

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии  
наименование кафедры

**Стратегии преодоления стресса студентами**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**с различными акцентуациями характера**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

студента (ки) 5 курса 510 группы

направления  
(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Степановой Виктории Дмитриевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)

д.псих.н., профессор

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Белых Т.В.

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д.псих.н., профессор

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Белых Т.В.

инициалы, фамилия

Саратов 2021

**Введение.** На сегодняшний день изучение проблемы совладающего поведения личности с различными стрессовыми ситуациями является одним из актуальных и перспективных направлений в психологии. Это связано с возрастающим числом различных стрессогенных факторов, воздействие которых сопровождается возникновением сильных переживаний и негативных эмоций, перенапряжением физических и психических функций.

**Актуальность** исследования обусловлена тем, что период студенчества сопровождается длительными интеллектуальными нагрузками, адаптацией к образовательной среде и освоением новых социальных ролей. Все перечисленные и многие другие факторы провоцируют развитие стрессовых состояний. Индивидуально-психологические особенности студентов, в частности, акцентуации характера, могут как способствовать, так и препятствовать эффективной адаптации в различных стрессовых ситуациях. Студенты, обладающие заострениями черт характера, в этой ситуации могут оказаться в более уязвимом положении.

В нашей работе совладающее поведение рассматривается во взаимосвязи с акцентуациями характера студентов. Изучение акцентуаций характера позволяет выявить слабые и уязвимы места в характере студента, которые провоцируют дезадаптивное, псевдосовладающее поведение и нарушение социализации в целом.

**Цель исследования:** выявить наличие или отсутствие взаимосвязи между стратегиями преодоления стресса и различными акцентуациями характера у студентов.

**Предмет исследования** – стратегии преодоления стресса студентами с различными акцентуациями характера.

**Объект исследования** – различные акцентуации характера.

В соответствии с целью были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме влияния акцентуаций характера на способы совладания со стрессовыми ситуациями.
2. Провести исследование по выявлению акцентуаций характера у студентов и их способов совладания со стрессом.
3. Выявить и проанализировать взаимосвязи копинг-стратегий с различными акцентуациями характера у студентов.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь между акцентуациями характера и стратегиями преодоления стресса у студентов.

**Проблема исследования:** сложности преодоления стресса у студентов с различными акцентуациями характера.

**Теоретическая новизна** нашего исследования заключается в том, что в работе уточнены теоретические понятия, касающиеся темы исследования, проведено обобщение теорий и методов, раскрыты индивидуально-психологические особенности личности как детерминант выбора стратегий преодоления стрессовых ситуаций у студентов вузов.

**Практически значимыми** собранные данные будут при подготовке учащихся высших и средних специальных учебных заведений к профессиональной деятельности, при повышении квалификации и профессиональной переподготовке, а также полезны при необходимости коррекции дезадаптивного совладающего поведения, что в свою очередь будет способствовать установлению гармоничных, продуктивных отношений в студенческом, а затем в профессиональном коллективе.

**Базой исследования** стали Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г.Чернышевского и Саратовский государственный медицинский университет им. В.И.Разумовского. Выборку испытуемых составили студенты факультета психологии Саратовского национального исследовательского государственного университета им. Н.Г.Чернышевского и студенты лечебного факультета Саратовского государственного медицинского университета им.

В.И.Разумовского. В исследовании приняли участие 60 респондентов в возрасте от 18 до 23 лет.

**Методы исследования** – анализ литературы по проблеме исследования, психодиагностические методики (опросник изучения акцентуаций характера К. Леонгарда-Г. Шмишека, методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана, методика диагностики типа поведенческой активности Л. И. Вассермана и Н. В. Гуменюка); методы статистической обработки данных (корреляционный анализ Спирмена).

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (Глава 1 – теоретический анализ влияния акцентуаций характера на способы реагирования на стрессовую ситуацию; Глава 2 – эмпирическое исследование стратегий преодоления стресса студентами с различными акцентуациями характера), выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложения.

