрессоустойчивостью. В каждой из подгрупп проанализированы показатели реактивной и личностной тревожности, взаимосвязи показателей тревожности с показателями стрессоустойчивости, сделаны выводы о соотношении стрессоустойчивости и тревожности в каждой подгруппе.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость личности, реактивная тревожность, личностная тревожность, тревога, опросник стрессоустойчивости С.В. Субботина, шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера — Ю.Л. Ханина

Увеличение темпа современной жизни и объема получаемой информации, повышение конкуренции и требований к профессиональной деятельности, экономический кризис, нестабильность политической ситуации в мире, виртуализация общества, перемены в социальной жизни, ухудшение экологической обстановки, природные и техногенные катаклизмы — все это ведет к тому, что нагрузки на нервную систему и психику современного человека нарастают ежедневно, что приводит к формированию у него эмоционального напряжения, накоплению негативных эмоций, снижению адаптивных способностей, снижению способности сопротивляться стрессу. В связи с этим разработка учеными теории и практики повышения стрессоустойчивости современного человека является важной социальной задачей [4; 7; 14; 15; 17; 19; 21].

Во многих исследованиях уже давно звучит мысль, что стрессоустойчивость выражается в эмоциональной, когнитивной, мотивационной и поведенческой сферах деятельности личности. Исследователи отмечают, что стрессоустойчивость, являясь интегративным свойством личности, имеет определенную структуру.

В своей работе мы придерживаемся подхода Н.И. Бережной, которая рассматривает стрессоустойчивость как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов [2]:

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

Как мы видим, стрессоустойчивость формируют самые разнообразные свойства личности и индивидуальности. Среди наиболее значимых факторов, определяющих стрессоустойчивость, многими исследователями выделяются показатели тревожности.

А.А. Андреева перечисляет следующие компоненты стрессоустойчивости: низкая тревожность (личностная и ситуативная), низкое нервно-психическое напряжение, высокая эмоциональная устойчивость, адекватная самооценка, высокий уровень работоспособности [1]. Тревожность как фактор, обуславливающий стрессоустойчивость, в научной литературе упоминается в работах Л.Д. Гиссена, Ч.Д. Спилбергера, И.М. Фейнгерберга, Ю.В. Щербатых и др. [21]. Личностную и реактивную тревожность упоминают среди компонентов стрессоустойчивости Н.Н. Смирнова [15], А.Г. Соловьев [16], Р.М. Шагиев [20]. О наличии прямой связи между степенью выраженности тревожности и мерой подверженности стрессу пишет А.С. Хромова [19]. Влияние тревожности на стрессоустойчивость изучают С.В. Ильинский и Е.А. Гладышева [11].

При этом «тревога» и «тревожность» используются иногда как синонимы, а иногда разводятся в качестве самостоятельных понятий: под тревожностью понимают свойство личности как относительно постоянную, относительно неизменную в течение жизни черту, а под тревогой — отрицательное эмоциональное состояние, относительно длительное, связанное с изменением нервно-психической деятельности. По мнению В.А. Ганзена, длительно существующее состояние тревоги может становиться свойством личности, переходя в категорию тревожности [16].

Многими отечественными авторами учитываются оба аспекта рассматриваемого явления (состояние и свойство личности), но для удобства они обозначаются единым термином «тревожность», к которому делается уточнение в виде терминов «реактивная» и «личностная».

Для проверки предположения о том, что тревожность и стрессоустойчивость взаимосвязаны, было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 149 мужчин и 142 женщины. В исследовании использовались опросник диагностики стрессоустойчивости С.В. Субботина [17] и шкала тревожности

Ч.Д. Спилбергера — Ю.Л. Ханина [18]. Высокая личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Высокая реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью, вызывает нарушения внимания. Очень высокая личностная тревожность может прямо коррелировать с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями. Низкий балл указывает на отсутствие склонности к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований. Для статистической обработки данных был осуществлен ранговый корреляционный анализ Спирмена и *t*-критерий Стьюдента.

