

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
ЛИЧНОСТИ И ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ИХ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 443 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

КВИРИНГ ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНЫ

Научный руководитель
канд. психол. наук,
доцент

подпись, дата

И.В. Малышев

Зав. кафедрой
д. психол. н, профессор

подпись, дата

Р.М. Шамионов

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Для сотрудников, которые работают в сфере «человек-человек» (врачи, психологи, социальные работники, учителя, воспитатели, военные и др.) особую значимость имеет такое качество личности как стрессоустойчивость. Большинство работников данных профессий в значительной степени подвержены негативному воздействию различных стресс-факторов. Их присутствие в жизни человека и его профессиональной деятельности приводит к возникновению дистресса и негативных функциональных состояний, которые приводят к деструкции организма человека и его психики.

По мнению ряда психологов, военнослужащие в наибольшей мере подвержены негативному воздействию стрессов, поэтому изучение их личностных особенностей в настоящее время не теряет своей актуальности. Помимо этого, важное значение здесь имеет изучение стратегий преодолевающего поведения.

Изучение копинг-стратегий в настоящее время находится на недостаточной стадии изучения в психологии. Учитывая высокую стрессогенность и конфликтность в профессии военнослужащего, на передний план исследований выходит проблематика личности в профессиональной группе.

Исходя из вышесказанного, актуальность проблемы стрессоустойчивости и копинг-стратегий личности у военнослужащих определило цель, выбор объекта, предмет и гипотезу нашего исследования.

Методологической основой нашего исследования выступили труды следующих психологов: Г. Селье, Р. Лазаруса, Л. Г. Дикой, В. И. Моросановой, О. А. Конопкина, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонского, А. Бандуры, А. Г. Маклакова и др.

Объект исследования - личностные особенности военнослужащих

Цель исследования – изучить характеристики личности и копинг-стратегии военнослужащих

Гипотеза исследования: Военнослужащие в зависимости от уровня и составляющих устойчивости к стрессам выбирают определенную копинг-стратегию.

Для достижения цели и доказательства гипотезы нашего исследования, был сформулирован **ряд задач:**

1. Изучить психолого-педагогическую литературу и на теоретическом уровне дать характеристику понятиям: «личность», «стресс», «стрессоустойчивость», «копинг-стратегия личности»;

2. Провести анализ статистических различий изучаемых явлений у двух групп испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости с использованием параметрического и непараметрического критериев;

3. Провести корреляционный анализ результатов исследования для изучения взаимосвязи между явлениями с использованием критерия Пирсона.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, наблюдение, беседа, тестирование, методы количественной и качественной обработки данных.

Для проведения исследования использованы следующие методики:

1. Тест-опросник СМИЛ в адаптации Ф.Б. Березина (адаптированный вариант методики ММРІ - 377 утверждений);

2. Опросник копинг-поведения в стрессовых ситуациях С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (в адаптации Т.А. Крюковой);

3. Тест на определение стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).

4. Тест СМИЛ (адаптированный вариант методики ММРІ).

Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с применением метода анализа средних, параметрического метода (t – критерий Стьюдента), непараметрического метода (критерий Манна – Уитни U) сравнения двух независимых выборок. Исследования взаимосвязи явлений стрессоустойчивости, копинг-стратегий и личностных характеристик проводилось с помощью корреляционного анализа (коэффициент корреляции

Пирсона). Статистическая обработка данных проводилась с помощью приложения Microsoft Excel for Microsoft Office XP. Компьютерная обработка результатов выполнена с помощью пакета SPSS (Наследов, 2007).

Практическая значимость работы состоит в возможности использования психологами результатов, полученных в ходе исследования, в практике консультативной работы для психолого-педагогического сопровождения процесса выстраивания работы в дошкольном учреждении, исходя из психологического климата в коллективе.

Новизна дипломного исследования состоит в том, что проблема стрессоустойчивости и преодолевающего поведения личности рассматривается в социально-психологическом аспекте, то есть с позиции развития позитивной социальной и профессиональной среды в стрессогенных условиях деятельности воспитателей дошкольных учреждений.

