

---

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: К ПРОБЛЕМЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

А.В. Михеева

Кафедра психологии  
Филологический факультет  
Российский университет дружбы народов  
*ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198*

В данной статье рассматривается проблема стресса в современном обществе. Эта проблема очень актуальна на сегодняшний день. Причина пристального внимания к проблеме стрессоустойчивости связана с особенностями перехода к информационному обществу, ростом научно-технического прогресса, повышением конкуренции и требований к профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** психологический феномен, стрессоустойчивость, стрессодоступность, копинг-механизмы, адаптация.

Проблема стресса и стрессоустойчивости в современном обществе имеет непреходящий характер, обусловленный социальным заказом. Особую актуальность проблема повышения стрессоустойчивости приобретает в связи с социальной, экономической, политической и практической значимостью обеспечения должного уровня стрессоустойчивости в общественно необходимых видах деятельности. Причина пристального внимания к проблеме стрессоустойчивости связана с особенностями перехода к информационному обществу, ростом научно-технического прогресса, повышением конкуренции и требований к профессиональной деятельности.

Как показал анализ литературы по проблеме, к настоящему времени, с одной стороны, накоплено значительное количество результатов многоплановых исследований, посвященных изучению стрессоустойчивости, с другой стороны — многие авторы отмечают сложность и во многом противоречивость и недостаточность концептуальных и методологических разработок данного психологического феномена.

Стрессоустойчивость как любой психологический феномен появляется не вдруг и не сразу, а имеет свое онтогенетическое происхождение, будучи и средством, и результатом психического развития личности. Однако в психологической литературе этот вопрос освещен фрагментарно, вне принципов развития и системности личности. В практическом содержании акцент делается на развитие отдельных качеств (поисковая активность, копинг-стратегии и копинг-ресурсы), на рекомендации по психокоррекции людей, испытавших стрессовые ситуации, то есть речь, в основном, идет о свершившихся фактах и о реабилитации. В связи с этим разработка проблемы стрессоустойчивости в контексте онтогенетического развития личности является, на наш взгляд, актуальной проблемой психологии.

Исследователи связывают стрессоустойчивость со способностью быть эмоционально стабильным или психически устойчивым (Н.Д. Левитов; П.Б. Зильберман; Я. Рейковский; В.Л. Марищук; В.Г. Норакидзе; К.К. Платонов; А.Г. Маклаков), с надситуативной активностью (В.А. Петровский), с поисковой активностью

(В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский), с сопротивляемостью (С.С. Carver, А. Antonovsky), со смыслопорождением (Ф.Е. Василюк), с творческим поведением, не привязанным к биологическим факторам (Ф.Е. Василюк, К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт, В.И. Кабрин и др.), с выносливостью (жизнестойкостью) (S. Kobasa, М.С. Pucetti, С. Мадди).

В психологической науке нет единого понимания содержания такого явления, как стрессоустойчивость, и, следовательно, нет единственного определения этого понятия.

Под термином «стрессоустойчивость» понимаются такие явления, как эмоциональная устойчивость, психологическая стойкость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность и многие другие.

Как замечает В.А. Бодров, в настоящее время нет ясности в понимании сущности стрессоустойчивости, и большинство авторов в качестве синонима употребляют термин «эмоциональная устойчивость», механизмы и сущность которой изучены лучше [4].

Так, Л.М. Аболин определяет эмоциональную устойчивость как свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели [1]. Тем самым подчеркивается, что критерием эмоциональной устойчивости является достижение цели деятельности, что, на наш взгляд, неоправданно сужает смысловое поле рассматриваемого понятия.

В противоположность описанному подходу, ряд исследователей расширяет смысловое поле понятия «стрессоустойчивость» до таких пределов, что понятие становится размытым и общим, теряя свой описательный характер.

К примеру, Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации [5].

В.А. Бодров пишет, что стрессоустойчивость есть свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве [4].

Л.Г. Дикая определяет эмоциональную устойчивость как результат взаимодействия личности, состояния и среды [7].

На наш взгляд, действительно, при изучении факторов стрессоустойчивости необходимо уделять пристальное внимание особенностям взаимодействия личности с ситуацией, однако и само определение стрессоустойчивости должно быть более детализированным.

