

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ТА СПОСОБІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

У статті проаналізовані такі феномени як стресостійкість, способи саморегуляції та особистісні детермінанти. У контексті вивчення проблеми особлива увага сконцентрована на вивченні взаємозв'язку особистісних детермінант та способів саморегуляції. Подаються результати емпіричного дослідження зв'язків типів реагування на стрес, методів саморегуляції та особистісних властивостей.

Ключові слова: *стресостійкість, саморегуляція, планування, самоконтроль, емоційна стабільність, регуляторна гнучкість, оцінювання результатів, моделювання, впевненість в собі.*

Постановка проблеми. Сучасне суспільство ввійшло в інформаційну фазу свого розвитку і потенційно здійснює свої впливи на людину. Передумовою творення і широкого розповсюдження феномену стресу можна вважати зростаючу, особливо в другій половині ХХ століття, актуальність проблеми захисту людини від несприятливих факторів оточуючого середовища. Життя і діяльність людини в умовах сучасного світу нерозривно пов'язані з періодичною, інколи доволі довгою і інтенсивною дією несприятливих екологічних, професійних і інших факторів, що супроводжуються сильними негативними хвилюваннями, перенапругою фізичних і психічних функцій. Напруженість, динамічність, терміновість як в повсякденній, так і в професійній праці, здебільшого викликають нервово-психічні стани, реалізуються відповідні механізми саморегуляції. Особливо виражені ефекти такої дії на психіку людини при техногенних, природних катаклізмах, аваріях, соціальних та професійних конфліктах, в ході виконання складних, відповідальних завдань трудової і навчальної діяльності

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Підвищена стресогенність умов сучасного життя (соціально-політичних, економічних, технологічних та ін.) впливає на психіку людини і його адаптацію до навколишнього середовища. Вивченням феномену стресу займалися досить відомі вчені: Г.Сельє, У.Кеннон, М.Фридман, В.Бодров, Ю.Щербатих, Л.Китаєв-Смик, Є.Калмикова та ін. Дослідження травматичного стресу, про-

ведені в останні роки в нашій країні і за кордоном, показують, що експериментальні обставини життя людини змінюють її психічний і соматичний стан, порушують виконання нею своїх професійних обов'язків[1;2;6].

Життєві ситуації, що носять травмуючий характер для людини, викликаючи стресові розлади, також впливають і на ефективність навчальної діяльності. Навчальні стрес-фактори породжують емоційні реакції, які можуть дезорганізувати навчальний процес, особливо в період підвищеної відповідальності за її результати.

Було доведено, що успішність різних видів практичної діяльності забезпечується сформованістю цілісної системи саморегуляції, а будь-який структурно-функціональний дефект(недостатня реалізація будь-якого функціонального компонента саморегуляції, нерозвиненість між функціональних зв'язків) процесу регуляції суттєво обмежує ефективність виконання різних видів діяльності[4, с.6]. Саморегуляція здійснюється як єдиний процес, забезпечуючи мобілізацію і інтеграцію психологічних особливостей людини для досягнення мети діяльності і поведінки.

Індивідуально-типові особливості саморегуляції такі як планування, моделювання, програмування та оцінка результатів стійко проявляються в різних видах довільної активності, в поведінці. Розвиненість цих процесів описується індивідуальним профілем саморегуляції[3;4]. Крім того компонентами саморегуляції можуть бути регуляторно-особистісні якості (гнучкість, надійність, самостійність). На основі структури регуляторних профілів були виділені типи стилів саморегуляції, які пов'язані з успішністю і особистими змінними. Знання індивідуальних особливостей студентів, їх стилів саморегуляції, на основі яких будується система включення його в нові види діяльності, дає можливість уникнути дезадаптаційного синдрому, зробити процес навчання психологічно комфортним.

Виходячи з всього відміченого вище, **метою нашої статті** є представлення емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення взаємозв'язків особистісних особливостей студентів, типів реагування в стресових ситуаціях та способів саморегуляції.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. Дослідження проводилось на базі Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. В ньому приймали участь студенти двох факультетів: психолого-педагогічного та історичного. Вік досліджуваних – 18 – 23 років, загальна кількість респондентів 100 осіб. Дослідження проводилось під час екзаменаційної сесії.

