

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАШКИРСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

Гилязева Асна Маратовна

ВЗАИМОСВЯЗЬ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ
СТУДЕНТОВ И СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ
СТРЕССА

АВТОРЕФЕРАТ

выпускной квалификационной работы
по программе бакалавриата

Направление: 37.03.01 - Психология
Направленность: «Практическая психология»

УФА - 2020

Работа выполнена на кафедре общей психологии
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный
университет»

Научный
руководитель: канд.психол.наук, доцент
кафедры общей психологии
Каратеев О.В.

Рецензент: и.о. декана факультета
психологии БашГУ,
главный медицинский
психолог Министерства
здравоохранения РБ,
канд.психол.наук, доцент
Хох И.Р.

Защита состоится «25» июня 2020г. в 10:00
часов на заседании государственной
экзаменационной комиссии при ФГБОУ ВО

«Башкирский государственный университет»
по адресу: 450000, г. Уфа, ул. Карла Маркса
3/4

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Процесс обучения в высшем учебном заведении является для многих юношей стрессовым воздействием. Существуют исследования, подтверждающие, что на протяжении всей студенческой жизни юноши постоянно сталкиваются со стрессовыми ситуациями. Стресс, с которым встречаются студенты во время обучения в высших учебных заведениях, влияет не только на их успеваемость и профессиональную деятельность, но и на их психическое состояние. По данным Всемирной организации здравоохранения 45% всех соматических заболеваний связано с хроническим переживанием стресса. В последнее время большинство исследований (Крюкова Т.Л., Сирота Н.А. и др.) в области совладающего поведения направлены на выявление ресурсов личности, которые необходимы для оценки и поиска стилей и стратегий психологического совладания, наиболее эффективных для каждой личности. Выбор данной темы обуславливается возросшей научной заинтересованностью к изучению взаимосвязи характеристик личности и стратегий преодоления стресса, так как с целью совладания со стрессовой ситуацией личность склонна проявлять индивидуальные особенности копинг-стилей и стратегий, основывающихся на уже существующих копинг-ресурсах (личностных, средовых). Под копинг-ресурсами подразумеваются характеристики личности и социальной среды,

которые способны влиять на уровень стрессоустойчивости. Это личностные структуры и определенные характеристики социальной среды, которые помогают личности справляться с угрожающими обстоятельствами, облегчают адаптацию.

Цель работы: выявить, существует ли взаимосвязь характеристик личности студентов и стратегий преодоления стресса.

Объектом исследования являются характеристики личности студентов.

Предмет исследования: взаимосвязь характеристик личности студентов и стратегий преодоления стресса.

Гипотезы: 1. Существует взаимосвязь между личностными характеристиками студентов и выбором стратегий преодоления стресса, в частности мы предполагаем существование взаимосвязи экстраверсии и социальных стратегий преодоления стресса;

2. Существует взаимосвязь между личностными характеристиками и уровнем стрессоустойчивости у студентов, в частности мы предполагаем существование взаимосвязи между оптимизмом и высоким уровнем стрессоустойчивости;

3. Существуют различия по половой специфичности в степени выраженности агрессивных стратегий и социальных стратегий преодоления стресса.

Основные задачи исследования:

1. Систематизация и анализ подходов в изучении проблем характеристик личности и

стратегий преодоления стресса в отечественной и зарубежной литературе;

2. Обоснование выбора методологии, методов и психодиагностических методик для реализации цели исследования в изучении характеристик личности, стратегий преодоления стресса и уровня стрессоустойчивости у студентов;

3. Исследование особенностей и взаимосвязи личностных характеристик студентов и стратегий преодоления стресса;

4. Обобщение и систематизация полученных результатов исследования.

Эмпирическое исследование проходило на базе БашГУ г. Уфы. Выборку испытуемых составили 70 студентов Башкирского государственного университета в возрасте от 18 до 26 лет, среди которых 23 юношей и 47 девушек.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы были применены следующие **методы**: теоретический анализ научной литературы по теме исследования; тестирование и опрос; анализ полученных эмпирических данных; методы математической статистики.

Исследование проводилось посредством использования следующих **методик**:

1) Пятифакторный опросник личности 5PFQ;

2) Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» СПСС/SACS;

3) Шкала оптимизма и активности AOS;

4) Тест самооценки стрессоустойчивости

С. Коухена и Г. Виллиансона.

