

УДК: 159.923.33

Сравнительный анализ стрессоустойчивости личности с различным типом саморегуляции во временной перспективе

Акимова Анжелика Ринатовна

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии,

Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова,
455000, Российская Федерация, Магнитогорск, просп. Ленина, 38;
e-mail: angel.a@inbox.ru

Аннотация

Статья посвящена изучению динамической модели взаимодействия стрессоустойчивости личности и персональных характеристик восприятия времени и саморегуляции поведения индивида во временной перспективе. На примере медлительных, точных и спешащих типов определены различия в качественной выраженности и специфике взаимосвязей между уровнем стрессоустойчивости, показателями персональной компетентности во времени, признаками пассивных психологических защит и активных преобразующих стратегий преодоления стрессов. В группе медлительных типов уровень стрессоустойчивости имеет высокую степень тесноты и множественность взаимосвязей с широким диапазоном психологических защит и копинг-стратегий: от отрицания фрустрирующих стимулов до активных проблемно-ориентированных усилий преодоления стрессов. В группе точного типа при повышении признаков стрессовой нагрузки усиливается осознанность угрожающих стимулов и вместе с тем снижается способность к программированию поведения в долгосрочной перспективе. В группе спешащего типа получено минимальное количество согласованных изменений, в частности – обострение восприятия жизненных событий как стрессовых отрицательно коррелирует с признаком гибкости в саморегуляции поведения. Полученные данные могут помочь спрогнозировать личностную уязвимость к стрессорам, разработать точечную коррекцию и повысить психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях в зависимости от типа ориентации личности во временной перспективе.

Для цитирования в научных исследованиях

Акимова А.Р. Сравнительный анализ стрессоустойчивости личности с различным типом саморегуляции во временной перспективе // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Том 6. № 2А. С. 68-76.

Ключевые слова

Стрессоустойчивость, индивидуальный тип восприятия времени, психологические защиты, копинг-стратегии, психология.

Введение

Современная жизнь общества в условиях нестабильности и неопределенности становится все более сложной – интенсивность и высокая скорость коммуникаций, неуверенность в завтрашнем дне, конфликты, дефицит времени все больше дезориентируют современного человека. Условия нестабильности и неопределенности требуют от личности в ограниченные сроки принимать самостоятельные решения, сообразно ситуациям изменять проактивные и результирующие стратегии к стрессовым перегрузкам: от обыденных столкновений и повседневных неприятностей до хронических стресс-факторов в организационной и профессиональной среде [Lazarus, 1991, 13].

Между тем, изучение и развитие стрессоустойчивости личности – глобальная теоретическая проблема и сложная область эмпирических исследований. Процесс преодоления стресса зависит от особенностей влияния на него множества факторов: пол, возраст, демографические и личностные особенности, условия внешней среды, кризисы жизни, индивидуальная значимость и оценка стрессовой ситуации субъектом [Wong, Wong, 2006, 5].

Как показывают современные исследования, стрессоустойчивость не является статическим свойством индивида [Kholodnaya, 2016, 80]. С. Хобфолл отмечает, что, несмотря на многочисленность исследований, связывающих личностные и социальные ресурсы со стрессоустойчивостью, их результаты не раскрывают в полной мере механизмы преодоления стресса. Для изучения данного вопроса необходимо использовать динамические модели взаимодействия персональных характеристик и стрессоустойчивости [Hobfoll, 1998, 36]. Следовательно, устойчивость к стрессу рассматривается как величина, обладающая определенной ситуативной изменчивостью, «эластичностью», которая опосредована когнитивно-аффективной оценкой ситуации и ресурсами человека. Поскольку ресурсы являются энергетическим, информационным, поведенческим потенциалом – большинство из них можно рассматривать как личное достояние человека, которыми он может владеть, развивать их и использовать, в случае необходимости их можно получить в форме знаний, опыта и функциональных резервов [Бодров, 2006, 298].

