

Психология

УДК 159.923 + 159.944.4

Ю.А. Дмитриева, С.Ю. Коробова

МОДЕЛЬ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ СУБЪЕКТОВ ПО УРОВНЮ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА И СТРЕССОНАПОЛНЕННОСТИ ЖИЗНИ¹

Обосновывается актуальность изучения ресурсов переживания стрессовых ситуаций в современных условиях динамически изменяющегося мира. Представлены результаты исследования, программа которого включала диагностику показателей: уровень переживания стресса («Шкала психологического стресса» Л. Лемура, Р. Тессе, Л. Филлиона, адаптация Н.Е. Водопьяновой); уровень стрессонаполненности жизни («Стрессонаполненность жизни» Т.Х. Холмса, Р.Х. Райх); свойства темперамента (опросник В.М. Русалова); жизнестойкость (опросник С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.В. Рассказовой); стратегические установки выбора жизненного пути («Типология личностного выбора жизненного пути» В.Г. Грязевой-Добшинской, А.С. Мальцевой). В исследовании приняли участие 106 студентов. Выборка была разделена на подгруппы по соотношению показателей уровня переживания стресса и стрессонаполненности жизни: 1) студенты с высоким уровнем переживания стресса и стрессонаполненности жизни (n1=22 человека); 2) студенты с уровнем переживания стресса выше среднего значения, стрессонаполненностью жизни ниже среднего значения (n2=25 человек); 3) студенты с уровнем переживания стресса выше среднего значения, а стрессонаполненностью жизни – ниже среднего значения (n3=18 человек); 4) студенты с низким уровнем переживания стресса и стрессонаполненности жизни (n4=41 человек). Были получены значимые различия по личностным (по всем шкалам опросника жизнестойкости, по шкале «рефлексии и поддержки внутренней сложности») и по психодинамическим свойствам (по шкалам эргичности и социальной эргичности, эмоциональности и социальной эмоциональности, пластичности). Построена модель дифференциации субъектов по уровню переживания стресса и стрессонаполненности жизни, диагностическая чувствительность которой составляет 92,5 %.

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

Введение

Динамика современного мира подразумевает множественные изменения условий жизни и деятельности людей. Всё это увеличивает количество стрессоров, а также уровень их интенсивности в социальной и профессиональной сферах, что приводит к резкому возрастанию уровня стрессогенности в целом [11]. Успешность человека в совладании с ситуациями, вызывающими затруднения, определяется такой системной динамической характеристикой, как индивидуальная устойчивость к стрессу: индивидуально-личностными свойствами и их взаимодействием, которые проявляют особенности индивидуальных способов преодоления затруднений на основе их субъективной значимости [2].

В исследованиях выявлено, что такие *психодинамические* характеристики, как темп и эргичность, являются факторами, положительно влияющими на удовлетворенность жизнью; эмоциональность же является отрицательным фактором [13]. Также исследовано влияние на стрессоустойчивость таких *психодинамических* свойств, как сила-слабость, подвижность-инертность, уравновешенность нервной системы; а также некоторых свойств темперамента: эмоциональной стабильности, эргичности, пластичности [6; 8; 12].

Среди *личностных* свойств с выбором стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями связывают адекватную «Я-концепцию», позитивную самооценку, эмпатический потенциал, низкий нейротизм, интернальный локус контроля, аффилиативную тенденцию оптимистическое мировоззрение, уровень индивидуального интеллектуального ресурса субъекта [1]. По мнению М.Е. Зеленовой, при воздействии множественных стресс-факторов психологическую устойчивость определяет индивидуальный стиль саморегуляции [5]. «Умение прощать» связывают с низким риском развития заболеваний на фоне стрессовой нагрузки [15].

¹ Статья выполнена при поддержке Правительства РФ (Постановление № 211 от 16.03.2013 г.), соглашение № 02.А03.21.0011.

