



УДК 316.37

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СКЛОННОСТИ К СТРЕССУ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

М. А. Кленова

Кленова Милена Александровна – кандидат психологических наук, кафедра социальной психологии образования и развития, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, Россия
E-mail: milena_d@bk.ru

Изложены результаты эмпирического исследования, посвященного изучению взаимосвязи между склонностью к стрессу и индивидуально-психологическими особенностями личности. Эмпирическая база исследования составила 60 человек, из них 30 мужчин и 30 женщин в возрасте от 25 до 35 лет. Индивидуально-психологические особенности изучались при помощи 16-факторного личностного опросника Р. Б. Кеттелла, склонность к стрессу исследовалась с использованием адаптированной Б. А. Смирновым, Е. В. Долгополовой методики «Диагностика склонности к стрессам» Дж. Дженкинсона. Статистический анализ полученных данных проводился при помощи пакета программ SPSS 17.0, были использованы корреляционный анализ по Пирсону и *t*-критерий Стьюдента. Установлено, что как для мужчин, так и для женщин склонность к стрессу положительно связана с таким качеством личности, как общительность. Более склонными к стрессу являются мужчины, личность которых характеризуется такими свойствами, как озабоченность, прагматичность, консервативность. Склонность к стрессу у женщин связана с такими личностными характеристиками, как подчиненность, робость, доверчивость.

Ключевые слова: стресс, склонность к стрессу, половые особенности, индивидуально-психологические характеристики, личность.

DOI: 10.18500/2304-9790-2016-5-3-246-249

Введение

Современная ситуация развития общества такова, что в связи со сложными переменами, которые затрагивают практически все сферы жизнедеятельности людей, человеку приходится быстро меняться, постоянно развиваться для того, чтобы быть востребованным в обществе. В связи с этим возникает задача рассмотрения стресса в контексте жизнедеятельности современного человека. Для современной психологии необходимо научно обоснованное определение, согласно которому мы имели бы представление о том, какая личность проявляет большую склонность к стрессу, а какая – наоборот, готова ему противостоять. Несмотря на то, что существует довольно большое количество научных публикаций, связанных с проблематикой склонности к стрессу, необходимо изучение данного вопроса в динамике, поэтому главной целью нашего исследования явилось изучение индивидуально-



психологических особенностей склонности к стрессу в современном обществе.

Теоретический анализ проблемы

Р. С. Немов рассматривал стресс как состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения [1]. Проблема стрессовых состояний занимает актуальное место и в современных исследованиях: они направлены на изучение особенностей проявления стресса в различных сферах жизни (профессионального стресса, стресса в различные возрастные периоды и т.д.). Это можно отнести к особенностям современных подходов к изучению стресса. Во многих современных социально-психологических работах проблематика стресса освещается в контексте профессионального риска. В работе О. М. Назаровой исследуется профессиональная готовность к риску спасателей [2]. Авторами установлено, что готовность к риску связана с такими индивидуально-психологическими свойствами, как возбудимость, импульсивность, агрессивность, склонность к доминированию, самоутверждению, гендерная принадлежность (мужчины более рискованны). Выявлено также, что социальная ответственность, чувство совести, конформность, внушаемость являются показателями низкой готовности к риску.

Н. Н. Смирнова изучает структуру стрессоустойчивости у сотрудников полиции [3]. В компонентный состав стрессоустойчивости авторами были включены следующие индивидуально-психологические характеристики: совокупность психофизиологических характеристик (сила возбуждения центральной нервной системы), уровень организационного стресса, личностная и реактивная тревожность, самооценка, стратегии выхода из стрессовых ситуаций, склонность к алкогольной зависимости.

