

**Связь личностной открытости с адаптационными резервами человека**

**Касап Ольга Владимировна**

*Студент*

*Харьковский национальный университет им. В.Н. Каразина, Факультет*

*психологии, Харьков, Украина*

*E-mail: olyakasap@gmail.com*

Последние десятилетия интерес науки к проблеме адаптации существенно возрос в связи с повышением интенсивности влияния и увеличением количества факторов, усиливающих динамичность соотношения человека и окружающей среды и обуславливающих повышенные требования к адаптационным механизмам [3]. Эффективная адаптация требует наличия достаточных для этого энергетических ресурсов, во многом определяемых задействованными регуляторными механизмами, выявление которых возможно с помощью измерения вариабельности сердечного ритма (ВСР). ВСР отражает работу механизмов регуляции целостного организма и позволяет судить об изменении вегетативного баланса и, соответственно, о процессах расходования и восстановления функциональных резервов, которые и обеспечивают адаптацию организма [1; 2].

Кроме физиологического состояния организма, уровень адаптационных резервов также связан с психологическими особенностями человека [5]. В наших прошлых исследованиях была выявлена одна из таких особенностей – личностная открытость, которая, согласно применённой методике, определяется как стремление человека к доверительно-откровенным отношениям с окружающими при высоком уровне самокритичности. Такая трактовка открытости отражает двойственность проявления данной черты, поскольку утверждает её существование на двух уровнях, которые можно назвать интра- и интерпсихическим. Под интрапсихическим понимается открытость в своём коммуникативном аспекте, т.е. как особенность построения взаимоотношений с другими людьми, и в этом смысле открытость можно рассматривать как противоположность макиавеллизму личности, который Р. Кристи и Ф. Гейз определяют как склонность человека к манипулированию другими в межличностных отношениях [4]. Под интрапсихическим понимается открытость в аспекте самопринятия, самопознания – того, что К. Роджерс назвал «открытостью опыту» и противопоставил использованию защитных механизмов [6].

Таким образом, с одной стороны, мы имеем личностную открытость как многоаспектное психологическое явление, а с другой – уровень адаптационных резервов организма как показатель эффективности адаптации; нам известно наличие взаимосвязи между этими феноменами, и на прояснение её сущности направлено данное исследование.

*Цель исследования:* изучение связи личностной открытости с адаптационными резервами человека.

*Задачи исследования:* 1) изучить защитные механизмы, макиавеллизм личности, шкалы достоверности и вариабельность сердечного ритма (ВСР) у испытуемых; 2) изучить связь между показателями ВСР и защитными механизмами; 3) проследить связь

между показателями ВСР и макиавеллизмом личности; 4) проанализировать взаимосвязь между показателями ВСР и шкалами достоверности.

*Материалы и методы исследования.* Выборку исследования составили 30 человек возрастом от 18 до 60 лет, мужского и женского пола. Исследуемые лица добровольно приняли участие в тестировании.

*Методы исследования.* 1) Анализ ВСР, 5 минут, в покое сидя, с помощью аппаратно-программного комплекса «БОС-Пульс» (ГУ НИИ молекулярной биологии и биофизики СВ РАМН, г. Новосибирск). 2) Стандартизированный многофакторный опросник для исследования личности СМОЛ – сокращённый вариант ММРІ (адаптированный В.П. Зайцевым) – для изучения шкал достоверности как показателей личностной открытости. 3) Методика исследования макиавеллизма личности (Р. Кристи, Ф. Гейс; адаптирована В.В. Знаковым) – для диагностики макиавеллизма личности как черты, противоположной личностной открытости. 4) Личностный опросник «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Г. Келерман, Х. Конте; адаптирован Е.С. Романовой, Л.Р. Гребенниковым) – для определения степени напряжения защитных механизмов личности. В качестве методов математической обработки данных использовались методы описательной статистики и корреляционный анализ по методу Ч. Спирмена.

Корреляционный анализ показателей ВСР и результатов опросника «Индекс жизненного стиля» позволил выявить несколько значимых корреляций. Была обнаружена обратная корреляция защитного механизма отрицание с показателями HF и TP ( $r_s = -0,461$  при  $p = 0,01$ ;  $r_s = -0,459$  при  $p = 0,011$ ). Речь идёт о том, что склонность человека к отрицанию некоторых фрустрирующих или тревожных обстоятельств либо импульсов и сторон самого себя имеет значимую связь с уменьшением энергетического и восстановительного потенциала, задействованием центрального контура регуляции, то есть с общим снижением адаптационных резервов организма.

Выявлена прямая корреляция защитного механизма проекция с показателем LF/HF ( $r_s = 0,397$  при  $p = 0,03$ ). Такой результат говорит о сопряжённости локализации личностью вовне своих неосознаваемых и неприняемых чувств, мыслей, импульсов с преобладанием влияния симпатического отдела нервной системы, с ростом активности центрального контура управления, то есть с увеличением расходования функциональных резервов и уменьшением их восстановления.