Также исследована взаимосвязь стрессового опыта и его восприятия субъектом: между тяжестью стрессового опыта и возникновением дистресса [14]. В лонгитюдном исследовании G.S. Shields, L.L. Toussaint, G.M. Slavich выявлено, что личностная черта «пессимизм» изменяется при изменении восприятия стрессовой нагрузки [15].

Таким образом, актуальным представляется дифференциация субъектов по уровню переживания стресса и стрессонаполненности жизни, что позволит создать математическую модель их классификации, а также исследование различий в структуре психодинамических и личностных ресурсов, позволяющих субъектам, входящим в разные группы, по-разному переживать повседневные стрессовые нагрузки.

Гипотеза исследования. Дифференциация субъектов по уровню переживания стресса и стрессонаполненности жизни обусловлена различиями субъектов в психодинамических и личностных свойствах.

Выборка исследования. В исследовании приняли участие 106 человек, из них 67 девушек и 39 юношей в возрасте от 17 до 21 года.

Методики исследования

Для исследования феноменологической структуры переживания стресса использовалась «Шкала психологического стресса» Л. Лемура, Р. Тесье, Л. Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой [3].

Для исследования стрессонаполненности жизни – методика «Стрессонаполненность жизни» Т.Х. Холмса, Р.Х. Райх [3].

Для исследования личностных свойств – опросник жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.В. Рассказовой [7], содержащий 3 независимых шкалы: «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» и шкалу «жизнестойкость», представляющую собой суммарный показатель по независимым шкалам. Также – опросник «Типология личностного выбора жизненного пути» В.Г. Грязевой-Добшинской, А.С. Мальцевой [4], диагностирующий стратегические установки выбора жизненного пути и включающий 2 независимые шкалы: «рефлексия и поддержка внутренней сложности» (РПВС) и «осознание и принятие внешней трудности» (ОПВТ).

Для исследования психодинамических свойств использовался опросник структуры темперамента В.М. Русалова [10], который содержит 8 независимых шкал для диагностики свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента (предметная и социальная эргичность, пластичность и социальная пластичность), темп и социальный темп, эмоциональность и социальная эмоциональность) и 1 независимую шкалу для определения социальной желательности ответов.

Дизайн исследования

Исследование личностных и психодинамических ресурсов переживания стресса у субъектов проводилось в два этапа. *На первом этапе* выявлялись различия между четырьмя группами студентов в личностных и психодинамических ресурсах переживания стресса (по шкалам опросников жизнестойкости и темперамента). *На втором этапе* была рассчитана модель дифференциации субъектов по уровню переживания стресса и стрессонаполненности жизни.

В рамках исследования вся выборка была разделена на 4 группы студентов, дифференцированных по уровню переживания стресса и стрессонаполненности жизни. Критерии дифференциации уровня переживания стресса – средние значения уровня переживания стресса по методике «Шкала психологического стресса» Л. Лемура, Р. Тесье, Л. Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой по всей выборке ($M=88,47$) и уровня стрессонаполненности жизни по методике «Стрессонаполненность жизни» Т.Х. Холмса, Р.Х. Райх по всей выборке ($M=332,3$).

Подгруппа №1 ($n_1=22$ человека) – студенты с уровнем переживания стресса и стрессонаполненности жизни выше среднего значения.

Подгруппа №2 ($n_2=25$ человек) – студенты с уровнем переживания стресса выше среднего значения, стрессонаполненностью жизни ниже среднего значения.

Подгруппа №3 ($n_3=18$ человек) – студенты с уровнем переживания стресса ниже среднего значения, стрессонаполненностью жизни выше среднего значения.

Подгруппа №4 ($n_4=41$ человек) – студенты с уровнем переживания стресса и стрессонаполненности жизни ниже среднего значения.

Для создания модели подверженности стрессу использовался дискриминантный анализ данных психологической диагностики студентов. Все расчеты были выполнены с помощью статистического пакета IBM SPSS Statistics [9].

