

Бородина Викторина Николаевна

канд. психол. наук, доцент

Романова Диана Николаевна

студентка

ФГБОУ ВО «Петербургский государственный университет

путей сообщения императора Александра I»

г. Санкт-Петербург

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕМПЕРАМЕНТАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье представлены результаты эмпирического исследования, в котором принимали участие 63 человека, направленного на выявление взаимосвязи показателей стрессоустойчивости и темпераментальных характеристик. Выявлено, что стрессоустойчивые респонденты демонстрируют высокий уровень предметной эргичности, предметной пластичности, высокий темп при выполнении отдельных операций, двигательных актов, высокую скорость речи в процессе коммуникации. Испытуемые, обладающие низким уровнем стрессоустойчивости, очень чувствительны к неудачам в работе, в коммуникативной сфере. Сделан вывод о необходимости повышения уровня стрессоустойчивости посредством включения личности в различные виды деятельности, овладения приемами саморегуляции, увеличения уровня физической активности, развития коммуникативных навыков.

Ключевые слова: темперамент, стресс, стрессоустойчивость, личность.

В настоящее время в современном обществе проблема стресса и стрессоустойчивости личности весьма актуальна, что связано с быстрыми темпами жизни, высокими требованиями, предъявляемыми к человеку со стороны социума. Стресс влияет на продуктивность деятельности человека, на его физическое и психическое здоровье.

Цель исследования – выявить взаимосвязь стрессоустойчивости и темпераментальных характеристик личности.

Исследованием проблемы стресса, стрессоустойчивости занимались отечественные и зарубежные ученые В.А. Бодров, В.Х. Варданян, Н.Е. Водопьянова, Р. Лазарус, Г. Селье, С.В. Субботин, С. Фолкман, Ю.В. Щербатых и др. Под стрессоустойчивостью мы понимаем интегративное свойство личности, определяющее устойчивость личности к стрессу и способствующее достижению поставленной цели в трудной ситуации, адекватному функционированию и сохранению работоспособности. Другими словами, стрессоустойчивость – это способность человека переносить стрессоры, вызванные внутренними и внешними условиями, без существенного нарушения его физического и психического здоровья.

Изучением темперамента занимались Г.Айзенк, В.С. Мерлин, В.Д. Небылицын, И.П. Павлов, М. Ротбарт, В.М. Русалов, Я. Стреляу, Б.М. Теплов и др. Темперамент – это характеристика человека со стороны особенностей динамики его психической деятельности.

При проведении исследования нами были использованы методики «Тест самооценки стрессоустойчивости», авторы С. Коухен и Г. Виллиансон в адаптации Я. Н. Воробейчик, «Опросник структуры темперамента» (ОСТ) В.М. Русалова. В выборку исследования входят 63 человека, из них 31 женщина и 32 мужчины в возрасте 20–40 лет, что соответствует периоду ранней взрослости согласно возрастной периодизации Г. Крайг [1].

Анализ результатов общей выборки на начальном этапе нашего исследования с целью выявления стрессоустойчивости личности показал, что у большинства людей данной выборки (27 чел.) выявлен удовлетворительный уровень стрессоустойчивости, что составляет 58,8% от всей выборки. У данных респондентов некоторые стресс-факторы могут нарушить равновесие с окружающей средой, но человек способен самостоятельно преодолеть свои проблемы. Почти четверть людей (18 чел.) имеют хороший уровень стрессоустойчивости (28,6%), а у 7,9% от всей выборки (5 чел.) – отличный уровень стрессоустойчивости. Данная категория людей мало подвержена стрессу, только серьезные ситуации способны на нее повлиять. У оставшихся 4,8% от всей выборки (3 чел.) выявлен

плохой уровень стрессоустойчивости. Данные испытуемые остро реагируют на стресс, им может понадобиться помощь по преодолению негативного состояния.

Далее с помощью методики «Опросник структуры темперамента» В.М. Русалова [2] нами были получены следующие данные:

1. Высокие показатели по шкале «Предметная эргичность» у 23,8% испытуемых (15 чел.), которые стремятся к освоению объективного мира, склонны к умственному и физическому труду, включены в трудовую деятельность. У 14,3% испытуемых (9 чел.) низкий уровень показателей по данной шкале, что характеризует их как пассивных, незаинтересованных к разным аспектам жизни.

2. Высокие показатели по шкале «Социальная эргичность» у 28,6% испытуемых (18 чел.), что говорит о высоком стремлении к социальным контактам, коммуникабельности, включенности в социальную деятельность, потребности стать лидером. Низкие показатели имеют 20,6% респондентов от всей выборки (13 чел.). Данные испытуемые социально пассивны, демонстрируют уход от различных форм социальной активности, не проявляют склонности к лидерству.