Теоретическая значимость научной работы состоит в том, что полученные результаты нашего исследования представляются важными для развития отечественных разработок в области анализа взаимосвязи характеристик личности студентов и стратегий преодоления стресса на примере проведенного исследования.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использовать полученные данные в дальнейших исследованиях по выбранной нами проблеме и психодиагностической работе со студентами.

Структура работы: данная работа состоит из введения, двух глав, пяти параграфов, заключения и списка использованных источников, состоящего из 49 пунктов. Общий объем работы составляет 53 листа. Содержит 4 рисунка, 11 таблиц, 10 приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В 1 главе, посвященной исследованию характеристик личности и стратегий преодоления стресса в зарубежной и отечественной психологии, были проанализированы различные подходы к изучению проблем взаимосвязи личностных характеристик и стратегий преодоления стресса. В 1.1 параграфе рассматривались определения понятия «личность», предлагаемые зарубежными и отечественными исследователями, а также были выделены основные модели структуры личности. В параграфе 1.2 были выделены основные подходы к проблеме исследования стратегий преодоления стресса личностью в отечественной и зарубежной литературе. И в параграфе 1.3 был сделан обзор исследований взаимосвязи личностных характеристик и стратегий преодолений стресса в отечественной и зарубежной литературе.

Во 2 главе эмпирического характера раскрываются взаимосвязи между характеристиками личности студентов и стратегий преодоления стресса. Так, в параграфе 2.1 описывается организация, методы и методики, применяемые в исследовании. В содержании пункта 2.2 приводятся результаты количественного анализа полученных данных.

Согласно полученным результатам (рис.2.1) у 63% (44 человека) опрошенных нами студентов явно выражена тенденция

оптимизма. Это говорит о том, что большинство респондентов жизнерадостны, не подвержены унынию, в трудных ситуациях склонны использовать проблемно-ориентированные стратегии преодоления стресса либо принимать ситуацию и надеяться на самостоятельное разрешение проблемы. 33% (23 человека) имеют реалистичное отношение к миру, что говорит об их способности адекватно оценивать ситуацию и свои силы, 4% (3 человека) можно отнести к группе «пессимистов», которым характерно преобладание мрачного и подавленного состояния.

Также, 67% (47 человек) респондентов можно охарактеризовать как людей со средней выраженностью активности, устойчивых к стрессовым ситуациям, не принимающих лишних усилий при решении проблем, но делающих все, что в их руках. 27% (19 человек) респондентов предпочитают активные действия в решении проблемных ситуаций. 6% (4 человека) студентов предпочитают не принимать никаких усилий для того, чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону, они склонны к пассивному ожиданию и откладыванию принятия решений

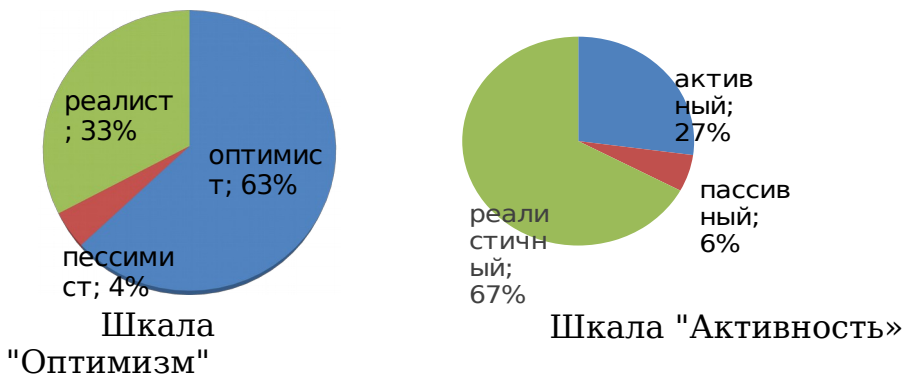


Рисунок 2.1 Результаты исследования студентов по шкале оптимизма и активности

Согласно полученным результатам (рис.2.2) у 41% (29 человек) опрошенных нами студентов уровень стрессоустойчивости оценивается как «хорошо», у 37% (26 человек) - как «удовлетворительно», у 13% (9 человек) - как «плохо» и у 9% (6 человек) - «отлично».

