

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

И.С. Бусыгина, Е.В. Распопин

Стрессоры профессиональной, коммуникативной, социальной сфер деятельности человека предъявляют высокие требования к его адапционным ресурсам. Нехватка таких ресурсов ведет к ухудшению результатов деятельности, нарушениям социальной адаптации, развитию стресс-зависимых расстройств, что обуславливает необходимость изучения ресурсов, позволяющих личности сопротивляться негативному влиянию стресса. Представлены результаты исследования внутриличностных ресурсов, обеспечивающих психологическую устойчивость к стрессу. В статье приводится сравнительный анализ индивидуально-психологических характеристик, стилей межличностного взаимодействия и копинг-стратегий поведения в стрессе у испытуемых с различной степенью устойчивости к стрессу.

Ключевые слова: стресс, источники стресса, стрессоустойчивость, внутриличностные ресурсы, сравнительный анализ.

В настоящее время проблема психологической устойчивости к стрессу является одной из наиболее активно изучаемых. Интерес к этой проблеме вызван все более усложняющимися условиями существования человека в современном мире. Стрессоры, возникающие в профессиональной, коммуникативной, социальной сферах деятельности человека, предъявляют высокие требования к его адапционным ресурсам. Нехватка этих ресурсов ведет к ухудшению результатов деятельности, нарушениям социальной адаптации, развитию стресс-зависимых расстройств и заболеваний. Как следствие, возникает очевидная необходимость изучения ресурсов, позволяющих личности сопротивляться негативному влиянию стресса.

Целью выполненного нами исследования является изучение внутриличностных ресурсов, обеспечивающих психологическую устойчивость к стрессу.

Материал и методы исследования

Выборка исследования состояла из двух групп сотрудников учреждений уголовно-исполнительной системы Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН) России по Свердловской области, различающихся по уровню устойчивости к стрессу. Стрессоустой-

чивость испытуемых оценивалась с помощью шкалы устойчивости к источникам стресса [7].

В первую группу были включены испытуемые с высокой устойчивостью к стрессу (численность группы $n=80$), во вторую – со сниженной устойчивостью к стрессу ($n=84$).

Для изучения внутриличностных ресурсов психологической устойчивости к стрессу авторами статьи была разработана модель стрессоустойчивости личности. В этой модели под внутриличностными ресурсами стрессоустойчивости личности в буквальном смысле понимаются психологические свойства и качества личности, обеспечивающие устойчивость к стрессу. В структуре разработанной модели выделены три блока.

Блок 1. Индивидуально-психологические особенности личности. Включает в себя характеристики волевых качеств, тревожности, локуса контроля, эмоциональной устойчивости и социальной смелости (с учетом уровня их выраженности).

Блок 2. Социально-психологические особенности личности.

Включает в себя характеристики стилей межличностного взаимодействия.

Блок 3. Особенности поведения в стрессе.

Включает в себя характеристики копинг-

Краткие сообщения

стратегий, определяющих особенности поведения испытуемых в ситуации стресса.

Содержательные характеристики перечисленных выше блоков структурной модели стрессоустойчивости предопределили выбор следующих психодиагностических методик и технологий выполненного исследования:

1. Опросник «Воля» В.П. Пряжина [4].

2. Шкала проявления тревожности Дж. Тейлора [6].

3. Опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК) Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинды [1].

4. Версия А опросник 16PF Р. Кэттелла

В исследовании учитывались результаты по шкалам:

По шкале «С» методики, предназначенной для исследования выраженности полярных характеристик эмоциональной устойчивости личности: эмоциональная устойчивость личности («+ С» или «Сила «Я») – эмоциональная неустойчивость личности («– С» или «Слабость «Я»), используется для общей оценки адаптационного потенциала с помощью расчета индекса Q₄/C [2].

По шкале «Н» методики, предназначенной для исследования выраженности полярных характеристик личности: социальная смелость и стрессоустойчивость («+ Н» или «Пармия») – робость и неустойчивость поведения в стрессовых ситуациях («– Н» или «Трекция») [2].

5. Методика диагностики межличностного взаимодействия Т. Лири [5].

6. Методика для изучения копинг-стратегий поведения в стрессе Р. Лазаруса [3].

Исследование строилось на основе сравнительного анализа результатов обследования индивидуально-психологических и поведенческих характеристик личности в группах испытуемых с высокой и со сниженной стрессоустойчивостью. Различия между результатами обследованных в группах оценивались с помощью *t*-критерия Стьюдента, применяющегося для несвязных выборок.

Результаты исследования

При сравнении индивидуально-психологических характеристик были выявлены следующие достоверные различия между результатами обследования испытуемых в группах.