Качественный анализ позволил выделить три группы респондентов по уровню проявления стрессоустойчивости: с высоким, средним и низким уровнем данного качества. Учитывая, что со средним уровнем стрессоустойчивости оказалось незначительное количество респондентов, данные испытуемые далее были исключены из анализа.

У мужчин с высокой стрессоустойчивостью средние значения показателей реактивной тревожности находятся на низком уровне, а личностной тревожности — на среднем уровне. Это означает, что испытуемые продемонстрировали умеренную склонность к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований и низкую склонность воспринимать стрессогенные или кажущиеся стрессогенными ситуации как опасные или угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги, напряжением, беспокойством, озабоченностью и нервозностью. Респонденты на момент тестирования находились в относительно спокойном эмоциональном состоянии. Однако в целом они обладают средним порогом чувствительности к различным стрессовым агентам и средней уязвимостью к воздействию различных стрессоров.

У подгруппы мужчин с низкой стрессоустойчивостью средние значения показателей реактивной тревожности находятся на границе между средним и высоким уровнями, а средние значения показателей личностной тревожности относятся к высокому уровню. Полученные результаты говорят о том, что испытуемые, имея устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие и реагировать на такие ситуации состоянием тревоги, на момент тестирования испытывали некоторое напряжение, беспокойство и нервозность.

Показатели мужчин с высокой стрессоустойчивостью ниже показателей мужчин с низкой стрессоустойчивостью как по шкале реактивной тревожности, так и по шкале личностной тревожности ( $p < 0,05$ ). Стрессоустойчивые мужчины менее склонны воспринимать стрессогенные или кажущиеся стрессогенными ситуации как опасные или угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги (т.е. повышением реактивной тревожности). Они менее уязвимы к воздействию различных стрессоров в целом.

В подгруппе женщин с высокой стрессоустойчивостью средние значения показателей реактивной и личностной тревожности находятся на среднем уровне. Это означает, что женщины из этой подгруппы достаточно уравновешенны и имеют средний порог чувствительности к различным стрессовым агентам. Ис-

пытуемые продемонстрировали умеренную склонность к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований, умеренную склонность воспринимать стрессогенные или кажущиеся стрессогенными ситуации как опасные или угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги, среднюю уязвимость к воздействию различных стрессоров, умеренную склонность к эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию напряжением, беспокойством, озабоченностью и нервозностью. На момент тестирования они находились в относительно спокойном эмоциональном состоянии.

У подгруппы женщин с низкой стрессоустойчивостью средние значения показателей реактивной и личностной тревожности относятся к высокому уровню. Полученные результаты говорят о том, что испытуемые уязвимы к воздействию различных стрессоров, они имеют склонность часто необоснованно воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие и реагировать на такие ситуации состоянием тревоги и на момент тестирования они испытывали напряжение, беспокойство и нервозность.

Показатели женщин с высокой стрессоустойчивостью ниже показателей женщин с низкой стрессоустойчивостью как по шкале реактивной тревожности, так и по шкале личностной тревожности ( $p < 0,05$ ). Они менее склонны воспринимать стрессогенные или кажущиеся стрессогенными ситуации как опасные или угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги. Они в целом менее уязвимы к воздействию различных стрессоров.

Во всех подгруппах испытуемых было выявлено, что стрессоустойчивость отрицательно коррелирует на статистически значимом уровне ( $p < 0,05$ ) с реактивной и личностной тревожностью. Из этого следует, что чем более выражена стрессоустойчивость у респондентов, тем они менее тревожны. Таким образом, стрессоустойчивые испытуемые не имеют склонности к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований. В свою очередь, респонденты с низкой стрессоустойчивостью склонны к беспочвенному переживанию тревоги и беспокойства. Они обладают низкой эмоциональной устойчивостью и фрустрационной толерантностью и в стрессогенной ситуации утрачивают спокойствие и самообладание.