Осуществляя анализ проведенных научно-практических исследований, мы отметили, что склонность к стрессу разными учеными рассматривается в большинстве случаев с учетом индивидуально-психологических особенностей личности. В частности, в работе И. В. Аренда-



чук рассматривается акмеологический подход к изучению психологической готовности преподавателей вуза к риску [4]. Проведенное автором исследование показало прямую зависимость склонности к риску и жизненного опыта у преподавателей. Чем старше преподаватели высшей школы, тем более осознанно они подходят к принятию важных решений в ситуациях риска. Компоненты личностной готовности к стрессу также изучались нами в ранее проведенных исследованиях [5, 6]. Мы установили, что чем выше уровень интеллекта, тем чаще проявляется высокая склонность к стрессу, кроме того, она зависит от общительности.

Устойчивость к стрессогенным факторам профессиональной деятельности и сохранение при этом высокой работоспособности постоянно отмечается в специальной литературе [7]. При этом обсуждается типизация стресс-факторов, потенциально угрожающих специалистам – явная и скрытая угроза жизни и здоровью, психологическое и физическое перенапряжение, переутомление, информационные перегрузки или их дефицит, социально-бытовые проблемы (оторванность от семьи, социально-экономические проблемы и т. п.) [8].

Что же касается половых особенностей склонности к стрессу, здесь мы не обнаруживаем достаточного количества научных исследований: большинство публикаций можно отнести к области популярной психологии [9].

Выборка, методики и методы исследования

Эмпирическая выборка исследования составила 60 человек, из них 30 мужчин и 30 женщин в возрасте 25–35 лет, работники сферы обслуживания. В качестве основного метода исследования был использован опрос с применением следующего диагностического инструментария: 16-факторного личностного опросника Р. Б. Кеттелла и методики «Диагностика склонности к стрессам» (адаптированный вариант методики Дж. Дженкинсона).

Результаты исследования и их обсуждение

Вначале мы определили достоверные различия в показателях мужчин и женщин по всем шкалам: по шкале «склонность к стрессу» не обнаружено достоверной разницы (средние показатели склонности к стрессу у мужчин – 24,7, у женщин – 25,1). Это говорит о том, что в данной выборке у мужчин и женщин примерно одинаковый средний уровень склонности к стрессу.

Обнаружена достоверная разница между показателями мужчин и женщин по шкале «озабоченность – беспечность» ($t = 1,723$). Мужчины в данной группе характеризуются рассудитель-

ностью, осторожностью, суровостью, в то время как женщины чаще проявляют импульсивность и экспрессивность. К тому же женщины склонны к зависимости и податливости, в то время как мужчин характеризуют самоуверенность, скептицизм и прагматизм (по шкале J – «податливость – жестокость» $t = 2,927$). Эти данные не противоречат общепринятому мнению, согласно которому женщина предстает перед нами как более слабое и зависящее от мужчины существо, в то же время есть и другое мнение. В некоторых исследованиях упоминается о том, что женщины зачастую более склонны к проявлениям агрессивности и жестокости [10].

Согласно нашему исследованию женщины обладают более богатым воображением, испытывают сложности и некоторую беспомощность в практические дела, а мужчины при этом ориентированы на внешнюю реальность, общепринятые нормы ($t = 1,725$ по шкале M – «непрактичность – практичность»). Женщины также обладают более высоким уровнем тревожности, ($t = 2,472$ по шкале O – «тревожность – спокойствие»), внушаемости ($t = 2,059$ по шкале $Q2$ – «самостоятельность – внушаемость»), низким самоконтролем ($t = 1,808$ по шкале $Q3$ – «высокий самоконтроль – низкий самоконтроль»). Кроме того, женщинам в данной выборке свойственны раздражительность, взволнованность, излишнее напряжение ($t = 1,972$ по шкале $Q4$ – «напряженность – релаксация»). Мужчин же отличают суровость, практичность, спокойствие, высокий уровень самоконтроля.

