



УДК 159.9.07:316.6

К ВОПРОСУ О ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРАХ ВОСПРИЯТИЯ ПОВСЕДНЕВНЫХ СТРЕССОРОВ

Л. А. Головей, И. Р. Муртазина

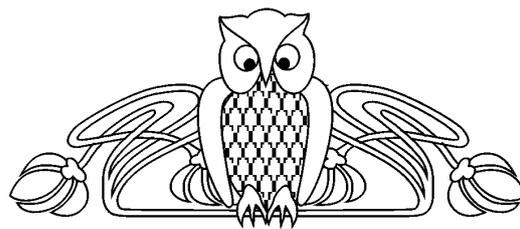
Головей Лариса Арсеньевна, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии развития и дифференциальной психологии, Санкт-Петербургский государственный университет, Россия, l.golovej@spbu.ru

Муртазина Инна Ралифовна, кандидат психологических наук, старший преподаватель, кафедра психологии личности, Санкт-Петербургский государственный университет, Россия, i.r.murta-zina@spbu.ru

Представлены результаты эмпирического исследования, цель которого состояла в изучении взаимосвязей восприятия повседневных стрессоров с функциональным состоянием нервной системы, уровнем стрессовой напряженности и личностными характеристиками. Исследование выполнено на выборке ($N = 120$) (50% мужчин и 50% женщин в возрасте от 20 до 60 лет) с применением комплекса психодиагностического инструментария: для изучения стрессоров повседневной жизни использован авторский опросник, включающий 82 стрессовых события; для оценки работоспособности и функционального состояния ЦНС применена компьютерная методика М. П. Мороз (2001); уровень стрессовой напряженности определялся при помощи опросника «ШВС-10» (В. А. Абабков с соавторами); для изучения личностных переменных использовались 16-факторный опросник Р. Кеттелла (адаптация А. Н. Капустинной с соавторами), опросник УСК Дж. Роттера (адаптация Е. Ф. Бажина с соавторами). Выявлен выраженный уровень воспринимаемых повседневных стрессоров во всех рассматриваемых сферах жизни. Выраженная стрессовая нагруженность проявилась в снижении уровня работоспособности нервной системы и повышении психологической напряженности. Установлено, что повышение тревожности, снижение самоконтроля и повышение экстернальности способствуют восприятию и оценке большего количества событий как стрессовых. Выявлены существенные различия в структурах взаимосвязей физиологических и психологических показателей стрессовой напряженности и личностных особенностей групп испытуемых с разным уровнем работоспособности нервной системы. В группе с нормативным уровнем функционального состояния ЦНС обнаружена большая интегрированность всех изучаемых параметров, чем в группе со сниженной работоспособностью. Это может свидетельствовать о том, что более высокий уровень интегрированности всех показателей является фактором противодействия повседневным стрессорам и обеспечивается оптимально-нормативным функциональным состоянием ЦНС. Сниженный функциональный уровень ЦНС и дезинтеграция личностных свойств и показателей напряженности способствуют восприятию большего количества жизненных ситуаций как стрессовых.

Ключевые слова: повседневный стресс, психическое напряжение, стрессоры, восприятие стрессоров, работоспособность, функциональное состояние, личность.

DOI: 10.18500/2304-9790-2018-7-2-136-142



Введение

Условия современной жизни, ее неустойчивый, транзитивный характер предъявляют повышенные требования к адапционным возможностям человека. Он все чаще сталкивается в своей повседневной жизни с трудностями, неприятностями, дефицитом времени, затруднениями в межличностном общении и семейной жизни. Разрабатывая проблему преодоления, Р. Лазарус ввел понятие «повседневные неприятности» (daily hassles) – в трудовой, семейной, учебной жизни, каждодневном социальном взаимодействии, обращая внимания на стрессы слабые по интенсивности, но длительные по времени воздействия на человека.

