УДК 159.9.07

DOI: 10.18384/2310-7235-2019-3-41-55

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТРЕССОВ

Соловьев М. Н.*Краснодарский университет МВД России**350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, д. 128, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассмотрены популярные психологические теории и взгляды исследователей на психологическую устойчивость личности, личностные ресурсы устойчивости и пути преодоления стрессов и депрессий, возникающих в деятельности, и описаны различные теоретические подходы исследователей к феномену психологической устойчивости, её характеристики и неотъемлемые свойства. Рассматриваются вопросы возникновения профессиональных стрессов и пути их преодоления, необходимость развития психологической устойчивости личности для успешной деятельности и жизнедеятельности человека. В статье изложены результаты теоретического анализа проблемы, проведено эмпирическое исследование с целью изучения влияния наиболее значимых стрессовых ситуаций на профессиональную деятельность с учётом показателя уровня самооценки испытуемого, его профессиональных навыков. Исследование строилось на основе субъектно-деятельностного подхода. Эмпирическую базу исследования составила выборка из 44 человек, мужчин в возрасте от 27 до 43 лет ($M = 31$), официально работающих в коммерческих компаниях, имеющих стабильную зарплату, оплачиваемый отпуск, социальный пакет. Применялись: методика «самооценка личности» О. И. Моткова, модифицированный опросник Андерсона и Маркса и неформализованная беседа с испытуемыми. Для статистического анализа значимости различий показателей применялась программа SPSS Statistics 20 с вычислением t-критерия Стьюдента. Анализ результатов исследования позволил раскрыть особенности влияния отдельных стрессоров на свойства психологической устойчивости личности, эмпирически выявлены наиболее эффективные механизмы противодействия стрессу и депрессии с помощью развития свойств психологической устойчивости личности. Статья адресована психологам и специалистам, осуществляющим психологическую подготовку, реабилитацию и работу с сотрудниками своих компаний и предприятий.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, стресс, противодействие, депрессия, сопротивляемость, конфликтная ситуация, стрессоустойчивость, стрессоры

PSYCHOLOGICAL STABILITY OF PERSONALITY AS A FACTOR OF EFFECTIVE OVERCOMING STRESS AND DEPRESSION

M. Soloviev*Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia**128, Yaroslavskaya rd., Krasnodar 350005, Russian Federation*

Abstract. The article discusses popular psychological theories and views of researchers on the psychological stability of an individual, as well as on personal resources of sustainability, and ways to overcome stress and depression. Various theoretical approaches of researchers to the phenomenon of psychological stability, its characteristics and inherent properties are described. The question of the need to develop the psychological stability of the individual in the modern world is considered. The article presents the results of a theoretical analysis of the problem. An empirical study was conducted to study the effect of the most significant stressful situations on professional activity, taking into account the indicator of the subject's self-assessment, his professional skills. The study was based on the subject-activity approach. The empirical base of the study was a sample of 44 people, men aged from 27 to 43 years ($M = 31$), officially working in commercial companies with a stable salary, paid vacation, and social package. The method of "self-assessment of personality" by O. I. Motkov was used, as well as a modified Anderson and Marx questionnaire and non-formalized conversation with subjects. For statistical analysis of the significance of differences in indicators the SPSS Statistics 20 program was used with the calculation of the Student's t-criterion. Analysis of the research results allowed us to reveal the peculiarities of the influence of individual stressors on the human psyche, on the properties of the psychological stability of the individual, empirically identified the most effective mechanisms to counter stress and depression through the development of the properties of the psychological stability of the personality. The article is addressed to psychologists and specialists engaged in psychological preparation, rehabilitation and work with employees of their companies and enterprises.

Keywords: psychological stability, stress, counteraction, depression, resilience, conflict situation, resistance to stress, stressors

Введение

Психологическая устойчивость личности – одно из самых многогранных понятий в психологии, включающее в себя множество индивидуальных свойств личности, позволяющих человеку меняться вместе со стремительно меняющимися условиями существования в окружающем мире, подстраиваться под эти условия, противостоять негативным факторам воздействия на психику и деятельность индивида. Сегодня можно с уверенностью утверждать, что это некая жизнестойкость психики личности, её стрессоустойчивость к воздействию внешних стрессоров.

Актуальность темы исследования состоит в том, что наша профессиональная деятельность оказывает огромное влияние как на саму психи-

ку, так и на нашу жизнь в целом. Она воспитывает в нас чувство ответственности, собранности, учит межличностному общению, субординации и зачастую ограничивает жёсткими рамками личностные стремления и профессиональный рост, творческие проявления и инновационные предложения по улучшению условий и производительности труда. Именно профессиональная деятельность является для большинства людей стрессогенным фактором, оказывающим свое влияние на «здоровую психику», на формирование у человека фобий, страхов, апатий, на развитие не только депрессий и профессиональных стрессов, но и физических недугов и заболеваний, т. е. оказывает воздействие на физиологические функции организма.

