

DOI: 10.12731/2218-7405-2015-5-37

УДК 316.37

ЛИЧНОСТЬ КАК СУБЪЕКТ ОТНОШЕНИЯ К СТРЕССУ

Кленова М.А.

В данной научной статье представлены результаты эмпирического исследования, посвященного изучению личности как субъекта отношения к стрессу. Авторами впервые рассматривается понимание феномена стресса не только с учетом социально-психологических особенностей личности, но также с включением такой категории как представления о стрессе и отношение к нему. В эмпирическом исследовании установлено, что существует, как минимум, пять типов личности, как субъектов отношения к стрессу в соответствии с их социально-психологическими особенностями и представлениями о стрессе. «Деструктивные личности» – отличаются сниженным уровнем социально-психологической адаптации, они мотивированы на неудачу, а стресс ими воспринимается как эмоциональное возбуждение. «Конструктивные личности» обладают высоким уровнем социально-психологической адаптации, ориентированы на успех, для них не характерно эмоциональное выгорание, а их представления и отношение к стрессу базируется на принятии существования эустрессоров. «Эмоционально-напряженные личности» отличаются тревожностью, высоким уровнем эмоционального выгорания, а их представления о стрессе базируются исключительно на негативных характеристиках. «Сенситивные личности» характеризуются высоким уровнем чувствительности, а их отношение к стрессу можно определить как «душевную боль». Для «рациональных личностей» свойственен когнитивный подход к ситуации стресса и представления о нем как об ответной реакции организма на негативные эмоции. Таким образом, данная научная статья представляет результаты оригинального исследования личности с позиции ее отношения к стрессу.

Цель: изучить социально-психологические особенности личности с включением такой категории как «представления и отношение к стрессу».

Метод или методология исследования основана на концепции социальных представлений С. Московичи, а также на субъектом подходе к изучению личности в социальной психологии. Который предполагает то, что социальное поведение личности де-

терминировано его внутренними, психологическими характеристиками. Кроме того, с позиций субъектного подхода подчеркивается активность личности, ее творческое начало.

Результаты: проведенное эмпирическое исследование позволило сформировать научное представление о типологии личности как субъекта отношения к стрессу. Выделено пять типов личности: «конструктивная», «деструктивная», «эмоционально-напряженная», «сенситивная», «рациональная».

Область применения результатов: данные исследования могут быть использованы практическими психологами с целью составления и корректировки существующих программ адаптации в стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: личность; стресс; отношение к стрессу; социально-психологическая адаптация.

PERSONALITY AS SUBJECT OF THE RELATION TO THE STRESS

Klenova M.A.

In this scientific article results of the empirical research devoted to studying of the personality as the subject of the relation to a stress are presented. The understanding of a phenomenon of a stress not only taking into account social and psychological features of the personality, but also with inclusion of such category as representations of a stress and the relation towards him for the first time is considered by authors. In empirical research it is established that there are five types of the personality, as subjects of the relation to a stress according to their social and psychological features and ideas of a stress. «Destructive persons» – differ in the reduced level of social and psychological adaptation, they are motivated on failure, and the stress is perceived by them as emotional excitement. «Constructive persons» possess the high level of social and psychological adaptation, are focused on success, for them emotional burning out isn't characteristic, and their representations and the relation to a stress is based on acceptance of existence of eustressor. «Emotional and intense persons» differ in uneasiness, high level of emotional burning out, and their ideas of a stress are based only on negative characteristics. «Sensitive persons» are characterized by the high level of sensitivity, and their relation to a stress can be defined as «mental anguish». For «rational persons» cognitive approach to a situation of a stress and idea of it as about response of an organism to negative

emotions is peculiar. Thus, this scientific article represents results of original research of the personality from a position of its relation to a stress.

