

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОЙ ЛИЧНОСТИ

INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF INDIVIDUAL RESISTANCE TO STRESS

E. Raspopin

Annotation

Individual-psychological personality traits play an important role in the resistance to stress. Some of these features can provide a high resistance to stress, while others impede effective adaptation to stress. This study examines the relationship stress with features of personality as introversion and extroversion, stenchnost and anxiety, and sensory spontaneity, rigidity, and emotional lability.

Keywords: stress, stress, personality, individual-typological features of the correlation.

Распопин Евгений Владимирович
Аспирант,
Гуманитарный университет,
г. Екатеринбург

Аннотация

Индивидуально-психологические особенности личности играют важную роль в сопротивлении стрессу. Одни из этих особенностей способны обеспечить высокую сопротивляемость стрессу, другие, напротив, затрудняют эффективную адаптацию в стрессе. В данном исследовании рассматривается связь стрессоустойчивости с такими характеристиками личности, как интроверсия и экстраверсия, стеничность и тревожность, спонтанность и сензитивность, ригидность и эмоциональная лабильность.

Ключевые слова:

стресс, стрессоустойчивость, личность, индивидуально-типологические особенности, корреляция.

На сегодняшний день проблема психологической устойчивости к стрессу является одной из наиболее активно изучаемых, что вызвано все более усложняющимися условиями существования человека в современном мире. Нарастание социальной напряженности и конфликты, информационные перегрузки, экономические потрясения – лишь немногие тому примеры.

Важную роль в сопротивлении стрессу играют индивидуально-психологические особенности личности.

Так, Б.А. Вяткин отмечает, что труднее переносят стресс лица со слабой и неуравновешенной нервной системой, тревожные, эмоционально возбудимые, импульсивные, малоактивные. Лица с противоположными характеристиками, напротив, способны эффективно функционировать при среднем и даже высоком уровне стресса [3].

В.А. Бодров в качестве личностных особенностей, обуславливающих высокую сопротивляемость стрессу, выделяет интернальный локус контроля, психологическую выносливость и высокую самооценку [1].

О. В. Рыбина отмечает, что устойчивость к стрессу связана с низкими показателями враждебности, с высоким уровнем альтруизма, самопринятия, с интеллектуальной активностью в стрессовых ситуациях и интернальной направленностью локуса контроля [6].

В своем исследовании мы сосредоточились на изучении связей стрессоустойчивости с ведущими индивидуально-типологическими характеристиками личности. При изучении данных характеристик мы опирались на ти-

пологию, лежащую в основе теории ведущих тенденций Л.Н. Собчик [7].

В рамках данной теории рассматриваются восемь индивидуально-типологических особенностей личности:

1. Экстраверсия: это свойство, связанное с высокой внешней реактивностью и низкой интрапсихической активностью, с обращенностью человека к реальной атрибутике внешнего мира.
2. Интроверсия: противоположное экстраверсии свойство, проявляющееся внешней пассивностью при высокой интрапсихической активности.
3. Спонтанность: свойство, проявляющееся высокой поисковой активностью и напористостью "Я".
4. Сензитивность: противоположное спонтанности свойство, проявляющееся повышенной чувствительностью к средовым воздействиям.
5. Стеничность (агрессивность): свойство, проявляющееся характеристиками сильного "Я", противопоставляющего влиянию среды собственные установки и наступательность.
6. Тревожность: противоположное стеничности свойство, проявляющееся в норме не только собственно тревожностью, но и осторожностью и ответственностью.
7. Ригидность: свойство, базирующееся на тугоподвижности нервных процессов и проявляющееся упорством, настойчивостью, субъективизмом, агрессивностью защитного характера.
8. Лабильность: свойство, противоположное ригидности, в основе которого лежит лабильность нервных процессов, проявляющаяся неустойчивостью эмоционального настроения и активности.

Для исследования данных свойств мы использовали Метод цветowych выборов (МЦВ) – модифицированный с позиций индивидуально–типологического подхода цветовой тест М. Люшера [7]. Стимульный материал теста состоит из 4 основных и 4 дополнительных цветов, которые испытуемый должен рассортировать по степени предпочтения.