Одним из таких важных психологических ресурсов стрессоустойчивости, и вместе с тем наиболее невосполнимым ресурсом для человека является категория времени – время выступает для личности как абсолютное богатство, которое можно «выигрывать», «терять», «дарить», «отдавать», «беречь», «прожигать» [Цуканов, 2000, 3]. Б.И. Цуканов, освещая закономерную связь «т-типа» с периодичностью, цикличностью разнообразных процессов жизнедеятельности человека, выдвинул предположение, что спешащие, точные

и медлительные индивиды существуют в различных временных условиях. Автором были определены их отношения с ориентацией на прошлое, настоящее и будущее, обозначена тесная связь между качеством хода собственных часов (временной организации индивида) и успешностью различных видов деятельности (спортивной, музыкальной, познавательно-интеллектуальной) [Цуканов, 1988, 129]. Однако, по-прежнему, остается недостаточно исследованной динамическая модель взаимодействия стрессоустойчивости личности и персональных характеристик временной организации индивида.

Цель и задачи

Цель представленного исследования: изучить индивидуально-типологические особенности стрессоустойчивости личности на примере медлительных, точных и спешащих типов. Гипотезой исследования явилось предположение о том, что существуют особенности стрессоустойчивости личности, которые обусловлены индивидуальной ориентацией и стилями саморегуляции поведения во временной перспективе. Задачи исследования: определить и сравнить у спешащих, точных и медлительных типов качественную выраженность и специфику взаимосвязей между уровнем стрессоустойчивости и показателями персональной компетентности во времени, признаками пассивных защитных механизмов совладания и активных преобразующих стратегий преодоления стрессов.

Материалы и методы

В соответствии с целью и задачами исследования была сформирована выборка, в которую вошли 89 мужчин и женщин в возрастном диапазоне от 25 до 45 лет. На первом этапе исследования выборка формировалась экспериментальным путем с помощью методики Б.И. Цуканова «Индивидуальные особенности восприятия времени» [Цуканов, 2000, 3]. Процедура эксперимента осуществлялась с использованием секундомера. Испытуемым предлагалось после команды экспериментатора мысленно отметить тот момент, когда пройдет минута, подав экспериментатору сигнал рукой. В соответствии с полученными результатами вся выборка испытуемых разделилась на три группы: $n_1=21$ человек медлительного типа (более 65 секунд); $n_2=30$ человек точного типа (от 50 до 65 секунд); $n_3=38$ человек спешащего типа (менее 50 секунд). На втором этапе эмпирического исследования в трех группах осуществлялась диагностика соответствующих показателей с помощью методик: «Уровень стрессоустойчивости», «Персональная компетентность во времени», «Переживание дефицита времени в реализации деятельности» [Водопьянова, 2009], «Диагностика типологий психологической защиты» Р. Плутчик, «Копинг–тест» [Folkman, Lazarus, 1988], Стиль саморегуляции поведения [Моросанова, 2015]. Для обработки результатов исследования применялись статистические методы: U-критерий Манна-Уитни и корреляционный анализ.

Результаты и обсуждение

В результате сопоставления полученных средних значений в сравниваемых группах были выявлены различия по показателям уровня стрессоустойчивости, персональной компетентности во временной перспективе, пассивных форм совладания (механизмов психологической защиты) и активных копинг-стратегий преодоления стресса.

У медлительного типа обнаружен наиболее низкий уровень субъективного восприятия стрессонаполненности жизни и наиболее высокий уровень стрессоустойчивости (Укр=253; $p \leq 0,02$). По показателям компетентности во времени в группе точных типов обнаружен существенно высокий уровень выраженности значений (Укр=192; $p \leq 0,01$). При анализе саморегуляции поведения, по всей выборке в равной мере представлен широкий диапазон произвольной активности, однако в группе медлительных типов обнаружены существенные различия по степени детализированности представлений о внешних и внутренних значимых условиях, а также пластичности отдельных регуляторных процессов по типу «Моделирование» (Укр=180; $p \leq 0,01$). По признакам переживания дефицита времени на статистически значимом уровне получены различия по показателю «Постановка цели» (Укр=196; $p \leq 0,03$), который существенно доминирует в группе точного типа. При сравнении показателей психологических защит у медлительных значительно доминирует механизм «Вытеснение» (Укр=182; $p \leq 0,01$); у спешащих существенно преобладают признаки «Проекция» (Укр=436; $p \leq 0,05$), «Гиперкомпенсация» (Укр=380; $p \leq 0,01$), «Рационализация» (Укр=432; $p \leq 0,05$), «Отрицание» (Укр=381; $p \leq 0,01$), «Замещение» (Укр=378; $p \leq 0,01$). И, наконец, в показателях копинг-стратегий, у спешащего типа существенно доминирует «Принятие ответственности» (Укр=294; $p \leq 0,05$).

