

Взаимосвязь личностных характеристик со стрессоустойчивостью личности различных профессий

Ванане Мирзоян

DOI: <https://doi.org/10.58726/27382915-2023.2-234>

Ключевые слова: профессиональный отбор, экстраверсия, нейротизм, добросовестность, стрессоустойчивость

Одной из важнейших задач прикладной психологии является целостное изучение личности. Понимание темперамента и характера человека составляет важное значение не только для профотбора и профориентации, но и для профилактики профессионального выгорания и профессиональной деформации личности.

Личность человека – сложная структура, и многое в ней невозможно изменить. Между тем при выборе профессии важно учитывать собственные психофизиологические особенности. Изучением личностных характеристик личности занимались многие психологи: Раймонд Бернар Кеттелл, Гордон Олпорт, Генри Себастьян Одберт разработали различные методики для всестороннего изучения личности. Для изучения личностных характеристик личности используются различные опросники, среди которых 16-факторный личностный опросник Кеттелла, который позволяет выявить стабильные, устойчивые черты личности, личностный опросник Г. Айзенка, который выявляет такие свойства личности, как нейротизм, экстраверсия-интроверсия, психотизм. Широкое применение в психологии имеет также многопрофильный личностный опросник ММРІ, который позволяет определить тип темперамента и черты характера, индивидуальные особенности типа личности, стиль поведения и общения.

Пятифакторный опросник личности 5 PFQ позволяет на основе пяти независимых переменных получить психологический портрет личности. Преимущество данного опросника в том, что такие фундаментальные характеристики как нейротизм, экстраверсия, открытость опыту, сотрудничество и добросовестность, по мнению современных ученых, в большей или в меньшей степени представлены в каждой личности.

Благодаря фундаментальным характеристикам, возможно предсказать не только количество и качество труда каждого работника, но и определить его поведение в стрессовой ситуации, его психоэмоциональное состояние, способность управления своим стрессом, работоспособность. Например, человек с высоким показателем нейротизма не способен контролировать свое эмоциональное состояние, проявляет импульсивное поведение, испытывает постоянное напряжение и не может справиться с работой.

Эффективное выполнение любого вида деятельности зависит не только от пяти фундаментальных качеств человека, но и от стрессоустойчивости.

Ю. В. Щербатых в своей работе определяет стрессоустойчивость как со-

вокупность качеств, позволяющих переносить воздействие стрессоров без вредных последствий для окружения, личности и его организма [1].

Стрессоустойчивость помогает сохранять спокойствие в экстренных ситуациях, не поддаваться панике, не совершать безрассудных действий и вести себя адекватно.

Важно выделить четыре типа стрессоустойчивости, каждый из которых отличается своими характерными реакциями организма на стрессогенные факторы. Исходя из этих типов, есть и четыре категории людей, а именно:

1. Стрессонеустойчивые люди. Для таких людей любое неожиданное событие оказывается стрессом. Комфорт для них состоит в размеренности и стабильности, как можно в меньшем количестве из ряда вон выходящих ситуаций. А реагируя на стресс, люди с данным типом стрессоустойчивости, теряются и могут вести себя неадекватно.

2. Стрессотренируемые люди. Люди с этим типом стрессоустойчивости адаптированы к медленным и постепенным изменениям, к ним они приспосабливаются без проблем. Однако резкие перемены их пугают, путают мышление, выбивают из колеи, повергают в депрессивные состояния.

3. Стрессотормозные люди. К людям данной категории относятся активные личности, спокойно воспринимающие резкие перемены. Они способны мгновенно адаптироваться практически к любым изменениям, реагируя оптимально и быстро. Нервная система стрессотормозных людей очень вынослива и переносит тяжелые нагрузки.

4. Стрессоустойчивые люди. Личности четвертого типа обладают психикой, которую почти невозможно разрушить. Они привыкли к жизни в быстром ритме, а стабильность и размеренность вызывает у них отторжение и даже оттенок надменности. Эти люди могут жить в условиях постоянного стресса без ущерба для себя [5].

Категория четвертого типа, несомненно, самая надежная и эффективная в плане выполнения работ, избегания конфликтов на рабочем месте. Но это не значит, что стрессонеустойчивые, стрессотренируемые и стрессотормозные типы людей не способны оптимально работать в постоянно изменяющемся мире. Стрессоустойчивость человека возможно повысить путем тренировок над собой. Развитие волевых качеств, осознание и управление эмоциями, развитие интеллекта помогут стать стрессоустойчивым.

С целью изучения психологического портрета представителей различных профессий и установления их взаимосвязи со стрессоустойчивостью было проведено психологическое исследование.

