

## **СОЦИАЛЬНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ КАК ФАКТОР СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Предлагается среди факторов, повышающих стрессоустойчивость, рассмотреть социальную идентичность. В качестве аргументов приводится обзор многочисленных зарубежных исследований реакций стресса в оценочной ситуации у людей с актуализированной социальной и персональной идентичностью. Подчеркивается отсутствие аналогичных исследований на российской выборке. Для ознакомления со структурой типичных зарубежных исследований приводится описание дизайна эксперимента (10 этапов 2\*2\*5).

Ключевые слова: социальная, идентичность, социальная поддержка, стресс, стрессоустойчивость, кортизол, социально-оценочная угроза, Тест социального стресса Триера (TSST).

**A.A. Gudzovskya, Samara University,  
Institute for the Study of Social Phenomena**

## **SOCIAL IDENTITY AS A FACTOR OF STRESS RESISTANCE IN THE INFORMATION SOCIETY**

It is proposed to consider social identity among the factors that increase stress resistance. As arguments, a review of numerous foreign studies of stress reactions in an evaluative situation in people with an actualized social and personal identity is given. The absence of similar studies in the Russian sample is emphasized. To get acquainted with the structure of typical foreign studies, a description of the design of the experiment is given (10 stages 2\*2\*5).

Keywords. social identity, social support, stress, resistance to stress, cortisol, social-evaluative threat, Trier Social Stress Test (TSST).

«We are going through this together» – простое ощущение «мы проходим через это вместе» может привести к ослаблению стрессовых реакций, к таким выводам приходят многочисленные исследователи реакций человека на стрессовые условия [1–3].

Идея важности для субъективного благополучия социальной идентичности обсуждается в самых разных персонологических теориях. Например, Э. Эриксон, А. Маслоу, Г. Олпорт, А. Адлер, К. Роджерс и другие социальную идентичность и переживаемое чувство общности относят к критериям психологического здоровья человека, в том числе факторам его стрессоустойчивости. Основным пунктом критики теорий личности является недостаточная экспериментальная верификация. В то же время еще в 60-е годы прошлого века М. Кун и Т. МакПартлэнд опубликовали результаты эмпирических исследований о связи выраженной социальной идентичности с субъективным переживанием эмоционального благополучия [4]. В последние десятилетия за рубежом проведен ряд эмпирических исследований, в которых социальная идентичность рассматривается как мощный предиктор субъективного благополучия и объективного здоровья [3; 5; 6].

Это с одной стороны. С другой стороны, чрезвычайно актуальными в современной науке и прикладных областях психологии становятся поиски методов повышения стрессоустойчивости [7; 8]. В качестве таковых в российской психологии рассматриваются способы саморегуляции, аутогенная тренировка, методы релаксации, методы активной мобилизации энергетических резервных систем организма (АМЭРСО) [7-9], резервы собственного организма, и самоконтроль в «поддержке позитивных когниций» [10], занятие спортом [11], даже именно дартсом [12]. Очень редко в качестве повышения стрессоустойчивости рассматриваются ценностные установки человека [13-14].

Идея рассмотрения особенностей социальной идентичности и социальной поддержки как факторов повышения стрессоустойчивости требует своего включения в тематику психологических исследований и психологической практики.

Я. Хойссер, М. Каттенстрот, Р. ван Дик, А. Мойзиш (Германия) провели ряд экспериментов по изучению влияния социальной идентичности на возникновение стрессовой реакции в ситуации социально-оценочной угрозы [15]. Социально-оценочная угроза для человека является выраженным стрессовым фактором. Присутствие других людей в подобной ситуации может увеличивать стрессовую реакцию или ослаблять ее. Тест социального стресса, созданный в 1993 году в Университете Триера (TSST), стал классическим для вызывания стрессовых реакций. Он состоит в том, что «испытуемый» 5 минут готовится к собеседованию для принятия на определенную должность [16]. Здесь обычно начинается предстартовый стресс. Затем участник эксперимента выступает перед двумя слушателями, которые научены выдерживать

нейтральные лица. Участнику сообщается, что ведется видеозапись самопрезентации записывается. Продолжительность самопрезентации тоже 5 минут. На следующем этапе каждый участник должен вслух решать математическую задачу, например, вести обратный отсчет в течение 80 секунд с шагом 17, начиная с 2043. В подобных стрессовых ситуациях в крови и слюне человека повышается содержание кортизола (гормон «стресса»), учащается сердцебиение. Эти физиологические показатели обычно используются в качестве объективных индикаторов стресса [16; 17].

