

## **ФАКТОРЫ АДАПТАЦИИ К ВОЗДЕЙСТВИЮ СТРЕССОРОВ У СТУДЕНТОВ**

**Губарев А.Е.**

**научный руководитель докт. псих. н. Камнева Е.В., Анненкова Н.В.**

***Финансовый Университет при Правительстве РФ***

Студенческий возраст имеет свою специфику, которая отличает его от других этапов развития человека. В этот возрастной период формируются ценностные ориентации, нормы морали, происходит самоопределение. Для молодых людей особое значение имеет выстраивание системы личных нравственных, культурных, духовных ценностей – этот процесс позволяет острее и полнее чувствовать себя, свое Я. Молодость – время интенсивного поиска смысла жизни. Через систему личностных смыслов личность соотносит свои возможности и цели, распределяет события жизни по значимости на данный отрезок времени, выстраивает свое мировоззрение, свою идеологию.

Поступление в институт, являясь радостным событием в жизни молодого человека, изменяет условия его жизнедеятельности. Студент первого курса непременно испытывает трудности, вызывающие фрустрацию и стресс, уровень которых, в свою очередь, обуславливают многочисленные факторы. Переход от учебы в школе к учебе в ВУЗе, изменение стиля жизни, условий труда и отдыха, режима дня первокурсников, делает их более уязвимыми перед различными стрессорами и значительно подверженными влиянию стресса. Ряд авторов, исследовавших состояние стресса в студенческом возрасте, обращают внимание на то, что стресс – «норма» студенческого периода жизни [3; 7]. Поэтому важной задачей является изучение факторов стрессоустойчивости и совладания со стрессом в студенческом возрасте.

Понятие стресса рассматривается в рамках трех научных подходов – психофизиологическом, когнитивном и психоаналитическом. В психофизиологическом подходе (Г. Селье, Ж. Милнер и П. Дукор, И.А. Аршавский, Ю.А. Александровский; Л.А. Китаев-Смык, Р. Розенфельд и др.) под стрессом понимается неспецифическая реакция организма на воздействие окружающей среды, особенное значение придается внутренним переменным, которые в значительной степени обуславливают характер переработки и последствий стресса.

В когнитивном подходе на первом плане значатся ментальные структуры, предшествующие эмоциональной и поведенческой реакции. Например, в модели «АВС» А. Эллиса промежуточной переменной являются «убеждения», у Ф.С. Бартлета и Дж. Келли – «схемы», у А. Бэка – «автоматические мысли», Дж. Брунер применяет понятие «структуры». Этими когнитивными образованиями хранятся и организуются предшествующий опыт. Они влияют («настраивают», «категоризируют») на актуальное восприятие. Концепцией, описывающей собственно психологические механизмы стресса, стала теория американского психолога Р. Лазаруса, предложившего когнитивную трансактную модель. Р. Лазарус и его коллеги [11; 13] выделили два когнитивных процесса – оценку и преодоление стресса, которые являются существенными при взаимодействии индивида с окружающей средой.

Психоаналитическая парадигма (З. Фрейд, К. Menninger, L. Murphy, R. White, G. Vaillant, Н. Мак-Вильямс и др.) центральное внимание при изучении личности уделяет иррациональным (аффективным) психическим процессам. Совладание со стрессом во многом связано с защитными механизмами, которые, по мнению авторов, стабилизируют сферы личности и тем самым ослабляют внутриличностный конфликт и тревогу. Психологическая защита ослабляет конфликт, тем самым через повышение приспособляемости индивида регулирует его поведение.

В настоящее время значительно возрос интерес зарубежных и отечественных психологов (Н.А. Сирота; R.S. Lazarus, S. Folkman) к изучению психологических аспектов

процессов адаптации личности, направленной на преодоление стрессовых воздействий, названных стратегиями преодоления (совладания) [2; 6; 8; 9; 11; 12; 13]. Совладающее поведение - это поведение субъекта, направленное на устранение стрессфакторов (стрессоров) или адаптацию к ним адекватными личностным особенностям и ситуации способами [5; 10]. Оно зависит, по меньшей мере, от двух факторов - личности и реальной ситуации. Совладающее поведение может проявляться на поведенческом, эмоциональном и познавательном уровнях функционирования личности. Наиболее эффективным является применение сразу нескольких способов совладания, чем предпочтение только одного конкретного способа реагирования на ситуацию [1].

**Цель исследования:** выявление факторов адаптации к воздействию стресса в студенческом возрасте.

**Методика и организация исследования.** В исследовании приняли участие 20 студентов первого курса Финансового университета при Правительстве Российской Федерации в возрасте от 17 до 19 лет, из них 13 девушек и 7 юношей. Исследование проводилось с 22 февраля по 1 марта 2014 года.