Итак, были выявлены особенности соотношения стрессоустойчивости и тревожности у мужчин и женщин. Были рассмотрены четыре подгруппы респондентов: мужчины с высокой стрессоустойчивостью, мужчины с низкой стрессоустойчивостью, женщины с высокой стрессоустойчивостью и женщины с низкой стрессоустойчивостью. В каждой из подгрупп были проанализированы показатели реактивной и личностной тревожности и взаимосвязи показателей тревожности с показателями стрессоустойчивости.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дисс. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2009. 219 с.
- [2] 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. Т. 1. С. 453—457.

- [3] *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М., 2006. 528 с.
- [4] *Буланкина Н.Е.* Актуализация традиций психологического равновесия в современном поликультурном образовании // Психология образования в поликультурном пространстве. 2015. № 30 (2). С. 6—11.
- [5] *Бурлачук Л.Ф.* Психодиагностика. СПб., 2003. 320 с.
- [6] *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб., 2009. 336 с.
- [7] *Герасимова Е.Н., Визитова С.Ю.* Психолого-педагогическая технология повышения стрессоустойчивости // Психология образования в поликультурном пространстве. 2011. Т. 1. № 17. С. 55—59.
- [8] *Горьковая И.А., Баканова А.А., Маликова Т.В.* и др. Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: учебно-методический комплекс. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. 249 с.
- [9] *Гримак Л.П., Дикая Л.Г.* Особенности регуляции функционального состояния оператора в процессе адаптации к особым условиям // Психологические проблемы деятельности в особых условиях. К.: Ника-Центр, 2006. 580 с.
- [10] *Димитриев Д.А., Саперова Е.В.* Основные закономерности формирования экзаменационного стресса у студентов. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. 189 с.
- [11] *Ильинский С.В., Гладышева Е.А.* Особенности стрессоустойчивости сотрудников противопожарной службы // Вестник Самарской гуманитарной академии. 2013. № 2 (14). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-stressoustoychivosti-sotrudnikov-protivopozharnoy-sluzhby>
- [12] *Исаева Е.Р.* Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2009. 136 с.
- [13] *Карандашев В.Н., Лебедева М.С., Спилбергер Ч.* Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию. М., 1992. 43 с.
- [14] *Кудинов С.И.* Психологическая устойчивость личности как основа самореализации субъекта // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2015. № 1. С. 26—31.
- [15] *Смирнова Н.Н., Соловьев А.Г., Ксенофонов А.М., Родыгина Ю.К.* Профилактика нарушений стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов: методические рекомендации. Архангельск: Изд-во СГМУ. 2012. 19 с.
- [16] *Соловьева С.Л.* Тревога и тревожность: теория и практика // Медицинская психология в России. 2012. № 6 (17). URL: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2012\\_6\\_17/nomer/nomer14.php](http://mprj.ru/archiv_global/2012_6_17/nomer/nomer14.php)
- [17] *Субботин С.В.* Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: дисс. ... канд. психол. наук. Пермь, 1993. 152 с.
- [18] *Спилбергер Ч.Д.,* адаптация Ханин Ю.Л. Исследование тревожности // Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб., 2002. С. 124—126.
- [19] *Хромова А.С.* Стрессоустойчивость как фактор, препятствующий эмоциональному выгоранию личности. URL: [http://www.rusnauka.com/3\\_ANR\\_2013/Psihologia/9\\_126870.doc.htm](http://www.rusnauka.com/3_ANR_2013/Psihologia/9_126870.doc.htm)
- [20] *Шагиев Р.М.* Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Ярославль, 2009. 24 с.
- [21] *Щербатых Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2008. 256 с.

