

*К. В. Головки*

### **ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ «НЕЙРОТИЗМ» И «ЭКСТРАВЕРСИЯ» И ВОСПРИЯТИЕ СТРЕССА**

*Статья посвящена изучению взаимосвязи устойчивых характеристик личности, нейротизма и экстраверсии, и их взаимосвязи с восприятием стресса. В ходе исследования были опрошены 68 студентов ГГУ им. Ф. Скорины, с факультетов включительно: физического, биологического, психологии и педагогики и математического. В результате исследования была выявлена корреляционная связь между личностным фактором «нейротизм» и критерием «воспринимаемый уровень стресса».*

Актуальность темы настоящего исследования определяется тем, что личность представляет собой особую характеристику, которую биологический индивид приобретает в ходе общественных отношений. Эта особая характеристика является устойчивой, что позволяет изучить её роль, а также образ поведения в процессе совладания со стрессовыми и трудноразрешимыми ситуациями. Установлено, что на одно и то же стресс – воздействие разные индивиды и реагируют и воспринимают по-разному. Тип восприятия стресса и направленность поведения в трудноразрешимых, стрессовых ситуациях существенно зависят от устойчивых, индивидуальных характеристик личности [1, с. 324]. В научных исследованиях, посвященных стрессу, непрерывно растет интерес к изучению вопроса взаимосвязи личностных особенностей с восприятием стресса, характером стрессовых реакций, их интенсивностью. Поэтому проблема стресса и его взаимосвязь с устойчивыми характеристиками личности не теряет своей актуальности.

Говоря о личности человека, мы в действительности называем совокупность черт, описывающих общее направление мыслей, чувств и поведения человека. От типа личности во многом и зависит реакция на стресс [2, с. 114].

Было проведено исследование с целью изучения роли устойчивых характеристик личности в совладании со стрессовыми и трудноразрешимыми ситуациями. А так же подтверждение гипотезы исследования, что личностный фактор «экстраверсия» и стресс связаны обратно пропорционально друг с другом, а между личностным фактором «нейротизм» и стрессом существует прямая взаимосвязь.

Исследование проводилось на базе Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины. В нем добровольно приняли участие 68 студентов. Из них студенты факультетов физического, биологического, психологии и педагогики и математического. Среди всех опрошенных составили 28 юношей (41 %) и 40 женщин (59 %). Средний возраст опрошенных составил 19–20 лет. Изучение особенностей устойчивых характеристик личности, нейротизма и экстраверсии и их взаимосвязи с воспринимаемым стрессом на примере личности студента обусловлено тем, что студенческая деятельность является эмоционально напряженным видом социальной активности личности и характеризуется постоянным присутствием выраженных стрессоров. Для преодоления стресса и стрессовых ситуаций студенты должны иметь такие качества как, например общительность, оптимизм, импульсивность, изменчивость,

беспечность. Студенты, имеющие энергичное поведение и лучшую социальную поддержку легче выражают стресс.

Для изучения устойчивых характеристик личности, нейротизм и экстраверсия был использован «Пятифакторный личностный опросник МакКрае – Коста («Большая пятерка»)), для определения воспринимаемого уровня стресса «Шкала воспринимаемого стресса» (Sheldon Cohen, Tom Kamarck, Robin Mermelstein).

Для выявления взаимосвязи между двумя изучаемыми параметрами был проведен корреляционный анализ по методу Спирмена.

Данные по общему показателю стресса в изучаемой выборке варьировались от 0 до 13 баллов. При этом среднее арифметическое значение (M) составило 5,6, со стандартным отклонением  $S = 2,769$ .

Данные исследования по пятифакторному личностному опроснику МакКрае – Коста («Большая пятерка») в изучаемой выборке варьировались от 15 до 69 баллов. При этом среднее арифметическое значение (M) по шкале «экстраверсия – интроверсия» составило 48,91, со стандартным отклонением  $S = 9,69$ . По шкале «нейротизм – эмоциональная устойчивость» (M) составило 47,22 при  $S = 12,369$ .

В ходе анализа взаимосвязи устойчивых характеристик личности и уровнем воспринимаемого стресса показал, что личностный фактор «экстраверсия» и стресс связаны обратно пропорционально друг с другом, однако достоверность данной взаимосвязи ( $p$ ) составила  $p < 0,60$ .

Анализ взаимосвязи устойчивой характеристики личности «нейротизм» и уровня воспринимаемого стресса показал, что между личностным фактором «нейротизм» и стрессом существует прямая взаимосвязь. Коэффициент корреляции личностного фактора «нейротизм» в отношении критерия стресса составил  $r = .366$  при  $p < 0,02$ . Данная взаимосвязь указывает на то, что высокие значения по шкале «нейротизм» прямо связаны с более высокими значениями шкалы воспринимаемого стресса. Высокие значения по шкале «нейротизм» характеризуют человека, как неспособного контролировать свои эмоции и импульсивные влечения. У этих людей слабо развито чувство ответственности, но хорошо развито уклонение от реальности, капризность.

Выявленная взаимосвязь личностного фактора «нейротизм» и критерия «воспринимаемый уровень стресса» может указывать на то, что для людей с высоким значением по этому фактору характерно чувствовать себя беспомощными и неспособными справиться с жизненными трудностями. У них, как правило, низкая самооценка и повышенная склонность к переживаниям, подавленное настроение. Они с тревогой ожидают неприятностей, возможно, это повышает уровень стресса.

На основании статистических данных были сформулированы следующие выводы:  
- чем выше уровень выраженности личностного фактора «нейротизм», тем выше уровень воспринимаемого стресса, следовательно, чем выше эмоциональная стабильность, тем ниже уровень воспринимаемого стресса.

## Литература

1 Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2008. – 528 с.

2 Роль личности и стресса в развитии депрессивных расстройств у студентов / В. Б. Кузнецова, Г. Г. Князев, Е. А. Дорошева, А. В. Бочаров, А. Н. Савостьянов // Журнал неврологии и психиатрии, – 2016. – № 12. – С. 114–118.