В результате корреляционного анализа в исследуемых группах получены различия количеству, характеру и тесноте взаимосвязей уровня стрессоустойчивости, показателей компетентности во времени, выраженности психологических защит и копинг-стратегий. В группе медлительных типов повышение уровня восприятия стрессовой нагрузки сопровождается повышением выраженности: механизмов психологических защит – «Отрицание» ($r_{кр}=0,43$; $p \leq 0,05$), «Компенсация» ($r_{кр}=0,54$; $p \leq 0,01$), «Рационализация» ($r_{кр}=0,57$; $p \leq 0,01$); широкого диапазона копинг-стратегий – «Самоконтроль» ($r_{кр}=0,55$; $p \leq 0,01$), «Принятие от-ветственности» ($r_{кр}=0,45$; $p \leq 0,05$), «Бегство-избегание» ($r_{кр}=0,43$; $p \leq 0,05$), «Планирование решения проблемы» ($r_{кр}=0,68$; $p \leq 0,001$); признаков активной саморегуляции поведения по типу «Моделирование» ($r_{кр}=0,65$; $p \leq 0,001$). В группе точного типа повышение уровня стрессовых переживаний сопровождается снижением выраженности защитного механизма «Отрицание» ($r_{кр}=-0,58$; $p \leq 0,001$) и активной саморегуляции поведения по типу «Программирование» ($r_{кр}=-0,38$; $p \leq 0,05$). В группе спешащего типа обострение уровня восприятия стрессонаполненности жизненных событий отрицательно коррелирует с признаком активной саморегуляции поведения по типу «Гибкость» ($r_{кр}=-0,33$; $p \leq 0,05$).

Содержательно можно сказать, что медлительные типы отличаются наибольшей способностью к саморегуляции и нервно-психической устойчивости. Из ответов испытуемых очевидно, что наибольшее напряжение медлительные типы испытывают от физической работы, от общения с неприятными людьми, однако в конфликтных ситуациях «отходят» достаточно быстро, незначительные стрессовые нагрузки могут способствовать поиску новых решений для выхода из затруднительных ситуаций. По сравнению с другими типами они демонстрируют высокую способность выделять значимые условия достижения целей, чуть более тщательно продумывают последовательность своих действий в будущем и демонстрируют большую автономность в организации своей активности. Вместе с тем, медлительные типы характеризуется наименее развитой способностью браться за работу быстро и решительно, без лишней «раскачки», им трудно работать по плану в условиях помех и отвлечений. Они также отличаются наибольшей частотой вытеснения вызывающих тревогу мыслей, образов или воспоминаний, значительно чаще других используют избегание внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания неприемлемых мотивов.

Группы точного и спешащего типов также демонстрируют достаточный уровень нервно-психической устойчивости. Однако, в отличие от медлительных, точные и спешащие типы, оценивая одни и те же стандартные стрессовые ситуации, значительно чаще испытывают напряжение от нехватки времени, чаще указывают на погрешности в питании, нарушения режима сна и отдыха, снижающие сопротивляемость стрессу. Высокая потребность в двигательной активности нередко становится для них препятствием, мешает проявить усидчивость, когда это необходимо, сконцентрировать внимание. Монотонная, однообразная деятельность в определенный момент может вызвать напряжение и подтолкнуть к необдуманным поступкам.