Участники эксперимента (96 человек) были случайным образом распределены в экспериментальные условия по схеме  $2 \times 2 \times 5$  с индукцией стресса (TSST по сравнению с плацебо-TSST) и особенностями идентичности (социальная идентичность и персональная идентичность) [15]. На каждое занятие приглашалось по четыре участника одного пола, которые рассаживались за разные столы, получали информацию об эксперименте и подписывали формы информированного согласия. Эксперимент состоял из нескольких этапов: (1) взятие образца слюны; (2) заполнение анкеты по субъективному стрессу; (3) выполнение ряд действий, повышающих социальную/персональную идентичность; (4) опрос с целью проверки актуализированной идентичности; (5) ситуация TSST (экспериментальная группа) или плацебо TSST (контрольная группа). В случае плацебо участники читали текст тихим голосом и считали вверх с шагом 15, без оценок судей и камер; (6) в ходе TSST на стадии подготовки получен второй образец слюны и измерен субъективный стресс; (7) этап участники вставали перед двумя камерами и отборочной комиссией, делали самопрезентацию, затем вели счет; (8) после этого снова были взяты образцы слюны; (9 и 10) через 10 и 20 минут после окончания TSSTа или плацебо-TSSTа, получены еще два образца слюны.

Субъективные оценки стресса значимо не различались в экспериментальных условиях. Дисперсионный анализ ANOVA выявил влияние стрессового фактора TSST на повышение кортизола по сравнению с плацебо-TSSTом. Стресс был сильнее в ситуации актуализированной персональной идентичности, чем в ситуации актуализированной социальной идентичности.

Приведенная схема эксперимента может быть использована для исследования разнообразных условий актуализации социальной/персональной идентичности.

*Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект 20-013-00567.*

### **Список литературы:**

1. Schachter S. The psychology of affiliation. Stanford: Stanford University Press. 1959.
2. Chen F.S., Kumsta R. Common oxytocin receptor gene (OXTR) polymorphism and social support interact to reduce stress in humans. Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A. 2011. №108, p.19937–19942.
3. Haslam S.A. et al. When other people are heaven, when other people are hell: how social identity determines the nature and impact of social support // The Social Cure: Identity, Health and Well-Being, eds J. Jetten. (London: Psychology Press). 2012. p.157–174.
4. Kuhn M.H., McPartland T.S. An empirical investigation of self-attitudes // American sociological review. 1954. Т. 19. №1. С. 68-76.
5. Matheson K., Cole B. Coping with a threatened group identity: Psychological and neuroendocrine responses. Journal of Experimental Social Psychology. 2004. № 40. С. 777–786.
6. Мышкина М.С. Устойчивость выбора как проявление социальной одаренности // Социальные явления. 2020. №. 2. С.54-64.
7. Визитова С.Ю. Психологические особенности стрессоустойчивости педагога и пути ее повышения: дис. ... канд. психол. наук: Москва. 2012.
8. Дробышева, О. М. Оценка повышения стрессоустойчивости студентов // Политематический сетевой электронный научный журнал КГАУ. 2015. №111. С. 1489-1509.
9. Ванесян А.С. Новые возможности формирования и повышения стрессоустойчивости у студентов // Психология диалога и мир человека: памяти Г.В. Дьяконова. 2019. С. 77-95.
10. Красковская В. Оценка эффективности тренинга «повышение стрессоустойчивости у военнослужащих» // Studia Universitatis Moldaviae-Științele Educației. 2019. №5 (125).
11. Шилько В.Г. и др. Повышение стрессоустойчивости студенток под влиянием занятий различными видами спорта // Теория и практика физической культуры. 2018. №11. С. 17-19.
12. Роженцев А.А., Роженцев М.А., Адова О.Л. Дартс как средство повышения стрессоустойчивости студентов в современном аграрном вузе // Наука молодых – инновационному развитию. 2015. С. 190-194.
13. Деркач А.А., Казаков Ю.Н. Медико-акмеологические основания повышения стрессоустойчивости психического здоровья управленцев к экстремальным ситуациям // Мир психологии. 2008. №3. С. 177-186.

14. Реан А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопросы психологии. 1997. Т.1. С. 45-54.

15. Häusser J.A. et al. “We” are not stressed: Social identity in groups buffers neuroendocrine stress reactions // Journal of Experimental Social Psychology. – 2012. Т. 48. №4. С. 973-977.

16. Kudielka В.М., Hellhammer D.H., Kirschbaum С. Ten Years of Research with the Trier Social Stress Test-Revisited. 2007.

17. Васягина И.А., Зорина С.В. Влияние мультфильмов на психоэмоциональное состояние детей 10–11 лет // Психология в современном мире: сборник статей Международной научно-практической конференции. РГУ им. АН Косыгина, 28 апреля 2017 г. / под ред. О.В. Кащеева. 2017. С. 207.