База исследования: Эмпирическое исследование проводилось на базе воинской части МО РФ. В эмпирическом исследовании участвовали 60 испытуемых-военнослужащих.

Проблематика личности в психологии

Изучая феномен преодолевающего поведения и стрессоустойчивости личности военнослужащих, необходимо обратиться к понятию «личность».

Теория личности – это совокупность гипотез, или предложений о природе и механизмах развития личности. Теория личности пытается не только объяснить, но и предсказать поведение человека. Основные вопросы, на которые должна ответить теория личности, заключаются в следующем:

1. Каков характер главных источников развития личности – врожденный или приобретенный?
2. Какой возрастной период наиболее важен для формирования личности?
3. Какие процессы являются доминирующими в структуре личности – сознательные или бессознательные?

4. Обладает ли личность свободной воли, и в какой степени человек осуществляет контроль над своим поведением?

5. Является ли личный внутренний мир человека субъективным, или внутренний мир объективен и может быть выявлен с помощью объективных методов?

Личность является одним из самых неопределенных и спорных понятий, проблематика которого отражена в трудах не только зарубежных ученых, но и отечественных.

В аналитической модели выделяют три основные сферы личности:

1. Коллективное бессознательное – основная структура личности, в которой сосредоточен весь культурно-исторический опыт человечества, представленный в психике человека в виде унаследованных архетипов.

2. Индивидуальное бессознательное – совокупность «комплексов», или эмоционально заряженных мыслей и чувств, вытесненных из сознания.

3. Индивидуальное сознательное – структура, служащая основой самосознания и включающая те мысли, чувства, воспоминания и ощущения, благодаря которым мы осознаем себя, регулируем свою сознательную деятельность

В работах Леонтьева А.Н. структура личности раскрывается через понятие мотива и деятельности.

Важно обратить внимание, что ведущее место в отечественной психологии занимает культурно-историческая концепция личности Л.С. Выготского. Показателем личности является соотношение натуральных и высших психических функций. Чем больше в человеке представлено культурное, тем сильнее выражен процесс овладения миром и собственным поведением, тем значительнее личность.

Под понятием «личность» Выготский Л. С., Леонтьев А. Н. понимают человека, как представителя человеческого общества, свободно определяющий свою позицию среди других. Андреева Г.М. в своих работах

рассматривает личность, с одной стороны, как «продукт» социальных связей, а с другой стороны, как их создатель и активный творец.

Необходимо различать «расширительное» понимание личности, когда личность отождествлена с понятием человек, и «вершинное» в случае, когда личность рассматривается как особый уровень социального развития человека.

Соотношение биологического и социального развития в личности. Некоторые включают биологическую организацию человека в понятие личности, а другие рассматривают как заданные условия развития, которые не определяют ее психологические черты, а выступают только формой и способом их проявления.

Личностью не рождаются, а становятся, при этом формируется в онтогенезе она достаточно поздно.

Создание личности связано с получением индивидом социальной роли и функции, социального правила и нормы поведения, с развитием умения создавать взаимные отношения с окружающими. Созданная личность считается объектом самостоятельного и свободного поведения в обществе, способная нести ответственность.

Из вышесказанного следует, что многообразие подходов и определение основных сфер личности дает возможность психологу выбрать и обоснованно использовать конкретный подход и на его основе определить дальнейшую стратегию психологического сопровождения личности.

Представление о проблеме стрессоустойчивости личности в психологии

На современном этапе развития науки сформулировано большое многообразие определений таких понятий, как «стресс» и «стрессоустойчивость».

При переводе понятия «стресс» с английского языка получаем следующую трактовку - «давление, напряжение».

Как отмечают современные исследователи, любые отрицательные эмоции, подавляемые и не находящие выхода и разрядки, истощают

внутренние ресурсы организма, которые расходуются на подавление этих эмоций, а не на продуктивную деятельность.