Purpose: *to study social and psychological features of the personality with inclusion of such category as «representations and the relation to a stress».*

Method or methodology *of research it is based on the concept of social representations of S.Moskovichi, and also on the subject approach to studying of the personality in social psychology. Which assumes that the social behavior of the personality is determined by its internal, psychological characteristics. Besides, from positions of subject approach activity of the personality, its creative beginning is emphasized.*

Results: *the carried-out empirical research allowed to create scientific idea of typology of the personality as subject of the relation to a stress. Five types of the personality are allocated: «constructive», «destructive», «emotional and intense» «sensitive», «rational».*

Scope of results: *these researches can be used by practical psychologists for the purpose of drawing up and updating of the existing programs of adaptation in stressful situations.*

Keywords: *personality; stress; relation to a stress; social and psychological adaptation.*

Современный мир невозможно воспринимать не учитывая фактор стресса. Несмотря на то, что этот феномен изучается довольно давно, и его концепция, структура, определение и понимание в психологической науке представлены широко, все же, процессы глобализации, информатизации и общего нарастания напряженности в обществе диктуют необходимость исследования этого конструкта социальными психологами. На понимание и отношение к стрессу оказывают влияние, как внешние условия социальной среды, так и индивидуально-психологические особенности личности. Понимание специфики функционирования в стрессовой ситуации конкретной личности, наделенной определенными качествами и характеристиками, может позволить сформировать не только научное представление об этом процессе, но, кроме того, определить направление практического применения результатов данного исследования, а именно, формирования адаптационных программ для конкретного типа личности по ее субъективному отношению к стрессу.

Проблема социально-психологической адаптации в современной социальной психологии является актуальной. Существует огромное количество исследований отечественных и зарубежных психологов, посвященных данному направлению. Так в работах Шамионова Р.М. и Григорьевой М.В. изучаются временные соотношения субъектных и личностных проявлений в адаптационном процессе [5]. Вагаповой А.Р. проведены исследования, направленные на из-

учение адаптационной готовности к профессиональному будущему [4]; Акименко А.К. и Бочарова Е.Е. изучали представления о прошлом, настоящем и будущем в системе социально-психологической адаптации [1, 3]; В работах Арендачук И.В. и Кленовой М.А. можно встретить изучение взаимосвязи социально-психологической адаптации и склонности к риску [2, 6, 7, 8].

В исследовании, проведенном нами, приняли участие 80 человек в возрасте от 18 до 30 лет. В качестве методического инструментария был использован комплекс психодиагностических методик: диагностика социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда; 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла; опросник на выгорание «МБИ» К. Маслач, С. Дженкинсон, адаптация Н. Водопьяновой; опросник мотивационной направленности «Шкала КДН» Ю. Куля; методика «Диагностика склонности к стрессам», адаптированный вариант методики Дж. Дженкинсона. Кроме того, была применена авторская анкета, направленная на изучение социальных представлений о стрессе.

Для того чтобы проанализировать представления о личности как субъекте отношения к стрессу нами был проведен факторный анализ, с использованием программы SPSS 17.0. Результаты по всем шкалам всех методик, с включением выделенных нами социальных представлений о стрессе были подвергнуты снижению размерности. После Варимакс вращения было выделено 5 основных факторов, отражающих представление о личности как субъекте отношения к стрессу.

Первый фактор «деструктивная личность» имеет наибольшую дисперсию (10,230%). Он объединяет представления испытуемых, описывающих «деструктивную личность» как личность, для которой характерными являются: дезадаптивность, эмоциональный дискомфорт, неприятие себя, внешний локус контроля, неприятие других, эскапизм, ведомость, ориентация в своей деятельности на неуспех, робость, редукция личностных достижений как модель эмоционального выгорания (с отрицательным значением). Понятие стресса здесь определяется как состояние эмоционального возбуждения. Постоянные мысли о стрессе выступают предпосылками повышения уровня стресса. Деструктивная личность в данном контексте здесь определяется как личность, наделенная такими качествами, которые отражают, несамостоятельность, отсутствие гибкости, утрату способности приспосабливаться к условиям социальной среды. Жизненные ситуации, требующие адаптации, могут «деструктивными личностями» восприниматься как стрессовые. Возможно, ощущение внутреннего и внешнего эмоционального дискомфорта, неудовлетворенность собой, окружающими и своей жизнью, неспособность к внутреннему контролю, саморефлексии препятствуют адекватной когнитивной оценке. Искаженное восприятие воздействует на степень контроля ситуации в стрессе, приводит в действие