Результаты исследования

На первом этапе исследования анализировались различия в 4 подгруппах студентов по уровню переживания стресса и стрессонаполненности жизни, а также по личностным и психодинамическим свойствам.

Были рассчитаны средние значения и стандартные отклонения, а также определен тип распределения каждой переменной, соответствующей каждой шкале каждой психодиагностической методики. Проверка на нормальность распределения осуществлялась с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты исследования нормальности распределения

Переменная	Среднее значение	Стандартное отклонение	Значение Z Колмогорова-Смирнова	Уровень значимости
<i>Показатели переживания стресса и стрессонаполненности жизни</i>				
Уровень переживания стресса	88,5	27,2	0,794	0,553
Уровень стрессонаполненности жизни	332,3	265,9	1,707	0,006
<i>Психодинамические свойства</i>				
Эргичность	5,7	3,1	1,188	0,119
Социальная эргичность	6,8	3,6	1,065	0,207
Пластичность	6,6	3,7	1,225	0,099
Социальная пластичность	5,8	3,1	0,974	0,298
Темп	6,9	3,5	1,274	0,078
Социальный темп	7,8	3,0	1,287	0,073
Эмоциональность	5,1	3,6	1,393	0,041
Социальная эмоциональность	5,9	3,7	1,117	0,165
<i>Личностные свойства</i>				
РПВС	11,0	3,3	1,069	0,203
ОПВТ	10,8	2,8	0,957	0,319
Вовлеченность	34,4	10,4	0,933	0,349
Контроль	29,9	9,0	0,587	0,881
Принятие риска	18,4	5,6	0,848	0,469
Жизнестойкость	82,7	23,0	1,081	0,193

Условные обозначения: РПВС – рефлексия и поддержка внутренней сложности; ОПВТ – осознание и принятие внешней трудности.

Результаты исследования нормальности распределения всех шкал методик данного эмпирического исследования показали, что практически все шкалы имеют распределение, близкое к нормальному (отсутствуют статистически значимые различия). Только у двух показателей (уровень стрессонаполненности жизни и эмоциональность) распределение отличается от нормального.

Средние значения показателей уровня переживания стресса и уровня стрессонаполненности жизни, стратегических установок выбора жизненного пути, а также показателей жизнестойкости соответствуют средним значениям, полученным при стандартизации методик [3; 7; 17]. Средние значения показателей психодинамических свойств соответствуют средним значениям, полученным в эмпирических исследованиях [16].

Далее для сравнения личностных и психодинамических ресурсов у субъектов 4-х выделенных подгрупп использовался непараметрический критерий Краскела-Уоллеса. Результаты выявленных статистически значимых различий в психодинамических и личностных свойствах у субъектов разных подгрупп представлены в табл. 2.

Таким образом, выявлены статистически значимые различия среди выделенных групп по большинству психодинамических и личностных свойств.

Таблица 2

Сравнение групп субъектов по уровню переживания стресса и стрессонаполненности жизни, выраженности личностных и психодинамических свойств

Переменная	Значение среднего ранга в подгруппе				Хи-квадрат
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	
<i>Сравнение групп по уровню переживания стресса и стрессонаполненности жизни</i>					
Уровень переживания стресса	88,8	79,7	34,4	28,1	78,9**
Уровень стрессонаполненности жизни	87,3	38,4	85,6	30,5	75,1**
<i>Сравнение групп по психодинамическим свойствам</i>					
Эргичность	55,2	37,3	66,3	56,8	10,7*
Социальная эргичность	48,3	35,4	67,9	61,0	15,8**
Пластичность	54,9	37,2	69,3	55,7	12,2**
Эмоциональность	69,7	73,4	33,2	41,6	30,7**
Социальная эмоциональность	68,3	71,1	40,1	40,7	24,0**
<i>Сравнение групп по личностным свойствам</i>					
РПВС	68,4	47,8	60,4	45,9	9,5*
Вовлеченность	42,7	33,9	70,8	63,7	23,1**
Контроль	42,1	32,7	78,9	61,2	29,3**
Принятие риска	52,8	32,6	75,8	56,8	21,5**
Жизнестойкость	44,0	31,5	76,5	61,9	28,1**

Условные обозначения: ** – $p \leq 0,01$; * – $p \leq 0,05$; РПВС – рефлексия и поддержка внутренней сложности.