Основным цветам соответствуют следующие индивидуально–типологические характеристики и тенденции:

1. темно–синий цвет: сензитивность, тревожность, интроверсия;
2. зеленый: ригидность, агрессивность, интроверсия;
3. красный: спонтанность, агрессивность, экстраверсия;
4. желтый: лабильность, тревожность, экстраверсия.

Если эти тенденции оказываются подавленными, то соответствующие им цвета смещаются в конец цветового ряда, а на смену им выступают дополнительные цвета, которые отражают вынужденную охранительную реакцию. К этим цветам относятся:

5. фиолетовый, отражающий затрудненную адаптацию;
6. коричневый, выявляющий повышенную тревогу;
7. черный, выявляющий негативизм и агрессию;
8. серый, выявляющий усталость, пассивность и замкнутость.

Основные цвета, выбираемые на 1–ю и 2–ю позиции, выявляют ведущие индивидуально–типологические тенденции личности.

Для оценки устойчивости к стрессу мы использовали опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) [5].

Исследование проводилось на выборке из 60 испытуемых. Оценка связей устойчивости к стрессу по методике ОПУС с выбранными на первые позиции цветовыми эталонами МЦВ осуществлялась при помощи бисериального коэффициента корреляции [4].

В итоге были получены следующие результаты.

Достаточно тесные положительные связи с устойчивостью к стрессу обнаружили характеристики интровертированности в сочетании, с одной стороны, с ригидностью ($r = 0.60$ при $p ? 0.001$) и, с другой стороны, с сензитивностью ($r = 0.70$ при $p ? 0.001$). В первом случае устойчивость к стрессу подкрепляется упорством, настойчивостью, амбициозностью, вдумчивым и системным подходом к решению проблем, свойственным лицам с ригидно–интровертными тенденциями. Во втором случае, несмотря на тревожность и тормозимые черты, сензитивно–тревожные интроверты обладают осторожностью и чувствительностью к средовым изменениям. Их тревожность играет охранительную роль, предупреждая об опасности [2], что позволяет этим лицам предупреждать или избегать стрессовых ситуаций.

Отрицательную связь с устойчивостью к стрессу обнаружили такие индивидуально–типологические характеристики личности, как экстравертированность в сочетании, с одной стороны, с лабильностью ($r = -0.32$ при $p ? 0.05$) и, с другой стороны, со спонтанностью ($r = -0.31$ при $p ? 0.05$). На фоне эмоционально напряженных ситуаций в первом случае рисунок поведения и переживания характеризуется эмоциональной неустойчивостью, во втором – склонностью к повышенной импульсивности и снижению самоконтроля. Кроме этого, при избыточной выраженности экстравертированность проявляется расторможенностью и неразборчивой, нецеленаправленной активностью, что препятствует выстраиванию адаптивного поведения в стрессовых ситуациях.

Наконец, отрицательную связь с устойчивостью к стрессу обнаруживает повышенная тревога ($r = -0.37$ при $p ? 0.01$).

В целом эти данные позволяют судить о том, что в ситуации стресса лабильные экстраверты будут реагировать преимущественно реакцией эмоциональной неустойчивости, спонтанные экстраверты – высокой, но избыточной и недостаточно целенаправленной активностью, сензитивно–тревожные интроверты – уходом от психотравмирующей ситуации и, наконец, ригидные интроверты – упорством и систематичностью действий в решении стрессовой ситуации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бодров В. А. Информационный стресс. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 541 с.
2. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 264 с.
3. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978. – 135 с.
4. Луландин В. И. Математические методы в психологии. – Екатеринбург: УрГУ, 2002. – 208 с.
5. Распопин Е.В. Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) // Психологическая диагностика. – 2009. – №3. – С. 104 – 122.
6. Рыбина О. В. Психологические характеристики врачей в состоянии профессионального стресса: Автореферат дис. канд. психол. наук. – СПб.: СПбМАПО, 2005. – 20 с.
7. Собчик Л.Н. Психодиагностика в медицине. – М.: Компания БОРГЕС, 2007. – 416 с.