механизмы эмоционального реагирования и соответствующее им поведение. Можно сказать, «деструктивная личность» – это личность, не способная осуществить выбор стратегии поведения, необходимой для разрешения проблемной ситуации. Возможно, неприятие личности самой себя рождает завышенную требовательность по отношению к другим людям. Можно предположить, что это приводит к утрате возможности принимать поддержку от социального окружения. Известно, что люди, наделенные социальной поддержкой (друзей, членов семьи), переживают стресс с наименьшими потерями. Возможно, неудовлетворенность собой связана с ложным представлением о внутренних личностных ресурсах. Можно предположить, что «деструктивные личности» не имеют доступа к ним в силу психологических барьеров (негативный опыт в прошлом, неадекватные установки родителей, иррациональное мышление). Неуверенность в себе, в своих силах, боязнь критики приводит к мотивации на неудачу. Ориентация в своей деятельности на неуспех препятствует преодолению стресса.

Второй фактор «конструктивная личность» (8,724% дисперсии). Он объединяет такие качества и психологические особенности личности как адаптивность, способность к самопринятию, принятию других, состояние эмоционального комфорта, склонность к доминированию, редукция личностных достижений, доверчивость.

«Конструктивная личность» в представлениях испытуемых, личность способная не только адаптироваться к переменам, но и имеющая желание приспособиться к ним. Адекватное восприятие окружающей среды, приспособление к переменам, изменяющимся условиям, выносливость, устойчивость к факторам действительности способствуют сохранению целостной личности, избеганию деструктивности. Способность не позволять переменам переломить свою сущность, делает возможным «конструктивным личностям» оставаться самим собой, меняя лишь свое поведение в зависимости от ситуации. Восприятие реальности в том виде, в котором она есть, принятие права на существование отдельных факторов необходимо также рассматривать как способности «конструктивной личности».

Можно сказать, что такая личность, способна субъективно оценивать стрессовую ситуацию, ее параметры, в том числе предполагаемую продолжительность, возможности контроля ситуации, возможность ее вариативности в будущем. Доверие реальности и себе, своей внутренней сущности способствует уклонению от внутренних конфликтов. Умение жить в согласии с окружающими, не отступая от внутреннего согласия с самим собой, рождает искусство владеть собой в любой ситуации, в том числе и непривычной.

«Конструктивным личностям» свойственно занижение своих возможностей, достижений, успехов, приуменьшение своих достоинств. Можно предположить, что это связано с таким

психологическим явлением, как – перфекционизма направленный на себя, а точнее стремление к совершенству, достижению максимального и безупречного результата. «Конструктивная личность» отрицает представление о стрессе как об ответной реакции организма на негативные эмоции. Возможно, что в представлениях испытуемых «конструктивная личность» способна осознавать наличие эмоционально положительных стрессов – эустрессов.

Все перечисленные выше качества, характерные для «конструктивных личностей» в совокупности позволяют переносить значительные эмоциональные перегрузки, а также способность сориентироваться в стрессовой ситуации.

Третий фактор «Эмоционально-напряженная личность» (7,504% дисперсии). Он объединяет такие качества личности, в которых, прослеживается чрезмерное эмоциональное напряжение, эмоциональное истощение, планирование собственной деятельности, тревожность, низкий уровень стрессоустойчивости, деперсонализация, как фаза эмоционального выгорания, эмоциональная нестабильность, низкий уровень самоконтроля, ведомость, ориентация в своей деятельности на неуспех. Отмечается склонность к стрессам и контролю со стороны окружающих.

