

Личностные детерминанты переживания позитивных состояний и стресса у студентов-психологов

Г.С. Кожухарь,

*кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретических основ социальной психологии факультета социальной психологии Московского городского психолого-педагогического университета
gsk04@mail.ru*

Приводятся результаты исследования личностных особенностей как предикторов позитивных состояний (активность, оптимизм, эмоции, субъективный комфорт) и переживания стресса у взрослых людей, имеющих одно высшее образование и проходящих переподготовку по направлению «Психология». Респондентами выступили 107 человек в возрасте от 23 до 52 лет. Были использованы следующие методы диагностики: «СМИЛ» (Л. Собчик), шкала оптимизма и активности (адаптация Е. Водопьяновой), шкала дифференциальных эмоций К. Изарда (адаптация А. Леоновой), шкала оценки субъективной комфортности (адаптация А. Леоновой), шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона. С помощью регрессионного анализа выявлено, что у слушателей-психологов базовым предиктором позитивных состояний и переживания стресса является тревожность. В результате кластерного анализа выделены три типа слушателей по критерию переживания позитивных состояний, отличающиеся прежде всего уровнем базовой тревожности и связанных с ней личностных особенностей. Определена группа риска, которую составили слушатели-психологи со склонностью к негативным и депрессивным эмоциям и специфическим личностным профилем.

Ключевые слова: личностные черты, позитивные состояния, психологический стресс, субъективный комфорт, активность, оптимизм, эмоции.

Профессия психолога предъявляет особые требования к психологическому здоровью специалистов, поскольку его уровень влияет на эффективность профессиональной деятельности. Поэтому уже в процессе обучения важно исследовать не только показатели психологического здоровья будущих психологов, но и те личностные детерминанты, которые обуславливают их проявление.

Согласно модели позитивной психологии, психическое здоровье зависит, по крайней мере частично, от возможности развиваться и использовать ресурсы оптимизма, интереса к процессу обучения, социального и практического интеллекта, храбрости, целостности и духовности. Специфическое место отводится переживанию положительных эмоций и оптимизму: эти особенности оказывают влияние на интерпретацию событий и обстоятельств и приписывание им благоприятного прогноза развития [3]. Несмотря на то, что высокий оптимизм способен оказывать отрицательное влияние на поддерживающие и повышающие здоровье поведенческие реакции [6; 8 и др.], в ряде исследований, проводившихся прежде всего в зарубежной психологии в течение 30 лет, убедительно доказано, что оптимизм является индивидуальной характеристикой, которая позволяет прогнозировать психологическое и физическое благополучие личности [5; 7; 9 и др.].

Таким образом, актуальность предпринятого нами исследования обусловлена необходимостью обнаружить личностные детерминанты психологического здоровья у современных студентов-психологов, а также потребностью в разработке программ психологической помощи будущим специалистам в области практической психологии и поддержки этих специалистов.

Теоретической основой работы послужили:

- исследования профессионально важных качеств (компетенции и компетентности) в работе специалистов разных областей (А.Н. Ананьев, А.А. Бодалев, А.А. Деркач, Е.А. Климов и др.);
- работы, посвященные роли оптимизма, пессимизма и активности в развитии личности (C.S. Carver, M.F. Scheier, M. Seligman, S.C. Segerstrom, I.S. Schuller, A.L. Comunian и др.);
- изыскания, выявляющие специфику взаимосвязи личностных особенностей со здоровьем и психологическим благополучием индивидов (S. Lyubomirsky, С. Tkach, M.R. DiMatteo, L. Solberg Nes, S.C. Segerstrom, S.E. Septhon и др.).

Основной целью данного исследования стало изучение личностных характеристик студентов-психологов как тех особенностей, которые позволяют прогнозировать уровень переживания ими позитивных состояний и психологического стресса.

В качестве показателей позитивных состояний как характеристик психологического здоровья мы выбрали переживание субъективного комфорта, уровень оптимизма и активности, а также доминирующие эмоции как устойчивые эмоциональные состояния,

переживаемые респондентами в течение последних лет жизни. Кроме того, исследовалась степень психологического стресса.

Объектом исследования стали личностные особенности, *предметом исследования* – личностные черты как предикторы позитивных состояний.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что именно уровень тревожности как черты личности, выраженный на нормативном уровне, является главным предиктором переживания позитивных состояний у студентов-психологов, а также выступает существенным признаком, отличающим студентов, склонных к негативным и тревожно-депрессивным эмоциям и более высокому уровню психологического стресса.