**Основное содержание работы.** В первой главе была определена сущность понятий «акцентуации характера», «копинг-стратегии», которые были рассмотрены с точки зрения различных авторов.

Акцентуацию следует определить как дисгармоничность развития характера и его отдельных черт. Гипертрофированность отдельных черт характера предполагает, что личность более уязвима в отношении определенных воздействий со стороны общества. В результате уязвимости личности затрудняется адаптация в определенных стрессовых ситуациях. Выявление у человека наличия и типа личностной акцентуации позволяет указать слабые стороны его характера и предупредить психогенные реакции.

В рамках нашей работы под копингом понимается постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление внешними и внутренними факторами, которые индивид оценивает как угрозу превышения его ресурсов в стрессовой ситуации. Копинг-поведение

реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе как личностных, так и средовых копинг-ресурсов.

Проанализировав понятия акцентуации характера и копинг-стратегии необходимо отметить, что современный человек ежедневно сталкивается с разнообразными трудностями и сложностями, для преодоления которых необходимо достаточно быстро адаптироваться и действовать.

Ресурсами копинг-стратегий являются характеристики личности и социальной среды, которые повышают устойчивость к стрессовым ситуациям. Это личностные качества и определенные характеристики социального окружения, помогающие личности адаптироваться к ситуации и справиться с трудностями и сложностями.

Поскольку при социальном взаимодействии люди ведут себя по-разному, возникает вопрос о причинах выбора человеком конкретной поведенческой стратегии, о тех личностных характеристиках, которые оказывают влияние на поведение в различных ситуациях.

Совладание с жизненными трудностями и сложностями, успешная адаптация и продуктивное взаимодействие со средой в целом в той или иной степени определяется особенностями характера. Эта взаимосвязь между акцентуациями характера и копинг-стратегиями может быть изучена, для чего в исследуемой группе людей необходимо провести тесты с целью выявить акцентуации характера и копинг-стратегии, а затем провести корреляционный анализ между полученными данными, который покажет статистическую зависимость между акцентуациями характера и копинг-стратегиями.

Выявление взаимосвязей между акцентуациями характера и копинг-стратегиями у студентов поможет избежать искажений психического и личностного развития студентов, а также будет способствовать повышению качества высшего образования. Результаты могут быть использованы при создании программ по развитию копинг-ресурсов у студентов.

Во второй главе нашей работы было проведено эмпирическое исследование стратегий преодоления стресса студентами с различными акцентуациями характера.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1. На первом этапе осуществлялся подбор диагностического инструментария (тестов по означенным выше методикам), измеряющего особенности совладающего поведения, акцентуаций характера студентов, тип поведенческой активности.

2. На втором этапе в результате использования выбранного диагностического инструментария были получены экспериментальные данные, и произведена их математическая обработка.