Одним из свойств личности, позволяющих противостоять возникновению недугов, стрессов и депрессий, является психологическая устойчивость личности, жизнестойкость в сложных и тяжёлых условиях труда и жизнедеятельности.

Изучением свойств и особенностей психологической устойчивости личности занимались такие известные авторы, как Л. М. Аболин, Б. Х. Варданян, Б. В. Зейгарник, П. Б. Зильберман, Л. В. Куликов, Л. А. Китаев-Смык, Е. П. Крупник, К. К. Платонов, Д. Я. Райгородский, Ю. В. Щербатых и др. А. Н. Леонтьев в своих трудах неоднократно указывал, что устойчивость личности формируется в деятельности и обусловлена некими обстоятельствами, например такими, как мотивы, убеждения и направленность.

Вместе с тем изучение отдельных свойств психологической устойчивости в совокупности с развитием её особенностей для преодоления профессионального стресса и депрессии за последние 5–10 лет проводилось мало и описано в основном в трудах научных конференций и докладов на научно-практических семинарах, что само по себе недостаточно в рамках обширного изучения данной проблемы.

Цель исследования: теоретически обосновать и изучить с помощью эмпирических исследований причины возникновения профессиональных стрессов, выявить наиболее значимые стрессовые ситуации в профессиональной деятельности, их взаимосвязь с уровнем самооценки и влияние этих факторов на психологическую устойчивость личности.

Задача исследования: систематизировать стрессовые ситуации в про-

фессиональной деятельности по мере их значимости, раскрыть механизмы влияния стрессов на психологическую устойчивость личности.

Гипотеза исследования: высокий уровень психологической устойчивости личности позволяет человеку успешно противостоять развитию профессионального стресса и депрессии, гармонично развиваться как профессионалу и личности в целом.

Методы исследования: теоретическое изучение и анализ научных трудов и материалов по данной проблематике исследования; адаптированный опросник Андерсона и Маркса (Anderson, 1972, Marx, 1975), состоящий из десяти смоделированных ситуаций, отражающих наиболее оптимально подходящие к нашему исследованию утверждения; методика «самооценки личности» О. И. Моткова; неформализованная беседа с каждым испытуемым для более глубокого и детального изучения проблематики, связанной с профессиональными стрессами, личностных характеристик испытуемых и индивидуальных особенностей по преодолению профессиональных депрессий.

Статистическая обработка результатов эмпирического исследования производилась с использованием метода вычисления t-критерия Стьюдента из пакета SPSS Statistics 20. Применялись сравнительный анализ средних показателей результатов исследования, группировка наиболее важных критериев исследования по количественному соотношению показателей для определения наиболее значимых стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности, дополнительно применены методы графического представления отдельных показателей исследования

для наглядности отображения чётких различий полученных результатов.

Теоретический анализ проблемы

Деятельность человека, его взаимодействие с окружающим миром, является основным фактором развития личности, физический и умственный труд – залог успеха существования человека в современном мире с его постоянно меняющимися и развивающимися условиями труда.

В отечественной психологии деятельностный подход к изучению психических феноменов личности начал формироваться в 20-х гг. XX в. С. Л. Рубинштейном и А. Н. Леонтьевым. Основным предметом изучения была деятельность как опосредствующая психические процессы человека. Деятельность рассматривалась как совокупность определённых действий, которые направлены на достижение целей. Именно деятельность выступала основным фактором определения сознания [14, с. 124].

В трудах Р. С. Немова отмечено, что ещё с раннего детства ребёнок учится противостоять стрессорам и принимать определённые самостоятельные решения, у него складываются те черты личности, мотивы и потребности, без которых успешное развитие самого индивида просто невозможно [15, с. 209].

Если понятие «деятельность» – это довольно широкое понятие, включающее в себя все аспекты жизнедеятельности человека и его взаимодействие с окружающим миром, то понятие «профессиональная деятельность» – намного уже и является довольно значимой составляющей частью развития личности. Профессиональная деятель-

ность не хаотична, она организована, структурирована, нацелена на создание определённого результата. Здесь чётко определены задачи и мотивы и конкретные потребности, ради которых она осуществляется. И в качестве таких основных потребностей выступают материальные, т. е. естественная потребность в обеспечении своей жизнедеятельности и психологической удовлетворённости [16, с. 127].