Следующим этапом нашего исследования стало изучение взаимосвязи индивидуально-психологических факторов личности и склонности к стрессу у мужчин и женщин. В показателях мужчин обнаружена положительная корреляционная взаимосвязь склонности к стрессу с фактором A (общительность – замкнутость), т.е. чем выше уровень готовности к сотрудничеству, тем чаще мужчины испытывают стресс ($r = 0,329$). Принято считать, что более высокий уровень общительности и открытости свойственен именно женщинам, однако полученные не так давно данные исследования, проведенного учеными из университетов Квебека и Гарварда, говорят об обратном. Согласно этим результатам мужчины умеют строить и сохранять важное для них общение намного лучше женщин [11]. Наши результаты свидетельствуют, что мужчины, обладающие более высоким уровнем общительности, чаще испытывают стресс: возможно, это связано с особенностями профессиональной деятельности испытуемых.

Что же касается женщин, то здесь обнаружили схожие данные: общительность положительно связана со склонностью к стрессу, однако показатель корреляции несколько меньше, чем у



мужчин ($r = 0,287$). Таким образом, мы можем говорить о том, что, как и для мужчин, так и для женщин, высокая степень готовности к общению и сотрудничеству является фактором, провоцирующим стрессовые состояния. Напомним, что профессиональная деятельность испытуемых связана со сферой обслуживания: возможно, данный фактор отчасти объясняет полученные результаты. Контактность и общительность в данном случае могут быть приобретенным качеством, а не внутриличностным, и, следовательно, подобное противоречие может повышать уровень склонности к стрессу испытуемых.

У мужчин склонность к стрессу связана с озабоченностью и практичностью ($r = 0,321$; $r = 0,264$). Кроме того, склонность к стрессам у мужчин также может быть обусловлена консерватизмом ($r = 0,284$). Динамика современной социальной и экономической жизни диктует условия, когда приходится проявлять большую гибкость, настойчивость и готовность к принятию быстрых решений. На деле далеко не всем и не всегда это удается. У мужчин, для которых важна поддержка устоявшихся принципов и традиций, эта ситуация может являться фрустрирующей и стрессовой, что подтверждается полученными нами данными.

И у мужчин, и у женщин склонность к стрессу связана с напряженностью и тревожностью ($r = 0,357$; $0,417$; $r = 0,259$; $0,266$). Эти данные не вызывают сомнения, поскольку личность, обладающая такими внутренними качествами, как взволнованность, раздражительность, излишнее беспокойство, в большей степени подвержена влиянию стрессогенных факторов вне зависимости от их характера и интенсивности.

Для женщин склонность к стрессу чаще связана с такими качествами, как подчиненность ($r = 0,288$), робость ($r = 0,313$), доверчивость ($r = 0,322$).

По мнению В. А. Толочка, необходимость исследования индивидуально-психологических особенностей обусловлена тем, что в современном мире последовательно «усиливаются требования к компетенциям сотрудников организаций, приводящие к своеобразной “стандартизации” работника, к доминированию ценностей потребления, достатка, личного успеха. Значительно увеличились затраты на обучение и переподготовку сотрудников. Нормой стали легкость и быстрота смены наемным специалистом места работы и вида деятельности, ориентация на ближние цели, короткую перспективу, быстрая адаптация к новым условиям и задачам» специалистов, занимающихся подбором персонала [12, с. 273]. Данное утверждение подчеркивает значимость дифференциальной психологии, или психологии индивидуальных различий, в современной науке. Прогнозирование возможного стиля поведения и

деятельности человека на основе информации о его индивидуально-психологических особенностях в стрессовых условиях может стать неким ориентиром как для самой личности (с учетом ее возможностей и потребностей), так и для специалистов, область деятельности которых сфокусирована на подборе квалифицированного персонала.

