

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ И ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К
СТРЕССУ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

4 курса 443 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

БАСАРИЯ ГУЗЕЛЬ РИШАТОВНЫ

Научный руководитель
канд. псих. наук, доцент

А.К. Акименко

Зав. кафедрой
доктор психол.наук, профессор

Р.М. Шамионов

Саратов
2016

ВВЕДЕНИЕ

Проблема стресса остается острой и актуальной как для каждого человека, так и для общества в целом. Современная ситуация развития общества такова, что в связи со сложными переменами, которые затрагивают практически все сферы жизнедеятельности людей, человеку приходится очень быстро меняться, постоянно расти и развиваться чтобы быть востребованным в обществе. Такие быстротечные перемены обычно сопровождаются различными стрессовыми ситуациями, ростом напряжения, тревоги, а также определённой системой требований к человеку. И здесь, к сожалению, обнаруживается, что тех возможностей борьбы со стрессом (биологических и культурно-исторических), заложенных в результате эволюционного развития, не достаточно для выполнения задач современного уровня повседневной жизни.

Актуальность исследования склонности к стрессу обусловлена возрастающей потребностью отраслей психологии в теоретическом осмыслении динамики развития и предупреждения формирования данного феномена личности. И в этой связи, необходима работа не только на уровне теории, но и на уровне эмпирических данных

Цель исследования - изучить особенности взаимосвязи предрасположенности к стрессу и социально-психологических характеристик личности.

Объект исследования: предрасположенность личности к стрессу.

Предмет исследования: характер взаимосвязи предрасположенности к стрессу и социально-психологических характеристик личности.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ литературы по данной проблеме.

2. Изучить социально-психологические характеристики личности: особенности социально-психологической адаптации, ее социально-психологические установки и индивидуально-личностные черты.

3. Проанализировать специфику предрасположенности к стрессу у мужчин и женщин.

4. Определить существующую взаимосвязь между социально-психологическими особенностями личности и предрасположенностью к стрессу у мужчин и женщин.

В качестве основной была принята следующая **гипотеза** исследования: существует взаимосвязь между социально-психологическими особенностями личности и предрасположенностью к стрессу у мужчин и женщин.

В исследовании приняли участие 60 человек: из них 30 мужчин и 30 женщин работники сферы образования и сферы услуг. Возраст испытуемых 25-30 лет.

Методы и методики исследования.

1. Теоретический анализ научной и методической литературы по проблемам изучения стресса и о психологической сущности обозначаемого феномена.

2. Эмпирические методы исследования: тестирование, анкетирование.

3. Количественно-качественный анализ всех полученных данных, включая методы математической статистики с использованием программы SPSS 17.0: t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ.

В качестве диагностического инструментария применялся комплекс психодиагностических методик:

1. Методика многофакторного исследования личности Р.Б. Кеттелла

2. «Диагностика социально-психологической адаптации» (К.Роджерс и Р.Даймонд);

3. Методика «Диагностика склонности к стрессам» (Адаптированный вариант Дж.Дженкинсона).

4. Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере (О.Ф. Потемкина).

Структура работы. Представленная дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка. Во введении обоснована актуальность, исследования, определены цель, объект, предмет, задачи и гипотеза исследования, кратко описаны условия проведения эмпирического исследования. В первой главе представлены результаты теоретического исследования проблемы склонности к риску, также проанализированы психологические особенности личности. Во второй главе дано методическое обоснование эмпирического исследования и проанализированы его результаты. Заключение содержит обобщения и выводы, сформулированные по основным результатам дипломной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассмотрение стресса в контексте жизнедеятельности современного человека и его изучение с позиции социально-психологических детерминант обусловлено многими причинами: быстрое развитие общества сопровождается различными стрессовыми ситуациями, ростом напряжения, тревоги, а также определенной системой требований к человеку. К сожалению, возможностей борьбы со стрессом (биологических и культурно-исторических), заложенных в результате эволюционного развития, не достаточно для выполнения задач современного уровня повседневной жизни. В связи с этим, в контексте нашей исследовательской работы мы ставили цель: изучить взаимосвязь социально-психологических особенностей личности и предрасположенности к стрессу у мужчин и женщин.

Теоретическое исследование было направлено на изучение истории стресса, начиная с древности, и до современности. Исследования проблемы стресса бесценны и оказывают огромное влияние на различные направления науки о человеке. Широкий обзор современных работ по предмету обсуждения: проявление стресса в различных сферах жизнедеятельности, в разные возрастные периоды, воздействие микрострессоров на психическое здоровье и эмоциональное состояние человека, контроль над уровнем стресса, факторы индивидуально-психологической реактивности и эффективного противостояния разрушающим действиям травмирующей ситуации и т.д.