3. По шкале «Предметная пластичность» у половины испытуемых (50,8%), что составляет 32 чел., выявлен высокий показатель, свидетельствующий о том, что данные респонденты легко переключают внимание с одного предмета на новый, переходят с одного вида деятельности на другой, используя различные виды мышления в практической деятельности. Только 7,9% от всех испытуемых (5 чел.) имеют низкие результаты по данной шкале, что указывает на то, что они склонны к однообразной работе, используют привычные способы деятельности, боятся использовать новые способы выполнения действий.

4. По шкале «Социальная пластичность» низкие показатели имеют 20,6% испытуемых (13 чел.), а высокие – 12,7% (8 чел.). Высокие показатели отражают легкость переключения в процессе общения с одного собеседника на другого, его склонность к установлению различных социальных контактов. Наоборот, низкие показатели свидетельствуют о трудности испытуемых в выборе

форм социального взаимодействия, о неготовности к расширению новых социальных связей и об их стремлении к поддержанию старых контактов.

5. По шкале «Темп» у 42,9% испытуемых (27 чел.) высокие показатели. Данные респонденты демонстрируют высокую скорость выполнения отдельных операций, двигательных актов. Только у 15,9% испытуемых (10 чел.) низкие значения, что свидетельствует об их замедленных действиях, низкой скорости моторных реакций.

6. По шкале «Социальный темп» высокие показатели у 44,4% испытуемых (28 чел.), свидетельствующие о повышенной скорости речи в процессе коммуникации. Низкие показатели у 7,9% (5 чел.) от всех респондентов, указывающие на медленную вербализацию.

7. По шкале «Эмоциональность» 47,6% процентов испытуемых (30 чел.) имеют низкие показатели. Данные респонденты эмоционально слабо реагируют при неудачах, при этом сохраняют уверенность в себе, спокойствие. Высокие значения по данной шкале у 23,8% испытуемых (15 чел.), что свидетельствует об их чувствительности при неблагоприятном исходе предпринятого дела.

8. По шкале «Социальная эмоциональность» одинаковое количество испытуемых по 16 чел. имеют высокие и низкие показатели (по 25,4%). При высоких показателях по данной шкале респонденты проявляют эмоциональную чувствительность в процессе коммуникации, к оценкам окружающих людей, при низких показателях проявляют уверенность в себе в ситуациях общения.

На следующем этапе нашего исследования с помощью коэффициента корреляции Пирсона были выявлены следующие прямые и обратные связи между показателями стрессоустойчивости и показателями шкал методики «Опросник структуры темперамента» В.М. Русалова:

Стрессоустойчивость прямо связана с эмоциональностью ($r = 0,533$; $p < 0,01$) и социальной эмоциональностью ($r = 0,634$; $p < 0,01$), т.е. чем выше показатели по шкале «Стрессоустойчивость», тем выше показатели по шкалам «Эмоциональность», «Социальная эмоциональность». Это означает, что испытуемые, обладающие низким уровнем стрессоустойчивости, очень чувстви-

тельны к неудачам в работе, в коммуникативной сфере, к оценкам своих товарищей.

Стрессоустойчивость обратно связана с предметной эргичностью ($r = -0,412$; $p < 0,01$), с пластичностью ($r = -0,339$; $p < 0,01$), темпом ($r = -0,492$; $p < 0,01$), социальным темпом ($r = -0,378$; $p < 0,01$), т.е. чем выше показатели по шкале «Стрессоустойчивость», тем ниже показатели по шкалам «Предметная эргичность», «Предметная пластичность», «Темп», «Социальный темп». Это означает, что стрессоустойчивые респонденты стремятся к освоению объективного мира, проявляют склонность к умственному и физическому труду, включены в трудовую деятельность, легко переключают внимание с одного предмета на новый, переходят с одного вида деятельности на другой, используют в практической деятельности различные виды мышления, демонстрируют высокую скорость выполнения отдельных операций, двигательных актов, повышенную скорость речи в процессе коммуникации.

Таким образом, результаты нашего исследования могут быть использованы для разработки рекомендаций по повышению уровня стрессоустойчивости посредством включения личности в различные виды деятельности, овладения приемами саморегуляции, направленными на снятие эмоционального напряжения, увеличения уровня физической активности, развития коммуникативных навыков.

Список литературы

1. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – СПб.: Питер, 2022. – 944 с.
2. Русалов В.М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: дифференциально-психофизиологические и психологические исследования / В.М. Русалов; Российская акад. наук, Ин-т психологии. – М.: Ин-т психологии РАН, 2012. – 528 с. EDN SZCP1V