Для такого типа личности характерна напряженность, вызванная продолжительными перегрузками эмоциональной сферы. Данной личности свойственны интенсивные, периодические эмоциональные переживания, эмоциональная оценка условий протекания любой деятельности. Эмоциональное состояние тревоги, беспокойства часто обусловлены ожиданием неблагоприятного для личности развития событий.

Длительное эмоциональное напряжение приводит к эмоциональному истощению личности. Эмоциональное истощение проявляется в не способности личности быть высокоактивной, эмоциональному дефициту, отстраненности. Все это приводит к неспособности противостоять возможным стрессорам. Для данного типа личности свойственна чрезмерная тревожность. К проявлениям чрезмерной тревожности можно отнести: чувствительность к собственным неудачам, раздражительное поведение или наоборот апатия. Высокий уровень тревожности может приводить к состоянию бессилия, беспомощности, неуверенности.

Для таких личностей, характерна неспособность к оцениванию своих поступков и действий, т.е. неспособность к самоконтролю. Это приводит к невозможности управлять своим поведением в условиях влияния факторов-стрессоров. Личности с преобладающим внешним локусом контроля при столкновении с непредвиденными ситуациями реагируют на них с испугом и настороженностью. Кроме того, у «эмоционально-напряженных личностей» прослеживается стремление к пассивности, доверчивости, несамостоятельности, зависимости

от мнения окружающих. Очень важна поддержка и одобрение со стороны социального окружения. Испытуемые считают, что «эмоционально-напряженный тип личности» редко подвержен стрессам. Возможно, это связано с чрезмерным планированием своей деятельности. В представлениях испытуемых данного типа личности прослеживается склонность к разумному восприятию стресса. Они отрицают утверждение о том, что счастливая жизнь должна быть свободна от стрессов. Можно сказать, что такие личности предполагают, что счастье – достижение целей, которые человек ставит перед собой. В процессе достижения цели, нужно преодолеть ряд препятствий, а любая борьба – это стресс.

Четвертый фактор – «сенситивная личность» (5,604% дисперсии). Он объединяет представления испытуемых, в которых у личности как субъекта отношения к стрессу, прослеживается чрезмерная чувствительность, экспрессивность, коммуникативность, тревожность, смелость, низкий уровень сопротивления стрессу, эмоциональный дискомфорт, высокая нормативность поведения при низком уровне самоконтроля.

Для «сенситивных личностей» характерны следующие особенности: повышенная ранимость, чувствительность, совестливость, подверженность к сомнениям в своих поступках, акцентируют внимание на своих переживаниях. Особой чувствительности часто сопутствуют сильные огорчения, волнение, нервное напряжение, эмоциональная нестабильность. Эмоциональный дискомфорт, тревожность приводит к постоянному состоянию беспокойства. Состояние эмоционального дискомфорта, как правило, связано с ожиданием неблагоприятного развития событий, неуспеха, неблагополучия, наличием предчувствия неопределенной грозящей опасности. Таким людям свойственна пассивность, чрезмерная доверчивость, несамостоятельность, безынициативность, незащитность. Чрезмерная зависимость от других людей, желание, чтобы ими управляли, направляли в нужное русло в каждой жизненной ситуации, приводит к неустойчивости к стрессам. «Сенситивные личности» склонны воспринимать стресс, как утомление. Кроме того, основными предпосылками стресса рассматриваются не внутренние предубеждения и страхи, а реальная угроза для жизни.

Пятый фактор – «рациональная личность» (5,410% дисперсии). Для такой личности характерны отрицание пользы умеренного стресса, абстрактное мышление, высокая нормативность поведения, деперсонализация (с отрицательным значением), проницательность, доверчивость, тревожность. Данному типу личности свойственна склонность к абстрагированию от мелких деталей и рассмотрению стрессогенной ситуации в целом. Характерными является нормативность поведения, проявляющаяся в чувстве ответственности и долга, стойкости моральных принципов. Люди, соблюдающие нормы поведения точны в делах, любят во всем порядок, не нарушают правил, даже тогда, когда они кажутся формальностью.