В результате исследования установлено, что в данной выборке у мужчин и женщин констатируется примерно одинаковый – средний - уровень склонности к стрессу.

Мужчины в данной группе испытуемых характеризуются рассудительностью, осторожностью, суровостью, в то время как женщины чаще проявляют импульсивность и экспрессивность. К тому же женщины склонны к зависимости и податливости, в то время как мужчины

характеризуются самоуверенностью, скептицизмом и прагматизмом. Женщины также обладают более высоким уровнем тревожности, внушаемости, сниженным самоконтролем. Согласно нашему исследованию, женщины обладают более богатым воображением, испытывают сложности и некоторую беспомощность в практические делах, а мужчины, при этом, ориентированы на внешнюю реальность, общепринятые нормы.

Уровень социально-психологической адаптации у мужчин и женщин в исследуемой выборке примерно одинаковый и находится в границах нормы.

Так для женщин в нашей выборке более характерен эмоциональный комфорт и принятие других, а мужчины, в свою очередь, обладают более высоким уровнем внутреннего контроля и доминирования, по сравнению с женщинами. Мужчины обладают более высоким уровнем самоконтроля, ориентированы на внешнюю реальность, практичны, самостоятельны, кроме того, у мужчин, в отличие от женщин прослеживается более высокая склонность к доминированию, что согласуется с общепринятыми стереотипами полового поведения мужчин, т.е. склонностью превалировать и главенствовать.

Женщины обладают более высоким уровнем эмоционального комфорта, но при этом находятся в состоянии взволнованности и напряженности. Для женщин, состояние эмоционального возбуждения и взволнованности, по сути, являются тем эмоциональным фоном, находясь в котором, они чувствуют себя вполне комфортно. Кроме того, для женщин в большей степени характерно принятие себя и принятие других вместе с высокими показателями внушаемости. Женщины, принявшие участие в нашем исследовании, в большинстве своем оказались податливыми, готовыми соглашаться и принимать мнение окружающих, кроме того для них характерен высокий уровень самопринятия.

По результатам нашего исследования среди установок большинства респондентов мужского пола наиболее предпочитаемыми оказались

установки на свободу и деньги. Для женщин - наиболее важными выступают установки на альтруизм и процесс деятельности.

Для мужчин же наиболее характерными являются установки на власть и деньги. Эти данные, на наш взгляд, связаны не только со стереотипами, касающимися личности мужчины, но и с характером самой выборки. Большинство мужчин, принявших участие в исследовании – работники сферы обслуживания и торговли. Этот факт может отчасти объяснять полученные данные. Кроме того, преобладающие установки на деньги и власть у мужчин соотносятся с данными, описанными нами выше, а именно со склонностью мужчин к доминированию, внутреннему контролю и практичности.

Таким образом, мы можем говорить о том, что, как и для мужчин, так и для женщин, высокая степень готовности к общению и сотрудничеству может является фактором, провоцирующим дополнительные стрессовые состояния. Напомним, что профессиональная деятельность испытуемых связана со сферой образования и сферой обслуживания. Возможно данный фактор отчасти объясняет полученные результаты. Контактность и общительность, в данном случае, может выступать приобретенным качеством, а не внутриличностной потребностью, и, как следствие, подобное противоречие может повышать уровень склонность к стрессу испытуемых.

И у мужчин, и у женщин склонность к стрессу связана с напряженностью и тревожностью. Личность, обладающая такими внутренними качествами как: взволнованность, раздражительность, излишнее беспокойство – в большей степени подвержена влиянию стрессогенных факторов, вне зависимости от их характера и интенсивности.

Для женщин склонность к стрессу чаще связана с такими качествами как подчиненность, робость, доверчивость. Более высокая склонность к стрессу у мужчин связана с неприятием себя, эмоциональным дискомфортом и внутренним контролем. Стремление к управлению и главенствованию для мужчин, как выяснилось в результате нашего исследования, является некоей ресурсной силой. То есть, чем ярче выражено

у мужчины стремление к доминированию, тем меньше его склонность к стрессу. Напротив, способность быть податливой, принимать окружающих вне зависимости от собственных убеждений и установок, свойственная испытуемым женского пола, по-видимому, может выступать дестабилизирующим фактором и провоцировать их склонность к стрессам.

Высокий уровень социально-психологической дезадаптированности предполагает ощущение дискомфорта, непринятия себя и других. Подобное социальное чувство также может являться фактором, провоцирующим высокий уровень склонности к стрессу у женщин. Примечательно также, что у женщин установлена отрицательная корреляционная связь склонности к стрессу и внешнего контроля, т.е. чем сильнее выражено стремление к подчиненности, тем меньше уровень склонности к стрессу.