Для диагностики данных показателей были использованы пять диагностических методик:

1) многофакторный метод исследования личности «СМИЛ» (Л.Н. Собчик, адаптация ММРІ [4]);

2) методика «Шкала состояний» (оценка субъективной комфортности; И. Гролл, М. Хэйдер, адаптация А. Леоновой [2]);

3) шкала оптимизма и активности (И.С. Шуллер, А.Л. Комуниан, адаптация Н.Е. Водопьянова, М.В. Штейн);

4) шкала психологического стресса PSM-25 (Лемур–Тесье –Филлион, адаптация Н.Е. Водопьяновой [1]);

5) дифференциальная шкала эмоций К. Изарда (адаптация А. Леоновой [2]).

В шкалах, выявляющих субъективный комфорт, психологический стресс и свойственные слушателям эмоции, в инструкции задавался вопрос об оценке состояний в течение последних трех лет.

Выборку составили взрослые люди, имеющие одно высшее образование и проходящие переподготовку по программе дополнительного профессионального образования по направлению «Психология». Респондентами выступили 107 человек в возрасте от 23 до 52 лет (9 мужчин, 98 женщин). Факторы возраста и пола в исследовании не учитывались.

Для рассмотрения полученных данных были использованы дескриптивная статистика, регрессионный, кластерный и дисперсионный анализ (программа SPSS 17.0).

Прежде чем рассмотреть личностные черты как предикторы переживания позитивных состояний у будущих психологов, проанализируем среднегрупповые значения по всем исследуемым характеристикам.

Выявлено, что в среднем все показатели психологического здоровья (уровень субъективного комфорта, психологического стресса, степень активности и оптимизма, переживание позитивных, негативных и тревожно-депрессивных эмоций) у слушателей-психологов находятся в пределах допустимой нормы.

Личностный профиль студентов находится в нормативных пределах, что свидетельствует об их личностной сбалансированности. Преобладание в профиле 4-й шкалы – «Импульсивность» – свидетельствует о наличии активной личностной позиции, высокой поисковой активности, направленности на мотивацию достижения, уверенности и быстрой в принятии решений (рис. 1).

