Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

Уровень стрессоустойчивости и способы борьбы со стрессом школьников и студентов, склонных и несклонных к отклоняющемуся поведению

Научный руководитель – Дулина Галина Сергеевна

Васильева Екатерина Юрьевна

Студент (специалист)

Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия

E-mail: katharine.vasileva@gmail.com

Актуальность научного исследования. Люди в повседневной жизни ежедневно сталкиваются с разного рода трудностями и предпринимают многообразные действия для их преодоления. Несмотря на значительный рост качества жизни общества, также продолжает возрастать уровень стресса.

Современная психология, несмотря на значительное распространение и популярность разного рода рекомендаций как вести себя в различных экстремальных жизненных ситуациях, как уберечь себя от влияния стрессовых, конфликтных ситуации и общения с девиантными людьми, пока располагает весьма ограниченными возможностями серьезного, достаточно ответственного вмешательства в современную практику.

Трактовка причин девиантного поведения тесно связана с пониманием самой природы этого социально-психологического явления. Известно, что в человеческом поведении сочетаются компоненты различного уровня — биологические» психологические и социальные. В зависимости от того, какому из них в рамках той или иной теории придается главное значение, определяются и основные причины этого поведения.

Разработанность. Большое количество научных работ посвящено стрессу, стрессоустойчивости во взаимосвязи с отклоняющимся поведением.

Впервые термин стресс был введен Г.Селье при описании адаптационного синдрома. Стресс - это напряжение организма. Он может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние и протекает в нескольких стадиях: реакция тревоги, стадия резистентности, стадия истощения.

Устойчивость к стрессу — это совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров, без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность. С.В. Субботин под стрессоустойчивостью понимает комплексную индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, и характеризующейся биологическим, физиологическим и психологическим гомеостазом системы.

Копинг-стратегии - это то, какие действия предпринимает человек, для того, чтобы справиться со стрессом. Отечественная психология рассматривает данный феномен в свете адаптивного поведения, которое направлено на адаптацию человека к требованиям ситуации. Р. Лазарус предложил выделять среди копинг-стратегий фокусированные на решении проблемы и фокусированные на эмоциях. А.Н. Подьяков в своих работах предлагает различать трудности по их источнику и соответственно различать способы и ресурсы, необходимые для их преодоления.

Отклоняющееся поведение - это действия, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе (социальной группе) моральным и правовым нормам и приводящие нарушителя (девианта) к изоляции, лечению, исправлению или наказанию. Ни у зарубежных, ни у отечественных авторов нет единой точки зрения на термин «отклоняющееся поведение». Под аномией Э. Дюркгейм понимал

состояние разрушенности или ослабленности нормативной системы общества, которое вызывается резкими изменениями, скачками, т.е. аномия в данной трактовке — социальная дезорганизация.

Цель исследования [U+2015] сравнительный анализ стрессоустойчивости и способов борьбы со стрессом школьников и студентов, склонных и несклонных к девиантному поведению.

Гипотеза исследования заключается в том, что уровень стрессоустойчивости студентов склонных и несклонных к девиантному поведению будет выше, а также способы борьбы со стрессом будут эффективнее чем у школьников склонных и несклонных к девиантному поведению.

Объект исследования [U+2015] психологические особенности стрессоустойчивости и способов борьбы со стрессом школьников и студентов склонных и несклонных к девиантному поведению.

Предмет исследования [U+2015] стрессустойчивое поведение и способы борьбы со стрессом школьников и студентов склонных и несклонных к девиантному поведению.

Методы исследования. На базе ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова» обследовано 32 студентов факультета управления и социальных технологий в возрасте от 19 до 24 лет (средний возраст 20,4) . Из них юношей 10 и 22 девушек.

На базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №41 с углубленным изучением отдельных предметов» города Чебоксары Чувашской Республики обследовано 32 школьников в возрасте от 14 до 15 лет (средний возраст 14,9). Из них 16 юношей и 16 девушек.

В ходе исследования был использован комплекс методов, включающий в себя анализ литературных источников по теме исследования, математический анализ, диагностические методики, среди которых:

1) Опросник склонности к девиантному поведению (разработан коллективом авторов: Э.В. Леус САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев СГМУ, г. Архангельск);

2) Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (разработан коллективом авторов: Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова);

3) Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (разработан Э. Хеймом; адаптирован Л.И Вассерманом).

По опроснику склонности к девиантному поведению Э.В. Леуса и А.Г. Соловьева было выявлено - у большинства опрошенных отсутствует склонность к девиантному поведению. Больше всего склонность имеется к социально обусловленному поведению 81,2% (40,6 - школьники, 40,6 - студенты). Высокий процент низких баллов по шкалам делинквентное поведение - 67,1% (32,8% - шк.; 34,3% - ст.), зависимое поведение - 73,4% (42,1% -шк., 40,6% - ст.), агрессивное поведение - 81,2% (40,6% - шк., 40,6 - ст.) и самоповреждающееся поведение - 62,5% (26,5% - шк., 35,9% - ст.), что говорит о том, что у большинства отсутствуют признаки социально-психологической дезадаптации. У 6 школьников были выявлены высокие баллы по шкалам: зависимое поведение - 1,56%, агрессивное поведение - 3,13%, самоповреждающее поведение - 4,69%.