Для диагностики частоты проявления стрессовых признаков и степени подверженности негативным последствиям стресса применялся опросник «Инвентаризация симптомов стресса». Для измерения феноменологической структуры переживания стресса была взята методика «Шкала психологического стресса PSM-25». В исследовании также применялись методик: «Смыслоразностные ориентации» (СЖО) Д.А. Леонтьева, «Шкала личностной тревоги» (Дж. Тейлор, В. Г. Норакидзе) и «Шкала SACS» (Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова).

В результате анализа полученных результатов проведения методики «Инвентаризация симптомов стресса» следует отметить, что у большей части респондентов преобладает средний уровень с тенденцией к высокому частоты проявления стрессовых признаков и степени подверженности негативным последствиям стресса (70 %) (см. рис.1).

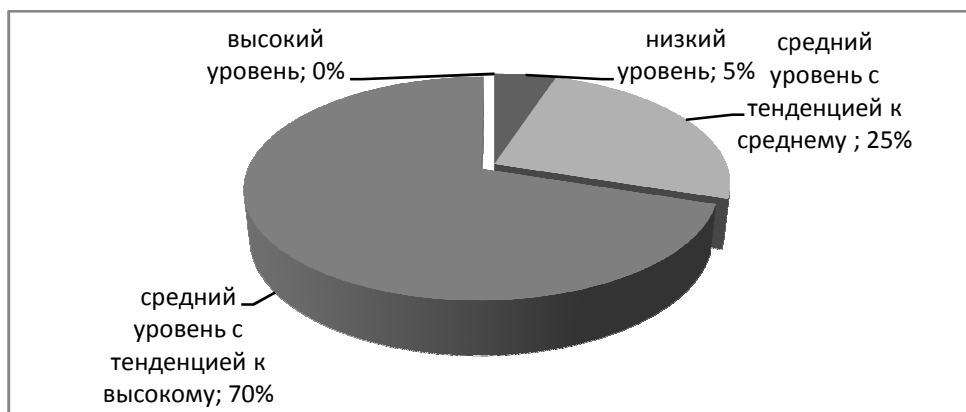


Рисунок 1. Результаты проведения методики «Инвентаризация симптомов стресса»

Следовательно, для 70 % респондентов характерно проявление стрессовых сдвигов практически во всех сферах психики: в эмоциональной сфере - это чувство тревоги, переживание значимости текущей ситуации; в когнитивной сфере – восприятие угрозы, опасности, оценка ситуации как неопределенной; в мотивационной сфере происходит мобилизация сил или, наоборот, капитуляция; в поведении наблюдается трансформация активности, привычных темпов деятельности, нередко появляется «зжатость» в исполнительных движениях. Общее для этих изменений - сдвиг интенсивности процессов в соответственной сфере в сторону увеличения или уменьшения. Таким образом, психика подвергается перегрузке из-за необходимости адаптации к воздействию стрессоров.

Полученные результаты проведения методики «Шкала психологического стресса PSM-25» (см. рис.2) показывают, что большинство респондентов испытывают низкий уровень стресса, что является свидетельством состояния психологической

адаптированности к учебным нагрузкам. Но в то же время, как показывают результаты методики «Инвентаризация симптомов стресса», отслеживаются характерные признаки последнего стресса, вызванного этой сессией.

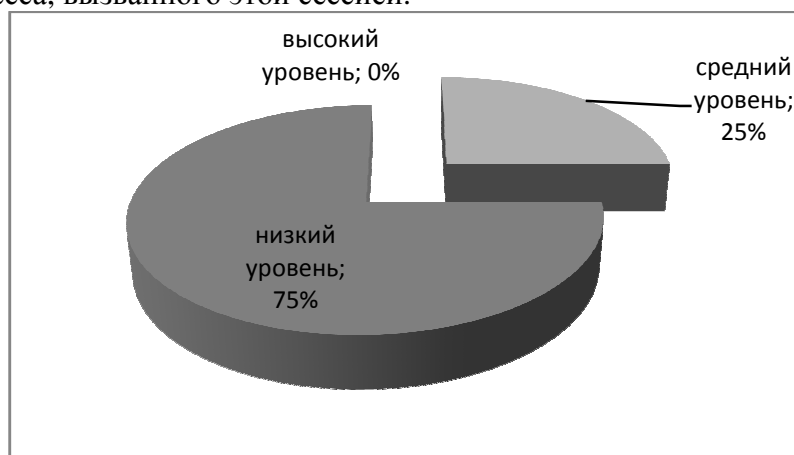


Рисунок 2. Результаты проведения методики «Шкала психологического стресса PSM-25»

Следует отметить, что большая часть студентов (80 %), принявших участие в исследовании, имеют достаточно высокий уровень тревожности: от среднего с тенденцией к высокому - до высокого уровня (см. рис.3).

Выборку условно по показателям методики «Инвентаризация симптомов стресса» разделили на две подгруппы (по медиане): с высокой и низкой частотой проявления стрессовых признаков и степенью подверженности негативным последствиям стресса.