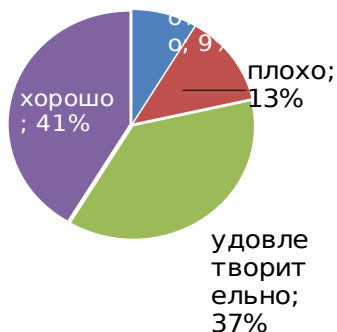


Рисунок 2.2 Результаты исследования студентов по уровню стрессоустойчивости

Рассмотрим полученные результаты по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» СПСС/SACS С. Хофболла. Согласно

полученным результатам (рис. 2.3) у 63% (44 человека) опрошенных нами студентов средняя степень выраженности по шкале «ассертивные действия», у 29% - высокая. Это говорит о том, что большинство респондентов активно и последовательно отстаивают свои интересы, открыто заявляет о своих намерениях, уважая при этом интересы окружающих.

Также, 56% (39 человека) респондентов можно охарактеризовать как людей со средней выраженностью стремления вступления в социальный контакт, 28% - с низкой степенью выраженности, из чего мы можем сделать вывод, что студенты предпочитают справляться со стрессовыми ситуациями самостоятельно. Однако, исходя из результатов нашего исследования, видно, что студенты склонны к поиску социальной поддержки в стрессовых для них ситуациях, об этом нам говорит высокий показатель по шкале «поиск социальной поддержки». Высокая степень выраженности данной модели поведения наблюдается у 48% (34 человека) респондентов.

По шкале «осторожные действия» 63% респондентам характерна средняя степень выраженности, 24% имеют высокие показатели выраженности осторожных действий в стрессовых ситуациях. Такие люди длительно и тщательно обдумывают все возможные варианты решения проблемы, стремятся избегать риска. Также к пассивным подходам преодоления стресса относится

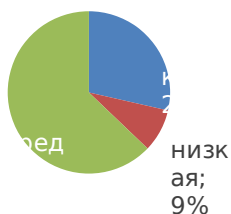
шкала «избегание», в которой ярко выражена тенденция студентов к высокой степени выраженности предпочтения данной стратегии преодоления стресса (48% респондентов). Для людей с высокими показателями по этой шкале характерно избегание ответственности, стремление отдалиться от конфликтной ситуации, откладывание решения возникшей проблемы.

46% студентов имеют среднюю степень выраженности по шкале «импульсивные действия», у 36% явно выражено преобладание импульсивной модели поведения в кризисных ситуациях, они склонны действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций, без предварительного обдумывания своего поведения.

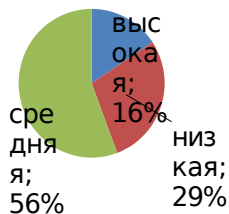
По шкалам «манипулятивные действия» и «асоциальные действия» большинству студентам характерна средняя степень выраженности данных стратегий (61% и 48% соответственно), 20% респондентов по первой и 26% по второй шкалам характерно высокие степени выраженности таких стратегий преодоления стресса, которые характеризуются тенденцией выходить за социально допустимые рамки ограничения, эгоцентризмом, стремлением к удовлетворению собственных желаний, не считаясь с интересами других людей.

Высокая степень выраженности по шкале «агрессивные действия» характерна для 51% респондентов, 36% можно охарактеризовать

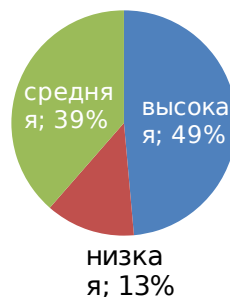
как людей со средней выраженностью использования данной стратегии в своих действиях. Такие действия направлены на других людей и проявляются в тенденции испытывать негативные чувства при неудачах и конфликтах с другими людьми, обвинять окружающих в чем-либо, испытывать чувство гнева и раздражения, внутренней напряженности.



