

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У КУРСАНТОВ И СТУДЕНТОВ НУГЗУ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Шевцова К.С.

Селюкова Т.В.

Национальный университет гражданской защиты Украины

Одиночество является одной из ощутимых причин нехватки общения и удовлетворения социальных связей. Оно значительно влияет на эмоциональное состояние человека, ведь представляет собой совокупность эмоций, возникающих в ответ на ощутимый дефицит в социальных контактах, дефицит в общении. Одиночество – социально-психологическое явление, эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми и (или) со страхом их потери в результате вынужденной или имеющейся психологической причины социальной изоляции. Одиночество является очень распространенной проблемой в наше время. Отсутствие различных отношений может породить у человека стресс. Стрессоустойчивость – это способность человека противостоять негативному влиянию стресс-факторов, обусловлена индивидуальным комплексом его природных и приобретенных психологических и физиологических свойств и процессов. Именно стрессоустойчивость обеспечивает человеку надежное и безопасное функционирование во время трудовой деятельности, и, соответственно, чем выше будет ее уровень, тем менее чувствительным к негативным воздействиям стрессовых факторов будет человек [1].

На первом этапе исследования мы определили уровни одиночества с помощью методики «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона и выделили две группы испытуемых: респонденты с высоким и низким уровнем ощущения одиночества. Лица с высоким уровнем ощущения одиночества часто считают, что их никто не понимает, не разделяет их интересы и идеи, им трудно заводить друзей. Одиноким человек чувствует себя не таким, как все, считает себя малопривлекательной личностью. Лица с низким уровнем ощущения одиночества считают себя счастливыми, такие личности более оптимистичными, ведь их всегда окружают друзья и близкие, которые помогают в трудные моменты жизни.

На втором этапе мы изучали особенности стрессоустойчивости у лиц с разным уровнем чувство одиночества (Тест на самооценку стрессоустойчивости личности). Стрессоустойчивость имеет качественные и количественные характеристики. Как и каждое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до предела ее развития. Каждый человек должен иметь определенную степень устойчивости к стрессовым ситуациям. В нашем исследовании мы определили, что у респондентов с высокой степенью одиночества достоверно преобладает низкий уровень стрессоустойчивости, а у респондентов с низким уровнем одиночества достоверно преобладает высокий уровень стрессоустойчивости. В своей работе мы убедились, что существует связь между одиночеством и ее влиянием на уровень стрессоустойчивости. Одиноким люди больше подвержены стрессам. Стрессоустойчивость является той особенностью, которая обусловлена индивидуальностью человека. В связи с этим при воздействии одного и того же стресс-фактора у одних людей может быть низкий уровень стрессоустойчивости, а в других – высокий. Важным компонентом в развитии стрессоустойчивости личности является умение осознавать свои собственные проблемы и решать их. Поэтому самосознание играет большую роль в формировании навыков стрессоустойчивости молодого человека, а потому, большое влияние на развитие уровня стрессоустойчивости способствует проблема одиночества.