

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ УСТОЙЧИВОСТИ К РАЗЛИЧНЫМ ИСТОЧНИКАМ СТРЕССА

**Распопин Е.В.**

*НОУ ВПО «Гуманитарный университет», Екатеринбург, Россия (620144, г. Екатеринбург, ул. Сурикова, 24А), e-mail: [spgu@mail.ru](mailto:spgu@mail.ru)*

---

В исследовании выдвигается предположение о том, что стрессоустойчивость личности необходимо рассматривать по отношению к различным источникам стресса, к каждому из которых устойчивость и сопротивляемость личности может быть выше или ниже. Стресс вызывают те события, которые оцениваются личностью как стрессогенные. Все многообразие потенциальных источников стресса может быть сведено к трем переменным: сам человек, другие люди и окружающий мир в целом. Если им дается стрессогенная оценка, то развивается состояние стресса, а оцениваемый объект выступает в качестве источника стресса. Напротив, устойчивость к стрессу проявляется нестрессогенной оценкой личностью себя, других людей и окружающего мира в целом. В работе исследовались индивидуальные различия к данным источникам стресса между разными группами испытуемых: студентами разного пола и возраста, разных форм обучения и специальностей. Проведенный сравнительный анализ показал, что группы испытуемых действительно обнаруживают разный уровень устойчивости к различным источникам стресса. Эти различия определяются свойствами личности, присущими лицам с высокой устойчивостью к стрессу.

---

Ключевые слова: индивидуальные различия, стресс, источники стресса, стрессоустойчивость.

### INDIVIDUAL DIFFERENCES IN RESISTANCE TO VARIOUS SOURCE OF STRESS

**Raspopin E.V.**

*KNOW VPO "Humanitarian University", Ekaterinburg, Russia (620144, Ekaterinburg, ul. Surikov, 24A), e-mail: [spgu@mail.ru](mailto:spgu@mail.ru)*

---

The study raised the hypothesis that stress the individual should be considered in relation to the different sources of stress, each of which is stability and resistance to the individual may be higher or lower. Stress causes the events that are evaluated as individual stressors. All the variety of potential sources of stress can be reduced to three variables: the man himself, other people and the world at large. If they score given stressful, it develops a state of stress, and the estimated object acts as a source of stress. In contrast, resistance to stress manifested nonstress personality assessment yourself, others and the world at large. We investigated individual differences in the data sources of stress among different groups of subjects: the students of different gender and age, various forms of education and professions. The comparative analysis showed that the group of subjects indeed exhibit different levels of resistance to various sources of stress. These differences are determined by the properties of the individual inherent in individuals with high resistance to stress.

---

Key words: individual differences, stress, stressors, resistance to stress.

### Введение

Основной предпосылкой к проведению исследования послужило положение о том, что стрессоустойчивость необходимо рассматривать по отношению к воздействию различных источников стресса, к каждому из которых устойчивость и сопротивляемость личности может быть выше или ниже [4]. Связано это с тем, что не любые потенциально стрессогенные события вызывают стресс, а только те из них, которые на основании субъективной оценки интерпретируются как релевантные стрессу [6; 7]. Следуя этой позиции, мы можем предположить, что разные группы испытуемых будут обнаруживать разную степень устойчивости и сопротивляемости не только к стрессу в целом, но и к различным источникам стресса.

**Целью** данного исследования является изучение индивидуальных различий к различным источникам стресса.

### **Материал и методы исследования**

С целью проверки выдвинутого предположения нами была разработана методика, предназначенная для исследования устойчивости к различным источникам стресса и к стрессу в целом. В соответствии с теоретической моделью методики стресс вызывают те явления и события, которые на основании субъективной оценки интерпретируются личностью как угроза, ущерб или вызов [6; 7]. Данная оценка является стрессогенной. Все многообразие потенциальных источников стресса может быть сведено к трем переменным: сам человек, другие люди и окружающий мир в целом [5]. Если им дается стрессогенная оценка, то развивается состояние стресса, а оцениваемый объект выступает в качестве источника стресса. Напротив, устойчивость к стрессу проявляется нестрессогенной (толерантной или позитивной) оценкой личностью себя, других людей и окружающего мира.

Методика содержит следующие шкалы.

1. Шкала «Я сам»: содержит характеристики и параметры для самооценки испытуемым особенностей собственной личности на предмет их релевантности угрозе, вреду и/или вызову.

2. Шкала «Другие люди»: содержит характеристики и параметры для оценки испытуемым особенностей поведения окружающих людей на предмет их релевантности угрозе, вреду и/или вызову.