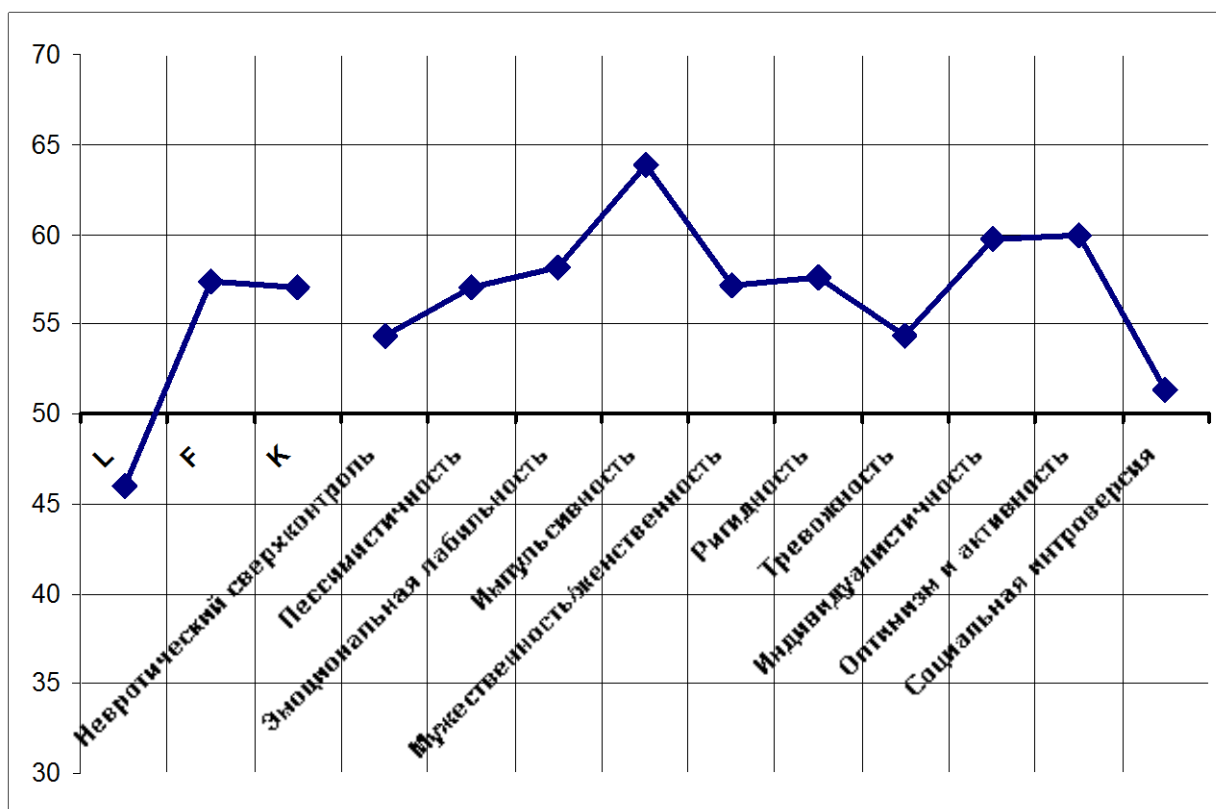


Рис. 1. Личностный профиль группы студентов-психологов

Мотив достижения успеха напрямую связан с волей, обеспечивающей удовлетворение желаний, которые не всегда подчиняются рациональному контролю рассудка. В целом слушателям-психологам присущ интуитивный, системный, эвристический стиль мышления.

Для них характерны неустойчивый, зачастую завышенный, уровень притязаний, неустойчивая самооценка, причем степень сложности задач, которые студенты будут ставить перед собой, во многом зависит от прогноза успешности или неуспешности развития ситуации.

Студентов отличает доверие собственному мнению и умеренно выраженное противодействие внешнему давлению. В ситуации стресса у них проявляется стеничный тип поведения, решительность. В ситуации угрозы самооценке неприемлемая информация вытесняется, причем внешняя реакция может сопровождаться критикой, протестом, агрессией, что снижает вероятность возникновения психосоматических заболеваний. Студенты стремятся к свободному стилю общения, их общительность проявляется в сфере привычных контактов. Им свойственны стремление укрепить свои позиции в коллективе, гибкость в построении отношений с людьми. В благоприятной ситуации проявляются честолюбивые черты характера, а также самобытность, артистичность, умение нравиться окружающим.

С целью выявления личностных качеств, которые выступают предикторами позитивных состояний слушателей-психологов, был задействован множественный регрессионный анализ (пошаговая модель). В табл. 1 приведены значения коэффициента Бета, t и значимость $p < 0,05$ только для тех личностных особенностей, которые выступили в качестве предикторов позитивных состояний и переживания стресса.

Т а б л и ц а 1

Личностные особенности студентов-психологов как предикторы позитивных состояний и стресса

Характеристики	Предикторы	Бета	t	Значимость
Субъективный комфорт	Тревожность	-0,503	-5,278	0,000
Психологический стресс	Тревожность	0,438	4,548	0,000
Активность	Социальная интроверсия	-0,314	-3,187	0,002
	Тревожность	-0,293	-2,978	0,004
Оптимизм	Тревожность	-0,270	-2,395	0,018
	Пессимистичность	-0,243	-2,166	0,033
Индекс позитивных эмоций	Возраст	0,250	2,682	0,009
	Тревожность	-0,228	-2,449	0,016

Индекс негативных эмоций	Ригидность	0,249	2,668	0,009
	Возраст	-0,198	-2,127	0,036
Индекс тревожно-депрессивных эмоций	Тревожность	0,214	2,349	0,021

Согласно полученным результатам, фактор тревожности снижает переживание субъективного комфорта, негативно влияет на активность и оптимизм, понижает проявление общего индекса позитивных эмоций. Одновременно тревожность повышает субъективное переживание психологического стресса и общий показатель тревожно-депрессивных эмоций. Кроме того, социальная активность снижается за счет роста социальной интроверсии, а оптимизм, что неудивительно, уменьшается при возрастании пессимистичности. Ригидность имеет прямое влияние на индекс негативных эмоций.

Интересно, что для нашей выборки возрастной фактор в целом имеет слабое влияние на выраженность позитивных состояний и стресса. Только возраст оказался значимым предиктором переживания отрицательных эмоций: чем старше студенты-психологи, тем менее они склонны испытывать данный тип эмоций.