Современные исследования показывают, что повседневные стрессы, накапливаясь, способны оказывать негативное влияние на здоровье и психологическое благополучие человека [1–3]. Авторами отмечается, что события повседневной жизни – рабочие стрессоры, межличностные, ролевые и социальные стрессоры выступают, как «повседневные сложности», вызывающие нарушения самочувствия и ощущающиеся как угрожающие, оскорбительные, фрустрирующие [4, р. 31]. Установлено, что негативные эффекты от воздействия повседневных стрессоров могут быть значительней, нежели от кризисных событий жизни [5].

Стресс рассматривается как генерализованная реакция напряжения, возникающая в ответ на действие факторов, угрожающих благополучию организма, и требующая мобилизации механизмов адаптации. Состояние стресса представляет собой особый вид функциональных состояний центральной нервной системы, которое определяется уровнем активации коры и глубоких структур мозга [6]. Уровень функциональной напряженности определяется факторами интенсивности нагрузки. Чрезмерная напряженность может привести к вегетативным сдвигам, развитию невротических состояний и нарушениям адаптации.

Важным положением теории Р. Лазаруса является представление о том, что субъективные когнитивные оценки угрозы и возможностей совладания определяются индивидуально-личностным своеобразием субъекта. В ряде исследований совладающего со стрессом поведения значительная роль отводится индивидуально-личностным ресурсам [2]. В качестве факторов влияния изучались нейродинамические характеристики – сила



нервной системы, лабильность, подвижность [7, 8]. Среди значимых личностных детерминант совладания учеными рассматривались выносливость, самооценочность, самооценка, чувство связи, когерентности, оптимизм, самопринятие, локус контроля и др. [3, 4, 9]. Наши исследования показали вовлеченность личностных свойств в восприятие и оценку профессиональных событий и жизненного контекста как стрессовых [10, 11].

Все это позволяет говорить о важной роли личности как в оценке стрессовых событий, так и в выборе стратегий совладания. Выдвигается предположение, что свойства личности могут выступать как в качестве предикторов, так и в качестве модераторов стресса, изменяя его характер, ослабляя или усиливая воздействие стрессовых факторов.

Существует несколько теоретических моделей психологического стресса, включающих в себя регуляторы стрессового состояния и прогноз деятельности. Они отражают особенности восприятия человеком факторов окружения и его реакций, а также последствия влияния стрессового состояния на его здоровье и благополучие. Большинство из моделей разработаны применительно к стрессам профессиональной жизни. Рассматривая их в более широком контексте, применительно к воздействию стрессоров повседневной жизни в целом, можно представить модель в следующем виде (рисунок).

В реакции организма на стрессовые воздействия вовлекаются как физиологический, так и личностный уровни. Вместе с тем совместного рассмотрения роли этих уровней в возникновении и регулировании ответов на стрессоры повседневной жизни практически не предпринималось.

Исходя из вышесказанного, *задачами нашего исследования* стали: 1) изучение взаимосвязей восприятия стрессоров повседневной жизни с показателями функционального состояния нервной системы; 2) исследование взаимосвязей функционального состояния нервной системы и психологических показателей стрессовой напряженности; 3) выявление взаимосвязей восприятия повседневных стрессоров с функциональным состоянием нервной системы, уровнем стрессовой напряженности и с личностными характеристиками.

Исходя из представленной модели была сформулирована *гипотеза*, что восприятие и оценка ситуации как стрессовой опосредуется особенностями личности, а реагирование на стрессоры проявляется в изменении функционального состояния нервной системы, психологических показателях стрессовой напряженности, важным фактором является степень интеграции всех уровней.

Выборка, методики и методы исследования

Выборка состояла из 120 человек в возрасте от 20 до 60 лет: 60 мужчин и 60 женщин, средний возраст респондентов 36,84 года (мужчин – 35,87, женщин – 37,82).