У испытуемых группы с высоким уровнем стрессоустойчивости достоверно сильнее выражены волевые характеристики личности ($t=5,93$ при $p\leq 0,01$), внутренней направленности локуса контроля ($t=9$ при $p\leq 0,01$), эмоциональной устойчивости ($t=7,02$ при $p\leq 0,01$) и социальной смелости ($t=3,24$ при $p\leq 0,01$). Более высокий уровень тревожности, напротив, отмечается в группе испытуемых со сниженной стрессоустойчивостью ($t=8,59$ при $p\leq 0,01$).

В целом индивидуально-психологические особенности личности в группе стрессоустойчивых испытуемых характеризуются следующими особенностями:

1) уровень тревожности в пределах средних значений норм методики (с направленностью тренда к низким значениям);

2) высокий уровень развития волевых качеств личности;

3) внутренний локус контроля;

4) высокая эмоциональная устойчивость;

5) достаточно высокие показатели социальной смелости.

В группе испытуемых со сниженной стрессоустойчивостью эти показатели выглядят следующим образом:

1) уровень тревожности средний (с тенденцией тренда к высоким значениям норм методики;

2) средний уровень развития волевых качеств личности;

3) экстернальность личности;

4) эмоциональная устойчивость на уровне средних характеристик;

5) средний уровень выраженности социальной смелости.

При сравнении уровня выраженности стилей межличностного взаимодействия, преобладающих у участников исследования, разделенных на указанные подгруппы, были выявлены следующие различия.

В группе испытуемых с высокой стрессоустойчивостью сильнее выражены властно-лидирующий ($t=7,1$ при $p\leq 0,01$), независимо-доминирующий ($t=8,37$ при $p\leq 0,01$) и прямолинейно-агрессивный ($t=2,22$ при $p\leq 0,01$) стили межличностного взаимодействия. В группе со сниженной стрессоустойчивостью в большей степени выражены, наоборот, зависимо-попкорный ($t=6,2$ при $p\leq 0,01$), сотрудничающе-конвен-

циальный ($t=7,33$ при $p\leq 0,01$) и ответственно-великодушный ($t=7,69$ при $p\leq 0,01$) стили поведения.

По параметрам вторичных факторов методики Т. Лири (доминирования-подчинения и доброжелательности-агрессивности) были выявлены следующие особенности.

В группе сотрудников учреждений ФСИН с высокой устойчивостью к стрессу выражены тенденции к доминированию ($V = 4,02$) и к агрессивности ($G = -7,38$). Другими словами, этим испытуемым свойственны стремление к доминированию, лидированию, агрессивности и конкуренции.

В группе сотрудников ФСИН со сниженной устойчивостью к стрессу выражены тенденции к подчинению ($V = -3,09$) и к доброжелательности ($G = 2,83$). Следовательно, этим испытуемым свойственно стремление к дружелюбию, сотрудничеству, подчинению.

Также у испытуемых обеих обследованных групп был выявлен недоверчиво-скептический стиль межличностного взаимодействия в высокой степени выраженности. При таких показателях для этого стиля характерен скептицизм, способный перерастать в недоверчивый стиль отношения к окружающим, с выраженной склонностью к критицизму, недовольством другими и подозрительностью. Очевидно, высокие значения выраженности этого стиля межличностного взаимодействия вызваны особенностями профессиональной деятельности сотрудников УИС: обеспечением охраны мест лишения свободы; постоянным ожиданием опасного и противоправного поведения со стороны спецконтингента учреждений ФСИН; постоянной готовностью к исполнению требований и обязанностей несения служебных обязанностей в экстремальных условиях несения службы и т. д.

При изучении доминирующих копинг-стратегий у испытуемых с высокой и со сниженной стрессоустойчивостью были получены следующие результаты.

Внутригрупповые характеристики напряженности копинг-стратегий отражают различный тип иерархии выраженности этих стратегий (по удельной доле численности обследованных в выборке с высокими показателями по соответствующим шкалам методики).

В группе лиц с высокой устойчивостью к стрессу такая иерархия представлена в следующем виде:

- 1) планирование решения проблемы (выраженная у 70,98 % обследованных в этой выборки);
- 2) самоконтроль (у 63,52 % выборки);
- 3) принятие ответственности (у 60,33 %);
- 4) поиск социальной поддержки (у 58,06 %);
- 5) конфронтация (у 50 %);
- 6) дистанцирование (у 46,56 %);
- 7) положительное переоценивание (у 44,57 %);
- 8) бегство-избегание (у 43,17 %).

В группе обследованных со сниженной устойчивостью к стрессу такие характеристики представлены следующим образом:

- 1) поиск социальной поддержки (у 73,28 %);
- 2) дистанцирование (у 60,82 %);
- 3) самоконтроль (у 54,48 %);
- 4) планирование решения проблемы (у 52,56 %);
- 5) конфронтация (у 48,83 %);
- 6) принятие ответственности (у 47,33 %);
- 7) положительное переоценивание (у 44,57%);
- 8) бегство-избегание (44,25 %).