По критерию особенностей переживания позитивных эмоций и стресса все студенты были разделены на три подгруппы с помощью иерархического кластерного анализа. В группу «Норма» вошли 47 студентов, группу «Позитив» составили 49 студентов, в группе «Риск» оказались 11 студентов, что составило 10,3 % от всей выборки в целом.

Рассмотрим особенности студентов, вошедших в группу «Риск», характеризующие их переживания различных состояний и личностные особенности в сравнении со студентами групп «Норма» и «Позитив».

Несмотря на то, что, как уже было сказано, практически у всех студентов показатели исследуемых характеристик соответствуют границам нормы, между выделенными группами посредством дисперсионного анализа были обнаружены достоверные различия по многим параметрам.

Отметим, что дисперсионный анализ позволяет сравнивать неравные по числу респондентов выборки. Значимые различия по исследуемым характеристикам приведены в табл. 2.

Т а б л и ц а 2

Значимые различия между тремя группами студентов: дисперсионный анализ

Характеристики	Сумма квадратов	Средний квадрат	F	Значимость
Субъективный комфорт	3396,74	1698,37	23,50	0,00
Психологический стресс	67784,08	33892,04	321,16	0,00
Активность	147,98	73,99	4,83	0,01
Оптимизм	127,01	63,51	16,76	0,00
Радость	47,10	23,55	5,08	0,01
Горе	142,05	71,02	20,74	0,00
Гнев	70,82	35,41	7,28	0,00
Страх	47,25	23,63	5,51	0,01
Стыд	60,64	30,32	6,66	0,00
Вина	64,60	32,30	7,14	0,00
Негативные эмоции	680,67	340,33	8,31	0,00
Тревожно-депрессивные эмоции	408,30	204,15	8,34	0,00
Невротический сверхконтроль	526,39	263,19	3,31	0,04
Ригидность	469,65	234,82	2,76	0,07
Тревожность	1207,89	603,95	9,01	0,00

Следующие достоверные различия при $p < 0,05$, $p < 0,01$ и $p < 0,000$ с помощью дисперсионного анализа выявлены между группой «Норма» и группой «Позитив». Значительно более выражен у студентов, имеющих позитивный настрой, субъективный комфорт в жизни, активность и оптимизм. При этом достоверно реже у них проявляются психологический стресс и такие эмоции, как горе, стыд, вина, и, соответственно, в целом им менее свойственны тревожно-депрессивные эмоции, а также такая личностная черта, как тревожность.

При сравнении студентов, составивших группу «Риск», со студентами из группы «Норма», было выявлено, что у первой группы оптимизм достоверно ниже, чем в группе «Норма». При этом в данной группе психологический стресс, горе, гнев, страх и переживание негативных эмоций достоверно выше, чем у студентов группы «Норма».

Интересно, что слушатели-психологи, которые отнесены нами к группе «Норма», не имеют достоверных различий со слушателями, попавшими в группу «Риск», по уровню выраженности личностных особенностей, хотя можно говорить о существовании тенденции таких различий и качественных отличиях, о которых будет сказано в ходе дальнейшего анализа.

Наибольшее количество достоверных различий выявлено между студентами группы «Риск» и студентами группы «Позитив».

В группе «Риск» достоверно выше субъективное ощущение стресса, склонность испытывать негативные и тревожно-депрессивные эмоции, в частности горе и гнев. У этих студентов, в сравнении со студентами группы «Позитив», более высоко выражены невротический сверхконтроль, тревожность и ригидность. При этом студенты группы «Риск» значительно менее склонны испытывать субъективный комфорт, оптимизм, радость и проявлять активность.

В качестве иллюстрации полученных результатов средние значения по каждому из исследуемых параметров всех подгрупп приведены на рис. 2 и рис. 3.

Согласно нормативным уровням, выделенным А.Б. Леоновой [2], группа «Норма» имеет несколько сниженный уровень субъективного комфорта, пониженное самочувствие. В группе «Позитив» отмечен высокий уровень субъективного комфорта и хорошее самочувствие (правда, он находится на границе с приемлемым уровнем); группа «Риск» имеет низкий уровень субъективного комфорта и плохое самочувствие.