Методы: для изучения стрессоров использовался опросник повседневных стрессоров, разработанный коллективом авторов на основе данных зарубежных публикаций о наиболее встречаемых стрессорах [4, 9]. В разработке опросника принимали участие О. Ю. Стрижицкая, Л. А. Головей, М. Д. Петраш, С. С. Савенышева. Он представляет собой список, состоящий из 82 стрессовых событий, относящихся к восьми сферам жизнедеятельности человека: *профессиональной, межличностных отношений, окружающей действительности, отдыха и досуга, финансовой, сферам социального, медицинского, сферы обслуживания, хозяйственно-бытовой, эмоционально-личностной*. Респондентам предлагалось отметить в списке события, которые произошли с ними в течение последних двух недель, а также указать интенсивность переживания каждого из выбранных событий, используя шкалу от 1 до 10 баллов. В связи с тем, что количество стрессоров в каждой сфере неодинаково, результат по каждой шкале оценивался в процентах для возможности дальнейшего сопоставления количества стрессоров разных сфер между собой. Для оценки функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и работоспособности использовалась компьютерная методика экспресс-диагностики (М. П. Мороз) [6]. Методика построена на основе вариационной хронорефлексографии, основным показателем функционального состояния является устойчивость времени реакции (УР) и ее



Теоретическая модель повседневного стресса
Theoretical model of everyday stress



вариативность. Методика позволяет выявить пять уровней работоспособности ЦНС: от нормального до стрессового и существенно сниженного. Для оценки уровня психической напряженности использовался опросник «Шкала воспринимаемого стресса-10» (ШВС) [12]. Среди личностных переменных мы выделили эмоциональные и регуляторные свойства, которые могут быть наиболее значимы для восприятия стрессоров, они изучались с помощью 16-факторного опросника Р. Кеттелла [13] и опросника УСК Дж. Роттера [14]. Представленные результаты обработаны с помощью IBM SPSS 23.0.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ результатов исследования распространенности повседневных стрессоров выявил довольно выраженный уровень их присутствия во всех выделенных сферах жизни взрослого человека. Результаты выборки в целом свидетельствуют о том, что наиболее насыщенными повседневными стрессорами являются профессиональная ($M = 26,18$), эмоционально-личностная ($M = 20,50$), хозяйственно-бытовая ($M = 19,28$) и финансовая ($M = 19,02$) сферы. Промежуточное место занимают сфера межличностных отношений ($M = 18,11$) и внешняя сфера, связанная с окружающим миром ($M = 17,57$). Наименее нагруженными стрессорами оказались сфера отдыха и досуга ($M = 15,39$), а также сфера обслуживания ($M = 10,6$). Результаты представлены в процентах от максимально возможного количества стрессоров.

Выраженная стрессовая нагруженность проявилась в физиологических и психологических показателях напряженности, о чем свидетельствует большое количество корреляционных связей между количеством стрессоров, уровнем психической напряженности, общей выраженностью переживания стресса (ШВС-10) и функциональным состоянием ЦНС по показателю устойчивостью реакции (УР). Между всеми видами изучаемых стрессоров и УР получена 21 отрицательная связь ($p < 0,005; 0,001$), свидетельствующие о том, что более высокой частоте стрессоров разных областей жизни соответствует сниженный уровень работоспособности нервной системы. Выявлены многочисленные прямые взаимосвязи частоты воспринимаемых стрессоров с субъективной оценкой уровня переживаемого стресса (всего 27 взаимосвязей при $p < 0,001$), а также с выраженностью симптомов стрессового напряжения (15 взаимосвязей при $p < 0,001$). Обнаруженные взаимосвязи свидетельствуют о единой системе реагирования на стрессоры повседневной жизни, включающей физиологический и психологический, субъективный уровни.

Это подтвердилось при анализе взаимосвязей физиологических и психологических показателей стрессовой напряженности. Обнаружено, что все

три показателя УР (уровень реакций при работе правой, левой руками и средний показатель) имеют высокодостоверные отрицательные связи с уровнем перенапряжения и общей выраженностью стресса (5 связей при $p < 0,001$, одна при $p < 0,05$). Это указывает на то, что снижению работоспособности нервной системы сопутствует повышение силы стрессового перенапряжения.

Для подтверждения выдвинутого предположения, что степень вовлеченности разных подсистем индивидуальности в анализ и переработку стрессовых событий может различаться у людей с разным уровнем работоспособности нервной системы, было проведено сравнительное сопоставление групп респондентов с нормативными показателями работоспособности (1-я группа) и респондентов со сниженными показателями работоспособности (2-я группа). При делении выборки на группы учитывалось усредненное значение УР [6].