Субъекты первой подгруппы с уровнем переживания стресса и стрессонаполненности жизни выше среднего (что подтверждается статистически на уровне 0,01) обладают более высоким уровнем выраженности таких психодинамических свойств, как эмоциональность и социальная эмоциональность, а также высоким уровнем выраженности рефлексии и поддержки внутренней сложности. Субъекты второй подгруппы с уровнем переживания стресса выше среднего и уровнем стрессонаполненности жизни ниже среднего, обладают также высокими показателями эмоциональности и социальной эмоциональности. Исходя из этого, можно сделать вывод, что данные психодинамические свойства (эмоциональность и социальная эмоциональность) – это определяющие факторы при дифференциации субъектов с высоким уровнем переживания стресса.

Субъекты третьей подгруппы, обладающие уровнем переживания стресса ниже среднего в сочетании с уровнем стрессонаполненности жизни выше среднего, обладают статистически значимо более высокими показателями по всем личностным свойствам, кроме показателя «осознание и принятие внешней трудности»; и по некоторым психодинамическим свойствам – эргичности и социальной эргичности, пластичности. Исследование личностных и психодинамических свойств у субъектов данной подгруппы наиболее интересно в рамках изучения ресурсов стрессоустойчивости: в определении факторов, которые дают возможность субъектам при высоком уровне стрессогенности жизни противостоять им без урона для собственного здоровья, сохранять низкий уровень переживания стресса.

Субъекты первой и третьей подгрупп, с уровнем стрессонаполненности жизни выше среднего, обладают высоким уровнем рефлексии и принятия внутренней сложности, при отсутствии статистически значимых различий по другим параметрам. Рефлексия и принятие внутренней сложности – определяющий фактор при дифференциации субъектов с высоким уровнем стрессонаполненности жизни.

Субъекты четвертой подгруппы с уровнем и переживания стресса, и стрессонаполненности жизни ниже среднего, обладают высоким уровнем социальной эргичности, вовлеченности и контроля, а также жизнестойкости в целом.

На втором этапе исследования была разработана математическая модель дифференциации субъектов, отличающихся уровнем переживания стресса и стрессонаполненности жизни. Для разработки модели и дифференциации субъектов по личностным и психодинамическим свойствам использовался дискриминантный анализ данных психологической диагностики.

Результаты анализа подтверждают различия в личностных и психодинамических свойствах студентов выделенных подгрупп, дифференцированных по уровню переживания стресса и стрессонаполненности жизни, – правильность отнесения субъектов в группы составила 92,5 %.

Основная дискриминантная функция, являющаяся линейным уравнением (включающим только значимые переменные) для классификации субъектов с разным соотношением уровня переживания стресса и стрессонаполненности жизни, выглядит следующим образом:

$$F = 0,063 * УПС + 0,001 * УСЖ + (0,045 * T - 0,037 * СТ + 0,1 * Эм - 0,05 * СЭм - 0,051 * ПЭ) + (0,056 * ОПВТ + 0,013 * вовлеченность) - 6,262;$$

где 1) УПС – уровень подверженности стрессу; 2) УСЖ – уровень стрессонаполненности жизни; 3) психодинамические свойства: Т – темп; СТ – социальный темп; Эм – эмоциональность; СЭм – социальная эмоциональность; ПЭ – предметная эргичность; 2) личностные свойства: ОПВТ – осознание и принятие внешней трудности.