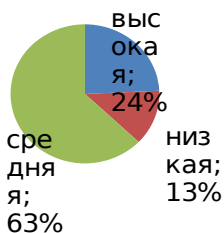
Шкала «ассертивные действия»



Шкала «вступление в социальный контакт»



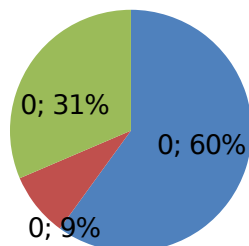
Шкала «поиск социальной поддержки»



Шкала «осторожные действия»



Шкала «импульсивные действия»



Шкала «избегание»

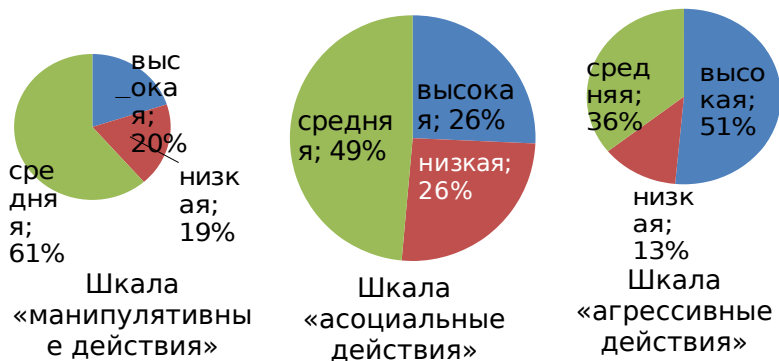


Рисунок 2.3 Результаты исследования студентов по стратегиям преодоления стресса

Рассмотрим полученные результаты по методике «Пятифакторный опросник личности 5PFQ». Согласно полученным результатам (рис.2.4) у 48% (34 человека) опрошенных нами студентов высокие показатели по шкале «экстраверсия-интроверсия». Это говорит о том, что студентам больше характерна открытость, общительность, активность, доминирование и поиск впечатлений. У 13% респондентов отмечаются низкие показатели по данной шкале, им свойственна неуверенность в своих действиях, отсутствие внимания к окружающему, пассивность, замкнутость.

Также, 66% (46 человек) респондентов можно охарактеризовать как людей с высоким показателем по шкале «привязанность-обособленность», низкие показатели встречаются только у 6% респондентов. Можно сделать вывод, что студентам присущи такие признаки, как: теплота, доверчивость,

привязанность, склонность к сотрудничеству и уважение к людям.

Высокие показатели у 60% опрошенных нами студентов (42 человека) наблюдается по шкале «самоконтроль-импульсивность», низкие показатели присутствуют у 10%, т.е. студенты больше склонны к аккуратности, ответственности, настойчивости и предусмотрительности.

По шкале «эмоциональная неустойчивость - эмоциональная устойчивость» 50% респондентам характерен высокий уровень эмоциональной неустойчивости. Таким людям свойственна тревожность, напряженность, склонность к самокритике и депрессиям. Респонденты с низкими и средними (24% и 26% соответственно) показателями по этой шкале характеризуются беззаботностью, расслабленностью, самодостаточностью, эмоциональной стабильностью и комфортом.

Высокие показатели по шкале «экспрессивность-практичность» отмечается у 80% (56 человек) студентов, средние показатели - у 16%, низкие - у 4%. Можно сделать вывод о том, что студентам присущи любознательность, артистичность, экспрессивность, пластичность и сенситивность.



низкие;
13%

Шкала «экстраверсия-интроверсия»



низкие;
6%

Шкала «привязанность-обособленность»

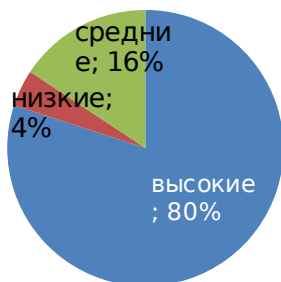


низкие;
10%

Шкала «самоконтроль-импульсивность»



Шкала «эмоциональная неустойчивость-эмоциональная устойчивость»



Шкала «экспрессивность-»

практичность»
 Рисунок 2.4 Результаты исследования
 студентов по личностным характеристикам
 студентов

Проведем сравнение результатов групп по половой специфичности с помощью U-критерия Манна-Уитни (таблица 2.9).