У мужчин доминирующие установки на деньги и власть отрицательно связаны со склонностью к стрессу. Эти данные говорят нам о том, что стремление к подчинению, ориентация на власть и материальное благосостояние выступает у мужчин стабилизирующим фактором в отношении предрасположенности к стрессу. Между тем, на эти данные также можно посмотреть с другой точки зрения: те мужчины, которые проявляют устойчивость в отношении стресса, характеризуются выраженными социально-психологическими установками на власть и деньги.

У женщин же, стабилизирующим фактором склонности к стрессу, в отличие от мужчин, выступает альтруизм. Это подтверждается отрицательной корреляционной взаимосвязью. Женщины-педагоги, в качестве ресурсной возможности в отношении готовности к стрессам – предпочитают действия, благодаря которым можно бескорыстно помогать окружающим, чувствовать возможность оказать поддержку другим.

Весьма интересен тот факт, что и у мужчин, и у женщин установки на свободу и труд положительно связаны со склонностью к стрессу. Эти данные в некоторой степени можно объяснить нестабильной социально-экономической обстановкой в настоящий момент времени. Неуверенность в

завтрашнем дне как на работе, так и в других социальных сферах, может являться фактором, провоцирующим высокие показатели склонности к стрессу. Особенно это заметно у испытуемых, которые в своей работе ориентированы на то, чтобы работать, принося пользу себе и окружающим.

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование показало, что социально-психологические особенности личности взаимосвязаны с ее предрасположенностью к стрессу. Полученные в ходе эмпирического исследования данные можно использовать в практической деятельности психолога при составлении тренинговых и коррекционных программ в аспекте формирования успешной и социально адаптированной личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу / В.А. Абабков, М. Перре // СПб.: Речь, 2004. 165 с.
2. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер // [Электронный ресурс]
URL:http://bookap.info/psyanaliz/adler_ponyat_prirodu_cheloveka/g147.shtm
(дата обращения: 17.10.2015). Загл. с экрана. Яз. рус
3. Анастаси, А. Дифференциальная психология / А. Анастаси. М.: Апрель-Пресс, 2001. 745 с.
4. Арендачук, И.В. Акмеологический подход к изучению психологической готовности преподавателей вуза к риску / И.В. Арендачук // Модернизация современного общества: проблемы, пути развития и перспективы. 2015. № 6. С. 36-41.
5. Бабанов, С.А. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания. Трудный пациент / С.А. Бабанов // 2009. Т. 7. №12. С. 42-46.
6. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 3-е изд., доп. и перераб. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. 672 с. - (Большая университетская библиотека).
7. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). / Ф.Е. Василюк // М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с
8. Васюхина, Е.А. Личностные и аффективные предикторы агрессии девушек и женщин / Е.А. Васюхина // Международный журнал экспериментального образования. 2011. № 8. С. 45-47.
9. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова // СПб., 2009. 376 с.
10. Водопьянова, Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Издательство СПб ГУ, 2000. С.443-463.

11. Выготский, Л.С. Исторический смысл психологического кризиса. Соч. в 6-ти томах. Т.1. Вопросы теории и истории психологии / Л.С. Выготский // М.: Изд-во Наука, 1982. 312с.
12. Геодакян, В.А. Теория дифференциации полов в проблемах человека / В.А. Геодакян // Человек в системе наук. М. Наука, 1989. С. 171-189.
13. Дьяченко, М.И. Психологический словарь-справочник / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. Минск: Харвест, 2001. 576 с.
14. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин // СПб.: Питер, 2001. 752 с.
15. Истонова, Т.С. Функциональные расстройства внутренних органов при неврастении / Т.С. Истонова // М.: Медгиз, 1958. 218 с.
16. Каменецкий, Д.А. Неврология и психотерапия. Учеб. Пособие / Д.А. Каменецкий // СПб.: Питер, 2005. 256 с.
17. Каменюкин, А.Г. Антистресс-тренинг / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак // СПб.: Питер, 2008. 224 с
18. Караяни, А.Г. Прикладная военная психология / А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников // СПб.: Питер, 2006.
19. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык // М.: Издательство "Академический Проект", 2009. 943 с.
20. Кленова, М.А. Индивидуально-психологические особенности склонности к стрессу / М.А. Кленова, Ю.С. Захарова // Психология, социология и педагогика. 2015. № 4.
21. Ковалёва, О.А. Совладание руководителей со стрессом на рабочем месте / О.А. Ковалева // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2013. Т. 19. № 4. С. 149-152

22. Комаров, К.Э. Стресс-менеджмент в системе психологического обеспечения деятельности профессий «опасного риска»: разработка программы / К.Э. Комаров, М.И. Берковская, И.О. Котенев // Вестник Воронежского института МВД России. Воронеж, 1999. № 3 (5)

23. Кубенова, Г.С. Синдром эмоционального выгорания: профессиональный стресс. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения / Г.С. Кубенова // 2010. № 15. С. 88-92.