В 1-ю группу вошло 64 человека (17 человек с нормальной и 47 – с незначительно сниженной, нижняя граница нормы, работоспособностью). Во 2-ю группу вошло 56 человек (2 – с ограниченной работоспособностью, 46 – со сниженной и 8 – с существенно сниженной). Средний возраст испытуемых в 1-й группе – 33,7; 2-й – 40,43 года. Сравнительный анализ степени выраженности стрессоров в выделенных группах выявил различия (табл. 1).

Во второй группе отмечается существенно большее количество стрессоров во всех сферах жизни (см. табл. 1). Ранговый анализ показал, что самой нагруженной у представителей обеих групп является профессиональная сфера. Далее в группе с нормальным уровнем работоспособности следуют хозяйственная и финансовая сферы, в группе с низкой работоспособностью второе место занимает эмоционально-личностная, т. е. для людей со сниженным уровнем работоспособности характерна более высокая частота воспринимаемых повседневных стрессоров и большая значимость эмоционально-личностных проблем.

Анализ различий групп по уровню переживаемого стресса (по t -критерию Стьюдента) показал, что перенапряжение и воспринимаемый стресс достоверно выше у испытуемых со сниженным уровнем работоспособности (табл. 2).

Сравнение личностных особенностей в выделенных группах выявило различия по шкалам опросника УСК Дж. Роттера. Респонденты с нормативными показателями работоспособности обнаружили более высокую интернальность в области достижений ($p = 0,001$), в семейных ($p = 0,007$), межличностных отношениях ($p = 0,034$) и общую интернальность, т. е. они в большей мере склонны приписывать ответственность в указанных сферах себе, а не внешним факторам или другим людям.

Для выявления специфики взаимосвязей между выраженностью стрессоров, личностными характеристиками и психологическими показате-



Таблица 1 / Table 1

Выраженность повседневных стрессоров в различных сферах жизни у лиц с нормальным и сниженным уровнями работоспособности ЦНС

Expression of everyday stressors in various spheres of life in individuals with normal and decreased levels of the CNS performance

Жизненные сферы	<i>M</i> нормальный УР	<i>SD</i>	Ранг	<i>M</i> сниженный УР	<i>SD</i>	Ранг
Работа/дела	22,63	20,43	1	30,24	26,09	1
Межличностное общение	14,16	13,29	6	22,63	21,77	4
Внешняя среда	14,89	11,85	5	20,63	16,81	6
Отдых, досуг	13,50	14,81	7	17,55	19,55	7
Финансы	15,83	18,35	3	22,66	22,36	3
Социальное обслуживание	8,44	15,27	8	13,08	18,37	8
Хозяйственно-бытовая	16,77	20,08	2	22,14	25,78	5
Эмоционально-личностная	15,16	17,08	4	26,61	28,76	2

лями стрессовой напряженности в выделенных группах был использован корреляционный анализ.

Анализ взаимосвязей *личностных характеристик и частоты повседневных стрессоров* выявил высокую вовлеченность эмоциональных и регуляторных личностных свойств в восприятие стрессоров в группе с нормальным уровнем работоспособности нервной системы. Фактор тревожности (*O*) обнаружил три прямые связи со стрессорами окружающей среды, хозяйственной и личностной сфер. Факторы самоконтроля (*Q3*), интернальности в области достижений, в семейной сфере и общей интернальности образовали пять обратных связей с частотой стрессоров в хозяйственно-бытовой, досуговой и личностной сферах. Выявленные связи свидетельствуют о том, что повышение тревожности, снижение самоконтроля и повышение экстернальности способствуют восприятию и оценке большего количества событий как стрессовых.