Примечательно, что стратегия бегства оказалась наименее выраженной у обследованных обеих групп. Очевидно, ее использование претит представлениям сотрудников УИС о своем статусе как о сотруднике правоохранительной (точнее – правоприменительной) системы, «человеке в погонах», для которого подобное поведение считается неприемлемым.

При сравнении преобладающих в группах копинг-стратегий были выявлены следующие различия.

В группе стрессоустойчивых испытуемых в большей степени (по абсолютным значениям полученных данных, соотношенным с нормативными критериями методики) выражено использование копинг-стратегий «самоконтроль» ($t=0,96$ при $p\leq 0,01$), «принятие ответственности» ($t=4,88$ при $p\leq 0,01$) и «планирование решения проблемы» ($t=7,5$ при $p\leq 0,01$). В группе испытуемых со сниженной стрессоустойчивостью в большей степени выражено использование стратегий «дистанцирование»

Краткие сообщения

($t = 6,78$ при $p \leq 0,01$) и «поиск социальной поддержки» ($t = 6,68$ при $p \leq 0,01$).

Выводы

Обобщение полученных в ходе сравнительного анализа результатов позволяет представить портрет индивидуально-психологических характеристик стрессоустойчивой личности сотрудников учреждений ФСИН в виде следующего сочетания черт и характеристик:

1) уровень тревожности в пределах средних значений с тенденцией к более низким показателям примененных методик;

2) высокий уровень развития волевых качеств личности;

3) внутренний локус контроля;

4) высокий уровень эмоциональной устойчивости;

5) достаточно высокие показатели проявлений социальной смелости;

6) тенденция к доминантности в межличностном взаимодействии с тенденцией доминирования властно-лидирующего, независимо-доминирующего и прямолинейно-агрессивного стилей межличностных отношений;

7) преобладание поведенческих и активно-действенных копинг-стратегий поведения в стрессе, а именно стратегий самоконтроля, принятия ответственности и планирования решения проблемы.

Лица со сниженной стрессоустойчивостью, напротив, характеризуются следующими чертами и характеристиками:

1) средним уровнем тревожности с тенденцией к его повышению;

2) средним уровнем развития волевых качеств личности;

3) экстернальностью;

4) средним уровнем эмоциональной устойчивости;

5) средним уровнем социальной смелости;

6) преобладанием стремления к дружелюбию, сотрудничеству и подчинению в межличностном взаимодействии, проявляющимся доминированием сотрудничающе-конвенционального, ответственно-великодушного и зависимо-послушного стилей межличностных отношений.

7) преобладанием эмоциональных копинг-стратегий и стратегий, ориентированных на социальную поддержку («дистанцирование» и «поиск социальной поддержки»).

Литература

1. Бажин, Е.Ф. *Опросник уровня субъективного контроля (УСК)* / Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд. – М.: Смысл, 1993. – 16 с.

2. Батаршев, А.В. *Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла: Практическое руководство* / А.В. Батаршев. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 96 с.

3. Крюкова, Т.Л. *Опросник способов совладания (адаптация методики WCO)* / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // *Журнал практического психолога*. – 2007. – № 3. – С. 93–112.

4. *Практикум по общей психологии* / под ред. В.П. Прядеина. – Екатеринбург: УрГПУ, 2003. – 100 с.

5. *Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии* / под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2000. – 560 с.

6. Прохоров, А.О. *Методики диагностики и измерения психических состояний личности* / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.

7. Распопин, Е.В. *Шкала устойчивости к источникам стресса* / Е.В. Распопин // *Современные проблемы науки и образования*. – 2012. – № 6; www.science-education.ru/106-7193 (дата обращения: 09.10.2012).

Бусыгина Инна Сергеевна, НОУ ВПО «Гуманитарный университет», г. Екатеринбург, busygina@rambler.ru

Распопин Евгений В., НОУ ВПО «Гуманитарный университет», г. Екатеринбург, ev73@mail.ru

INTRAPERSONAL RESOURCES OF STRESS-STABILITY OF PERSONALITY

I.S. Busigina, E.V. Raspopin

Stressors arising in a professional, communicative, social spheres of human activity, high requirements to its adaptation resources. The shortage of these resources leads to a deterioration in the results of operations, violations of social adaptation, the development of stress-related diseases. All this determines the necessity of learning resources to enable the individual to resist the negative effects of stress. In this connection, the purpose of this research is the study of inner resources, ensuring a psychological resistance to stress. The study is carried out a comparative analysis of individual-psychological characteristics, styles of interpersonal interaction and on coping-strategies of behavior in stress between subjects with varying degrees of resistance to stress.

Keywords: stress, sources of stress, resistance to stress, inner personal resources, comparative analysis.

Inna S. Busigina, KNOW VPO "Humanitarian University", Ekaterinburg, busygina@rambler.ru
Evgeny V. Raspopin, KNOW VPO "Humanitarian University", Ekaterinburg, ev73@mail.ru

Поступила в редакцию 20 мая 2013 г.