Вклад каждого значимого показателя при дифференциации групп субъектов фактора представлен в табл. 3.

Таблица 3

Вклады показателей в модель дифференциации субъектов по уровню переживания стресса и стрессонаполненности жизни

Система показателей подверженности стрессу в ситуации профессионального оценивания	Вклад показателя в дискриминантную функцию
Уровень переживания стресса	0,928
Уровень стрессонаполненности жизни	0,201
<i>Психодинамические свойства</i>	
Темп	0,156
Социальный темп	-0,111
Эмоциональность	0,308
Социальная эмоциональность	-0,164
Эргичность	-0,150
<i>Личностные свойства</i>	
ОПВТ	0,159
Вовлеченность	0,119

Условные обозначения: ОПВТ – осознание и принятие внешней трудности.

Таким образом, значимый вклад в модель подверженности стрессу вносят не только показатели уровня переживания стресса и стрессонаполненности жизни (которые были изначально взяты как критерии для разделения субъектов на подгруппы), но и некоторые психодинамические и личностные свойства. Так, среди показателей психодинамических свойств значимы: темп и социальный темп, эмоциональность и социальная эмоциональность, эргичность. Среди показателей личностных свойств наибольший вклад имеет показатель стратегии выбора жизненного пути: осознание и принятие внешней сложности, а также показатель вовлеченности.

Обсуждение и выводы

1. Осуществлена дифференциация выборки на 4 подгруппы по уровню переживания стресса и стрессонаполненности жизни. Статистически подтверждены различия этих подгрупп субъектов в таких личностных свойствах, как жизнестойкость (по всем показателям), стратегии выбора жизненного пути личности (показатель рефлексии и принятия внутренней сложности) и в некоторых психодинамических свойствах (эргичности и социальной эргичности, эмоциональности и социальной эмоциональности, пластичности) у четырех выделенных подгрупп субъектов.

Субъекты с уровнем переживания стресса выше среднего обладают более высоким уровнем выраженности таких психодинамических свойств, как эмоциональность и социальная эмоциональность. Субъекты с уровнем стрессонаполненности жизни выше среднего обладают высоким уровнем рефлексии и принятия внутренней сложности. Таким образом, показатели: эмоциональность, социальная эмоциональность и рефлексия и принятие внутренней сложности – могут быть рассмотрены как ключевые факторы при дифференциации субъектов по уровню переживания стресса и стрессонаполненности жизни.

2. Результаты дискриминантного анализа подтверждают различия в личностных и психодинамических свойствах студентов выделенных подгрупп, дифференцированных по уровню переживания стресса и стрессонаполненности жизни, – правильность отнесения субъектов в группы составила 92,5 %. В модели подтвержден значимый вклад показателей эмоциональности и социальной эмоциональности как предикторов дифференциации субъектов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Величковская С.Б. Влияние индивидуально-психологических характеристик личности на выбор стратегий совладающего поведения // Вестн. Московского гос. лингв. ун-та. Серия: Образование и педагогические науки. 2011. № 613.
2. Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: дис. ... канд. психол. наук, М., 2007. 195 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб., 2009.
4. Грязева-Добшинская В.Г., Мальцева А.С. Типология личностного выбора жизненного пути: описание методики и результаты психометрической проверки // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2016. № 2.
5. Зеленова М.Е. Индивидуальный стиль саморегуляции как внутренний ресурс стрессоустойчивости субъектов трудовой деятельности // Социальная психология и общество. 2013. № 1.
6. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. СПб., 2008.
7. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М., 2006.
8. Михеева А. В. Особенности стрессоустойчивости и тревожности у мужчин и женщин // Вестник Рос. ун-та дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2016. № 2.
9. Наследов А. IBM Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных. СПб., 2013.
10. Русалов В.М. Опросник структуры темперамента. М., 1992.
11. Тарабрина Н. В., Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А., Харламенкова Н. Е. Повседневный и травматический стресс: современные направления исследований // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития. М., 2017.
12. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестн. Витебск. гос. мед. ун-та. 2011. № 1.
13. Шамяионов Р.М., Григорьева М.В. Психодинамические свойства как предикторы субъективного благополучия личности // Психологический журнал. 2017. №1.
14. 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. Vol. 6.
15. 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.
16. Имашева Л.Т., Сидоренко Е.В. Связь компонентов эмоционального интеллекта с показателями темперамента // Науч. исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. 2017. Т. 5.
17. Мальцева А.С. Выбор творческого жизненного пути личности в контекстах социальных взаимодействий: дис. ... канд. психол. наук. Челябинск, 2011. 210 с.