Первым данное понятие начал изучать канадский врач Ганс Селье, который является основоположником учения о стрессе. Им была дана следующая трактовка данному понятию: стресс определяется как некоторый неспецифический ответ организма человека на любое предъявленное к нему требование.

В современном мире понятие «стресс» достаточно прочно вошло в жизнь людей. На повседневном уровне данное понятие воспринимается людьми как отрицательное и негативное явление. Считается, что стресс вызывает какая-либо неприятная ситуация.

Некоторыми исследователями, например, Ю.А. Александровским и В.И. Лебедевым, дается определение стрессоустойчивости как барьера психической адаптации.

Весомый вклад в изучение и раскрытие данного понятия внёс выдающийся отечественный ученый В.А.Бодров. Многие работы ученого, посвящены исследованию стрессоустойчивости и стресса.

Стрессоустойчивость, согласно психологическому словарю, понимается как набор некоторых личностных черт, которые определяют устойчивость индивида к некоторым различным видам стресса.

С.В. Субботиным также дается определение понятию «стрессоустойчивость». В данном исследовании дается понимание некоторых составляющих стрессоустойчивости: психологическая, фрустрационная и эмоциональная устойчивость к стрессу, стресс-резистентность.

Психологами Н.И. Блудовым и В.А. Плахтиенко стрессоустойчивость понимается как некоторое свойство темперамента, позволяющее качественно реализовывать основные направления деятельности за счет рационального использования резервов нервно-психической и эмоциональной энергии.

Н.И. Бережная в своих исследованиях рассматривает феномен стрессоустойчивости как качество личности, которое состоит из совокупности следующих компонентов.

О том, что стрессовая ситуация оказывает на личность значительное влияние подчеркивает и А.О. Прохоров указывая на ее значимость в появлении новых личностных образований, таких как возникновение новых ценностей, изменение отношения к людям, появление осмысленности жизни и пр. Н.В. Волкова отмечает значимость критических ситуаций в условиях реализации «базовых» ценностей для личности.

Все данные механизмы стрессоустойчивости представлены в различных сферах жизни человека, таких как эмоциональная и когнитивная, а также в поведенческой сфере в виде разнообразных копинг-стратегий, выделяются они американскими психологами Р. Лазарусом и С. Фолкманом.

Представление о проблеме копинг-стратегий

Копинг-стратегии можно назвать механизмом преодоления стресса, их изучение в психологических исследованиях представляет собой сложную теоретическую проблему.

Первое упоминание об этом было в 1962 году, ввел его Л. Мерфи. Автором данный термин понимается как стремление человека к решению определенных проблем. Копинг раскрывается в данном исследовании в двух направлениях: врожденный и приобретенный.

Понятие «копинг» в различных научных школах может интерпретироваться по-разному.

Второй подход к определению копинга был введен Р. Моссом и А. Биллингсом. В данной научной школе этот термин понимается как качества личности, которые используют относительно постоянные варианты действия в стрессовых ситуациях.

Копинг, направленный на проблему подразумевает совладание со стрессом, который имеет целью уменьшить, модифицировать или вовсе устранить источник стресса;

Копинг, направленный на оценку. Этот вид копинга направлен на преодоление стресса и включает в себя попытку оценить ситуацию, насколько она значима. Выделяются такие стратегии как логический анализ и когнитивная переоценка;

Копинг, направленный на эмоции. Данный вид копинга подразумевает преодоление стресса при помощи когнитивных и поведенческих усилий, за счет которых человек уменьшает свое эмоциональное напряжение и поддерживает аффективное равновесие.

Основоположниками третьего подхода к определению копинга являются Р. Лазарус и С. Фолькман. С их точки зрения, копинг является динамическим процессом, определяющим субъективность переживания стрессовой ситуации и многими другими факторами.

Психологи обозначили психологическое преодоление сложных ситуаций как когнитивные и поведенческие усилия личности. Также Р. Лазарус выделяет две формы копинг-поведения: активную и пассивную.

Стили реагирования принято разделять на защитные (реакции человека в форме психологической защиты) и на конструктивные (активность личности, направленная на разрешение проблемы).