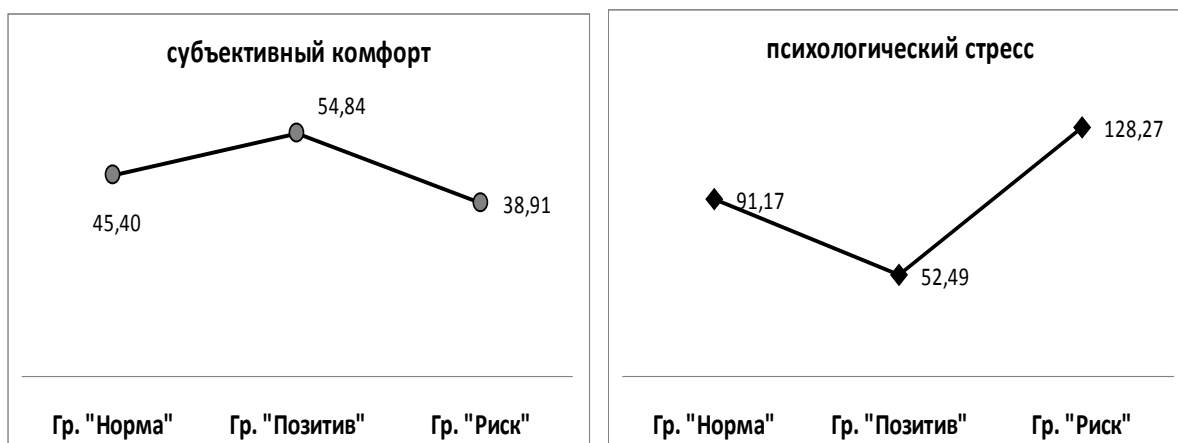


Рис. 2. Выраженность субъективного комфорта и психологического стресса в группах психологов

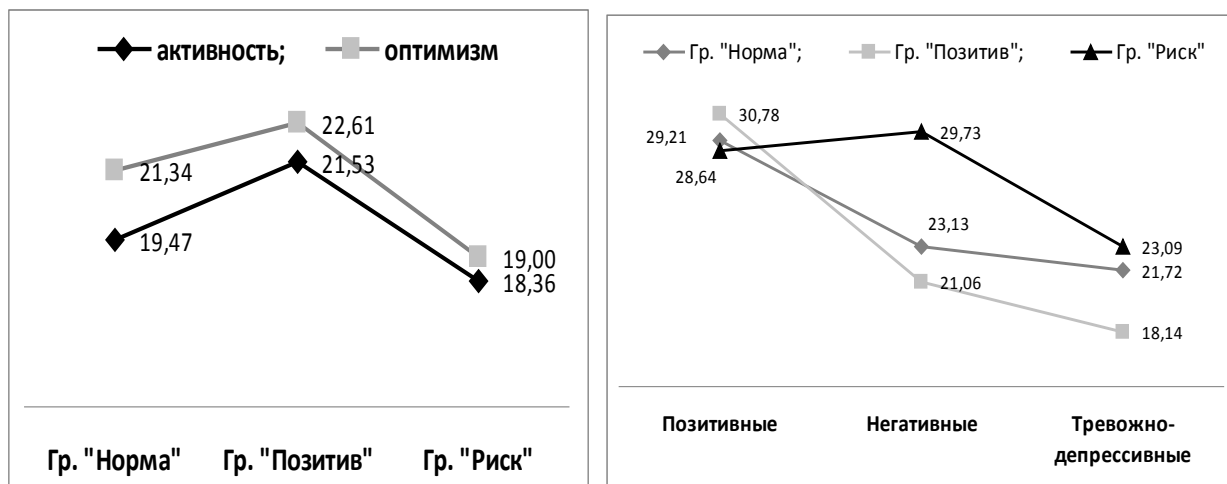


Рис. 3. Выраженность активности, оптимизма и индексов эмоций в группах психологов

Студенты, вошедшие в группу «Норма» и «Позитив», имеют низкий уровень стресса и психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Причем в группе «Позитив» этот показатель почти два раза меньше, чем в группе «Норма».

В группе «Риск» уровень переживания стресса средний. Это означает, что в одних ситуациях данные студенты успешно адаптируются, а в других – могут демонстрировать дезадаптацию и испытывать состояние психического дискомфорта [1].