Также была обнаружена обратная корреляция механизма регрессии с показателем TP, и из этого следует, что у людей, склонных к использованию регрессии, наблюдается высокий энергетический потенциал организма. Это свидетельствует о том, что склонность человека к избеганию тревожных и фрустрирующих воздействий с помощью перехода на более ранние стадии психосексуального развития связана с ростом энергетических ресурсов организма, автономизацией регуляционных процессов, повышением энергетического потенциала, то есть с ростом адаптационных резервов организма.

Корреляционный анализ показателей ВСР и результатов Методики исследования макиавеллизма личности позволил выявить значимую обратную корреляцию уровня макиавеллизма с показателем HF ( $r_s = -0,417$  при  $p = 0,022$ ). Данный результат говорит о том, что люди, стремящиеся к доверительно-откровенным отношениям с другими, имеют более высокий восстановительный потенциал организма, преобладание саморегуляции над централизацией управления в регуляции, чем люди, склонные к психологическому манипулированию, эмоциональной отстранённости и недоверию окружающим.

Корреляционный анализ показателей ВСР со шкалами достоверности СМОЛ выявил несколько значимых корреляций. Так, шкала F обратно коррелирует с показателями HF и TP ( $r_s = -0,525$  при  $p = 0,003$ ;  $r_s = -0,491$  при  $p = 0,006$ ) и прямо коррелирует с показателем SI ( $r_s = -0,374$  при  $p = 0,042$ ). Это значит, что люди, склонные к драматизации и аггравации своих симптомов, имеют более низкий энергетический и восстановительный потенциал, а также большую степень психоэмоционального напряжения, чем те, кто более непосредственно и откровенно проявляют себя.

Обратная корреляция шкалы L с такими показателями ВСР, как HF и TP ( $r_s = -0,451$  при  $p = 0,012$ ;  $r_s = -0,416$  при  $p = 0,022$ ), позволяет заключить, что склонность к социально желательному поведению имеет достоверную взаимосвязь с низким уровнем энергетического и восстановительного потенциала, централизацией регуляционных процессов, то есть с уменьшением адаптационных резервов организма.

Также была обнаружена прямая корреляция шкалы K с показателем SI ( $r_s = -0,444$  при  $p = 0,014$ ). Данный результат свидетельствует о наличии взаимосвязи между склонностью человека к сильному контролю эмоций, чрезмерной осторожности в проявлении себя и повышением психоэмоционального напряжения с централизацией процессов регуляции.

#### *Выводы*

1. Согласно полученным результатам, личностная открытость как противоположность напряжению защитных механизмов имеет взаимосвязь с уровнем адаптационных резервов организма. Так, напряжение механизмов отрицания и проекции связано с уменьшением адаптационных резервов, и это может объясняться повышением психоэмоционального напряжения вследствие необходимости энергетически обеспечивать функционирование защитных механизмов для вытеснения из сознания некоторых переживаний и импульсов. Напряжение механизма регрессии, однако, оказалось связано с увеличением адаптационных резервов организма; такой результат может быть объяснён тем, что при реализации поведения ранних стадий развития человек не блокирует какую-либо информацию и переживания, как в случае с отрицанием и проекцией, а наоборот, даёт полную свободу своим импульсам и непосредственно выражает их.

2. Открытость как противоположность макиавеллизму личности также имеет взаимосвязь с уровнем адаптационных резервов организма. Так, высокий макиавеллизм личности оказался связан с уменьшением адаптационных резервов организма, и это может объясняться повышенным психоэмоциональным напряжением, обеспечивающим сокрытие или обман в процессе коммуникации, переживание человеком страха и тревоги в связи с возможностью провала и т.п.

3. Личностная открытость как откровенность человека, фиксируемая шкалами достоверности, также связана с адаптационными резервами. Так, склонность человека к социально желательному поведению либо, наоборот, к драматизации и преувеличению своих недостатков, или же к чрезмерной осторожности и контролю эмоций сопряжена с уменьшением адаптационных резервов организма; такой результат, опять-таки, напрямую связан с повышением психоэмоционального напряжения при блокировке какой-либо информации, переживаний, импульсов и невозможности открыто выражать себя в коммуникации.

#### **Литература**

1. 1. Баевский Р.М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения. Ультразвуковая функциональная диагностика. М., 2001.
2. 2. Баевский Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма: история и философия, теория и практика // Клиническая информатика и телемедицина. 2004. № 1. С.1-126.
3. 3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., Наука, 1988. 270 с.
4. 4. Знаков В. В. Психология понимания правды. СПб., Алетейя, 1999. 282 с.
5. 5. Луценко Е.Л. Связь вариабельности сердечного ритма с психологическими особенностями, детерминирующими здоровое поведение // Вестник психофизиологии. 2013. № 1. С. 24-30.
6. 6. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., Прогресс, 1994.