Ряд исследователей рассматривает стрессоустойчивость через призму физиологических детерминант, в частности, через общие свойства нервной системы и темперамент (Б.А. Вяткин, С.Л. Макаренко, В.Д. Небылицин, Б.М. Теплов).

Так, Я. Рейковский рассматривает как основу стрессоустойчивости «чувствительность в эмоциогенных раздражителях» [15]. Этому же подходу придерживается К.К. Платонов, хоть и с некоторой оговоркой: он рассматривает стрессоустойчивость как взаимодействие эмоционально волевых качеств личности (сте-

пень волевого владения достаточно сильными эмоциями) в их отношении к характеру деятельности и пишет, что важна не сама по себе большая или более малая эмоциональная возбудимость, а ее влияние на навыки и на деятельность человека [12].

В.А. Плахтиенко, Н.И. Блудов сводят стрессоустойчивость к свойству темперамента, позволяющему надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии [13].

Согласимся, что физиологические и психофизиологические особенности человека влияют на возникновение и протекание стресса. Однако из этого не следует, что в экстремальных ситуациях эти механизмы срабатывают фатально, без возможности управления ими личностью. Оценка ситуации человеком, приписывание ей того или иного индивидуального смысла выполняет решающую роль в ее восприятии либо как стрессогенного фактора, либо как фактора, способствующего успешной адаптации.

Другие авторы (Л. Мерфи, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амирхан, Н. Сирота и др.) относят к стрессоустойчивости различные когнитивно обусловленные механизмы совладания со стрессом (копинг-механизмы) и механизмы психологической защиты (Н. Хаан). Копинг-механизмы проявляются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфере человека в виде разнообразных копинг-стратегий: противостоящего совладания, дистанцирования, самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, планового решения проблемы, позитивной переоценки (Р. Лазарус, С. Фолкман). Также это копинг-стратегии решения проблемы, поиска социальной поддержки, избегания проблемы (Д. Амирхан). На копинг-стратегии влияет локус-контроль (Д. Роттер), этнический фактор (Л. Таукенова), тип ВНД (Л. Собчик), психические и соматические заболевания (Е. Чехлацкий, Н. Сирота, В. Ялтонский).

Заметим, что овладение способами преодоления эмоционального напряжения и освоение механизмов психокоррекции занимают значительное место в формировании стрессоустойчивости личности. Однако, на наш взгляд, механизмы совладания со стрессом и явление стрессоустойчивости взаимосвязаны, но не тождественны.

Некоторые авторы рассматривают стрессоустойчивость как одну из подструктур готовности человека к деятельности в напряженных ситуациях. Так, М.И. Дьяченко с соавторами полагают, что среди факторов, от которых зависит уровень и успех деятельности специалистов в напряженных ситуациях, особое значение имеет готовность к ним [8]. Она способствует быстрому и правильному использованию знаний, опыта, личных качеств, сохранению самоконтроля и перестройке деятельности при появлении непредвиденных препятствий. К числу внешних и внутренних условий, обуславливающих готовность, данные исследователи относят: содержание поставленных задач, их трудность, новизну; обстановку деятельности, мотивацию, оценку вероятности достижения цели, самооценку, нервно-психическое состояние и, кроме того, эмоциональную устойчивость к стрессовой ситуации.

Л.М. Митина рассматривает стрессоустойчивость как фрустрационную толерантность [11].

Напомним, что фрустрация — это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи [6].

Таким образом, в явлении фрустрации ключевыми являются два момента: цель и помехи на пути ее достижения. Сопоставляя фрустрацию и стресс, отметим, что стресс может быть вызван фрустрацией, но не может ею исчерпываться. Например, ряд стрессоров вообще не имеет никакого отношения к целеполаганию и целедостижению (стихийное бедствие, развод родителей и др.) Поэтому мы не можем объявить фрустрационную толерантность и стрессоустойчивость синонимами.

В психологической литературе активно обсуждается понятие стрессоустойчивости в неразрывной связке с понятием стрессодоступности.

Стрессоустойчивость человека понимается как умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт [16].

Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

В свою очередь, стрессодоступность — это личностные качества, препятствующие преодолению эмоциональных нагрузок.