В группе респондентов со сниженным уровнем работоспособности личностные характеристики в существенно меньшей степени вовлечены в оценку стрессоров. В этой группе было обнаружено всего три отрицательные взаимосвязи интернальности в области достижений и общей интернальности с частотой стрессоров в финансовой сфере и отрицательная связь эмоциональной зрелости (фактор *C*) со стрессорами в досуговой сфере (все связи при $p < 0,05$).

Исследование соотношения *частоты стрессоров, показателей перенапряжения и общей*

выраженности стресса в первой группе обнаружилось 14 положительных взаимосвязей (12 при $p < 0,001$; 2 при $p < 0,05$). Эти связи указывают на то, что увеличение количества воспринимаемых стрессоров в сферах работы, межличностного общения, внешней среды, финансовой, хозяйственно-бытовой и личностной сопровождается повышением уровня перенапряжения, общей выраженности стресса и противодействия стрессу. Во второй группе количество взаимосвязей в два раза меньше: всего семь (при $p < 0,05$), общая их направленность сохраняется. Количество стрессоров в досуговой, личной, хозяйственно-бытовой и внешней сферах образовали положительные связи с уровнем перенапряжения, а количество стрессоров в финансовой, хозяйственно-бытовой и личной сферах образовали связи с величиной противодействия стрессу.

Подобная картина наблюдается и в количестве корреляционных связей между *силой перенапряжения, общей выраженностью стресса и личностными особенностями*. В первой группе насчитывается 14 взаимосвязей, во второй – лишь 8. Полученные связи свидетельствуют о том, что с повышением тревожности (фактор *O*) и понижением эмоциональной зрелости (фактор *C*) увеличивается перенапряжение и общая выраженность стресса. А снижение уровня самоконтроля (фактор *Q3*) и интернальности в области достижений, семейной, профессиональной сферах и общей интернальности приводит к повышению перенапряжения и общей выраженности стресса.

Таблица 2 / Table 2

Показатели шкалы воспринимаемого стресса (ШВС-10)

Indicators of the scale of perceived stress (ShVS-10)

Шкалы	Нормальный УР		Сниженный УР		<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Перенапряжение	14,38	4,45	17,25	4,76	0,000
Противодействие стрессу	9,09	2,35	9,64	2,55	0,222
Шкала воспринимаемого стресса	29,28	4,01	31,61	3,93	0,000



Во второй группе характер связей сохраняется, но степень вовлеченности личности в регуляцию стрессовой напряженности существенно меньше.

Обобщая полученные взаимосвязи, можно сказать, что личность выступает в качестве фактора, регулирующего уровень стрессового напряжения, с одной стороны, фильтруя внешние стрессоры, с другой стороны, регулируя уровень стрессового перенапряжения.

Различия в структурах взаимосвязей физиологических, психологических показателей стрессовой напряженности и личностных свойств проявились в существенно большей степени интегрированности всех изучаемых параметров в группе, характеризующейся нормативным уровнем функционального состояния ЦНС: общее количество взаимосвязей между показателями – 36. В группе с низким уровнем работоспособности ЦНС связей в два раза меньше – всего 18. Это позволяет предположить, что более высокий уровень интегрированности всех показателей выступает в качестве фактора противодействия стрессорам повседневной жизни и связан с оптимально нормативным функционированием ЦНС. Сниженный функциональный уровень ЦНС характеризуется дезинтеграцией личностных и психологических переменных, что способствует восприятию большего количества жизненных ситуаций как стрессовых и повышению напряженности.

Впервые внимание на роль перестройки во взаимодействии разных уровней индивидуальности между собой обратил Б. Г. Ананьев [7]. В исследованиях, проводимых под его руководством, было показано, что в условиях экзаменационного стресса происходит перестройка корреляционных связей, причем для менее успешно справляющихся со стрессом студентов характерен распад связей. Несколько позже подобный феномен дезинтеграции структур был подтвержден в исследованиях Г. И. Акиншиковой [15], Е. Ф. Рыбалко [16] и др. Полученные в нашем исследовании результаты, касающиеся стрессоров повседневной жизни, согласуются с этими данными.