Екзаменаційна сесія для студентів є життєвою подією, адже під час екзаменів випробовуються не тільки їх знання, але й успіш-

ність особистості. Тому психоемоційний стан їх, зазвичай, є напруженим, іноді наближається до стресового. Саме через це екзаменаційна сесія може слугувати моделлю стресогенної ситуації з характерними для неї перебудовами механізмів психічної саморегуляції, нервово-психічної напруги, мобілізації.

Для дослідження були використані наступні методики «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» (діагностика рівня стресостійкості), опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» Моросанової В.І., 16-PF (для дослідження особистісних рис)[4;5].

Проаналізувавши результати дослідження (за методикою Р.Кеттелла, ми аналізували дані по трьом шкалам, які можуть бути пов'язані з механізмами саморегуляції) слід відмітити наступні тенденції:

По фактору С – «емоційна стабільність- нестабільність»: у 66,33% досліджуваних низька емоційна стабільність, такі люди знаходяться під впливом почуттів та зміни настрою, нестійкі щодо своїх інтересів, тривожні, уникають відповідальності, відмовляються від роботи, швидко втомлюються; 33,67% респондентів мають високий рівень емоційної стабільності, відповідно такі люди стримані, спокійні, працездатні, реалістично настроєні. При виникненні стресу, реально оцінюють обстановку, керують ситуацією, намагаються подолати труднощі.

По фактору О – «впевненість в собі – тривожність»: у 28,69% досліджуваних низькі бали. Це свідчить про холоднокровність, спокій, врівноваженість, впевненість у собі; у 71,31% - низькі бали, що свідчить про тривожність, ранимість, вразливість особистості.

По фактору Q4 – «розслабленість – напруженість»: у 20,52% досліджуваних низькі бали, що характеризує людину спокійну, стриману, розслаблену. Більшість досліджуваних (79, 48%) навпаки люди енергійні, збуджені, активні.

Аналізуючи результати за методикою «Стиль саморегуляції особистості» ми отримали:

За шкалою «загальний рівень саморегуляції»: у 21,31% досліджуваних високий рівень саморегуляції, у 36,29% - середній рівень і відповідно у 36, 40% - низький рівень. Це свідчить, що більшість респондентів важко адаптуються до зміни умов життя.

За шкалою «самостійність» 37,38% досліджуваних мають високі показники (здатні самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу по досягненні поставленої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати й оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. У 4,24% респондентів низькі показники (що проявляється в важкості самостійно планувати роботу).

За шкалою «регуляторна гнучкість»»: 48,72% досліджувані мають низькі показники, це свідчить про те, що такі люди в ди-

намічній, в ситуації, що швидко змінюється не здатні адекватно реагувати, почувають себе невпевнено.

За шкалою «моделювання»: у 32,67% досліджуваних низькі показники(такі люди не здатні виділяти значущі умови досягнення мети, що проявляється у не відповідності програм дій планам діяльності і отриманим результатам. У 18,22%- високі показники(здатні моделювати перспективу).

За шкалою «планування»: 20,45% досліджуваних мають високі показники, та 37,16% - низькі.

За шкалою «оцінювання результатів»: у респондентів майже на одноковому рівні виражені високі і низькі показники(відповідно у 14,27% та 12, 65%).

За шкалою «програмування»: у 44,12% досліджуваних не сформована потреба продумувати способи своїх дій(низький рівень), у 12,38% - сформована потреба продумувати детально розроблені програми.

Виходячи з отриманих результатів за методикою «Визначення стресостійкості особистості» можемо констатувати:

36,27% досліджуваних мають низький рівень стресостійкості, тобто такі люди, опинившись в якійсь складній, незвичайній життєвій ситуації, не здатні протистояти виникненню стресу; 19,62% мають високий рівень стресостійкості, відповідно в складній ситуації вони здатні запобігти виникненню стресу. У більшості досліджуваних (44,11%) середній рівень стресостійкості.