Вся профессиональная деятельность человека затрагивает так или иначе все элементы психологических характеристик и установок личности, оказывает огромное влияние на психические процессы, формирующие поведение, отношение к окружающим, межличностное общение и отношение к себе, самооценку. Благодаря этой деятельности человек попадает в определённую нишу того окружения, которое помогает ему развиваться или же, наоборот, вызывает стагнацию, тревогу, неудовлетворённость и приводит в конечном итоге к развитию стресса и депрессиям [7, с. 130]. Именно в результате формирования профессиональных стрессов и депрессий человек теряет свою энергию и у него развивается психосоматическая усталость, снижается самооценка и появляются немотивированная тревога, страх, раздражительность и эмоциональное истощение – «выгорание» [22, р. 712].

Довольно много научных исследовательских работ посвящено проблемам «профессионального выгорания» и «профессионального стресса», в которых описываются причины возникновения такого рода проблем, пути их профилактики и решения [8, с. 205].

Изучение особенностей психологической устойчивости личности в

деятельности и взаимосвязи свойств психики и деятельности можно встретить в трудах Дж. Виткина, С. Кобаса, С. Мадди, Г. Селье, Д. Фонтана, Ю. Щербатых [6; 18; 22; 23] и за последние пять лет в научных работах Г. Ю. Авдиенко, Т. Ф. Алахверановой, Т. Д. Барышевой, А. А. Волкова, М. К. Кадыровой, С. И. Кораблева, М. Х. Шхагапсоевой [1; 2; 3; 11] и др.

Анализ исследований, проведённых за последние 10–15 лет, говорит о том, что профессиональная деятельность рассматривается многими авторами как один из основных факторов возникновения стрессов и депрессий, потери интереса к ярким событиям в жизни, к саморазвитию и межличностному общению. Сегодня профессиональная деятельность человека в отдельных отраслях приводит к серьёзным проблемам, таким как нарушение психофизиологических функций организма и ослабление здоровья человека вплоть до инвалидности, зачастую ведёт к нервным срывам, а иногда и к суициду [20, с. 151]. Это следствие того, что наша деятельность направлена в первую очередь на удовлетворение естественных потребностей и в большинстве случаев не удовлетворяет их и не оправдывает наших ожиданий, что и влечёт за собой негативное влияние стрессоров на психику человека.

Профессиональная деятельность занимает в нашей жизни почти всё основное время, от 8 до 12, а иногда и до 14 часов в сутки, оказывает большое влияние на нашу психическую деятельность, внутренний мир установок и притязаний, физическое и психологическое здоровье. В последнее время, 10–15 лет, на рынке труда нет хорошо оплачиваемых рабочих мест, молодые

специалисты, заканчивая учебные заведения, в условиях современной реальности не могут получить ожидаемую работу по специальности и трудоустроиться. Уже в начале своего трудового пути молодёжь не удовлетворена условиями труда, заработной платой, отношением руководства и предлагаемым социальным пакетом, что, в свою очередь, влечёт к возникновению слабой мотивации, психической напряжённости, апатии и в конечном счёте запускает механизмы возникновения стрессов и депрессий.

Страх, тревога, неопределённость в завтрашнем дне, переполненный рынок труда, потребность в получении небольшой, но стабильной ежемесячной заработной платы заставляют человека оставаться на своём рабочем месте, страдать от ненадлежащих условий труда, находиться в психологической напряжённости и психической подавленности вместо того, чтобы сделать правильный выбор, побороть тревогу и сменить работу, выйти из окружения дискомфорта [1, с. 104].

Рассматривая стресс, связанный с профессиональной деятельностью, можно с уверенностью утверждать, что это реакция организма на завышенные требования работодателя, несоответствующие уровню знаний и навыков сотрудников [3, с. 8].

В 2006 г. было проведено масштабное исследование в 15 странах Европейского союза: 56 % рабочих отмечали высокие темпы работы, 60 % – жёсткие сроки её выполнения, 40 % – её монотонность и свыше трети не имели возможности оказать своё влияние на порядок выполнения поставленных заданий. Связанные с работой стрессовые факторы способствуют

развитию и проблем с самочувствием. Так, 15 % опрошенных жаловались на головную боль, 23 % – на боль в области шеи и плеч, 23 % отмечали общую усталость организма, 28 % – на стрессовое состояние и 33 % – на боль в спине¹. Приведённые данные свидетельствуют в первую очередь о «психосоматической усталости».

Теоретический анализ научной литературы, затрагивающей проблематику мотивационной сферы профессиональной деятельности, возникновение стрессов и депрессии у специалистов различных профессий, показывает, что в преодолении стрессовых ситуаций неоспоримую и важную роль играет психологическая (эмоциональная) устойчивость личности, её жизнестойкость, т. е. способность «правильно реагировать» на сложившиеся ситуации, умение грамотно решать возникающие тревожные состояния и психологические страхи, адаптироваться к условиям среды [2, с. 271].