На основании сочетания степени выраженности оптимизма и активности выделены типы личности [1]. Интересно, что студенты, попавшие в группу «Норма» и в группу «Риск», оказались реалистами. Для них характерна адекватная оценка ситуации, они способны опираться на свои возможности, не ставя завышенные цели, их устраивает то, что они имеют. Как правило, такой тип людей устойчив к психологическому стрессу. Вместе с тем, в группе «Риск» активность и оптимизм выражены ниже по сравнению с группами «Норма» и «Позитив» и значимо связаны с тревожностью.

Группа «Позитив» соответствует типу «Активные оптимисты»: эти студенты верят в себя и достижение успеха, имеют положительную установку на будущее, направляют свои активные действия на достижение поставленных целей, они бодры, жизнерадостны, им не свойственны уныние или плохое настроение. В сложных жизненных ситуациях они применяют проблемно ориентированный копинг, успешно преодолевая трудности.

Студенты группы «Норма» испытывают позитивные эмоции на границе умеренно выраженных и выраженных. Негативные эмоции у них проявляются умеренно, но на границе с выраженным уровнем (23,13 баллов; выраженный уровень начинается с 24

баллов). Интенсивность переживания тревожно-депрессивных эмоций оказалась на выраженном уровне, хотя и на его нижней границе, с умеренной степенью проявления.

Студентам из группы «Позитив» свойственно испытывать положительные эмоции с выраженной интенсивностью, а негативные и тревожно-депрессивные эмоции – в пределах умеренности.

Студенты группы «Риск» испытывают позитивные эмоции на границе с умеренным и выраженным уровнем, а негативные чувства – на выраженном уровне, и недостает всего двух баллов, чтобы оказаться на сильно выраженном уровне. Тревожно-депрессивные эмоции также переживаются на выраженном уровне.

Остановимся на различиях личностного профиля у трех групп студентов, сделав в основном акцент на группе «Риск», поскольку это те студенты, которые нуждаются в вовремя оказанной психологической помощи, направленной на повышение адаптации к сложным ситуациям и сохранение психологического здоровья.

В табл. 3 и на рис. 4 представлены данные и личностные профили трех групп студентов.

Т а б л и ц а 3

**Средние значения выраженности черт личности в трех группах студентов
(без шкал лжи)**

Группы	Неврогический сверхконтроль	Пессимистичность	Эмоциональная лабильность	Импульсивность	Мужественность/ Женственность	Ригидность	Тревожность	Индивидуалис- тичность	Оптимизм и активность	Социальная интроверсия
«Норма»	54,5	58,3	57,9	64,2	56,6	57,6	55,7	59,6	59,6	51,6
«Позитив»	52,4	54,4	57,6	63,4	58,3	56,2	50,3	58,3	59,9	50,3
«Риск»	60,5	62,4	62,1	64,6	54,2	62,6	62,1	64,7	61,6	54,8