## RATIO FEATURES OF STRESS TOLERANCE AND ANXIETY IN MEN AND WOMEN

A.V. Mikheeva

Department of Social and Differential Psychology  
Peoples' Friendship University of Russia  
Miklukho-Maklaya str., 10/2, Moscow, Russia, 117198

The article discusses the ratio of stress tolerance to the level of personal anxiety. It provides a definition of the term “stress tolerance”, analyzes the concept of the “disquietude” and the “anxiety”: how different authors define these phenomena, what is different and what is in common. The concepts of “personal anxiety” and “situational anxiety” are given consideration. The views of foreign and domestic authors on anxiety as a factor that contributes to stress, as well as its components are discussed. An overview of the methods of measuring stress and anxiety is provided: a stress questionnaire of S.V. Subbotin, anxiety scale of Spielberger — Hanin. The results of domestic and foreign research on the identification of correlations between the variables of stress tolerance and anxiety are analyzed. We also consider the results of our own research, conducted on a sample of 149 men and 142 women in 2015—2016 years in Moscow. The results of four subgroups of the respondents are reviewed: men with high stress tolerance, men with low stress tolerance, women with high stress tolerance, and women with low stress tolerance. In each of the subgroups the variables of reactive and personal anxiety and connections between indicators of anxiety and indicators of stress tolerance are analyzed; the conclusions about the relationship of stress and anxiety in each subgroup are drawn.

**Key words:** resistance to stress, tolerance to stress, reactive anxiety, personal anxiety, stress questionnaire of S.V. Subbotin, anxiety scale of Spielberger — Hanin

### REFERENCES

- [1] Andreeva A.A. *Stressoustojchivost kak faktor razvitiya pozitivnogo otnoshenija k uchebnoj dejatel'nosti u studentov: diss. ... kand. psihol. nauk* [Stress resistance as a factor in the development of a positive attitude to learning activities of the students: Ph.D. Thesis]. Tambov, 2009. 219 p.
- [2] Berezhnaya N.I. Stressoustojchivost operativnykh sotrudnikov tamozhennykh organov [Stress resistance in operative customs officers]. *Ezhegodnik Rossijskogo psikhologicheskogo obshhestva: Materialy 3-go Vserossijskogo sjezda psikhologov* [Yearbook of the Russian Psychological Society: Proceedings of the 3rd All-Russian Congress of psychologists]. St. Petersburg, 2003, vol. 1, pp. 453—457.
- [3] Bodrov V.A. *Psikhologicheskij stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow, 2006. 528 p.
- [4] Bulankina N.E. Aktualizatsiya traditsiy psikhologicheskogo ravnesiya v sovremennom polikul'turnom obrazovanii [Actualization of psychological balance traditions in a modern, multicultural education]. *Psikhologiya obrazovaniya v polikul'turnom prostranstve* [Psychology of education in a multicultural space]. 2015, no 30 (2), pp. 6—11.
- [5] Burlachuk L.F. *Psihodiagnostika* [Psychodiagnosics]. St. Petersburg, 2003. 320 p.
- [6] Vodopyjanova N.E. *Psihodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of stress]. St. Petersburg, 2009. 336 p.
- [7] Gerasimova E.N., Vizitova S.Yu. Psikhologo-pedagogicheskaya tekhnologiya povysheniya stressoustojchivosti [Psychological and pedagogical technology to increase stress resistance]. *Psikhologiya obrazovaniya v polikul'turnom prostranstve* [Psychology of education in a multicultural space]. 2011, vol. 1, no 17, pp. 55—59.
- [8] Gorkovaya I.A., Bakanova A.A., Malikova T.V. and others. *Tehnologii psikhologicheskoy pomoshhi v krizisnykh i chrezvychajnykh situacijah: Uchebno-metodicheskij kompleks* [Technologies of