Следует отметить тот факт, что существуют индивидуальные различия в той степени, в которой люди эффективно реагируют и справляются со стрессовыми ситуациями. Эта идея, возможно, лучше всего представлена такой личностной чертой, известной как психологическая устойчивость, которая описывает предрасположенность человека быть стойким к вредному воздействию стрессоров и эффективно адаптироваться и справляться с окружающей и требовательной средой. В частности, психологически устойчивые люди глубоко привержены и вовлечены во многие различные жизненные сфе-

ры (например, семью, друзей, работу и т. д.). Они, как правило, считают, что контролируют то, что происходит в их жизни, и они склонны воспринимать сложные ситуации как вызовы, а не как угрозы. Таким образом, психологическая устойчивость объясняет, почему некоторые люди не подвержены влиянию стрессовой среды.

Несмотря на то, что психологическая устойчивость считается существенным показателем нескольких важных критериев, концептуализация устойчивости всё ещё обсуждается и привлекает значительное исследовательское внимание. Так, в течение последних 50 лет тема психологической устойчивости изучена довольно глубоко в работах таких отечественных авторов, как О. С. Васильева, М. И. Дьяченко, Е. П. Ильин, Т. И. Колесникова, Л. В. Куликов, И. С. Кон, В. Л. Марищук, Р. С. Немов, Г. Оллпорт, В. М. Писаренко, Е. И. Рогов, М. Ф. Секач, В. В. Суворова, А. Н. Сухов, при этом текущее аналитическое исследование предлагает рассмотреть уникальный эффект отдельных компонентов устойчивости, а также отношения между устойчивостью и стрессорами.

Прежде чем рассмотреть механизмы развития профессиональных стрессов, пути их преодоления посредством развития характеристик психологической устойчивости личности, необходимо дать понятие этому определению. Так, Б. Х. Варданян определяет её как форму особого взаимодействия всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Он считает, что устойчивость «...можно более правильно определить как свойство личности, которое обеспечивает

¹ Профессиональный стресс [Электронный ресурс]. URL: <https://psy.su/feed/1925> (дата обращения: 27.06.2019).

гармоничное отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциональной ситуации и тем самым содействует успешному выполнению деятельности» [5, с. 542].

П. Б. Зильберман предлагает своё определение устойчивости, рассматривая её как некое внутреннее свойство личности, которое характеризуется как определённое взаимодействие эмоционально-волевых, интеллектуальных и мотивационных свойств психической деятельности личности, обеспечивающих оптимальное и успешное достижение цели в сложной обстановке [9, с. 152].

Исходя из приведённых определений устойчивости личности, данный феномен рассматривается как характеристика, которая влияет на продуктивность деятельности человека.

Отечественные исследователи (Е. П. Крупник, Э. А. Костандова) выделили пять характерных аспектов психологической устойчивости: «стойкость, стабильность, уравновешенность, соразмерность и сопротивляемость» [13 с. 43]. По их мнению, в устойчивость включена способность к нахождению некоего продуктивного баланса для жизнедеятельности и удерживанию его [12, с. 28].

Зарубежными исследователями устойчивость обычно определяется как некая многомерная конструкция, состоящая из трёх компонентов: приверженность, контроль и вызов.

В данной работе даётся более широкое понятие психологической устойчивости как многомерного качества личности, включающее уравновешенность, сопротивляемость, стойкость, обеспечивающее возможность противостоять неблагоприятному давлению

на неё со стороны различных стрессоров, связанных в основном с профессиональной деятельностью.

Устойчивость – это лишь одна из многих личностных характеристик, которые привлекли внимание исследователей стресса. Некоторые теоретики утверждают, что различные черты личности могут определять степень уязвимости человека перед воздействием стрессовых ситуаций [21, р. 195]. Например, человек с высоким уровнем психологической устойчивости предрасположен к тому, чтобы воспринимать меньшее количество стрессоров во внешней среде. Личность с высоким уровнем психологической устойчивости может противодействовать внешнему негативному воздействию, а каждый компонент устойчивости может привести к увеличению определённых ресурсов личности, которые можно использовать для борьбы со стрессом.

Важно отметить, что развитие стресса в профессиональной деятельности является острой и серьёзной проблемой. В научных обзорах литературы по этой теме показано, что ряд стрессогенных факторов, таких как профессиональная неопределённость, конфликты, рабочие перегрузки и проч., зачастую бывают тесно связаны с психическим и психосоматическим напряжением, изменениями в поведении и в неблагоприятных последствиях жизнедеятельности [4; 17].

Таким образом, стресс является для личности такой угрозой, эмоциональное переживание которой оказывает влияние на её способность эффективно осуществлять свою деятельность.

Анализ психологической литературы по взаимовлиянию устойчивости на производительность в различных

областях показал, что между этими понятиями существует прямая зависимость, т. е. высокий уровень психологической устойчивости личности способствует повышению производительности труда, что может быть особенно заметно при выполнении заданий в стрессовых ситуациях.