Таблица 2.9
 Сравнение независимых выборок с помощью U-критерия Манна-Уитни

Шкалы	Мед иана ж	Мед иана м	U	P с учетом поправ ок Бонфе ронни	Различ ия
Активность	21.00	24.00	372. 5000	0.4266 0	Отсутс твуют
Оптимизм	10.00	8.00	607. 5000	1.0000 0	Отсутс твуют
Уровень стрессоусто йчивости	1.80	1.40	737. 5000	0.1659 6	Отсутс твуют
Ассертивны е действия	20.00	20.00	518. 0000	1.0000 0	Отсутс твуют
Вступление в социальный контакт	23.00	24.00	495. 0000	1.0000 0	Отсутс твуют
Поиск социальной поддержки	25.00	22.00	637. 5000	1.0000 0	Отсутс твуют
Осторожны е действия	21.00	21.00	606. 5000	1.0000 0	Отсутс твуют
Импульсивн ые действия	18.00	18.00	531. 0000	1.0000 0	Отсутс твуют
Избегание	19.00	17.00	629.	1.0000	Отсутс

			5000	0	твуют
Манипулятивные действия	19.00	21.00	403.5000	1.00000	Отсутствуют
Асоциальные действия	16.00	18.00	336.0000	0.12576	Отсутствуют
Агрессивные действия	20.00	18.00	630.0000	1.00000	Отсутствуют

Как показывают полученные данные, различия показателей в шкалах следующих методик: шкала AOS; самооценка стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона; методики «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» СПСС/SACS С. Хофболла; методики «Пятифакторный опросник личности 5PFQ», в группах представителей женского и мужского пола носят разнонаправленный характер, что в итоге предопределяет отсутствие различий в общем показателе шкал в группах испытуемых.

Проанализируем корреляционные связи шкал «оптимизм» и «активность» шкалы AOS, шкалы «уровень стрессоустойчивости», шкал «вступление в социальный контакт» и «поиск социальной поддержки» методики «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» СПСС/SACS С. Хофболла, шкалы «экстраверсия-интроверсия» методики «Пятифакторный опросник личности 5PFQ» при помощи непараметрического критерия Спирмена (таблица 2.10).

Таблица 2.10

Коэффициенты корреляции по критерию Спирмена

Коэффициенты корреляции по критерию Спирмена				
	активн ость	уровень стрессоусо йчивости	вступлен ие в соц. контакт	поиск соц. поддер жки
оптимиз м	-0,36	0,75*	-0,06	-0,13
экстраве рсия- интровер сия	0,61*	-0,38	0,04	0,4*
p-значения для корреляций с учетом поправок Бонферонни				
	активн ость	уровень стрессоусо йчивости	вступлен ие в соц. контакт	поиск соц. поддер жки
оптимиз м	0,002	0,000	0,651	0,274
экстраве рсия- интровер сия	0,000	0,001	0,740	0,022

Шкала «оптимизм» показала статистически значимую прямую связь со шкалой «уровень стрессоустойчивости» $r=0,75$ при $p=0,00$. Это говорит о том, что оптимизм как характеристика личности студентов напрямую коррелирует с уровнем стрессоустойчивости. Студенты с явно выраженным оптимизмом имеют высокий уровень стрессоустойчивости.

Шкала «экстраверсия-интроверсия» коррелирует со шкалой «активность» $r=0,61$ при $p=0,00$, т.е. активность как характеристика личности напрямую связана с такой чертой личности, как экстраверсия. Прямая связь также обнаружена у шкал «экстраверсия-интроверсия» и «поиск социальной поддержки» $r=0,4$ при $p=0,02$, что говорит нам о том, что экстраверсия как черта личности обуславливает выбор такой социальной стратегии преодоления стресса, как поиск социальной поддержки.

Факторный анализ был проведен по методу главных компонент с вращением варимакс. Факторы, полученные в результате вращения по методу варимакс, объясняют 73% совокупной дисперсии, на основе чего можно сделать вывод об удовлетворении требований к дисперсии. Как можно увидеть в таблице, при проведении факторного анализа было выделено шесть факторов (таблица 2.11).

Таблица 2.11
Основные результаты факторного
анализа

Шкалы	Компонент 1	Компонент 2	Компонент 3	Компонент 4	Компонент 5	Компонент 6
Уровень стрессоустойчивости	0,90					
Эмоц.	-					

неустойчивость - эмоц. устойчивость	0,8 4					
Оптимизм	0,8 3					
Агрессивные действия	0,6 8					
Поиск соц. поддержки		0,6 6				
Экстраверсия- интроверсия		0,6 6				
Ассертивные действия		0,6 2				
Активность		0,5 8				
Асоциальные действия			0,8 4			
Манипулятивные действия			0,8 4			
Самоконтроль- импульсивность				0,8 5		
Привязанность- обособленность				0,6 8		
Импульсивные действия					0,8 1	
Экспрессивность - практичность				0,5 0	0,5 4	
Вступление в соц. контакт					- 0,5 0	
Осторожные действия						0,7 7
Избегание						0,6 4