Кроме того, точные типы отличаются от других групп наиболее развитой системой управления личным временем, наиболее точным представлением собственных биоритмов и планированием дел с учетом своих «внутренних часов». В стрессовых ситуациях точный тип характеризуется чуть более выраженными эмоционально-ориентированными и проблемно-ориентированными стратегиями, связанными с когнитивными усилиями отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

Спешащие типы отличаются наибольшим проявлением преобразования (искажения) содержания мыслей, чувств, поведения. Снижение тревоги достигается путем изменения восприятия внешней среды. Более того, спешащий тип отличается существенно выраженной стратегией признания своей роли в проблеме с сопутствующими попытками ее решения, а также чуть более выраженным мысленным стремлением и поведенческими усилиями, направленными к избеганию или созданию положительного значения проблемы. В данном случае прослеживается отчетливый компонент самокритики и самообвинения, возможно даже приводящий к хронической неудовлетворенности собой и длительному фрустрирующему переживанию чувства собственной вины.

На основе полученных данных можно обобщить, что чем сильнее в группе медлительного типа выражены значения стрессовой оценки события, тем сильнее проявляется широкий диапазон их готовности к совладанию и преодолению стрессоров: от отрицания некоторых фрустрирующих, вызывающие тревогу обстоятельств до построения прогноза и активных проблемно-ориентированных усилий по изменению ситуации. В группе точного типа при повышении признаков стрессовых условий наблюдается повышение осознанности угрожающих стимулов и обострение восприятия фрустрирующих, вызывающих тревогу обстоятельств, однако, при этом снижается их способность к тщательному обдумыванию и прогнозированию своих действий и поведения в долгосрочной перспективе. В группе спешащего типа повышение значения стрессовой нагрузки события снижает их способность гибко перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции своего поведения при изменении внешних и внутренних условий.

Заключение

Соответствующий эмпирический анализ позволил нам подтвердить выдвинутую гипотезу о том, что существуют особенности стрессоустойчивости личности, которые обусловлены различиями в качественной выраженности и специфике взаимосвязей между уровнем стрессоустойчивости, признаками пассивного совладания или активного преодоления стрессов и стилями саморегуляции поведения во временной перспективе.

Существенное доминирование отдельных признаков и теснота взаимосвязей в группе медлительных типов указывает на то, что имеет место стереотипный набор ресурсов стрессоустойчивости в виде разнообразных стратегий как пассивного совладания, так и активного преодоления, их «статичное» накопление из прошлого опыта и формирование «успешных правил» поведения согласно каузальной схеме «конкретный стимул – конкретная реакция». У точных типов при развитой системе временной компетентности обостряется чувствительность к стрессогенным условиям, однако прослеживается активная саморегуляция поведения только в настоящем без учета последствий эмоционально-ориентированных и проблемно-ориентированных стратегий в долгосрочной перспективе. Что же касается спешащих типов, то при существенном доминировании отдельных компонентов и отсутствие тесноты взаимосвязей в этой группе указывает, скорее всего, на их пластичную, более динамичную структуру взаимодействия уровня стрессоустойчивости с механизмами защиты и ресурсами совладания. Возможно, что в постоянной спешке субъективного восприятия и индивидуально-психологическими особенностями временной организации, данный тип оказывается в условиях низкой способности интегрировать прошлый жизненный опыт, ограничен возможностью накопления ресурсов стрессоустойчивости и испытывает трудности выстраивания системы выбора защитных и совладающих стратегий при воздействии разнообразных стрессовых условий.

Полученные данные могут помочь спрогнозировать личностную уязвимость к стрессорам в зависимости от типа ориентации во временной перспективе; выработать

в соответствии с временным типом личности конструктивные модели контролирующего, приспособительного и преобразующего поведения, когнитивной и поведенческой репетиции; при необходимости разработать точечную коррекцию личностных свойств, позволяющих систематизировать выбор защитных и совладающих стратегий и повысить психологическую устойчивость личности в стрессовых ситуациях различного уровня сложности.