В исследовании вопроса психологической устойчивости большое внимание учёными было уделено ответным реакциям людей, которые подвержены стрессовым воздействиям (копинг-стратегиям). Эти стратегии совладающего поведения можно разделить на две группы: активные и регрессивные стратегии выживания. Активные, или трансформационные стратегии преодоления включают в себя здоровые средства борьбы со стрессорами путём преобразования окружающей среды с высоким уровнем стресса в благоприятный жизненный опыт [10, с. 18].

Более того, целеустремленность, свойственная личности с высоким уровнем психологической устойчивости, может побуждать её к активному деятельностному поведению без регрессивных, нерезультативных копинг-стратегий.

Важно заметить, что психологическая устойчивость личности положительно связана с социальной поддержкой, так как предполагает активное участие в различных жизненных сферах, таких как семья, друзья, работа и различные социальные действия [11, с. 24]. Другая возможность состоит в том, что психически уравновешенные и устойчивые люди, как правило, более социально «привлекательны», и это облегчает им получение поддержки.

Бесспорно, развитие свойств психологической устойчивости личности

ведёт к стрессоустойчивости человека, его жизнестойкости при негативном воздействии стрессоров.

Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе исследования для выявления наиболее значимых стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности, оказывающих своё большое влияние на человека, испытуемым предлагалось выстроить стрессовые ситуации по мере их значимости по десятибалльной шкале, где 10 – высокий показатель стресса и 1 – низкий, всего в адаптированном опроснике описано 10 ситуаций (рис. 1).

Проведённый сравнительный анализ средних показателей результатов исследования продемонстрировал, что наиболее значимой стрессовой ситуацией для испытуемых является «потеря работы, увольнение» – 63,6 %, наименее значимой: «ненормированный рабочий день» – 18 %.

Таким образом, теоретический обзор проблематики, указывающий, что страх, тревога и неопределённость вынуждают человека жертвовать своими профессиональными требованиями и притязаниями, т. е. оставаться в зоне профессионального и психического дискомфорта, подтверждается полученными результатами исследования: человек в большей мере всегда заинтересован в стабильности, его «пугает» факт потери работы. Результат такого исследования позволяет утверждать, что потеря работы является «постоянным стрессом внутри самой личности», и не важно, на каком этапе карьеры он присутствует уже в начале профессионального пути и является, бесспорно, неким мотивационным

Рис. 1. Общие показатели оценки стрессовых ситуаций в процентном соотношении

фактором для осуществления деятельности.

На втором этапе исследования изучалась самооценка личности респондентов и предлагалась методика «самооценка личности» О. И. Моткова. В результате кластерного анализа, применённого к массиву данных, выборка испытуемых была разделена на две группы: с высоким уровнем самооценки – 24 человека; со средним уровнем и уровнем ниже среднего – 20 человек (табл. 1).

Полученные показатели оценки личностных качеств испытуемыми свидетельствуют о том, что для первой группы характерны высокие показатели по волевым качествам, самостоятельности, гармоничности и креативности. Вторая группа продемонстрировала высокие показатели по самостоятельности

и гармоничности. Данные результатов самооценки в первой группе свидетельствуют о более реалистичной оценке своих личностных качеств испытуемыми, показывают позитивную динамику развития личностных качеств и высокую согласованность своего выбора и принимаемых решений. Сравнительный анализ результатов исследования позволяет прогнозировать вывод, что успешность деятельности в профессиональной сфере в первой группе будет выше, чем во второй.

Показатели первой и второй группы по t-критерию Стьюдента выявили значимые различия между двумя группами: $t = 2,582$, $p < 0,05$, следовательно, статистически достоверные различия между двумя группами установлены и подтверждаются результатами исследования.

Таблица 1.
Средние оценочные показатели личностных качеств

№	Показатель (фактор личности)	Самооценка качеств личности 1-й группы	Уровень самооценки 1-й группы	Самооценка качеств личности 2-й группы	Уровень самооценки 2-й группы	Нормативные показатели
1	Воля	4,27	высокий	3,67	средний	2,91-3,70
2	Нравственность	3,65	средний	3,58	средний	3,71-4,50
3	Самостоятельность	4,42	высокий	3,92	высокий	3,71-4,50
4	Гармоничность	3,80	высокий	3,77	высокий	2,91-3,70
5	Креативность	4,21	высокий	3,18	средний	2,91-3,70
6	Экстраверсия	3,64	средний	3,60	средний	3,71-4,50
	Общая самооценка (средний показатель)	3,99	высокий	3,62	средний	2,91-3,70