Для «рациональных личностей» характерна утонченность, расчетливость, принципиальность. Они, как правило, не поддаются эмоциональным порывам. Возможно, рациональное объяснение стресса и умение приспособливать свои потребности к требованиям окружающей действительности «оберегает» от стрессовых ситуаций. Склонность к конкретному рассуждению и самостоятельному нахождению решения в сложных жизненных ситуациях, позволяет адекватно оценивать стрессогенную ситуацию: интерпретация характера столкновения со стрессовыми факторами, рефлексия по поводу негативного события.

Специфика оценки оказывает влияние на тип эмоционального реагирования человека в стрессовой ситуации. Для данных личностей свойственно осознание, что в современном обществе человек часто является участником стрессогенных ситуаций. Возможно, преддверие возможных неприятностей, трудностей, связанных с постоянным воздействием стрессоров, приводит к состоянию ситуативной тревожности.

У личностей, относящихся к данному типу, прослеживается, так называемая, «мобилизующая» и «расслабляющая тревожность». «Мобилизующая тревожность» предоставляет действиям человека вспомогательный импульс и позволяет делать то, что казалось бы совершенно не под силу. «Расслабляющая» парализует личность в ответственные моменты.

Следует отметить, что в зарубежных исследованиях, проведенных ранее, мы можем встретить работы касающиеся изучения личностных особенностей склонности к стрессу. Так изучение влияния темперамента на восприятие стресса мы находим в работах Jeanette Frost Ebstrup и др. [9]. Роль эмоций и эмоциональной регуляции, а также самооффективности в отношении стресса изучались Pamela L. Perrewé и др., Fida R. и др. [10, 11].

Проведенное нами исследование позволяет сформировать научное представление о типологии личности как субъекта отношения к стрессу. Каждый, из выделенных нами типов личности, обладает своими психологическими особенностями, оказывающими влияние как на отношение к стрессу, так и на выбор стратегий поведения в стрессовой ситуации. Эмпирическое исследование может стать теоретической базой при подготовке программ адаптации в стрессовой ситуации, которые учитывают индивидуально-психологические особенности личности.

Список литературы

1. Акименко А.К. Представления о прошлом, настоящем и будущем в системе социально-психологической адаптации личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. № 2. С. 131-142.

2. Арендачук И.В. Этапы развития адаптационной готовности личности к рискам образовательной среды // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. № 2. С. 108-113.
3. Бочарова Е.Е. Временная перспектива личности студента с разным уровнем адаптационной готовности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 1. С. 57-63.
4. Вагапова А.Р. Представления о профессиональном будущем как фактор адаптационной готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2012. Т. 12. № 4. С. 38-43.
5. Григорьева М.В., Шамионов Р.М. Временные соотношения субъектных и личностных проявлений в адаптационном процессе // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2009. № 9. С. 127-130.
6. Кленова М.А. Самоотношение как фактор готовности к риску // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2014. Т. 14. № 3-1. С. 83-88.
7. Кленова М.А. Социально-психологическая адаптация молодежи и склонность к риску // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2010. Т. 10. № 3. С. 79-82.
8. Кленова М.А., Панкратова Е.С. Особенности мотивации достижения и социально-психологической адаптации студентов // Альманах современной науки и образования. 2014. № 10 (88). С. 82-84.
9. Ebstrup J.F., Eplöv L.F., Pisinger C. & Jørgensen T. Association between the Five Factor personality traits and perceived stress: is the effect mediated by general self-efficacy? *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*. Vol. 24. Iss. 4, 2011.
10. Fida R., Paciello M., Tramontano C., Barbaranelli C. & Farnese M. L. «Yes, I Can»: the protective role of personal self-efficacy in hindering counterproductive work behavior under stressful conditions // *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*. 2014. URL: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10615806.2014.969718> (дата обращения 10.05.2015).
11. Perrewé P.L., Rosen C.C., Halbesleben J.R.B. The Role of Emotion and Emotion Regulation in Job Stress and Well Being. Book Series: Research in Occupational Stress and Well-being. Vol. 12. 2014. URL: <http://www.emeraldinsight.com/doi/book/10.1108/S1479-3555201412> (дата обращения 10.05.2015).