Таким образом, проведенное исследование подтверждает предположение о том, что склонность к стрессу связана с индивидуально-психологическими качествами личности. Общительные и коммуникативные люди на деле оказываются гораздо чаще подвержены влиянию стрессовых факторов, в отличие от застенчивых. Не вызывает сомнения положительная связь склонности к стрессу и тревожности. Что касается половых особенностей склонности к стрессу, мы установили, что более склонны к стрессу озабоченные, прагматичные и консервативные мужчины. Робкие, доверчивые и склонные подчиняться женщины также проявляют более высокую степень склонности к стрессам.

Библиографический список

1. Немов Р. С. Психология : в 4 кн. Кн.1. 4-е изд. М., 2003. 688 с.
2. Назарова О. М., Сайфетдинова М. К. Психологическая готовность спасателей к риску // Молодой ученый. 2015. № 7. С. 685–688.
3. Смирнова Н. Н., Соловьёв А. Г. Структура стрессоустойчивости сотрудников полиции // Вестн. Северного (Арктического) фед. ун-та. Сер. Медико-биологические науки. 2013. № 3. С. 75–81.
4. Арендачук И. В. Акмеологический подход к изучению психологической готовности преподавателей вуза к риску // Модернизация современного общества : проблемы, пути развития и перспективы. 2015. № 6. С. 36–41.
5. Кленова М. А., Захарова Ю. С. Индивидуально-психологические особенности склонности к стрессу // Психология, социология и педагогика. 2015. № 4 (43). С. 101–103.
6. Кленова М. А. Личность как субъект отношения к стрессу // Современные исследования социальных проблем. 2015. № 5 (49). С. 447–457. URL: <http://journal-s.org/index.php/sisp/article/view/6253> (дата обращения: 26.12.2015).
7. Комаров К. Э., Берковская М. И., Котенев И. О. Стресс-менеджмент в системе психологического обеспечения деятельности профессий «опасного риска» : разработка программы // Вестн. Воронеж. ин-та МВД России. 1999. № 3 (5). С. 24–32.
8. Човдырова Г. С. Психопрофилактика расстройств, связанных со стрессом, и проблемы повышения стрессоустойчивости личного состава МВД России : автореф. ... д-ра психол. наук. М., 2000. 310 с.