По тесту на самооценку стрессоустойчивости Н.В. Киршева и Н.В. Рябчикова было выявлено - у 21.8% опрошенных (15,6% - школьники и 6,2% - студенты) уровень стрессоустойчивости выше среднего; 21,8% (12,5 - школьники и 9,3 - студенты) уровень стрессоустойчивости чуть выше среднего; 18,7% (9,3% - школьники и 9,3% - студенты) средний уровень стрессоустойчивости. Такие результаты говорят о том, что большинство испытуемых могут владеть своим эмоциональным состоянием и тем самым ослабить влияние стрессовых ситуаций.

По методике для психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма, адапт. Л.И. Вассермана - среди когнитивных копингов лидируют: установка собственной значи-

мости - 14,06% (6,25 - школьники и 7,8% - студенты), сохранение самообладания - 17,9% (7,8%- школьники и 9,38% - студенты) и проблемный анализ - 17,9% (6,25 - школьники и 10,9 - студенты); среди эмоциональных копингов лидирует оптимизм. Его использует 56,2% испытуемых (18,7 - школьники и 37,5 - студенты). Также 17,1 % (9,3% школьники и 7,8% - студенты) выбрали такой копинг как подавление эмоций; среди поведенческих испытуемыми были выбраны такие копинги как отвлечение - 23,4 (15,6 - школьники и 7,8% - студенты), сотрудничество - 20,3% (7,8 - школьники и 12,5% - студенты) обращение - 17,1% (9,3 - школьники и 7,8 - студенты). Такие результаты говорят о том, что большинство испытуемых могут владеть своим эмоциональным состоянием и тем самым ослабить влияние стрессовых ситуаций, выбирают формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля и в стрессовых ситуациях прибывают в эмоциональном состоянии с активным возмущением по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже сложной ситуации.

Следовательно, *гипотеза частична подтверждена.* По уровню стрессоустойчивости в целом среди студентов преобладает очень высокий уровень (22%) и высокий уровень (25%) стрессоустойчивости чем у школьников (6% и 9% соответственно).

В ходе корреляционного анализа выявлены средние по силе взаимозависимости между шкалами зависимое поведение и делинквентное поведение (r= 0,68; 0,05 $\leqslant$p $\leqslant$0,01), агрессивное поведение и делинквентное поведение (r=0,66; 0,05 $\leqslant$p $\leqslant$0,01), агрессивное поведение и зависимое поведение (r=0,63; 0,05 $\leqslant$p $\leqslant$0,01). У школьников выявлена слабая корреляционная связь между шкалами зависимое поведение и уровнем стресса (r=0,45; 0,05$\leqslant$p$\leqslant$0,01), агрессивным поведением и уровнем стресса (r=0,47; 0,05$\leqslant$p$\leqslant$0,01) и когнитивными копинг стратегиями и уровнем стресса (r=0,4; 0,05$\leqslant$p$\leqslant$0,01). У студентов выявлена слабая корреляционная связь между шкалами делинквентного поведения и уровнем стрессоустойчивости (r=0,4; 0,05$\leqslant$p$\leqslant$0,01), зависимого поведения и уровнем стресса (r=0,55; 0,05$\leqslant$p$\leqslant$0,01), агрессивного поведения и уровнем стресса (r=0,44; 0,05$\leqslant$p$\leqslant$0,01), самоповреждающимся поведением и уровнем стресса (r=0,54; 0,05$\leqslant$p$\leqslant$0,01).

Рекомендации. Так как у некоторых школьников были выявлены склонность к девиантному поведению, показатели по использованию неэффективных копингов, то им необходимо в дальнейшем уделить собственное внимание и время на поиск эффективных способов преодолевания стрессов, предпринять меры, снижающие общую напряженность, ограничить контакты с предметами или ситуациями, приводящих подростков к отклоняющемуся поведению. В этом могут помочь следующие способы:

- Выявить источники, вызывающие стресс (ими могут оказаться даже некоторые привычки, увлечения, установки) и научиться избегать стресса;
- Заменить неэффективные, приносящие вред здоровью (курение, употребление алкогольных веществ и т.п.) способы поведения на более полезные;
- Снижать эмоциональную напряженность с помощью каких-либо упражнений (аутотренинг, методы самовнушения и пр.);
- Стараться изменять свое поведение, быть готовым к компромиссам;
- Выражать, а не сдерживать свои эмоции;
- Стараться смотреть на ситуацию с различных сторон;
- Не иметь чересчур завышенные требования

Источники и литература

1) Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения: учебное пособие для вузов/ Ю.А. Клейберг; под ред. В. Н. Дружинина, Е.В. Руденского. - М.: ТЦ Сфера, при

участии «Юрайт-М» 2001. - 160 с.

2) Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2013. Т.10. – №1. – С. 82-118.

3) Поддьяков А.Н. Преднамеренное создание трудностей и совладание с ними [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2008. № 1 (1). - URL: http:// psystudy.ru