References

1. Akimenko A.K. Predstavleniya o proshlom, nastoyashchem i budushchem v sisteme sotsialno-psikhologicheskoy adaptatsii lichnosti [Representations about last, real and future in system of social and psychological adaptation of the personality]. 2014. Vol. 3. No 2: (131-142).
2. Arendachuk I.V. Etapy razvitiya adaptatsionnoy gotovnosti lichnosti k riskam obrazovatelnoy sredy [Stages of development of adaptation readiness of the personality for risks of the educational environment]. 2014. Vol. 3. No 2: (108-113).
3. Bocharova E.E. Vremennaya perspektiva lichnosti studenta s raznym urovnem adaptatsionnoy gotovnosti [Temporary prospect of the identity of the student with the different level of adaptation readiness] 2014. Vol. 1: (57-63).
4. Vagapova A.R. Predstavleniya o professionalnom budushchem kak faktor adaptatsionnoy gotovnosti k professionalnoy deyatelnosti studentov-psikhologov [Ideas of the professional future as factor of adaptation readiness for professional activity of students psychologists] 2012. Vol. 12. No.4: (38-43).
5. Grigoryeva M.V., Shamionov R.M. Vremennye sootnosheniya subyektnykh i lichnostnykh proyavleniy v adaptatsionnom protsesse [Temporary ratios of subject and personal manifestations in adaptation process] 2009. No 9: (127-130).
6. Klenova M.A. Samootnosheniye kak faktor gotovnosti k risku [Self-relation as factor of readiness for risk] 2014. Vol. 14. No 3-1: (83-88).
7. Klenova M.A. Sotsialno-psikhologicheskaya adaptatsiya molodezhi i sklonnost k risku [Social and psychological adaptation of youth and tendency to risk] 2010. Vol. 10. No 3: (79-82).
8. Klenova M.A., Pankratova E.S. Osobennosti motivatsii dostizheniya i sotsialno-psikhologicheskoy adaptatsii studentov [Features of motivation of achievement and social and psychological adaptation of students] 2014. No 10 (88): (82-84).
9. Ebstrup J.F., Eplov L.F., Pisinger C. & Jørgensen T. Association between the Five Factor personality traits and perceived stress: is the effect mediated by general self-efficacy? *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*. Vol. 24. Iss. 4, 2011.
10. Fida R., Paciello M., Tramontano C., Barbaranelli C. & Farnese M. L. «Yes, I Can»: the protective role of personal self-efficacy in hindering counterproductive work behavior under stressful conditions // *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*. 2014. URL: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10615806.2014.969718> (accessed May 10, 2015).

11. Perrewé P.L., Rosen C.C., Halbesleben J.R.B. The Role of Emotion and Emotion Regulation in Job Stress and Well Being. Book Series: Research in Occupational Stress and Well-being. Volume 12. 2014. URL: <http://www.emeraldinsight.com/doi/book/10.1108/S1479-3555201412> (accessed May 10, 2015).

ДАННЫЕ ОБ АВТОРЕ

Кленова Милена Александровна, старший преподаватель кафедры социальной психологии образования и развития, кандидат психологических наук

Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского

ул. Астраханская 83, г. Саратов, 410012, Россия

e-mail: milena_d@bk.ru

SPIN-код в SCIENCE INDEX: 9957-6111

DATA ABOUT THE AUTHOR

Klenova Milena Aleksandrovna, senior teacher of department of social psychology of education and development, Ph.D. in Psychological Science

Saratov State University of N.G. Chernyshevsky

Astrakhanskaya St. 83, Saratov, 410012, Russia

e-mail: milena_d@bk.ru