

ПОДВЕРЖЕННОСТЬ СТРЕССУ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ИДЕНТИЧНОСТИ

Рассматривается, как субъективная оценка социальной идентичности, в том числе близость с идентификационной общностью, влияет на переживание стресса. Данные показывают, что позитивная групповая идентификация смягчает стресс, в то время как конфликты идентичности увеличивают уязвимость.

Ключевые слова: социальная идентичность, стресс, совладание со стрессом, субъективная оценка близости с группой.

A.A. Gudzovskaya, Samara University

THE INFLUENCE OF SOCIAL IDENTITY CHARACTERISTICS ON STRESS SUSCEPTIBILITY

It examines how subjective assessment of social identity, including closeness to the identification community, influences the experience of stress. Evidence shows that positive group identification mitigates stress, while identity conflicts increase vulnerability.

Keywords: social identity, stress, coping with stress, subjective assessment of closeness to the group.

Стресс является универсальной реакцией организма на внешние и внутренние раздражители, однако степень подверженности стрессу и его влияние на здоровье могут значительно различаться в зависимости от социальных и психологических характеристик личности. Одним из ключевых факторов, влияющих на восприимчивость к стрессу, является социальная идентичность – совокупность групповых принадлежностей и самоопределений, которые формируют представление человека о себе в социуме. Эти характеристики не только формируют самовосприятие человека, но и определяют его взаимодействие с окружающей средой, что в свою очередь влияет на стрессовые реакции.

В европейской психологии сложилась традиция экспериментальных исследований подверженности стрессу людей с разными характеристиками социальной идентичности (J.A. Häusser (Германия) [1], S. Gallagher, S. Meaney, O. Muldoon (Ирландия) [2], U.M. Nater (Австрия) [3] и пр.).

Степень интеграции индивида в группу и качество этой принадлежности существенно меняют стрессовую восприимчивость. Сильная и позитивная идентификация с группой обеспечивает эмоциональную поддержку и чувство безопасности, что снижает восприятие угрозы и физиологический стресс [4]. Это подтверждают данные S. Gallagher [2] и J.A. Häusser [1], которые выявили снижение сердечно-сосудистых и нейроэндокринных реакций при высоком уровне групповой идентичности.

Конфликт между несколькими идентичностями (например, этнической и профессиональной) может создавать когнитивный диссонанс и усиливать психо-социальный стресс [5]. Такой внутренний конфликт приводит к увеличению уязвимости к стрессу и может способствовать развитию тревожных и депрессивных состояний. Не все идентичности имеют одинаковую значимость для индивида, и доминирующая идентичность может играть роль фильтра в восприятии стрессовых событий.

Другим аспектом исследований является влияние социальной идентичности на коллективные стрессовые процессы. Исследование V.A. Schury, U.V. Nater и J.A. Häusser показало, что в группах с сильной общей идентичностью значительно ослабляется эффект «социального проклятия» – контагиозного распространения стресса [3]. Это свидетельствует о том, что социальная идентичность не только защищает отдельного индивида, но и способствует устойчивости группы в целом, снижая риск массовых стрессовых реакций. Исследования M. Janson [6] подчеркивают, что в условиях экстремальных жизненных ситуаций (катастрофы, травмы) групповая идентичность выступает важным посредником между внешними стрессорами и психическим здоровьем.

Целью нашего эмпирического исследования был анализ взаимосвязи чувства принадлежности к разным группам и выраженности показателей стрессоустойчивости и подверженности стресса. Мы предположили, что субъективная близость с идентификационной общностью является одним из факторов снижения показателей стресса.

Методы исследования. Для анализа принадлежности к группам участники исследования должны были оценить по 10-балльной шкале: 1) степень своей близости (включенности) со следующими социальными общностями: родительская семья (РС), супружеская семья или романтические отношения (СС), учебная или рабочая группа, город и страна проживания, все люди; 2) степень желательной близости с этими же общностями. Для оценки стресса использованы: 1) Тест на стрессоустойчивость Ю.В. Щербатых [7] (показатели: повышенная реакция на обстоятельства (ПО), на которые мы не можем повлиять; склонность всё излишне усложнять (СУ), что может приводить к стрессам; предрасположенность к психо-

соматическим заболеваниям (ПС); деструктивные способы преодоления стрессов (ДС); конструктивные способы преодоления стрессов (КС)); 2) Шкала воспринимаемого стресса, (PSS-14) А.А. Золотаревой (показатели: уровень стресса и уровень совладания).