9. Аналитичность мужчин и склонность женщин к гештальт-восприятию. URL: <http://ours-nature.ru/lib/b/book/680840204/152> (дата обращения: 5.10.2015)
10. Васюхина Е. А. Личностные и аффективные предикторы агрессии девушек и женщин // Междунар. журн. экспериментального образования. 2011. № 8. С. 45–47.
11. Общительность мужчин и женщин. URL: http://www.besedach.com/index.php?option=com_content&view=article&id=166:2010-04-12-15-32-49&catid=52:2010-03-01-14-41-04&Itemid=211 (дата обращения: 5.10.2016).
12. Толочек В. А. Проблема стилей в психологии : историко-теоретический анализ. М., 2013. 320 с.
4. Arendachuk I.V. *Akmeologichesky podkhod k izucheniyu psikhologicheskoy gotovnosti prepodavateley vuza k risku* (Acmeological approach to studying of university teachers' psychological readiness to risk). *Modernizatsiya sovremennogo obshchestva: problemy, puti razvitiya i perspektivy* (Modernization of modern society: problems, development ways and prospect), 2015, no. 6, pp. 36–41 (in Russian).
5. Klenova M. A., Zakharova Yu. S. *Individualno-psikhologicheskiye osobennosti sklonnosti k stressu* (Individual and psychological features of tendency to stress). *Psikhologiya, sotsiologiya i pedagogika* (Psychology, sociology and pedagogy), 2015, no. 4 (43), pp. 101–103 (in Russian).
6. Klenova M. A. *Lichnost kak subyekt otnosheniya k stress* (Personality as subject of relation to stress). *Sovremennye issledovaniya sotsial'nykh problem* (Modern Research of Social Problems), 2015, no. 5 (49), pp. 447–457. Available at: <http://journal-s.org/index.php/sisp/article/view/6253> (accessed 26 December 2015) (in Russian).
7. Komarov K. E., Berkovskaya M. I., Kotenev I. O. *Stress-menedzhment v sisteme psikhologicheskogo obespecheniya deyatel'nosti professy «opasnogo riska»: razrabotka programmy* (Stress management in system of psychological ensuring of activity in professions of «dangerous risk»: program development). *Vestn. Voronezh. in-ta MVD Rossii* (Vestnik of Voronezh Institute of the Ministry of Interior of Russia), 1999, no. 3 (5), pp. 24–32 (in Russian).
8. Chovdyrova G. S. *Psikhoprofilaktika rasstroystv, svyazannykh so stressom, i problemy povysheniya stressoustoychivosti lichnogo sostava MVD Rossii: dis. ... d-ra psikhol. nauk* (Psycho-prevention of stress-connected frustrations, and problems of increase of stress resistance of the Ministry of Interior of Russia staff: diss. ... doct. of psychology). Moscow, 2000. 310 p. (in Russian).
9. *Analitichnost muzhchin i sklonnost zhenshchin k geshtalt-vospriyatiyu* (Men's analyticity and women's tendency to gestalt perception). Available at: <http://ours-nature.ru/lib/b/book/680840204/152> (accessed 5 October 2015) (in Russian).
10. Vasyukhina Ye. A. *Lichnostnye i affektivnye prediktory agressii devushek i zhenshchin* (Personal and affective predictors of girls' and women's aggression). *Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya* (International Journal of Experimental Education), 2011, no. 8, pp. 45–47 (in Russian).
11. *Obshchitel'nost muzhchin i zhenshchin* (Men's and women's sociability). Available at: http://www.besedach.com/index.php?option=com_content&view=article&id=166:2010-04-12-15-32-49&catid=52:2010-03-01-14-41-04&Itemid=211 (accessed 5 October 2016) (in Russian).
12. Tolochek V. A. *Problema stiley v psikhologii: istoriko-teoretichesky analiz* (Problem of styles in psychology: historical and theoretical analysis). Moscow, 2013. 320 p. (in Russian).

Individual and Psychological Features of Tendency to the Stress of Men and Women

Milena A. Klenova

Saratov State University
83, Astrakhanskaya str., 410012, Saratov, Russia
E-mail: milena_d@bk.ru

In this article stated the results of the empirical research devoted to studying of interrelation between tendency to a stress and individual and psychological features of the personality. The empirical base of research made 60 people, of them 30 men and 30 women aged from 25 till 35 years. Individual and psychological features were studied by means of R. B. Kettell's questionnaire, tendency to a stress was investigated with use of the adapted J. Dzhenkinson's technique. The statistical analysis of the obtained data was carried out by means of the software package of SPSS 17.0, the correlation analysis according to Pearson and Student's t-criterion was used. As a result of research it is established that both for men, and for women tendency to a stress is positively connected with such quality of the personality as – sociability. Men which personality is characterized by such properties as are more inclined to a stress: concern, pragmatism, conservatism.

Key words: stress, tendency to a stress, sexual features, individual and psychological characteristics, personality.

References

1. Nemov R. S. *Psikhologiya: v 4 kn.* (Psychology: in 4). Moscow, 2003. Book. 1. 688 p. (in Russian).
2. Nazarova O. M., Sayfetdinova M. K. *Psikhologicheskaya gotovnost spasateley k risku* (Rescuers' psychological readiness for risk). *Molodoy uchenyy* (Young scientist), 2015, no. 7, pp. 685–688 (in Russian).
3. Smirnova N. N., Solovyov A. G. *Struktura stressoustoychivosti sotrudnikov politzii* (Structure of police officers' stress resistance). *Vestn. Severnogo (Arkticheskogo) fed. un-ta. Ser. Mediko-biologicheskie nauki* (Vestnik of Northern (Arctic) Federal University. Ser. Medical and Biological Sciences), 2013, no. 3, pp. 75–81 (in Russian).