Було з'ясовано, що досліджувані з низьким рівнем стресостійкості мають середні та низькі показники загального рівня саморегуляції. Не завжди адекватно реагують на зміну умов, вразливі, невпевнені в собі. Часто залежать від оцінок оточуючих. Частина досліджуваних не усвідомлює планування своєї діяльності, такі студенти не помічають і не бачать своїх помилок. В швидкоплинній ситуації почувають себе невпевнено, дуже важко звикають до змін в житті. Відповідно протистояти стресу таким досліджуваним досить важко, а іноді і взагалі неможливо.

Проведений факторний аналіз дозволив виділити п'ять основних факторів з загальним внеском в сумарну дисперсію 72%.

Перший фактор з умовною назвою «Самоконтроль»(внесок в сумарну дисперсію – 34,25%). Його основу складають наступні характеристики: товариськість (0,800), емоційна стабільність (0,363), домінування (0,818), високий рівень стресостійкості (0,808), безвідповідальність (-0,517), сміливість (0,815), твердість характеру (-0,368), підозрілість (0,698), проникливість (0,41), самостійність (0,666), самоконтроль (0,655). Даний фактор характеризує досліджуваних як емоційно стабільних, незалежних, які в будь якій ситуації здатні контролювати свої емоції і поведінку

відповідно мають сформовану індивідуальну систему усвідомленої саморегуляції. За високої мотивації досягнення мети такі люди здатні сформувавши такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що заважають досягненню мети.

Другий фактор з умовною назвою «Гнучкість»(внесок в сумарну дисперсію – 13,75%). Його основу складають наступні характеристики: радикалізм (0,428), самоконтроль (0,382), планування (0,581), моделювання (0,648), програмування (0,817), оцінювання результатів (0,704), регуляторна гнучкість (0,03), самостійність (0,536). Даний фактор свідчить про те, що досліджувані, які при виникненні стресових ситуацій здатні контролювати свої емоції і поведінку, легко змінюють плани і програми виконавчих дій, адекватно реагують на зміну подій і успішно вирішують поставлене завдання в ситуаціях ризику.

Третій фактор з умовною назвою «Емоційна нестабільність» (внесок в сумарну дисперсію – 9,37%). Його основу складають наступні характеристики: емоційна стабільність (-0,499), низький рівень стресостійкості (0,539), тривожність (0,879), напруженість (0,610), планування (-0,534). Тобто емоційно нестабільні досліджувані часто знаходяться під впливом почуттів, тривожні, напружені, схильні до переживань, не планують свої дії, що проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Четвертий фактор з умовною назвою «Врівноваженість» (внесок в сумарну дисперсію – 8,95%). Його основу складають наступні характеристики: емоційна стабільність (0,502), напруженість (-0,340), стресостійкість (0,802), планування (0,653), моделювання (0,522). Емоційно стабільні, зібрані, стримані, спокійні досліджувані при виникненні складних життєвих ситуацій, здатні запобігти виникненню стресу.

П'ятий фактор з умовною назвою «Самостійність»(внесок в сумарну дисперсію – 5,68%). Його основу складають наступні характеристики: самостійність (0,382), планування (0,318), безвідповідальність (-0,326). Ці досліджувані здатні самостійно вибирати методи саморегуляції та адекватно реагувати на дію стресорів.