Заключение

Исследование выявило высокий уровень распространенности стрессоров повседневной жизни. Наиболее нагруженной повседневными стрессорами оказалась профессиональная сфера, что может быть свидетельством ее высокой значимости в жизни взрослого человека, постоянным повышением и изменчивостью требований к профессионалу в современных условиях.

Выявлены взаимосвязи функционального состояния нервной системы с уровнем переживаемого стресса и количеством воспринимаемых стрессоров повседневной жизни.

Показана вовлеченность свойств личности в восприятие повседневных стрессоров, проявляющаяся в том, что повышение тревожности,

снижение самоконтроля, а также повышение экстернальности способствуют восприятию и оценке большего количества событий как стрессовых.

Обнаружены различия в степени вовлеченности личностных переменных в регуляцию стрессовой напряженности, связанные с функциональным состоянием нервной системы. Показана меньшая степень вовлеченности личности в регуляцию стрессовой напряженности при сниженном уровне функционирования нервной системы.

Выявлен факт дезинтеграции свойств личности, психологических показателей стрессовой напряженности и восприятия повседневных стрессоров при сниженном уровне работоспособности нервной системы, что может рассматриваться как фактор, снижающий возможности противодействия стрессу.

Благодарности и финансирование: Работа выполнена при финансовой поддержке Российского научного фонда, проект «Комплексное изучение стрессоров повседневной жизни и ресурсы их преодоления в разные периоды взрослости» (№ 16-18-100088).

Библиографический список

1. Овчинников Б. В., Колчев А. И. Профессиональный стресс и здоровье // Психология профессионального здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2006. С. 204–213.
2. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М., 2011. 512 с.
3. Serido J., Almeida D. M., Wethington E. Chronic stressors and daily hassles : Unique and interactive relationships with psychological distress // Journal of Health and Social Behavior. 2004. Vol. 45. P. 17–33. DOI: 10.1177/002214650404500102
4. Kanner A. D., Coyne J. C., Schaefer C., Lazarus R. S. Comparison of two modes of stress measurement : daily hassles and uplifts versus major life events // Journal of Behavioral Medicine. 1981. Vol. 4, № 1. P. 1–39.
5. Holahan C. K., Holahan C. J. Self-efficacy, social support, and depression in aging: A longitudinal analysis // Journal of Gerontology. 1987. Vol. 42. P. 65–68.
6. Мороз М. П. Экспресс-диагностика работоспособности и функционального состояния человека. Рекомендации по допуску к работе : метод. руководство. 2-е изд., испр. и доп. СПб., 2009. 48 с.
7. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 т. СПб., 2007. Т. I. 412 с.
8. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М., 1986. 256 с.
9. Maybery D. J., Graham D. Hassles and uplifts : including interpersonal events // Stress and health. 2001. Vol. 17, № 2. P. 91–104.
10. Головей Л. А., Стрижицкая О. Ю. Особенности структуры повседневных стрессоров и ресурсов личности в разные периоды взрослости // Психология повседнев-



- ного и травматического стресса : угрозы, последствия и совладание / под ред. А. Л. Журавлева, Н. В. Тарабриной, Е. А. Сергиенко, Н. Е. Харламенковой. М., 2016. С. 27–50.
11. Головей Л. А., Туренко Е. А. Дифференциально-психологический аспект переживания кризисов в разные периоды взрослости // От истоков к современности : 130 лет организации психологического общества при Московском университете : сб. материалов юбилейной конф. : в 5 т. / отв. ред. Д. Б. Богоявленская. М., 2015. Т. 5. С. 69–72.
12. Абабков В. А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О. В. [и др.]. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестн. СПбГУ. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 2. С. 6–15.
13. Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. СПб., 2001. 112 с.
14. Бажин Е. Ф., Гольнкина Е. А., Эткинд А. М. Метод исследования уровня субъективного контроля // Психол. журн. 1984. Т. 5, № 3. С. 36–42.
15. Акинцикова Г. И. Соматическая и психофизиологическая организация человека. Л., 1977. 159 с.
16. Рыбалко Е. Ф. Взаимосвязь индивидуальных и личностных свойств в индивидуальном развитии человека // Онтопсихология / под ред. А. А. Крылова, Е. Ф. Рыбалко. СПб., 2003. С. 152–189.