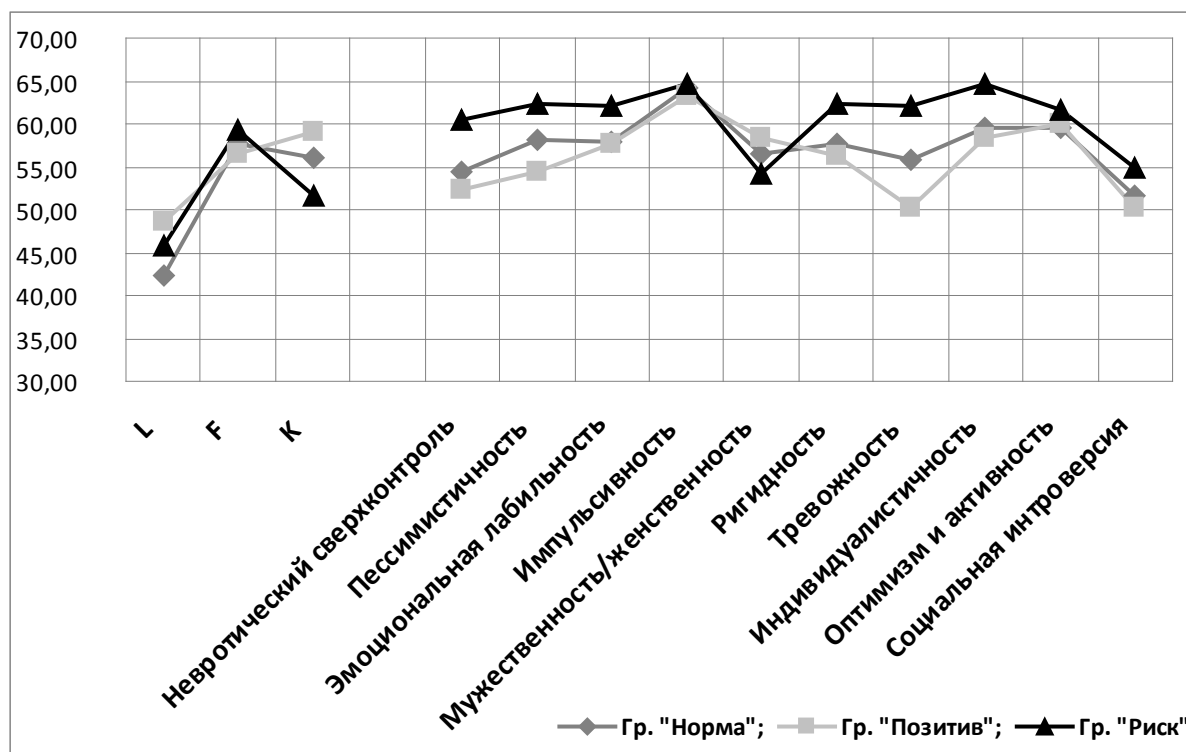


Рис. 4. Личностные профили слушателей-психологов разных групп

Для студентов, вошедших в группу «Риск», характерна внутренняя конфликтность, противоречивость: с одной стороны, им присущи черты гипертимного типа личности, с другой – гипотимные свойства, что приводит к смешанному типу реагирования.

Таким образом, у них акцентуированный личностный профиль, им свойственна эмоциональная нестабильность, а в силу выраженности гипостенического склада они избегают ситуаций неуспеха, конфликтов и в таких ситуациях просто уходят от активности. Они подавляют эгоистические тенденции, подчиняя их ожиданиям окружающих людей. Наряду с направленностью на саморазвитие и самоутверждение у данных студентов сильно выражена мотивация избегания переживания стрессов и конфликтных ситуаций. При этом в процессе общения они проявляют ответственность, стремятся достичь сотрудничества, демонстрируя прежде всего нормативный стиль поведения, соответствующий ожиданиям социальной среды.

Несмотря на выявленный средний уровень стресса в целом эти студенты проявляют неустойчивость к стрессу. Если ситуация резко изменится или станет опасной, то у них произойдет блокировка активности, наступит состояние фрустрации, сопровождающееся

чувством растерянности. Данный факт связан и с особенностями их типа восприятия, который отличается от остальных студентов повышенным вниманием к несущественным деталям и склонностью перепроверять своих решения.

Важными личностными особенностями в структуре профиля являются склонность преувеличивать имеющиеся проблемы, неуверенность в себе, совестливость, щепетильность в вопросах морали и нравственности. Умеренно выражены такие черты, как обидчивость, упрямство, соревновательность, недоверчивость.

Оптимальными условиями для такого типа личности являются минимальное количество стрессовых ситуаций, что связано с высоко выраженной потребностью в спокойной обстановке, в понимании и сочувствии. Соответственно, если представителей данного типа личности обучить методам совладания со стрессом, дезактуализации причин, порождающих тревожные опасения и ожидание неуспеха, то эти студенты вполне успешно смогут проявить себя в выбранной профессии, поскольку в целом они вполне эффективно способны реализовать себя в работе, создающей атмосферу коллективного взаимодействия и связанной с проблемами человека.

Полученные в результате проведенного исследования данные позволили сформулировать ряд **выводов**.

1. В целом уровень развития личности студентов-психологов соответствует требованиям, предъявляемым профессией: все исследуемые характеристики находятся в пределах нормативного уровня.

2. Основным предиктором позитивных состояний является сниженный уровень тревожности как показателя гипостенических черт, выполняющих затормаживающие функции, отсутствие пассивно-страдательной позиции и повышенной чувствительности к опасности, независимость от средовых воздействий.

3. Ключевая проблема студентов группы «Риск» – внутренняя противоречивость, порождающая, с одной стороны, чувствительность к стрессу, с другой – сложности совладания с ним, что обусловлено, прежде всего, сочетанием черт тревожности, невротического сверхконтроля и ригидности.