Поступила в редакцию 24.01.2018

Yu.A. Dmitrieva, S.Yu. Korobova

MODEL OF DIFFERENTIATION OF SUBJECTS BY THE LEVEL OF EXPERIENCING STRESS AND BY STRESS STABILITY OF LIFE

The urgency of investigating personal and psychodynamic resources of experiencing stressful situations under the modern conditions of a dynamically changing world is considered and the results of this study are presented. The program of research included psychological diagnostics of the following indicators: level of stress experience (L.Lemura's "Psychological Stress Measurement", P.Tsieh, L.Fillion, adaptation of N.E. Vodopyanova), level of stressfulness of life ("Social Readjustment Rating Scale" T.X. Holmes, R.K. Reich), the temperament properties (V.M. Rusalov's questionnaire), the level of viability (S. Muddy's questionnaire, adaptation of D.A. Leontief, E.V. Rasskazova), the strategic attitudes of choosing the life path ("Typology of personal choice of a way of life "V.G. Griazeva-Dobshinskaya, AS Maltseva). 106 students took part in the study. The sample was divided into four subgroups according to the ratio of indicators of the level of stress experience and stressfulness of life: 1) students with a level of stress experience and stressfulness of life above average (n1 = 22 people); 2) students with a level of stress above the average, stressfulness of life below the average (n2 = 25 people); 3) students with a stress level of stress above the average, and the stress of a life below the average (n3 = 18 people); 4) students with a level of stress and stressfulness of life below the average (n2 = 41 people). Significant differences were found between the subgroups of students identified, both on personal (on

all scales of the vitality questionnaire, on the scale of "reflection and support of internal complexity"), and on psychodynamic resources (on the scales of ergonicity and social ergonicity, emotionality and social emotionality, plasticity). The model of differentiation of subjects by level of experience of stress and stressfulness of life, diagnostic sensitivity of which makes 92,5 % is constructed.

Keywords: everyday stress, stress experience, temperament properties, vitality, personal properties, psychodynamic properties.

Дмитриева Юлия Александровна,
старший преподаватель кафедры «Психология развития
и возрастное консультирование»;
научный сотрудник лаборатории «Психология
и психофизиология стрессоустойчивости и креативности»
E-mail: dmitrieva.julia.86@mail.ru

Коробова Светлана Юрьевна, аспирант,
младший научный сотрудник лаборатории «Психология
и психофизиология стрессоустойчивости и креативности»
E-mail: k.svetlana-1991@mail.ru

ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный
университет» (национальный исследовательский
университет)
454080, Россия, г. Челябинск, просп. Ленина, 76

Dmitrieva Yu.A.,
Senior lecturer at Department of Psychology
of Development and Age Consultation,
researcher of the Laboratory of Psychology
and Psychophysiology of Stress-Resistance and Creativity
E-mail: dmitrieva.julia.86@mail.ru

Korobova S.Yu., postgraduate student,
Junior Researcher of the Laboratory of Psychology
and Psychophysiology of Stress-Resistance and Creativity
E-mail: k.svetlana-1991@mail.ru

South Ural State University
(National Researcher University)
Lenina av., 76, Chelyabinsk, Russia, 454080