24. Куприянов, Р.В. Психодиагностика стресса / Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина // М-во образ. и науки РФ, Казань: Казан. гос. технол.ун-т, 2012.,

25. Кучина, З.Б. Совладание с экзаменационным стрессом у студентов вуза (на примере интернет-экзамена) / З.Б. Кучина // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2009. Т. 15. № 4. С. 225-232.

26. Лебедев, В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах / В.И. Лебедев. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. 431 с

27. Машков, В.Н. Основы дифференциальной психологии / В.Н. Машков. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 1998. 132 с.

28. Мельников, В.И. Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации / В.И. Мельников // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2012. № 1. С. 45-60.

29. Назарова О.М., Сайфетдинова М.К. Психологическая готовность спасателей к риску / О.М. Назарова, М.К. Сайфетдинова // Молодой ученый. 2015. № 7. С. 685-688.

30. Направления и подходы к изучению стресса [Электронный ресурс] URL: http://www.psychology.vuzlib.su/book_o142_page_5.html. (дата обращения: 17.10.2015). Загл. с экрана. Яз. рус

31. Нартова-Бочавер С.К. Дифференциальная психология: Учебное пособие / С.К. Нартова-Бочавер. М.: Флинта, Московский психолого-социальный институт, 2003. С. 158-179.
32. Немов, Р.С. Психология. 4-е изд. / Р.С. Немов // М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
33. Общительность мужчин и женщин. [Электронный ресурс]. Режим доступа:
http://www.besedach.com/index.php?option=com_content&view=article&id=166:2010-04-12-15-32-49&catid=52:2010-03-01-14-41-04&Itemid=211 (дата обращения 5.10.2015 г. Загл. с экрана. Яз. рус
34. Петрова, Н.Н. Особенности совладания со стрессом у студентов. / Н.Н. Петрова // Здоровье - основа человеческого потенциала - проблемы и пути их решения. 2010. Т. 5. № 1. С. 177-178.
35. Русалов В.М. Пол и темперамент / В.М. Русалов // Психологический журнал. Т. 14. 1993. № 6. С. 55-64.
36. Савенко, Ю.С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология / Ю.С. Савенко // Проблемы клиники и патогенеза психических заболеваний. М.: «Наука», 1974. 123 с.
37. Саханский, А.В. Длительный стресс в спортивной деятельности и его профилактика / А.В. Саханский, И.В. Черемисова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2012. № 2 (4). С. 101-107
38. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье // М.: Прогресс, 1979. 125с
39. Смирнова, Н.Н. Структура стрессоустойчивости сотрудников полиции / Н.Н. Соловьева, А.Г. Соловьев // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Медико-биологические науки. 2013. № 3. С. 75-81.
40. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.Н. Тарабарина // СПб: Питер, 2001. 272 с.

41. Тимченко, А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции / А.В. Тимченко. Х.: Изд-во ХВУ, 1997. 168 с.
42. Толочек, В.А. Проблема стилей в психологии: историко-теоретический анализ / В.А. Толочек. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2013. 320 с
43. Фонталова, Н.С. Стресс в профессиональной деятельности и его психолого-экономические последствия / Н.С. Фонталова // Известия Иркутской государственной экономической академии. 2011. № 3. С. 179-182.
44. Фонтана, Д. Как справиться со стрессом: пер. с англ. / Д. Фонтана // М.: Педагогика-Пресс, 2005. 352с.
45. Фресс, П. Эмоции. В кн.: Эмоц. психология/ Под ред. Фресса. П. и Пиаже, Ж. М., 1975. 145 с
46. Хорни, К. Женская психология / К. Хорни. СПб. 1993. 220 с.
47. Човдырова, Г.С. Психологические свойства, препятствующие эмоциональному выгоранию личности как синдрому развития хронического стресса / Г.С. Човдырова, М.И. Осипова, Т.С. Клименко. Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. № 3. С. 88-90.
48. Човдырова, Г.С. Психопрофилактика расстройств, связанных со стрессом, и проблемы повышения стрессоустойчивости личного состава МВД России: автореф. докт. дис. М., 2000
49. Эмоциональный стресс / Под ред. Леви Л. Л.: Медицина, 1970. 326 с.
50. Ясько, Б.А. Современные теоретические и методологические подходы к исследованию организационного стресса / Б.А. Ясько // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2013. № 3(123). С. 163-167