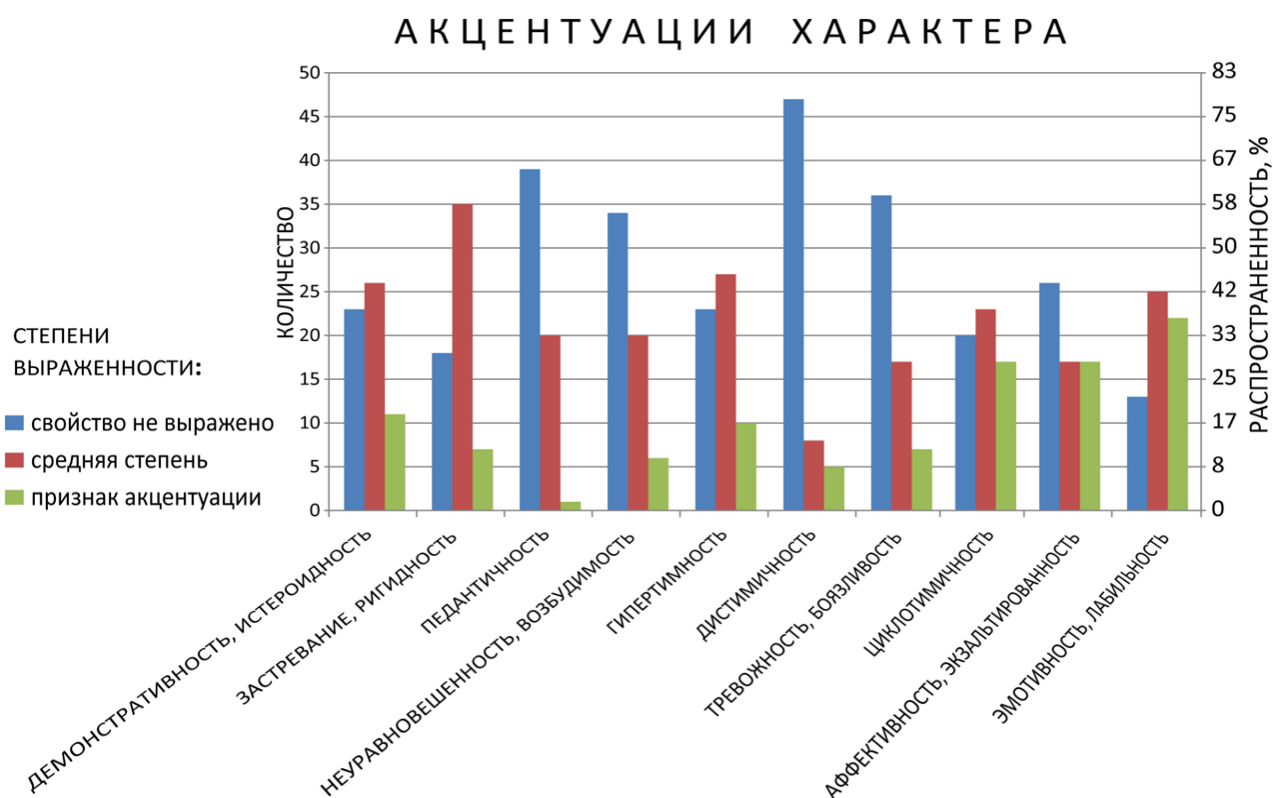
3. На третьем этапе была произведена статистическая обработка данных с целью выявления взаимосвязей между измеренными параметрами и осуществлена оценка достоверности полученного результата.

4. На четвертом этапе был произведен анализ и интерпретация выявленных взаимосвязей с точки зрения психологии.

Анализ данных, полученных в результате эмпирического исследования, позволяет сделать следующие выводы.

При проведении исследования с помощью опросника К.Леонгарда-Г.Шмишека на определение акцентуаций характера, у испытуемых были успешно выявлены акцентуации характера. Полученные данные по каждой шкале представлены в виде гистограммы на рисунке 1.