3. Шкала «Мир вокруг»: содержит характеристики и параметры для оценки испытуемым особенностей окружающего мира в целом на предмет их релевантности угрозе, вреду и/или вызову.

0. Общая шкала. Отражает общий уровень устойчивости к источникам стресса.

Методика позволяет исследовать, по отношению к каким источникам стресса у испытуемых устойчивость выше или ниже, и на основании обобщенной устойчивости к различным источникам стресса сделать вывод об общем уровне стрессоустойчивости.

Также были использованы личностные и ситуативные тесты, предназначенные для изучения стрессоустойчивости личности и определения источников стресса в жизни испытуемых.

К первой группе методик относятся фактор С (эмоциональная устойчивость – неустойчивость) и фактор Н (стрессоустойчивость – неустойчивость поведения в стрессовых ситуациях) опросника 16PF (версия А) [1].

Вторая группа методик представлена шкалой удовлетворенности условиями жизни и шкалой удовлетворенности основных жизненных потребностей [2]. Данные шкалы оценивают, насколько человек удовлетворен различными сторонами и потребностями своей жизни (дом, семья, работа, материальное благополучие и т.п.). Те стороны жизни, которыми человек не удовлетворен, вызывают психоэмоциональное напряжение и являются для него источником стресса.

Исследование проводилось на студентах вуза гуманитарных специальностей, общее количество испытуемых – 150 человек.

Исследование различий проводилось по следующим параметрам.

1. Возрастные и гендерные характеристики студентов. Были выделены две возрастные группы: юношеский возраст и период ранней зрелости. В группу студентов юношеского возраста вошли 69 испытуемых, в группу студентов периода ранней зрелости – 81 испытуемый. По гендерному признаку сравнивались 30 мужчин и 120 женщин.

2. Формы обучения. Изучались различия устойчивости к источникам стресса между студентами очной и заочной формы обучения, а также между студентами, обучающимися в государственном и в негосударственном вузе. На дневном отделении обучаются 93 студента, на заочном отделении – 57 студентов. В государственном вузе обучается 41 студент, в негосударственном вузе – 109 студентов.

3. Специальности, по которым проходят обучение студенты. По данному параметру сравнивались три группы студентов. Первая группа – студенты, обучающиеся по специальности «Психология» (61 человек). Вторая группа – студенты, обучающиеся по специальности «Реклама» (40 человек). Третья группа – студенты, обучающиеся по специальности «Управление персоналом» (49 человек).

Различия между группами изучались с помощью t-критерия Стьюдента для несвязных выборок [3].

### **Результаты исследования**

Сравнительный анализ не выявил значимых различий по шкалам разработанной в рамках исследования методики между мужчинами и женщинами, между юношеским возрастом и периодом ранней зрелости. Таким образом, устойчивость к источникам стресса не имеет различий по полу и возрасту в рамках рассмотренных возрастных периодов.

Студенты заочной формы обучения выявили более высокие показатели по шкалам «Я сам» ( $t = 2,33$  при  $p \leq 0,05$ ), «Мир вокруг» ( $t = 3,12$  при  $p \leq 0,01$ ) и по общей шкале ( $t = 3,32$  при  $p \leq 0,01$ ), чем студенты дневной формы обучения.

Студенты, обучающиеся в государственном вузе, имеют более высокую стрессоустойчивость по шкале «Мир вокруг» ( $t = 2,63$  при  $p \leq 0,01$ ) и по общей шкале ( $t = 2,7$  при  $p \leq 0,01$ ), чем студенты из негосударственного вуза.

Студенты, обучающиеся по специальности «Психология», выявили более высокие значения по шкалам «Я сам» ( $t = 2,56$  при  $p \leq 0,05$ ), «Мир вокруг» ( $t = 1,99$  при  $p \leq 0,05$ ) и по общей шкале ( $t = 2,09$  при  $p \leq 0,05$ ), чем студенты, обучающиеся по специальности «Реклама».

Студенты, обучающиеся по специальности «Управление персоналом», выявили более высокие значения по шкалам «Другие люди» ( $t = 2,24$  при  $p \leq 0,05$ ) и по общей шкале ( $t = 2,45$  при  $p \leq 0,05$ ), чем студенты, обучающиеся по специальности «Психология».