Образец для цитирования:

Головей Л. А., Муртазина И. Р. К вопросу о психофизиологических и личностных факторах восприятия повседневных стрессоров // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2018. Т. 7, вып. 2 (26). С. 136–142. DOI: 10.18500/2304-9790-2018-7-2-136-142.

On the Question Of Psychophysiological and Personal Factors of Perception of Daily Stressors

Larisa A. Golovey

Saint Petersburg University
7–9, Universitetskaya Emb., St. Petersburg, 199034, Russia
E-mail: l.golovej@spbu.ru

Inna R. Murtazina

Saint Petersburg University
7–9, Universitetskaya Emb., St. Petersburg, 199034, Russia
E-mail: i.r.myrtazina@spbu.ru

The paper presents the results of an empirical study, which *purpose* was to study the relationship between the perception of everyday stressors and the functional state of the nervous system, the level of stress tension and personal characteristics. The study was performed on a sample ($n = 120$) at the age of 20 to 60 years old (50% of men and 50% of women) with the use of a complex of psychodiagnostic instruments: for the study of everyday life stressors the author's questionnaire including 82 stressful events was used; for assessment of the operability and functional state of the CNS was used a computer technique by M. P. Moroz (2001); the level of stress intensity was determined using the questionnaire «ShVS-10» (by V. A. Ababkov et al); for the study of personal variables, a 16-factor questionnaire by R. Cattell (adapted by A. N. Kapustin), a questionnaire of USC by J. Rotter (adapted by E. F. Bazhin et al.) were used. An expressed level of perceived everyday stressors has been revealed in all the spheres of life under consideration. The expressed stress load was manifested in a decrease in the performance level of nervous system and in the increase of psychological tension. It has been established that an increase in anxiety, a decrease in self-control and an increase in externality contribute to the perception and evaluation of the most of events as stressful. Significant differences in the structures of the relationship between physiological and psychological indicators of stress tension and personality characteristics between groups of subjects with different levels of performance of the nervous system are revealed. In the group with the normative level of the functional state of the CNS, a greater integration of all the studied parameters was found than that in the group with reduced performance. This may

indicate that a higher level of integration of all indicators is a factor in counteracting everyday stressors and is ensured by the optimal-normative functional state of the CNS. The reduced functional level of the CNS and the disintegration of personality traits and indicators of tension contribute to the perception of the most of events as stressful.
Key words: everyday stress, mental tension, stressors, perception of stressors, performance, functional state, personality.

Acknowledgments: *The work was supported by the Russian Scientific Fund project “Comprehensive study of everyday life stressors and resources to overcome them in different periods of adulthood” (no. 16-18-100088).*

References

1. Ovchinnikov B. V., Kolchev A. I. Professional'nyy stress i zdorov'e [Occupational Stress and Health]. In: *Psikhologiya professional'nogo zdorov'ya* [Psychology of Occupational Health]. Ed. by G. S. Nikiforov. St. Petersburg, 2006. P. 204–213 (in Russian).
2. *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste* (Stress, Burnout, Coping in Modern Context). Eds. A. L. Zhuravlev, E. A. Sergienko. Moscow, 2011. 512 p. (in Russian).
3. Serido J., Almeida D. M., Wethington E. Chronic stressors and daily hassles: Unique and interactive relationships with psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 2004, vol. 45, pp. 17–33. DOI: 10.1177/002214650404500102.
4. Kanner A. D., Coyne J. C., Schaefer C., Lazarus R. S. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 1981, vol. 4, no. 1, pp. 1–39.
5. Holahan C. K., Holahan C. J. Self-efficacy, social support, and depression in aging: A longitudinal analysis. *Journal of Gerontology*, 1987, vol. 42, pp. 65–68.
6. Moroz M. P. *Ekspress-diyagnostika rabotosposobnosti i funktsional'nogo sostoyaniya cheloveka. Rekomendatsii po dopusku k rabote: metodicheskoe rukovodstvo* [Express-Diagnostics of Person's Functional State. Recommendations