Библиография

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2006. 528 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 306 с.
3. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. 304 с.
4. Цуканов Б.И. Время в психике человека. Одесса: Астропринт, 2000. 220 с.
5. Цуканов Б.И. Фактор времени и природа темперамента // Вопросы психологии. 1988. № 4. С.129-136.
6. Folkman S., Lazarus R.S. Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1988.
7. Hobfoll S.E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress // American Psychologist. 1989. V. 44. No. 3. Pp. 513-524.
8. Kholodnaya M.A. Intelligence, creativity, learning capability: resource approach (development of V.N. Druzhinin's ideas) // Social Sciences. 2016. V. 47. No. 2. Pp. 80-94.
9. Lazarus R.S. Psychological stress in the workplace // Journal of Social Behavior and Personality. 1991. V. 6. No. 7. Pp. 1-13.
10. Wong P.T.P., Wong L.C.J. Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping. Springer Science, 2006. 636 p.

Comparative analysis of stress resistance personality and self-regulation in individuals with different perceptions of time perspective

Anzhelika R. Akimova

PhD in Psychology,
Associate Professor at the Department of psychology,
Nosov Magnitogorck State Technical University,

455000, 38, Lenina av., Magnitogorsk, Russian Federation;
e-mail: angel.a@inbox.ru

Abstract

This scientific article is dedicated to analyzing some dynamic correlation models existing between stress resistance and individual perception of time subjected to person's behavioral self-regulation styles in time perspective. Slow, punctual and hasty personality types were studied in this scientific research. The results of the research show differences of correlation quality and characteristics between the level of stress resistance, personal competence in time, evidence of passive psychological defenses and active modifying strategies of coping with stress. The results of the research on slow personality types show that the level of stress resistance has a lot of connections with a wide span of psychological defenses and coping strategies ranging from denying frustrating stimuli to active coping strains aimed at problems. The group of punctual personality types revealed that raising signs of stress load strengthens awareness of threatening stimuli and at the same time lowers capability of programming behavior in long-term perspective. Analyzing hasty personality types demonstrated that there are revealed in negative connection between stress resistance factors and flexibility of behavioral self-regulation. These findings can help to predict personal sensitivity to stress, to develop pin-pointed adjustments and to raise psychological resistance in stressful situations depending on personality types in time perspective.

For citation

Akimova A.R. (2017) Sravnitel'nyi analiz stressoustoichivosti lichnosti s razlichnym tipom samoregulyatsii vo vremennoi perspective [Comparative analysis of stress resistance personality and self-regulation in individuals with different perceptions of time perspective]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 6 (2A), pp. 68-76.

Keywords

Stress resistance, individual perception of time, psychological defenses, coping strategies, psychology.

References

1. Bodrov V.A. (2006) *Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and coping]. Moscow: Per Se Publ.
2. Folkman S., Lazarus R.S. (1988) *Manual for Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.

3. Hobfoll S.E. (1989) Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44, 3, pp. 513-524.
4. Kholodnaya M.A. (2016) Intelligence, creativity, learning capability: resource approach (development of V.N. Druzhinin's ideas). *Social Sciences*, 47, 2, pp. 80-94.
5. Lazarus R.S. (1991) Psychological stress in the workplace. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 7, pp. 1-13.
6. Morosanova V.I., Bondarenko I.N. (2015) *Diagnostika samoregulyatsii cheloveka* [Diagnosis of self-regulation rights]. Moscow: Kogito-Tsentr Publ.
7. Tsukanov B.I. (1988) Faktor vremeni i priroda temperamenta [The factor of time and the nature of temperament]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 4, pp.129-136.
8. Tsukanov B.I. (2000) *Vremya v psikhike cheloveka* [Time in the human psyche]. Odessa: Astroprint Publ.
9. Vodop'yanova N.E. (2009) *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of stress]. St. Petersburg: Piter Publ.
10. Wong P.T.P., Wong L.C.J. (2006) *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*. Springer Science.