По мнению Л.И.Дементий, эффективность преодоления во многом зависит от разницы в объективных параметрах стрессора и их субъективной оценки.

Необходимо отметить, что социальный контекст копинга, а именно специфика и особенности события, с которыми взаимодействует человек в процессе преодоления, способны влиять на процесс совладания. Так, С.К. Нартова-Бочавер полагает, что «...ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка». Х.Хекхаузен в свою очередь считает, что «особенности ситуации ... в большей степени детерминируют поведение, чем диспозиции субъекта» .

Психологами выделяется ряд базовых копинг-стратегий: копинг-стратегия решения проблем, копинг-стратегия поиска социальной поддержки

и ухода. Также каждый из видов наделяется некоторыми основными характеристиками.

В работах психолога А.Г. Маклакова феномен копинг-стратегии рассматривается с позиции жизненности в психологии. Исследователем отмечается, что наличие у человека высоких резервов сопротивления стрессовым ситуациям обусловлены личностной диспозицией человека. Они влияют на сами процессы копинг-поведения и являются механизмами, при помощи которых организм оказывает влияние на стрессовые события. В понятии «копинг-поведение» автором исследования закладываются некоторые основные характеристики:

- Высокий уровень нервно-психической устойчивости, который обеспечивает толерантность к стрессу;

- Уровень самооценки личности, он является ядром саморегулятивных процессов и определяется степенью адекватности восприятия различных условий деятельности и собственных возможностей;

- Наличие чувства ощущения поддержки со стороны общества, что обуславливает развитие собственной значимости для окружающих людей;

- Уровень конфликтности личности с социумом;

- Опыт социального общения.

Адекватное совладающее поведение характеризуется как повышающее адекватные возможности человека, как реалистическое, гибкое, включающее произвольный выбор, активное поведение, в котором человек стремится к самоактуализации, совершенству и реализации своих потенциальных возможностей.

Для проведения эмпирического исследования были использованы следующие психодиагностические методики:

Тест на определение копинг-поведения в стрессовых ситуациях в адаптации Т.А. Крюковой (авторы методики: С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркера) Методика позволяет определить основные доминирующие стратегии копинг-поведения, то есть преодолевающего

поведения. Дополнительно анализировались результаты по методике **SACS. Тест на определение стрессоустойчивости личности** (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова). Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ) в адаптации Ф.Б. Березина.

Для изучения статистически значимых различий, сравнения двух независимых выборок применен параметрический (t – критерий Стьюдента) и непараметрический (критерий Манна – Уитни U) методы. Для исследования взаимосвязи явлений стрессоустойчивости, копинг-стратегий и личностных характеристик применен корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона). Статистическая обработка результатов исследования проводилась с помощью приложения Microsoft Excel и пакета SPSS.

В целом, полученные нами результаты исследования подтвердили гипотезу в отношении взаимосвязи характеристик личности, стрессоустойчивости и стратегий преодолевающего поведения военных.

Проведенный теоретический анализ зарубежных и отечественных подходов к проблеме личности в психологии и явлений характеризующих ее индивидуальные и социально-психологические особенности показывает, что несмотря на имеющиеся расхождения личность представляет собой социальный индивид, субъект, объект общественных отношений, биологическое и социальное взаимодействовано в ней при ведущей роли последнего.

Полученные результаты целесообразно использовать в психологическом консультировании, в психологическом и профессиональном отборе и в процессе психологического сопровождения молодых военнослужащих.

С целью выработки навыков, направленных на преодоление стрессов, повышения эмоциональной устойчивости личности, необходима соответствующая тренинговая работа. Работа психолога с испытуемыми должна носить комплексный и систематический характер.

В перспективе необходимо проведение дополнительных исследований, направленных на изучение личности военных на примере других выборок. Это позволит выполнить сравнительный анализ, обобщая известные результаты, а также поможет практическому психологу, другим специалистам выработать более оптимальные пути коррекции, имеющих затруднений.