Полученные данные были обработаны с помощью факторного анализа (программа StatSoftStatistica 6.0).

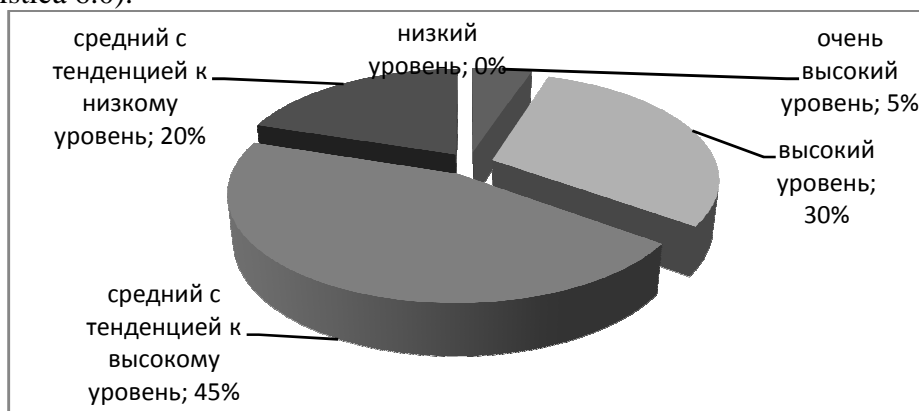


Рисунок 3. Результаты проведения методики «Шкала личностной тревоги» (Дж. Тейлор, В. Г. Норакидзе)

В результате в подгруппе с низкой частотой проявления стрессовых признаков и степенью подверженности негативным последствиям стресса выделились 3 фактора. В первый фактор с положительными знаками вошли показатели шкал СЖО: цели в жизни, результативность жизни и локус контроля – жизнь; и с отрицательным знаком – показатели «Шкалы SACS» - избегание. Таким образом, первый фактор можно назвать «Осмысленность жизни». Менее подвержены негативным последствиям стресса респонденты, осознающие свою жизнь как значимую, с наличием в жизни целей в будущем, придающих жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, оценивающие жизнь как результативную и осмысленную, убежденные, что они контролируют свою жизнь, свободно принимают решения и воплощают их в жизнь, справляющиеся со стрессом активно.

Во второй фактор с отрицательными знаками вошли показатели «Шкалы SACS» непрямые и асоциальные действия, что означает, что респонденты, которые наиболее успешно справляются со стрессом, не прибегают при совладании со стрессом к асоциальным и манипулятивным действиям.

Третий фактор составили с отрицательными знаками показатели «Шкалы SACS» вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки и с положительным знаком - осторожные действия. Этот фактор можно назвать «Осторожные действия». При преодолении стрессфакторов респондентам не свойственны просоциальные формы преодоления, что, скорее всего, объясняется социальной несмелостью, негативным опытом социального взаимодействия в прошлом или высоким стремлением к независимости, свойственной этой возрастной когорте, что вполне соответствует проводимым ранее нами исследованиям [4].

Проведенное исследование следует рассматривать как пилотажное. Для получения более достоверных данных значительно большая выборка респондентов, представленная студентами не только первых, но и старших курсов.

### **Библиографический список**

1. Анненкова Н.В., Камнева Е.В. Специфика российского менталитета в период нестабильности // Научный вестник, МГИИТ, №2(10), 2011. С. 100-115.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. - 336 с.
3. Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б., Евдокимова Я.Г., Москова М.В., Войцех В.Ф., Семикин Г.И. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов // Социальная и клиническая психиатрия. № 2. 2007.
4. Камнева Е.В. Особенности копинг-стратегий в молодости // Ананьевские чтения—2009: Современная психология: методология, парадигмы, теория // Материалы научной конференции «Ананьевские чтения – 2009», Выпуск 2. Методологические и теоретические проблемы психологии / Под редакцией Л.А. Цветковой, В.М. Аллахвердова. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2009. С.232-233.
5. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Е.В. Куфтяк Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. – СПб., Речь, 2005. – 240 с.
6. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. // Эмоциональный стресс. / Под ред. Л. Леви. Л., 1970.-310 с.
7. Москова М.В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов в предэкзаменационный период // Известия Российского Государственного Педагогического Университета имени А.И.Герцена. Аспирантские тетради. - №20(49), 2007, с.136-141.
8. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, том 1, вып. 2. с.17-18.
9. Нартова-Бочавер С.К. “Coping behavior” в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1997. Т. 18, № 5. С.20-30.
10. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. – 490 с.
11. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis // J. of Personal and Social Psychology. 1984. Vol. 46.
12. Hobfoll S.E. Social Support: Will you be there when i need you? In N.Vanzetti and S. Duck, A lifetime of relationships. California: Brooks/ Cole Publishing Co.1996, p.198.
13. Lazarus R.S. Emotion and Adaptation, New York:Oxford University Press, 1991, p. 98; Lazarus R.S. & Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York, Springer, 1984, p.141.