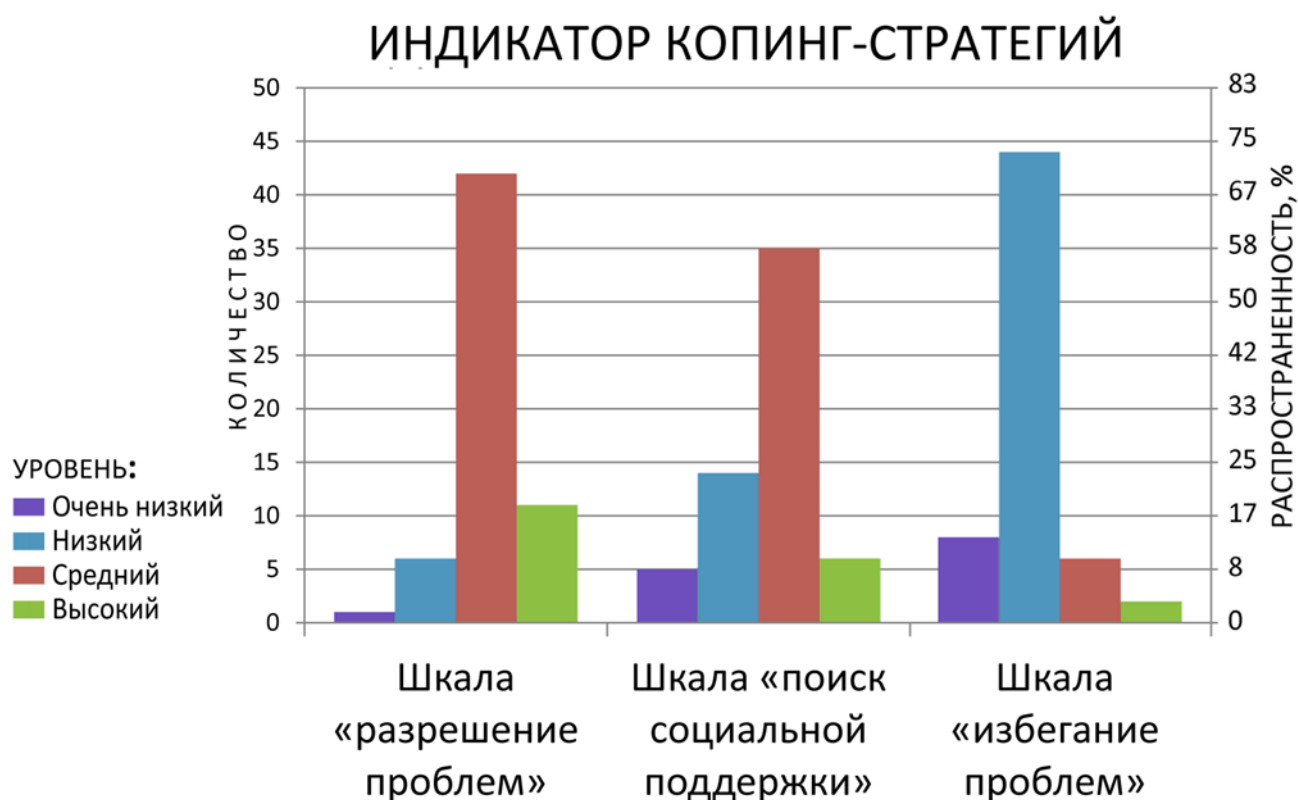
Среди опрошенных студентов самыми распространенными сильно выраженными акцентуациями являются «эмотивная», «аффективно-экзальтированная» и «циклотимная», а самыми распространенными слабо выраженными акцентуациями являются «дистимичность», «педантичность, тревожность», «боязливость».



**Рисунок 1 – Выраженность акцентуаций характера**

При проведении исследования копинг-стратегий по методике Д.Амирхана у испытуемых были успешно выявлены предпочитаемые копинг-стратегии по трем шкалам «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание проблем». Полученные данные представлены на рисунке (Рисунок 2)

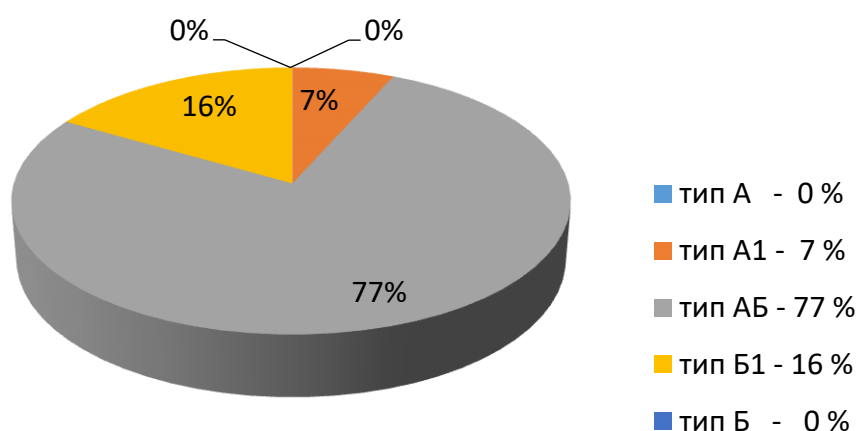
Результаты исследования показали, что среди студентов самыми распространенными показателями по данному тесту являются низкие значения по шкале «избегание проблем» и средние значения по шкалам «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки».