4. На основе выявленных личностных особенностей и переживания позитивных состояний и закономерностей взаимосвязи и влияния данных характеристик у трех групп студентов целесообразно разработать адресно ориентированные программы психологического сопровождения в процессе базовой подготовки студентов-психологов в

области практической психологии, направленные на профилактику психологического здоровья.

Литература

1. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса: Практикум. СПб., 2010.
2. Практикум по инженерной психологии и эргономике: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.К. Сергиенко, В.А. Бодров, Ю.Э. Писаренко и др.; Под ред. Ю.К. Стрелкова. М., 2003.
3. *Селигман М.* Новая позитивная психология. М., 2006.
4. *Собчик Л.Н.* Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМЛ (ММРІ). СПб., 2009.
5. *Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C.* Optimism // *Clinical Psychology Review*. 2010. № 30 (7).
6. *Gibson B., Sanbonmatsu D.M.* Optimism, pessimism, and gambling: The downside of optimism // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2004. № 30.
7. *Lyubomirsky S., Tkach C., DiMatteo M.R.* What are the differences between happiness and self-esteem? // *Social Indicators Research*. 2006. Vol. 78 (3).
8. *Segerstrom S.C.* How does optimism suppress immunity? Evaluation of three affective pathways // *Health Psychology*. 2006. Vol. 25 (5).
9. *Solberg Nes L., Carlson C.R., Crofford L.J., Leeuw R. de, Segerstrom S.C.* Individual differences and self-regulatory fatigue: optimism, conscientiousness, and self-consciousness // *Personality and Individual Differences*. 2011. Vol. 50 (4).

Personal determinants of positive states and stress in psychology students

G.S. Kozhukhar,

*PhD in Psychology, Associate Professor, Chair of Theoretical Foundations of Social Psychology, Department of Social Psychology, Moscow State University of Psychology and Education
gsk04@mail.ru*

We report study results of personality characteristics as predictors of positive states (active, optimistic, emotional, subjective comfort) and stress experience in adults with one higher education and ongoing training in Psychology. The respondents were 107 people aged 23 to 52 years. Diagnostic methods we used were: "SMIL" (L. Sobchik), Optimism and Activity Scale (adapted by E. Vodopyanova), C. Izard Differential Emotions Scale (adapted by A. Leonova), Subjective Comfort Scale (adapted by A. Leonova), PSM-25 Scale by Lemyr-Tessier-Fillion. The regression analysis revealed that in subjects ongoing training in Psychology, basic predictor of positive emotions and stress experience is anxiety. Cluster analysis revealed three types of subjects by their positive states experiences, which differ primarily by the level of baseline anxiety and related personality characteristics. The group of risk comprised Psychology students with a tendency to depression and negative emotions and specific personality profile.

Keywords: personality traits, positive states, psychological stress, subjective comfort, activity, optimism, emotion.

References

1. *Vodop'yanova N.E.* Psihodiagnostika stressa: Praktikum. SPb., 2010.
2. *Praktikum po inzhenernoi psihologii i ergonomike: Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenii / S.K. Sergienko, V.A. Bodrov, Yu.E. Pisarenko i dr.; Pod red. Yu.K. Strelkova. M., 2003.*
3. *Seligman M.* Novaya pozitivnaya psihologiya. M., 2006.
4. *Sobchik L.N.* Standartizirovannyi mnogofaktorny metod issledovaniya lichnosti SMIL (MMPI). SPb., 2009.
5. *Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C.* Optimism // *Clinical Psychology Review*. 2010. № 30 (7).
6. *Gibson B., Sanbonmatsu D.M.* Optimism, pessimism, and gambling: The downside of optimism // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2004. № 30.

7. *Lyubomirsky S., Tkach C., DiMatteo M.R.* What are the differences between happiness and self-esteem? // *Social Indicators Research*. 2006. Vol. 78 (3).
8. *Segerstrom S.C.* How does optimism suppress immunity? Evaluation of three affective pathways // *Health Psychology*. 2006. Vol. 25 (5).
9. *Solberg Nes L., Carlson C.R., Crofford L.J., Leeuw R. de, Segerstrom S.C.* Individual differences and self-regulatory fatigue: optimism, conscientiousness, and self-consciousness // *Personality and Individual Differences*. 2011. Vol. 50 (4).