- psychological assistance in crisis and emergency situations: Teaching Complex]. St. Petersburg, A.I. Gercen RGPU Publ., 2008. 249 p.
- [9] Grimak L.P., Dikaja L.G. Osobennosti reguljacii funkcionalnogo sostojanija operatora v processe adaptacii k osobym uslovijam [Features of regulation of the functional state of the operator in the process of adaptation to the specific conditions]. *Psichologicheskie problemy dejatelnosti v osobyh uslovijah* [Psychological problems of activity in special conditions]. Kiev, Nika-Centr Publ., 2006. 580 p.
- [10] Dimitriev D.A., Saperova E.V. Osnovnye zakonomernosti formirovanija ekzamenacionnogo stressa u studentov [Basic laws of formation of examination stress in students]. Cheboksary, Chuvash. Univ. Publ., 2009. 189 p.
- [11] Ilinskij S.V., Gladysheva E.A. Osobennosti stressoustojchivosti sotrudnikov protivopozharnoj sluzhby [Features of stress tolerance in fire service employees]. *Vestnik Samarskoj gumanitarnoj akademii* [Bulletin of Samara Humanitarian Academy]. 2013, no 2 (14). Available at: <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-stressoustojchivosti-sotrudnikov-protivopozharnoy-sluzhby>
- [12] Isaeva E.R. *Koping-povedenie i psichologicheskaja zashhita lichnosti v uslovijah zdorovja i bolezni* [Coping behavior and psychological protection of the individual in terms of health and disease]. St. Petersburg, St. Petersburg Univ. Publ., 2009. 136 p.
- [13] Karandashev V.N., Lebedeva M.S., Spilberger Ch. *Izuchenie ocenочноj trevozhnosti. Rukovodstvo po ispolzovaniju* [Anxiety Learning Assessment. Instructions for use]. Moscow, 1992. 43 p.
- [14] Kudinov S.I. Psichologicheskaja ustojchivost lichnosti kak osnova samorealizacii subjekta [Psychological resistance of personality as the basis of self-realization of the subject]. Vestnik RUDN. Serija: Psichologiya i pedagogika [Bulletin of the Russian University of Peoples' Friendship. Series: Psychology and Pedagogy]. 2015, no 1, pp. 26–31.
- [15] Smirnova N.N., Solovjev A.G., Ksenofontov A.M., Rodygina Ju.K. *Profilaktika narushenij stressoustojchivosti sotrudnikov pravoohranitelnyh organov: metodicheskie rekomendacii* [Preventing disorders in stress resistance in law enforcement personnel: guidelines]. Arhangelsk, SGMU Publ., 2012. 19 p.
- [16] Solovyeva S.L. Trevoja i trevozhnost: teorija i praktika [Anxiety: Theory and Practice]. *Medicinskaja psichologija v Rossii* [Medical psychology in Russia]. 2012, no 6 (17). Available at: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2012\\_6\\_17/nomer/nomer14.php](http://mprj.ru/archiv_global/2012_6_17/nomer/nomer14.php)
- [17] Subbotin S.V. *Ustojchivost k psichicheskomu stressu kak kharakteristika metaindividualnosti uchitelja: Diss. kand. psihol. nauk* [Resistance to mental stress as a characteristic of meta-individuality of the teacher: Ph.D. Thesis. Perm, 1993. 152 p.
- [18] Spilberger Ch.D., Hanin Ju.L. Issledovanie trevozhnosti [Study of anxiety]. *Diagnostika emocionalno-nravstvennogo razvitiija* [Diagnostics of emotional and moral development]. St. Petersburg, 2002, pp. 124–126.
- [19] Hromova A.S. Stressoustojchivost kak faktor, prepjatstvujushhij emocionalnomu vygoraniju lichnosti [*Stress resistance as a factor preventing personality emotional burnout*]. Available at: [http://www.rusnauka.com/3\\_ANR\\_2013/Psihologia/9\\_126870.doc.htm](http://www.rusnauka.com/3_ANR_2013/Psihologia/9_126870.doc.htm)
- [20] Shagiev R.M. Strukturno-funcionalnye kharakteristiki stressoustojchivosti v sportivnoj dejatelnosti: avto-ref. diss. ... kand. ped. nauk [Structural and functional characteristics of the stress tolerance in the sports activity: Ph.D. Thesis Abstract]. Yaroslavl, 2009. 24 p.
- [21] Scherbatyh Ju.V. *Psichologiya stressa i metody korrekcii* [Psychology of stress and methods of correction]. St. Petersburg: Piter Publ., 2008. 256 p.