При проведении анализа полученных результатов первого и второго этапов исследования установлено, что в первой группе испытуемых с высокой самооценкой всего 9 (37,5 %) человек, меньшая часть группы, оценили наиболее значимой для себя ситуацию с потерей работы, тогда как во второй группе испытуемых эта стрессовая ситуация была выбрана в качестве основной – 19 (95 %) человек. Более того, во второй группе наблюдалось значительное количество максимальных показателей (значение 10) при оценке той или иной стрессовой ситуации, при этом 4 (20 %) человека из этой группы имеют действующие дисциплинарные взыскания: выговор и строгий выговор. Вторая группа оценивала стрессовые ситуации с выставлением максимальных значений, тогда как первая группа оценивала эти же стрессовые ситуации с проставлением баллов не выше 6-ти или 7-ми, что является средним или чуть выше среднего показателем оценки значимости ситуации.

Таким образом, сделав вывод по двум этапам проведённого исследования, мы выявили личностные особенности людей с высокой самооценкой, для которых в большей мере стресс – это всего лишь очередное препятствие к достижению цели и воспринимается ими как преодолимый барьер. Такие характеристики личности позволяют без ущерба деятельности, психики и здоровья находить оптимальные пути решения возникающих проблем и профессиональных задач, выходить победителем и усваивать определённые уроки из таких ситуаций.

На третьем этапе исследования с каждым испытуемым проводилась неформализованная беседа для более детального изучения способов противодействия профессиональным стрессам. В результате анализа полученных от респондентов ответов для первой группы наиболее характерными способами борьбы со стрессами и депрессиями явились такие способы, как занятие спортом, отдых на природе с

семьей, в компании друзей или коллег. Для второй группы наиболее характерны отдых в кино, встреча с близкими друзьями, отдых в кругу семьи. В целом существенных различий между группами респондентов по выявленным способам борьбы со стрессами не установлено, что свидетельствует о схожести механизмов противодействия стрессам у людей с разным уровнем самооценки, самостоятельности, воли и нравственности.

Подводя итог исследований, можем утверждать наличие прямой взаимосвязи самооценки личности и её стрессоустойчивости в профессиональной деятельности, а также более высокую адаптивность психики к внешним раздражителям [19, с. 140]. Чем выше самооценка, тем личность более стрессоустойчива, самодостаточна и самостоятельна, имеет более высокие волевые качества. Такая личность наименее восприимчива к депрессивным состояниям, в том числе в своей профессиональной деятельности, она психологически лучше готова к резким жизненным изменениям или потрясениям, характеризуется способностью разумно и чётко корректировать свои действия и находить правильные решения из затруднительных ситуаций как в жизни, так и в профессии. Личность с высокой самооценкой способна адекватно оценивать свои силы и способности, грамотно планировать свою деятельность, такая личность устойчива к внешним раздражителям, более жизнестойка в любых ситуациях и обладает достаточными ресурсами психологической устойчивости для противодействия стрессам.

Таким образом, можно прогнозировать, что высокие показатели инди-

видуально-психологических свойств личности взаимосвязаны с уровнем психологической устойчивости к стрессам и позволяют успешно развиваться в профессиональной деятельности, адаптироваться к неблагоприятным обстоятельствам, конструктивно преодолевать их и двигаться к намеченной цели.

Заключение

Возникающие в процессе профессиональной деятельности стрессы, депрессии, психосоматические недомогания сопровождают человека на протяжении всей его сознательной жизни и несут деструктивное воздействие на психику человека и его здоровье. В современных условиях существования человеку не хватает времени на саморазвитие, самообразование, отдых и развитие своих социально-психологических навыков, способствующих противодействовать окружающим его стрессорам. Удовлетворение своих жизненно необходимых материальных потребностей заставляет проводить большую часть своей жизни на работе, ограничивая творческие и креативные способности человека, погружает личность в негативную, давящую и жестокую «среду обитания». Вследствие чего личность перестает гармонично развиваться, адекватно реагировать на различные ситуации, развиваются апатия и стресс, что приводит к угасанию профессиональных навыков и в конечном итоге к потере работы.

Люди с низкой самооценкой не способны справляться с такими проблемами без ущерба для себя, преодолевать стресс, извлекая из него положительный урок и мотивировать себя на дальнейшее саморазвитие и самообразование.

И, наоборот, человек с высокой самооценкой и уверенностью в своих силах всегда найдёт правильное решение поставленной задачи и преодолеет встречающиеся на его пути профессиональные неудачи с положительным опытом, мотивируя себя на повышение своего уровня подготовки и развитие личностных ресурсов психологической устойчивости, стрессоустойчивости.

Таким образом, необходимо уделять большое внимание развитию психологической устойчивости, которая является сложным и многогранным свойством личности, основные критерии которой проявляются именно в профессиональной деятельности человека и неразрывно с ней связаны.