- tions for Admission to Work: Methodological Guide]. St. Petersburg, 2009. 48 p. (in Russian).
7. Anan'ev B. G. *Izbrannye psikhologicheskie trudy: v 2 t.* [Selected psychological works], St. Petersburg, 2007, vol. 1, 412 p. (in Russian).
 8. Merlin V. S. *Ocherk integral'nogo issledovaniya individual'nosti* [Essay of Integral Research of Individuality]. Moscow, 1986. 256 p. (in Russian).
 9. Maybery D. J., Graham D. Hassles and uplifts: including interpersonal events. *Stress and health*, 2001, vol. 17, no. 2, pp. 91–104.
 10. Golovey L. A., Strizhitskaya O. Yu. Osobennosti struktury povsednevnykh stressorov i resursov lichnosti v raznye periody vzroslosti [Features of Structure of Everyday Stressors and Individual's Resources in Different Periods of Adulthood]. In: *Psikhologiya povsednevnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozy, posledstviya i sovladanie* [Psychology of Everyday and Traumatic Stress: Threats, Consequences and Coping]. Eds. A. L. Zhuravlev, N. V. Tarabrina, E. A. Sergienko, N. E. Kharlamenkova. Moscow, 2016, pp. 27–50 (in Russian).
 11. Golovey L. A., Turenko E. A. Differentsial'no-psikhologicheskiy aspekt perezhivaniya krizisov v raznye periody vzroslosti [Differential-Psychological Aspect of Experience of Crises in Different Periods of Adulthood]. In: *Ot istokov k sovremennosti: 130 let organizatsii psikhologicheskogo obshchestva pri Moskovskom universitete: sb. materialov yubileynoy konf.: v 5 t.* [From Origins to Modernity: 130 Years since Organization of Psychological Society at Moscow University: Collection of Materials of Jubilee Conference: in 5 vol.]. Ed. D. B. Bogoyavlenskaya. Moscow, 2015, vol. 5, pp. 69–72 (in Russian).
 12. Ababkov V. A., Baryshnikova K., Vorontsova-Venger O. V., Gorbunov I. A., Kapranova S. V., Pologaeva E. A., Stuklov K. A. Validizatsiya russkoyazychnoy versii oprosnika «Shkala vosprinimaemogo stressa-10» [Validation of Russian Version of Questionnaire «Perceived Stress Scale-10»]. *Vestnik SPbGU. Ser. 16. Psikhologiya. Pedagogika* [Vestnik of Saint Petersburg University. Series 16. Psychology. Pedagogy], 2016, iss. 2, pp. 6–15 (in Russian).
 13. Kapustina A. N. *Mnogofaktornaya lichnostnaya metodika R. Kettella* [Multifactor Personal Technique by R. Cattell]. St. Petersburg, 2001. 112 p. (in Russian).
 14. Bazhin E. F., Golyunkina E. A., Etkind A. M. Metod issledovaniya urovnya sub»ektivnogo kontrolya [Method of Researching of Level of Subjective Control]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 1984, vol. 5, no. 3, pp. 36–42 (in Russian).
 15. Akinshchikova G. I. *Somaticheskaya i psikhofiziologicheskaya organizatsiya cheloveka* [Person's Somatic and Physiological Organization]. Leningrad, 1977. 159 p. (in Russian).
 16. Rybalko E. F. Vzaimosvyaz' individual'nykh i lichnostnykh svoystv v individual'nom razvitii cheloveka [Relationship of Individual and Personal Characteristics in Individual Human Development]. In: *Ontopsikhologiya* [Onto-Psychology]. Eds. A. A. Krylov, E. F. Rybalko. St. Petersburg, 2003, pp. 152–189 (in Russian).

Cite this article as:

Golovey L. A., Murtazina I. R. On the Question of Psychophysiological and Personal Factors of Perception of Daily Stressors. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2018, vol. 7, iss. 2 (26), pp. 136–142 (in Russian). DOI: 10.18500/2304-9790-2018-7-2-136-142.
