

Султанова Ирина Викторовна,
к.психол.н., доцент кафедры «Психология»,
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»,
г. Севастополь

Ушакова Елена Николаевна, студент,
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»
г. Севастополь

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
И ТИПА ЛИЧНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ
THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS TOLERANCE
AND PERSONALITY TYPE IN ADOLESCENCE**

Аннотация: в статье рассматриваются результаты изучения взаимосвязи стрессоустойчивости и типа личности в подростковом возрасте.

Abstract: The article discusses the results of studying the relationship between stress tolerance and personality type in adolescence.

Ключевые слова: подростковый возраст, стресс, стрессоустойчивость, тип личности.

Keywords: adolescence, stress, stress tolerance, personality type.

В современном мире, насыщенном множеством социальных, экономических и политических изменений, приводящими к неопределенности и нестабильности, от личности требуется способность адекватно реагировать на постоянные стрессоры, умение принимать решения в соответствии с ситуацией. Сегодня негативному влиянию стресса подвержен каждый, однако, одной из наиболее уязвимых к нему категорий являются подростки. Являясь возрастом интенсивной перестройки личности, подростковый возраст сам по себе отличается повышенной тревожностью, нравственной неустойчивостью, нестабильностью самооценки. Одновременно с внешними стрессовыми факторами и возрастными особенностями, подростки подвергаются учебным стрессам, что в совокупности оказывает негативное влияние на их стрессоустойчивость. Учитывая данное обстоятельство, наиболее актуальным сегодня становится вопрос изучения особенностей стрессоустойчивости подростков, а также выявление факторов, которые влияют на уровень стрессоустойчивости.

Вопрос изучения связи индивидуально-психологических особенностей личности и стрессоустойчивости в последние годы достаточно высок: Г. М. Белов [1], А. В. Варабина [2], Е. Р. Исаева [3], М. А. Кленова [4], А.И. Федорова [5] и другие исследователи уделили ему внимание. Установлено, что личностная реакция на воздействие стрессов зависит не столько от врожденных особенностей, сколько от черт личности. На одинаковое воздействие стрессоров каждый реагирует различно, а тип реагирования определяется типом личности.

Несмотря на наличие подобных исследований, на сегодняшний день актуальность изучения влияния индивидуальных особенностей личности на ее стрессоустойчивость не исчезла. В частности, существует необходимость изучения взаимосвязи стрессоустойчивости и типа личности в подростковом возрасте, поскольку именно в этом периоде более эффективно поддаются коррекции как сама стрессоустойчивость, так и активно формирующиеся личностные детерминанты. В связи с данной необходимостью было проведено эмпирическое исследование.

Для проведения исследования отобраны 38 подростков в возрасте от 13 до 15 лет. В качестве диагностического материала использованы методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т.Х.Холмс, Р.Раге), адаптированная для подростков Т.А.Крюковой и тест-опросник Кеттелла для подростков (методика 14 PF).



Результаты изучения степени сопротивляемости стрессу у подростков (методика Т. Х. Холмс, Р. Раге) показали, что большинство подростков обладают высокой сопротивляемостью к стрессам, которая определена у 36,8%. Личностей с высокой сопротивляемостью стрессам отличает выносливость, уравновешенность, нервно-психические срывы маловероятны. 36,8% подростков имеют среднюю (пороговую) сопротивляемость стрессам. Они имеют достаточный уровень нервно-психической устойчивости, однако существует вероятность нервно-психических срывов в экстремальных ситуациях. Низкая сопротивляемость определена у 26,4% подростков. Они неустойчивы в стрессе, отличаются повышенной склонностью к снижению качества деятельности в напряженных ситуациях, имеется высокая вероятность нервно-психических срывов, склонны к конфликтности.

С целью выявления индивидуально-психологических особенностей личности в применен тест-опросник Кеттелла для подростков (методика 14 PF). Результаты, полученные в ходе проведения сведены в таблицу 1.

Таблица 1

Сводные результаты изучения
индивидуально-психологических особенностей личности подростков

Факторы	Высокие показатели (%)	Низкие показатели (%)
А (шизотимия-аффектотимия)	39,5%	60,5%
В (ложь)	7,9%	92,1%
С (степень эмоциональной устойчивости)	50%	50%
Д (флегматичность-возбудимость)	42,1%	57,9%
Е (подчиненность-доминирование)	55,3%	44,7%
Ф (осторожность-легкомыслие)	68,4%	31,6%
Г (степень принятия моральных норм)	31,6%	68,4%
Н (застенчивость-авантюризм)	42,1%	57,9%
І (реализм-сензитивность)	52,6%	47,3%
Ј (неврастения, фактор Гамлета)	47,3%	52,6%
О (самоуверенность-склонность к чувству вины)	57,9%	42,1%
Q2 (степень групповой зависимости)	73,8%	26,2%
Q3 (степень самоконтроля)	44,7%	55,3%
Q4 (степень внутреннего напряжения)	44,7%	55,3%

В результате исследования определены индивидуально-психологических особенностей личности подростков. В общем они характеризуются экстраверсивной направленностью личности, стремлением доминировать, эмоциональной нестабильностью, не высокой волевой регуляцией, которая находит выражение в импульсивности, аффективной лабильности в ситуациях межличностного взаимодействия. Подростки эмоционально чувствительны, имеют развитое воображение, повышенную тревожность, стремятся к групповому взаимодействию, к контактам со сверстниками. Осторожны, пессимистичны, обладают высокой активностью, самоуверенны, эгоцентричны.