Наконец, студенты, обучающиеся по специальности «Управление персоналом», показали более высокие значения по шкалам «Я сам» ( $t = 3,85$  при  $p \leq 0,01$ ), «Другие люди» ( $t = 2,51$  при  $p \leq 0,05$ ), «Мир вокруг» ( $t = 3,59$  при  $p \leq 0,01$ ) и по общей шкале ( $t = 4,09$  при  $p \leq 0,01$ ), чем студенты, обучающиеся по специальности «Реклама».

Таким образом, разные группы испытуемых обнаруживают разную степень устойчивости не только к стрессу в целом, но и к различным источникам стресса.

При интерпретации полученных результатов мы предположили, что выявленные различия могут быть обусловлены либо уровнем развития свойств и качеств личности, либо степенью удовлетворенности имеющимися условиями жизни и основными жизненными потребностями, т.е. личностными либо ситуативными переменными.

С целью проверки этого предположения мы провели сравнительный анализ личностных характеристик (по факторам С и Н опросника 16PF) и ситуативных характеристик (по шкалам удовлетворенности жизненными условиями жизни и удовлетворенности основных жизненных потребностей) между группами испытуемых, обнаруживших различия устойчивости к источникам стресса.

Между испытуемыми с разной устойчивостью к источникам стресса статистически значимых различий по параметрам удовлетворенности условиями жизни и удовлетворенности основных жизненных потребностей жизни не обнаружено.

Напротив, те испытуемые, которые показали более высокую устойчивость к различным источникам стресса, также обнаружили и более высокие показатели развития определенных свойств и качеств личности. В данном случае к этим свойствам относятся эмоциональная устойчивость (фактор С опросника 16PF) и устойчивость поведения в стрессовых ситуациях (фактор Н опросника 16PF).

Так, студенты-заочники показали более высокие показатели по фактору С ( $t = 2,48$  при  $p \leq 0,05$ ) и по фактору Н ( $t = 2,74$  при  $p \leq 0,01$ ), чем студенты очной формы обучения.

Студенты, обучающиеся в государственном вузе, имеют более высокие показатели по фактору С ( $t = 2,05$  при  $p \leq 0,05$ ), чем студенты, обучающиеся в негосударственном вузе.

Студенты, обучающиеся по специальности «Управление персоналом», обнаружили более высокие показатели по фактору С ( $t = 3,35$  при  $p \leq 0,01$ ) и по фактору Н ( $t = 2,37$  при  $p \leq 0,05$ ), чем студенты, обучающиеся по специальности «Реклама».

Наконец, студенты, обучающиеся по специальности «Психология», выявили тенденцию к более высоким показателям по фактору С, чем студенты, обучающиеся по специальности «Реклама» ( $t = 1,76$  при  $p \leq 0,1$ ), а студенты, обучающиеся по специальности «управление персоналом», выявили тенденцию к более высоким показателям по данному фактору, чем студенты-психологи ( $t = 1,84$  при  $p \leq 0,1$ ).

### **Выводы**

1. Проведенное исследование показало, что разные группы испытуемых обнаруживают разную степень устойчивости не только к стрессу в целом, но и к различным источникам стресса, что в целом подтверждает гипотезу нашего исследования.

2. Индивидуальные различия устойчивости к различным источникам стресса определяются свойствами личности, присущими лицам с высокой устойчивостью к стрессу. В рамках данной работы в числе этих свойств можно выделить эмоциональную устойчивость и устойчивость поведения в стрессовых ситуациях.

### **Список литературы**

1. Батаршев А.В. Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла : практическое руководство. – М. : ТЦ Сфера, 2002. – 96 с.
2. Копина О.С., Сулова Е.А., Заикин Е.В. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии. – 1995. – № 3. – С. 119-132.
3. Кутейников А.Н. Математические методы в психологии. – СПб. : Речь, 2008. – 172 с.
4. Распопин Е.В. Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) // Психологическая диагностика. – 2009. – № 3. – С. 104-122.
5. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб. : Речь, 2002. – 352 с.
6. Folkman S., Lazarus R.S. An analysis of coping in a middle age community sample // Journal of Health and Social Behavior. – 1980. – Vol. 21. – P. 219-239.
7. Lazarus R.S., Folkman S. Coping and adaptation // The Handbook of Behavior Medicine. – 1984. – New York : Guilford. – P. 282-325.

## **Рецензенты**

Бусыгина И.С., д.психол.н., доцент, заведующая кафедрой управления персоналом НОУ ВПО «Гуманитарный университет», г. Екатеринбург.

Зотова О.Ю., д.психол.н., доцент, заместитель декана по развитию факультета социальной психологии НОУ ВПО «Гуманитарный университет», г. Екатеринбург.