Однако мы не сторонники того, чтобы объемное явление стрессоустойчивости дробить на более мелкие понятия, отражающие уровень и качество эмоциональной реакции на стресс. На наш взгляд, более логично говорить об уровнях самой стрессоустойчивости — например, высокая, средняя и низкая стрессоустойчивость (таким образом, понятие «низкая стрессоустойчивость» поглощает понятие «стрессодоступность»).

В исследовании факторов стрессоустойчивости, проведенном А.А. Реан и А.А. Барановым, было определено, что стрессоустойчивость определяется трудовой мотивацией, социально-психологической толерантностью, высоким уровнем внутреннего локус-контроля и самооценки, а также истинной адаптацией конструктивного типа [2; 14].

Некоторые исследователи (Ю.А. Александровский, А.Д. Адо, А.В. Вальдман, В.И. Лебедев и др.) употребляют термины «стрессоустойчивость» и «адаптация к стрессу» как синонимы.

Термин «адаптация» широко и по-разному применяется в различных областях науки — социальных, медицинских, биологических, психологических и др. Он часто отождествляется с понятиями «защита», «акклиматизация», «устойчивость», «выносливость», «компенсация», «приспособление» и т.д.

Заметим, что существует три фазы стрессовой реакции: тревога — адаптация (сопротивление) — истощение [10]. Именно на второй стадии наблюдается повышение стрессоустойчивости. Из этого следует, что стрессоустойчивость как явление и определенная фаза стрессовой реакции не могут быть равнозначны по смыслу.

Наиболее полное определение стрессоустойчивости дает П.Б. Зильберман: стрессоустойчивость — «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [9].

Комплексный подход к анализируемому понятию демонстрирует и Н.И. Бережная, которая рассматривает стрессоустойчивость как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов [3]:

- а) психофизиологического (тип, свойства нервной системы);
- б) мотивационного.

Сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность. Изменяя мотивацию, можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость;

в) эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;

г) волевого, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации;

д) профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;

е) интеллектуального — оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий.

Суммируя вышеприведенные размышления о необходимости доработки понятия «стрессоустойчивость» и более четкой его формулировки, рискнем предложить собственное определение стрессоустойчивости.

Итак, на наш взгляд, стрессоустойчивость — это интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, которое в сложной эмотивной обстановке обеспечивает человеку способность руководить своими эмоциями, сохранять высокую профессиональную работоспособность, адекватное функционирование и определенную направленность своих действий.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Аболин Л.М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. — Казань, 1987.
- [2] *Баранов А.А.* Стрессоустойчивость и мастерство педагога. — Ижевск, 1997.

- [3] *Бережная Н.И.* Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25—28 июня 2003 г. В 8 т. — СПб., 2003. — Т. 1.
- [4] *Бодров В.А.* Информационный стресс. — М., 2000.
- [5] *Варданян Б.Х.* Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. — М., 1983.
- [6] *Гурьева В.А.* Психогенные расстройства у детей и подростков. — М., 1996.
- [7] *Дикая Л.Г.* Итоги и перспективные направления исследований в психологии труда в XXI веке // Психологический журнал. — 2002. — Т. 23. — № 6.
- [8] *Дьяченко М.И., Пономаренко В.А.* О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. — 1990. — № 1.
- [9] *Зильберман П.Б.* Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора. — М., 1974.
- [10] *Маклаков А.Г.* Общая психология: Учебник для вузов. — СПб., 2007.
- [11] *Митина Л.М.* Формирование профессионального самосознания учителя // Вопр. психологии. — 1990. — № 3.
- [12] *Платонов К.К.* Краткий словарь системы психологических понятий. — М., 1984.
- [13] *Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М.* Надежность в спорте. — М., 1985.
- [14] *Реан А.А., Баранов А.А.* Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопр. психологии. — 1997. — № 1.
- [15] *Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций. — М., 1979.
- [16] *Трошин В.Д.* Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. — М., 2007.

## **STRESS STABILITY: THE PROBLEM OF NOTION**

**A.V. Mikheeva**

The Department of Psychology  
Philology Faculty  
Peoples' Friendship University of Russia  
*Mikhlyho-Makhlaya str., 6, Moscow, Russia, 117198*

The article is devoted to the problem of stress in modern society. This problem is very actual nowadays. The reason of a close attention on this problem is connected with developing of an informational society, growing scientific and technical progress.

**Key words:** psychological phenomenon, stress stability, coping-mechanisms, adaptation.