Респондентами были представители профессий «человек - природа», «человек - техника», «человек - человек», «человек - знаковая система», и «человек - художественный образ».

Средний возраст на момент исследования составил 38 лет. В исследовании принимали участие 122 респондента.

В качестве методик были выбраны пятифакторный опросник личности 5 PFQ, в адаптации А.Б. Хромова [3] и методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер) [4].

На первом этапе исследования мы изучили черты личности респондентов и определили уровень их стрессоустойчивости.

На втором этапе исследования осуществили корреляционный анализ с целью установления взаимосвязи между чертами личности и стрессоустойчивостью.

Пятифакторный опросник личности 5 PFQ позволил нам измерить факторы: экстраверсия/интроверсия, нейротизм/эмоциональная стабильность, доброжелательность/антогонизм, добросовестность/проблемы с целеполаганием и открытость опыту/закрытость опыту.

Результаты пятифакторного опросника личности 5 PFQ представлены на диаграмме 1.

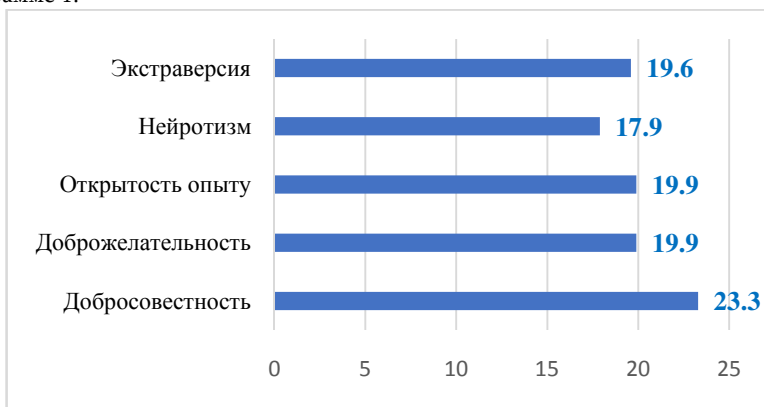


Диаграмма 1. Средние значения пяти независимых переменных

Результаты тестирования показали, что средние значения по факторам экстраверсия, нейротизм, открытость опыту и доброжелательность находятся в пределах средних показателей.

Фактор экстраверсия/интроверсия представляют активность, доминирование, общительность, позитивные эмоции.

К фактору нейротизм/эмоциональная стабильность относятся враждебность, тревожность, застенчивость, капризность, депрессивность.

Фактор открытость опыту/закрытость опыту описывает человека как любопытного, творческого, склонного к фантазированию, с широкими интересами.

Фактор доброжелательность/антогонизм характеризуется доверием, альтруизмом, уступчивостью, скромностью, склонностью к сочувствию.

Фактор добросовестности оказался в пределах высоких показателей. Люди с высокой степенью добросовестности организованы и очень дисциплинированы.

Данному фактору свойственна ответственность, рассудительность, стремление к достижениям.

В ходе исследования на стрессоустойчивость были получены следующие результаты.

70% – высокий уровень стрессоустойчивости.

25% – средний уровень стрессоустойчивости.

5% – низкий уровень стрессоустойчивости.

Таким образом, преобладающее большинство респондентов (70%) стрессоустойчивые. Это значит, что они ведут себя сдержанно, способны регулировать свое эмоциональное состояние. У 25% респондентов средний уровень стрессоустойчивости, что свидетельствует о низком уровне самоконтроля. В стрессовых ситуациях работники не всегда ведут себя правильно. Лишь 5% работников теряют самообладание, что приводит с одной стороны к конфликтам в коллективе, с другой стороны, приводят к истощению и переутомлению.

На основе корреляционного анализа между чертами личности и стрессоустойчивостью получены следующие данные.

Таблица 2.

Корреляционные связи между чертами личности и стрессоустойчивостью

	Стрессоустойчивость
Экстраверсия	0,5
Невротизм	-0,3
Открытость опыту	0
Доброжелательность	0
Добросовестность	-0,2

Выявлена положительная корреляционная связь между экстраверсией и стрессоустойчивостью, из чего следует, что экстраверты более стрессоустойчивые, так как экстраверты общительны, мягки и дружелюбны, хорошо чувствуют себя в социуме и думают об окружающих в позитивном свете.

Отрицательная корреляционная связь выявилась между стрессоустойчивостью и невротизмом, а также добросовестностью. При невротизме люди воспринимают негативно самих себя и окружающих, ощущают беспокойства. Слабая связь с добросовестностью свидетельствует о том, что осторожные, скрупулезные и упорные люди менее стрессоустойчивые.