Развитие качеств психологической устойчивости личности является основным фактором противодействия негативному влиянию окружающих стрессоров. Для эффективного преодоления профессиональных стрессов необходимо повышать уровень мотивации, волевые качества, интеллектуальные способности и когнитивные процессы, а для этого необходимы не только работа личности над собой и своим физическим здоровьем, но и грамотная комплексная профилактика деятельности сотрудников штатными психологами, а также морально-психологическая подготовка сотрудников

к деятельности в сложных условиях, организация различных психологических тренингов, досуга для работников и членов их семей, проведение командных соревнований и выездных туристических мероприятий для повышения сплочённости коллектива, воспитательская работа по повышению веры сотрудников в свои силы и способности, постоянное обучение работников и повышение их квалификации.

Личность с высоким уровнем психологической устойчивости либо будет иметь, либо получит ресурсы, необходимые для борьбы с профессиональными стрессами.

Учитывая, что устойчивость была первоначально описана как характеристика, имеющая возможность сознательного развития, безусловно, при разработке тренингов по развитию психологической устойчивости для противодействия профессиональным стрессам специалистам и психологам необходимо принимать во внимание многогранность её компонентов, уникальную разницу в её критериях, учитывать психологические особенности и направленность личности, а также совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность человека в целом.

*Статья поступила
в редакцию 19.06.2019 г.*

ЛИТЕРАТУРА

1. Авдиенко Г. Ю. Психологическая устойчивость военнослужащих. Сущность, методика ее повышения // Материалы XI Международной научно-практической конференции молодых ученых. СПб., 2016. С. 103–106.
2. Алахверанова Т. Ф. Психологическая устойчивость личности // Аллея науки. 2019. Т. 4. № 1. С. 270–274.
3. Барышева Т. Д. Устойчивость личности как фактор социально-психологического благополучия человека // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Мурманск. 2015. С. 6–13.

4. Бодров В. А. Информационный стресс : учеб. пособие. М., 2000. 352 с.
5. Варданян Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. С. 542–543.
6. Виткин Дж. Мужчина и стресс. СПб. 1996. 224 с.
7. Геляхова Л. А. Устойчивость сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям служебной деятельности // Теория и практика общественного развития. 2014. № 2. С. 130–132.
8. Денисов А. А., Терехина Н. В. Психология эмоционального выгорания (на материалах эмпирического исследования профессиональной деятельности стоматологов) // Практическая социология, психология и педагогика. 2017. № 3. С. 205–221.
9. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора. М., 1994. С. 138–172
10. Поведение человека в трудных ситуациях / М. К. Кадырова, Д. Э. Абдувахובה, О. Э. Эшмурадов, Б. У. Расулов, Н. Х. Абдукадырова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы IV Международной научной конференции. Краснодар, 2017. С. 17–20.
11. Казымова Н. Н. Индивидуально-психологические ресурсы устойчивости человека к переживанию террористической угрозы: дис. ... канд. психол. наук. М., 2018. 135 с.
12. Костандов Э. А. Восприятие и эмоции. М., 2007. 470 с.
13. Крупник Е. П. Психологическая устойчивость личности как методологическая категория. М., 2004. 102 с.
14. Немов Р. С. Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: в 2 кн. Кн. 2. М., 1994. 496 с.
15. Немов Р. С. Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: в 2 кн. Кн. 1. М., 1994. 565 с.
16. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: в 2 т. Т. 2. М., 1989. 322 с.
17. Совмиз З. Р. Психологические ресурсы личности как субъекта преодоления стресса в условиях командной деятельности: дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2017. 275 с.
18. Фролов А. А. Роль самооценки в профессиональном становлении сотрудника полиции // Материалы Международной научно-практической конференции. Краснодар, 2017. С. 137–145
19. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. М., 1995. 352 с.
20. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2008. 256 с.
21. Beehr T. A., Bowling N. A. Hardy personality, stress, and health // Handbook of stress medicine and health / ed. C. L. Cooper. London, 2005. P. 193–211.
22. Kobasa S. C. Commitment and coping in stress resistance among layers // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. No. 42. P. 707–717.
23. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. effects on experiencing, coping and strain // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1999. No. 51. P. 83–94.

REFERENCES

1. Avdienko G. Yu. [Psychological stability of soldiers. Essence, methods of its improvement]. In: *Materialy XI Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii molodykh uchenykh* [Materials XI International scientific-practical conference of young scientists]. St. Petersburg, 2016, pp. 103–106.
2. Alakhveranova T. F. [Psychological stability of personality]. In: *Alleya nauki* [Alley of science], 2019, vol. 4, no. 1, pp. 270–274.