**Рисунок 2 – Распространенность копинг-стратегий**

При использовании методики диагностики типа поведенческой активности Л.И.Вассермана и Н.В.Гуменюка получены результаты распространенности типов поведенческой активности в выборке студентов по пяти типам, а именно: весьма низкое количество выявленных студентов с типами А1 и Б1, полное отсутствие выявленных студентов с типами А и Б., тип активности АБ – промежуточный (переходный) тип личностной активности – оказался самым распространенным, что указывает на то, большинство студентов являются сбалансированными, уверенными в себе, эмоционально-стабильными личностями, с неявной склонностью к доминированию. Результаты теста-опроса представлены в виде диаграммы (Рисунок 3).

## ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



**Рисунок 3 – Результаты исследования типа поведенческой активности**

Проведенный в данной работе корреляционный анализ Спирмена позволил выявить взаимосвязи между акцентуациями и копинг-стратегиями личности. В таблице 2 представлены статистически значимые корреляции.

В результате исследования установлено, что

- для «гипертимных» студентов более вероятны копинг-стратегии «Разрешение проблем» и «Поиск социальной поддержки»,

- для студентов с «тревожностью, боязливостью», «неуравновешенностью, возбудимостью» и с «дистимичностью» более вероятна копинг-стратегия «Избегание проблем» и менее вероятна копинг-стратегия «Разрешение проблем»,

- копинг-стратегия «Разрешение проблем» менее вероятна для «циклотимичных» и «эмотивных, лабильных» студентов,

- для студентов с выраженными «демонстративностью, истероидностью» более вероятна копинг-стратегия «Поиск социальной поддержки».

**Таблица 2 – Результаты расчета корреляции Спирмена**

| Связанные переменные             |                            | Значение корреляции Спирмена |
|----------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| Демонстративность, истероидность | Поиск социальной поддержки | 0.282                        |
| Неуравновешенность, возбудимость | Разрешение проблем         | – 0.276                      |
| Неуравновешенность, возбудимость | Избегание проблем          | 0.408                        |
| Гипертимность                    | Разрешение проблем         | 0.279                        |
| Гипертимность                    | Поиск социальной поддержки | 0.319                        |
| Дистимичность                    | Разрешение проблем         | – 0.251                      |
| Дистимичность                    | Избегание проблем          | 0.260                        |
| Тревожность, боязливость         | Разрешение проблем         | – 0.327                      |
| Тревожность, боязливость         | Избегание проблем          | 0.414                        |
| Циклотимичность                  | Разрешение проблем         | – 0.282                      |
| Эмотивность, лабильность         | Разрешение проблем         | – 0.253                      |

**Заключение.** В данной работе, согласно цели и задачам исследования были подробно изучены понятия копинг-стратегий и акцентуаций характера, рассмотрены и применены на практике методики их тестирования, уточнены теоретические понятия, касающиеся темы исследования, в контексте данной работы.

Была выдвинута и подтверждена экспериментально гипотеза о том, что существует взаимосвязь акцентуаций характера и предпочитаемых копинг-стратегий. Эта гипотеза была проверена путем тестирования группы студентов с последующей обработкой и анализом полученных данных, который выявил взаимосвязи между акцентуациями характера и выбираемыми копинг-

стратегиями, выявленные взаимосвязи между акцентуациями характера и выбираемыми копинг-стратегиями были подробно описаны.

Принятие во внимание выявленных взаимосвязей между акцентуациями характера и выбираемыми копинг-стратегиями в образовательных программах поможет избежать искажений психического и личностного развития студентов, что будет способствовать повышению качества высшего образования, следовательно, результаты данного исследования являются социально значимыми.