Для определения взаимосвязи стрессоустойчивости и типа личности в подростковом возрасте использован корреляционный анализ методом ранговой корреляции Спирмена rs. Результаты корреляционного анализа приведены в таблице 2.



Корреляции, полученные между диагностическими шкалами методик 14-факторный личностный опросник Кеттела и методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т.Х.Холмс, Р.Раге)

№	Фактор опросника Кеттела	rs	Уровень значимости p
1	A (шизотимия-аффектотимия)	-0.203	отсутствует
2	C (степень эмоциональной устойчивости)	-0.5	при $p \leq 0.01$
3	D (флегматичность-возбудимость)	-0.375	при $p \leq 0.05$
4	E (подчиненность-доминирование)	0.245	отсутствует
5	F (осторожность-легкомыслие)	-0.225	отсутствует
6	G (степень принятия моральных норм)	0.101	отсутствует
7	H (застенчивость-авантюризм)	0.101	отсутствует
8	I (реализм-сензитивность)	-0.351	при $p \leq 0.05$
9	J (неврастения, фактор Гамлета)	-0.01	отсутствует
10	O (самоуверенность-склонность к чувству вины)	-0.208	отсутствует
11	Q2 (степень групповой зависимости)	-0.061	отсутствует
12	Q3 (степень самоконтроля)	-0.498	при $p \leq 0.01$
13	Q4 (степень внутреннего напряжения)	0.641	при $p \leq 0.01$

Результаты математической обработки данных позволили определить некоторые значимые корреляции между показателями сопротивляемости стрессу и индивидуально-психологическими особенностями личности подростков:

-по фактору **C** полученное значение $rs=-0.5$ (при $p \leq 0.01$): имеются отрицательные зависимости между показателем сопротивляемости стресса и показателями эмоциональной устойчивости; чем выше проявляются у подростков такие личностные характеристики, как эмоциональная стабильность, реалистичное отношение к жизни, покорность перед нерешенными проблемами, умение отбирать оптимальный вариант поведения, тем в меньшей степени они подвержены стрессу и тем выше нервно-психическая устойчивость;

-по фактору **D** $rs=-0.375$ (при $p \leq 0.05$): имеется обратная зависимость подверженности стрессу и возбудимостью; такие личностные характеристики, как нетерпеливость, повышенная активность, несдержанность, самоуверенность, эгоцентричность снижают показатели нервно-психической устойчивости;

-по фактору **I** $rs=-0.351$ (при $p \leq 0.05$): имеются т обратные зависимости сопротивляемости к стрессу и сензитивностью; чем выше эмоциональная чувствительность, чем ярче проявляются тенденции к избеганию ответственности, чем выше тревожность, нетерпеливость, непрактичность, требовательность к вниманию других, тем ярче менее выражена сопротивляемость к стрессу;

-по фактору **Q3** $rs=0.3498$ (при $p \leq 0.01$): чем выше степень самоконтроля, тем выше показатели сопротивляемости стрессовым ситуациям;

-по фактору **Q4** $rs=0.641$ (при $p \leq 0.01$): имеются положительные зависимости внутреннего напряжения и степени его сопротивляемости к стрессу; при таких характеристиках, как повышенная активность, возбудимость, беспокойство, нетерпеливость, фрустрированный тип личности показатели нервно-психической устойчивости ниже.

Полученные данные указывают на то, что существует взаимосвязь между показателями стрессоустойчивости и типом личности подростков: чем выше уровень возбудимости, тем ниже показатели стрессоустойчивости; чем выше степень самоконтроля, тем выше стрессоустойчивость; чем выше степень эмоциональной устойчивости, тем выше стрессоустойчивость; чем выше робость, застенчивость, тем ниже стрессоустойчивость.

Таким образом, проведенное исследование показывает, что стрессоустойчивая личность способна противостоять стрессогенным факторам и обладает психологическим здоровьем.



Список литературы:

1. Белов, Г. М. Влияние типа темперамента на стрессоустойчивость старшеклассника / Г. М. Белов, Т. В. Шушакова. // Юный ученый. – 2022. – № 10 (62). – С. 56-67.
2. Варабина, А. В. Гендерные особенности совладающего поведения современных подростков / А. В. Варабина, Т. В. Егорова // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. – 2021. – Т. 1. – С. 288-290.
3. Исаева, Е.Р. Возрастные и гендерные особенности стресс-преодолевающего поведения (копинга) на примере российской популяции / Е.Р. Исаева // Вестник ТГПУ. - 2020. - № 6 (84). - С. 86–90.
4. Кленова, М. А. Личность как субъект отношения к стрессу / М.А. Кленова // Современные исследования социальных проблем:- 2015, № 5 (49). - С. 447–457. [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://journal-s.org/index.php/sisp/article/view/6253>
5. Федорова, А.И. Особенности стрессоустойчивости студентов с различным уровнем притязаний /А.И. Федорова, В.С. Шамаева // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 5-1. – С. 23-28.