Первый фактор можно обозначить как «устойчивость к стрессовым факторам», так как переменные, вошедшие в этот фактор, имеют самые высокие нагрузки по

характеристикам, отражающим реакцию на стрессовые ситуации: максимально нагруженная переменная «уровень стрессоустойчивости» (0,90), «эмоциональная неустойчивость» (с отрицательным значением -0,84), а также оптимизм (0,83) и агрессивные действия (0,68), которые мы можем рассматривать как проявление смелой реакции в ответ на стрессовую ситуацию. Можно говорить о том, что позитивное отношение к миру, самодостаточность, эмоциональная стабильность и комфорт способствуют формированию у личности стойкости к стрессовым факторам.

Во втором факторе «собранны» качества личности, взаимосвязанные с фактором «экстраверсии-интроверсии» (0,66): поиск социальной поддержки, ассертивные действия, активность. Его можно обозначить как «социальная активность». В данном факторе сосредоточены качества, обеспечивающие позитивную систему отношений личности.

Третий фактор можно обозначить как «асоциальные стратегии преодоления стресса», так как он включает в себя шкалы: «асоциальные действия» (0,84) и «манипулятивные действия» (0,84). В четвертый фактор, объединивший шкалу «самоконтроль-импульсивность» (0,85) и «привязанность-обособленность» (0,68), вошла также шкала «экспрессивность-практичность» которая более выражено проявляет себя в пятом факторе. Данный фактор можно охарактеризовать как «способность личности к

самоконтролю». Показатели переменных, составляющих два этих фактора и информация, с ними связанная, на вопросы нашего исследования не отвечает.

Пятый фактор объединяет такие шкалы, как: «импульсивные действия» (0,81), «экспрессивность - практичность» (0,54) и «вступление в социальный контакт» (-0,50). Этот фактор описывает те личностные характеристики, которые способствуют формированию способности к самоуправлению и алгоритма операций самоуправления. Поэтому фактор может быть обозначен как «свойства личности, детерминирующие самоуправление».

Шестой фактор можно обозначить как «непрямые действия в стрессовых ситуациях», так как он объединяет «осторожные действия» (0,77) и «избегание» (0,64) как стратегии преодоления стресса, он также не отражает вопросы нашего исследования.

Таким образом, посредством факторного анализа было установлено, что качества личности: оптимизм, эмоциональная устойчивость являются личностным ресурсом для формирования высокого уровня стрессоустойчивости, а такие характеристики личности, как экстраверсия и активность, являются предикторами выбора социальных стратегий преодоления стресса.

Факторный анализ массива данных, полученных при психодиагностике респондентов, дал возможность выделить

характеристики личности, взаимосвязанные с выбором стратегии преодоления стресса.

Личность в связи со стрессом склонна проявлять индивидуальные особенности стратегий преодоления стресса, основывающихся на уже существующих копинг-ресурсах (личностных, средовых). По результатам нашего исследования к таким ресурсам мы можем отнести: уровень стрессоустойчивости, оптимизм и активность, а также такие личностные особенности, как экстраверсия, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, импульсивность.

ВЫВОДЫ

У студентов выпускных групп удовлетворительный уровень стрессоустойчивости; преобладают тенденции оптимизма, экстраверсии, привязанности, самоконтроля, эмоциональной неустойчивости и экспрессивности как личностных характеристик; высокие показатели в стратегиях преодоления стресса встречаются в шкалах «поиск социальной поддержки», «избегание», «агрессивные действия». Существенных различий в группах представителей женского и мужского пола по исследуемым характеристиками не выявлено.

Корреляционный анализ позволяет сделать вывод о том, что оптимизм как характеристика личности студентов напрямую взаимосвязана с уровнем стрессоустойчивости. Также существует взаимосвязь между экстраверсией и социальными стратегиями преодоления стресса.

В результате проведения факторного анализа нами была выделена шестифакторная модель. Посредством факторного анализа было установлено, что качества личности: оптимизм, эмоциональная устойчивость являются личностным ресурсом для формирования высокого уровня стрессоустойчивости, а такие характеристики личности, как экстраверсия и активность, являются предикторами выбора социальных стратегий преодоления стресса.