Выборку составили 69 человек в возрасте 20-54 лет ($28,8 \pm 9,8$). Исследование проведено онлайн.

Результаты. На первом этапе проведен корреляционный анализ (rху Пирсона) (см. табл.). Корреляционный анализ выявил ряд интересных закономерностей.

Таблица

Коэффициенты корреляции между показателями стресса и характеристиками идентичности

Показатели стресса	Степень		Разница (Ж/Б)	Степень близости		Степень желательности	
	близости	желательности		РС	СС	РС	СС
Стресс	-0,265*	-0,047	0,273*	-0,019	-0,332*	0,182	-0,041
Совладание	0,384**	0,101	-0,336**	-0,027	0,272*	-0,176	0,012
ПО	-0,128	0,170	0,321*	0,148	-0,356**	0,308*	-0,214
СУ	-0,228	0,079	0,287*	0,104	-0,345**	0,418**	-0,058
ПС	-0,029	0,144	0,145	-0,053	-0,199	0,295*	0,040

Уровень конструктивного совладания со стрессом положительно значимо связан с субъективной оценка суммарной степени близости с разными общностями (0,384), с близостью в романтических (супружеских) отношениях (0,272). В таблицу для экономии места не внесены положительные корреляции этого показателя с общностями город (0,296) и страна проживания (0,342). Показатель уровня стресса отрицательно связан с суммарным показателем степени близости с общностями, с романтической (супружеской) общностью. Важным оказался показатель разности между субъективно желательным уровнем близости и реально существующим (Ж/Б).

Чем больше разница, тем ниже способность к совладанию со стрессом, выше уровень стресса, подверженность обстоятельствам (ПО), склонность к усложнениям (СУ). С ДС и КС значимых связей не обнаружено.

Разный субъективный смысл имеет близость с родительской и супружеской семьей (романтическими отношениями). Близкие отношения с партнером снижают уровень стресса, ПО и СУ, повышают уровень совладания со стрессами. Родительская семья в отношении стресса имеет другой характер связи. Высокий показатель желательности близости (то есть дефицит близости) значимо коррелирует с ПО, СУ, ПС.

Сравнение групп с высокими показателями близости (больше 46 баллов), низкими (меньше 22 баллов) с помощью t-критерия Стьюдента выявило значимые различия по показателю «совладание со стрессом».

Таким образом, субъективная оценка близости с идентификационными общностями (родительская и супружеская семья, территориальные общности) положительно отражается на стрессоустойчивости человека.

Чем ниже субъективно оценивается идентификация с супружеской (романтической) общностью, тем выше показатели стресса и его компонентов. Дефицит близости с родительской семейной идентификационной общностью увеличивает подверженность стрессу.

Полученные результаты позволят спроектировать серию экспериментальных исследований с одной стороны, с другой – могут быть использованы в психологическом консультировании.

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 25-28-01468, <https://rscf.ru/project/25-28-01468>.

Список литературы:

1. «We» are not stressed: Social identity in groups buffers neuroendocrine stress reactions [Häusser J.A. et al.] // Journal of Experimental Social Psychology. 2012. Т.48, №. 4. С. 973–977.
2. Gallagher S., Meaney S., Muldoon O.T. Social identity influences stress appraisals and cardiovascular reactions to acute stress exposure // British journal of health psychology. 2014. Т. 19, №. 3. С. 566–579. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjhp.12056>.
3. Schury V.A., Nater U.M., Häusser J.A. The social curse: Evidence for a moderating effect of shared social identity on contagious stress reactions // Psychoneuroendocrinology. 2020. Vol. 122: 104896. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104896>.
4. Тэрнер Дж.С., Оукс П.Дж., Хэлем С.А., Дэвид В. Социальная идентичность, самокатегоризация и группа // Иностранная психология. 1994. № 2. С. 8–17.
5. Burke P.J. Social identities and psychosocial stress // Psychosocial stress: Perspectives on structure, theory, life course, and methods. 1996. С. 141–174.
6. Life stressors and posttraumatic stress symptoms mediate the association between disaster exposure and identity-related distress in emerging adults [Janson M. et al.] // Journal of American college health. 2024. Vol. 72, №. 9. P. 3338–3347.
7. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2005. 256 с.