3. Barysheva T. D. [Stability of personality as a factor of socio-psychological well-being]. In: *Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Materials of all-Russian scientific-practical conference]. Murmansk, 2015, pp. 6–13.
4. Bodrov V. A. *Informatsionnyi stress* [Informational stress]. Moscow, 2000. 352 p.
5. Vardanyan B. Kh. [Mechanisms of emotional stability regulation]. In: *Kategorii, printsipy i metody psikhologii. Psikhicheskie protsessy* [Categories, principles and methods of psychology. Mental processes]. Moscow, 1983, pp. 542–543.
6. Vitkin Dzh. *Muzhchina i stress* [Male and stress]. St. Petersburg, 1996. 224 p.
7. Gelyakhova L. A. [Police officers stability in extreme situations and service activities]. In: *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya* [Theory and practice of social development], 2014, no. 2, pp. 130–132.
8. Denisov A. A., Terekhina N. V. [Psychology of burnout (on the materials of empirical research of professional activity of the dentists)]. In: *Prakticheskaya sotsiologiya, psikhologiya i pedagogika* [Practical sociology, psychology and pedagogy], 2017, no. 3, pp. 205–221.
9. Zil'berman P. B. [Emotional stability of the operator]. In: *Ocherki psikhologii truda operatora* [Essays on psychology of labor of the operator]. Moscow, 1994, pp. 138–172.
10. Kadyrova M. K., Abduvakhobova D. E., Eshmuradov O. E., Rasulov B. U., Abdukadurova N. H. [Human Behavior in difficult situations]. In: *Aktual'nye voprosy sovremennoi psikhologii: materialy IV Mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii* [Topical issues of modern psychology: materials of IV International scientific conference]. Krasnodar, 2017, pp. 17–20.
11. Kazymova N. N. *Individual'no-psikhologicheskie resursy ustoichivosti cheloveka k perezhivaniyu terroristicheskoi ugrozy: dis. ... kand. psikhol. nauk* [Individual psychological resources of human resistance to the experience of the terrorist threat: PhD thesis in Psychological sciences]. Moscow, 2018. 135 p.
12. Kostandov E. A. *Vospriyatie i emotsii* [Perception and emotions]. Moscow, 2007. 470 p.
13. Krupnik E. P. *Psikhologicheskaya ustoichivost' lichnosti kak metodologicheskaya kategoriya* [Psychological stability of personality as a methodological category]. Moscow, 2004. 102 p.
14. Nemov R. S. *Psikhologiya. Kn. 2* [Psychology. B. 2]. Moscow, 1994. 496 p.
15. Nemov R. S. *Psikhologiya. Kn. 1* [Psychology. B. 1]. Moscow, 1994. 565 p.
16. Rubinshtein S. L. *Osnovy obshchei psikhologii. T. 2* [Fundamentals of General psychology. Vol. 2]. Moscow, 1989. 322 p.
17. Sovmiz Z. R. *Psikhologicheskie resursy lichnosti kak sub'ekta preodoleniya stressa v usloviyakh komandnoi deyatelnosti: dis. ... kand. psikhol. nauk* [Psychological resources of the person as the subject of stress management in terms of team activity: PhD thesis in Psychological sciences]. Krasnodar, 2017. 275 p.
18. Frolov A. A. [The role of self-assessment in the police officer's professional development]. In: *Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Materials of International scientific-practical conference]. Krasnodar, 2017, pp. 137–145.
19. Fontana D. *Kak spravit'sya so stressom* [How to cope with stress]. Moscow, 1995. 352 p.
20. Shcherbatykh Yu. V. *Psikhologiya stressa i metody korrektsii* [Psychology of stress and methods of correction]. St. Petersburg, 2008. 256 p.
21. Beehr T. A., Bowling N. A. Hardy personality, stress, and health. In: C. L. Cooper, ed. *Handbook of stress medicine and health*. London, 2005, pp. 193–211.
22. Kobasa S. C. Commitment and coping in stress resistance among layers. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982, no. 42, pp. 707–717.
23. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. effects on experiencing, coping and strain. In: *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 1999, no. 51, pp. 83–94.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Соловьев Максим Николаевич – адъюнкт кафедры психологии и педагогики Краснодарского университета МВД России, начальник отдела защиты информации ГУ МВД России по Краснодарскому краю;
e-mail: somak23@yandex.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Maxim N. Soloviev – postgraduate student of Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, the head of information security in the Police department of Krasnodar region;
e-mail: somak23@yandex.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Соловьев М. Н. Психологическая устойчивость личности как фактор эффективного преодоления профессиональных стрессов // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2019. № 3. С. 41–55.
DOI: 10.18384/2310-7235-2019-3-41-55

FOR CITATION

Soloviev M. N. Psychological stability of personality as a factor of effective overcoming stress and depression. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2019, no. 3, pp. 41–55.
DOI: 10.18384/2310-7235-2019-3-41-55