Факторний аналіз одержаних результатів дає підставу стверджувати, що емоційно нестабільні студенти стресових ситуаціях почувають себе невпевнено, очікують несприятливого розвитку подій, не можуть застосувати адекватні методи саморегуляції. Емоційно стабільні респонденти здатні контролювати свої дії, мають сформовану індивідуальну систему усвідомленої саморегуляції, гнучко і адекватно реагують на зміну умов.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. За результатами проведеного емпіричного дослідження можемо констатувати наступне. Успішність поведінки і діяльності студентів в умовах стресогенності залежить від особистісних рис емоційно-вольової сфери та характерних проявів механізмів психічної саморегуляції. При виникненні стресової ситуації (якою для студентів є сесія) у значній кількості студентів знижується рівень емоційної стабільності, впевненості в собі. Вони знаходяться під впливом почуттів, неврівноважені, ухиляються від відповідальності. Потреба в плануванні у таких студентів розвинена слабо, мета підвернена частій зміні (одна з причин невпевненість у собі), поставлена рідко буває досягнута. В складних життєвих ситуаціях такі студенти не вміють і не бажають продумувати послідовність своїх вчинків, здебільшого діють імпульсивно, шляхом спроб і помилок. Для нівелювання негативного впливу стрес-факторів і формування індивідуальної стресостійкості в учбовій програмі вузівського (а можливо і шкільного) навчання потрібно включати тренінгові програми, які направлені на збереження психічного і фізичного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бодров В.А, Информационный стресс /В.А.Бодров. – М.: ПЭР СЭ, 2000. – 498с.
2. Гринбер Дж. Управление стрессом /Дж.Гринберг. – СПб.,2002. – 575с.
3. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилевые особенности регуляции деятельности /О.А.Конопкин, В.И.Моросанова // Вопросы психологи. – 189. - № 5. – С.18 – 26
4. Моросанова В.И. Опросник «Стили саморегуляции поведения»(ССПМ): Руководство/ В.И.Моросанова. – М.:2004. – 44с.
5. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тексты /Д.Я.Райгородский. – М.:Бахрах, 2004. – 672с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса /Г.Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 134с.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bodrov V.A, Informatsionnyiy stress /V.A.Bodrov. – М.: PER SE, 2000. – 498s.
2. Grinber Dzh. Upravlenie stressom /Dzh.Grinberg. – SPb.,2002. – 575s.
3. Konopkin O.A., Morosanova V.I. Stilevyie osobennosti regulyatsii deyatelnosti /O.A.Konopkin, V.I.Morosanova // Voprosy psihologi. – 189. - № 5. – S.18 – 26
4. Morosanova V.I. Oprosnik «Stili samoregulyatsii povedeniya»(SSPM): Rukovodstvo/ V.I.Morosanova. – М.:2004. – 44s.
5. Raygorodskiy D.Ya. Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i teksty /D.Ya.Raygorodskiy. – М.:Bahrah, 2004. – 672s.
6. Sele G. Stress bez distressa /G.Sele. – М.: Progress, 1982. – 134s

Дубинина Д.Е. Взаимосвязь личностных детерминант и способов поведения людей с разным уровнем стрессостойкости

В статье проанализированы такие феномены как стрессоустойчивость, способы саморегуляции и личностные особенности. В контексте изучения проблемы особое внимание уделяется изучению взаимосвязей личностных особенностей и способов саморегуляции. Приводятся результаты эмпирического исследования связей типов реагирования на стресс, методов саморегуляции и личностных особенностей.

Ключевые слова: *стрессоустойчивость, саморегуляция, планирование, самоконтроль, эмоциональная стабильность, регуляторная пластичность, оценивание результатов, моделирование, уверенность в себе*

Dubinina D. The correlation between personal determinants and methods of self-regulation of behavior with different levels of stress-resistance

The article analyzes such notions as stress, ways of self-regulation and personal determinants.

In the context of studying the problem, special attention is focused on the study of the correlation between personal determinants and methods of self-regulation.

Theoretical analysis reveals that the problem of high-stressful conditions of modern life (social, political, economic, technological, etc.) affects the human psyche, their adaptation to the world, causing stress disorders and affecting the efficiency of educational activities. Care about reducing of mental stress, avoidance of additional stresses, personal stress and formation of self-conscious arbitrary human activity should be a prerequisite of the educational process, collateral preservation of mental and physical health.

As a result of the empirical study of correlation between personal determinants and methods of self-regulation of behavior with different levels of stress, it is found that efficiency and students' behavior in different stressful situations depends on the personal traits of emotional and volitional spheres (emotional stability, strength, self-confidence) and specific manifestations of mechanisms of self-regulation. In a dynamic, rapidly changing situations (like a session for students) they don't ponder over their actions and behavior, and mostly act impulsive.

Keywords: *stress-resistance, self-regulation, planning, self-control, emotional stability, regulatory flexibility, evaluation of results, modelling, self-confidence.*