Относительно шкал открытость опыту и доброжелательность следует отметить, что между ними и стрессоустойчивостью нет связи.

Проведенное исследование позволяет обращать внимание на такие личностные характеристики, как экстраверсия, невротизм и добросовестность при подборе кадров.

Литература

1. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург, 2006, с. 256.
2. <https://ht-lab.ru/knowledge/articles/model-lichnostnykh-chert-bolshaya-pyaterka/>
3. <https://psylab.info/index.php>
4. http://cdk-detstvo.centerstart.ru/sites/cdk-detstvo.centerstart.ru/files/metodika_dlya_diagnostiki_sostoyaniya_stressa.pdf
5. <https://4brain.ru/blog/stress-resistance-tips/>

Տարբեր մասնագիտություններում անձնական բնութագիրների փոխկապվածությունը սթրեսակայունության հետ

Վանանե Միրզոյան

Ամփոփում

Հանգուցային բառեր. մասնագիտական ընտրություն, էքստրավերսիա, ներոտիզմ, բարեխղճություն, սթրեսակայունություն

Մասնագիտական ընտրության խնդիրը միշտ եղել և մնում է ամենահրատապներից մեկը: Մասնագիտական գործունեության որակը կախված է ճիշտ կատարված մասնագիտական ընտրությունից: Անձի հոգեֆիզիոլոգիական որակների հաշվառումը կարևոր է ոչ միայն մասնագիտական գործունեության արդյունավետությունը բարելավելու, այլև աշխատողի մասնագիտական այրման և մասնագիտական դեֆորմացիան կանխելու համար: Անկախ մարդու մասնագիտության տիպաբանությունից, այսինքն՝ նրա պատկանելությունից մարդ-մարդ, մարդ-տեխնիկա, մարդ-նշան, մարդ-բնություն, մարդ-գեղարվեստական կերպար համակարգերին, կարևոր են մարդու և՛ բնածին, և՛ ձեռքբերովի անհատական հատկանիշները: Հոդվածում ընդգծվում է այնպիսի անհատական հատկանիշների կարևորությունը, ինչպիսիք են էքստրավերտությունը, ներոտիզմը, փորձի հանդեպ բաց լինելը, ընկերասիրությունը և բարեխիղճությունը: Այս հատկանիշները տարբեր աստիճանի են արտահայտվում մարդու մոտ, և հենց դրանց զարգացման աստիճանից է կախված մարդու հաջողությունը, նրա հոգեհուզական վիճակը:

Հոդվածում ուշադրություն է դարձվում նաև սթրեսակայունությանը, որը թույլ է տալիս հաղթահարել սթրեսը, դիմակայել ծանրաբեռնվածությանը աշխատանքի ժամանակ: Ներկայացված են սթրեսակայունության չորս տեսակները, և ընդգծվում է դրա կարևորությունը մարդու կյանքում:

Գատարվել է հետազոտություն, որը թույլ է տվել բացահայտել աշխատակիցների սթրեսային դիմադրության մակարդակը և որոշել դրա կապը անձնական որակների հետ: Համահարաբերակցության վերլուծությունը բացահայտեց դրական կապ սթրեսակայունության և էքստրավերսիայի միջև: Բացասական համահարաբերակցական կապ է հայտնաբերվել սթրեսակայունության և ներոտիկիզմի, ինչպես նաև բարեխղճության միջև:

Interrelation of Personal Characteristics with Personality Resistance in Various Professions

Vanane Mirzoyan

Summary

Key words: *professional choice, extraversion, neuroticism, conscientiousness, stress resistance*

The problem of professional choice has always been one of the most urgent issues. The quality of professional activity depends on the correctly carried out professional selection. Accounting for the psycho-physiological qualities of a person is important not only for improving the efficiency of professional activity, but also for preventing the professional burnout of an employee. Regardless of the typology of a person's profession, that is, his/her belonging to the system of man-man, man-technology, man-sign, man-nature, man-artistic image systems, both innate and acquired personal qualities of a person are important components.

The article emphasizes the importance of such personal characteristics as extraversion, neuroticism, openness to experience, friendliness and conscientiousness. These traits are expressed in varying degrees within each person: that's why success or other psycho-emotional states of a person depend on the degree of their development.

The article also focuses on stress resistance, which allows a person to cope with the stress and withstand overload at work. In addition, four types of stress resistance are presented in the article along with their significance in human life.

Ներկայացվել է 21.08.2023 թ.
Գրախոսվել է 16.09.2023 թ.
Ընդունվել է տպագրության 23.11.2023 թ.