



Непостоянство социально-экономических явлений предъявляют высокие требования к личности. Одной из важнейших особенностей для личности является стрессоустойчивость, то есть сохранение внутренних установок, не взирая на внешние раздражители. Наиболее известными и актуальными проблемами в аспекте адаптации личности являются проблемы стрессоустойчивости и адаптации личности молодых людей, в частности учащихся старших классов и студентов-первокурсников.

Для образовательных учреждений особо важной задачей является формирование самостоятельной зрелой личности, которая способна к рефлексии своих поступков, развитие духовно-нравственных ценностей, а так же подготовка личности к вступлению во взрослую самостоятельную жизнь.

Различные аспекты, касающиеся проблем, стрессоустойчивости личности исследовали Д. Гринберг, Р. Лазарус, Л. Мерфи, С. Фолькман, и др.

В отечественной психологии проблемой изучения стрессоустойчивости занимались такие ученые, как А.А. Баранов, А.Н. Глушко, В.А. Бодров, С.В. Субботин, Ю.В. Щербатых и др.

Актуальность темы заключается в том, что изучение данного феномена поможет увидеть проблемы с которыми сталкиваются старшеклассники и студенты. На основе исследования мы можем выявить основные копинг-стратегии, которые применяют старшеклассники и студенты при решении трудных жизненных ситуаций. Всё это может стать перспективой развития психокоррекционных программ для помощи в борьбе со стрессом и оптимизации процесса обучения и подготовки рабочих кадров. Именно поэтому мы выбрали тему исследования «Характеристика стрессоустойчивости личности студентов и старшеклассников при преодолении трудных ситуаций».

Цель работы - изучить характеристики стрессоустойчивости личности студентов и старшеклассников при преодолении трудных ситуаций.

Гипотеза работы: мы предполагаем, что стрессоустойчивость личности старшеклассников при преодолении трудных ситуаций значительно отличается от стрессоустойчивости студентов. Главной трудной жизненной ситуацией в это время является стресс. Можно предположить, что студенты в силу своего нового статуса и предоставленной им самостоятельности в большей степени при возникновении стрессовой ситуации стремятся ее решить, в отличие от школьников, которые стараются ее избежать.

Объект исследования – стрессоустойчивость и копинг-стратегии личности старшеклассников и студентов.

Предмет исследования – характеристики стрессоустойчивости личности студентов и старшеклассников при преодолении трудных ситуаций.

В соответствии с целью нами были поставлены следующие задачи.

1. Провести теоретический анализ исследования феномена стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной психологии.
2. Изучить теоретический материал по теме копинг-стратегии. Особенности копинг-стратегий у студентов и старшеклассников.
3. На основе психодиагностического исследования выявить особенности стрессоустойчивости личности студентов и старшеклассников при преодолении трудных ситуаций. Изучить взаимосвязь между явлениями копинг-стратегиями и стрессоустойчивостью личности студентов и старшеклассников.
4. Разработать рекомендации по повышению стрессоустойчивости и снижению уровня стресса у старшеклассников и студентов первого курса.

Теоретической основой исследования послужили работы исследователей стрессоустойчивости, Д. Амирхан, С. Фолькман, У. Кэннон, Р. Лазарус, Л. Мерфи и др.

Для достижения цели и выполнения задач нами использовались следующие методы психолого-педагогического исследования:

1. Теоретический анализ психологической литературы по проблеме личности и ее стрессоустойчивости при преодолении трудных ситуаций.

2. В эмпирическом исследовании использовалась совокупность методов, направленных на решение поставленных задач: наблюдение, индивидуальная беседа, метод анкетного опроса, психодиагностическое тестирование. В качестве диагностических методик применялись: **Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности (Мини-мульти, СМОЛ), 16-факторный личностный опросник (16-PF), форма "С" (№ 105) Р. Кеттелла, Тест на учебный стресс, Ю.В. Щербатых.,** копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные результаты может использовать психолог в повседневной практике, а так же использовать их для повышения адаптивности и улучшения успеваемости старшеклассников и студентов на первого курса.

Эмпирическую базу составили студенты 1 курса (60 человек) обучающиеся в ГАПОУ СО "НОВОУЗЕНСКИЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ", а так же учащиеся 9-11 классов МОУ СОШ с. Куриловка (60 человек)

Работа состоит из введения, двух основных разделов, заключения, списка использованных источников. Работа расширена за счёт приложений, в которых представлены тезаурус и методический материал по проблеме исследования.

В первом разделе «Теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости и стратегий преодолевающего поведения личности старшеклассников и студентов первого курса» мы раскрываем понятие стресса и стрессоустойчивости в психологической науке, рассматриваем проблему копинг – стратегий в психологии, анализируем особенности стресса жизни студентов и старшеклассников.

Во втором разделе «Эмпирическое исследование особенностей стрессоустойчивости у старшеклассников и студентов первого курса при преодолении трудных ситуаций» мы описываем организацию и методы исследования, приводим краткое описание методик используемых для написания работы, проводим непосредственно тестирование по выбранным методикам, обрабатываем и интерпретируем полученные результаты, разрабатываем методические рекомендации по способам борьбы со стрессом и повышению стрессоустойчивости личности студентов и старшеклассников.

В заключении мы подводим итоги выполненной работы.

Список использованных источников включает в себя 50 наименования книг, статей и другой литературы.

**На основе результатов методики 16-факторный личностный опросник (16-PF), форма "С" (№ 105) Р. Кеттелла**, нам удалось выявить основные особенности личности учащихся старших классов и студентов первого курса.

В ходе диагностики испытуемых по методике Кеттелла нами были получены следующие результаты. Представим результаты в средних значениях. (см.Рисунок1)

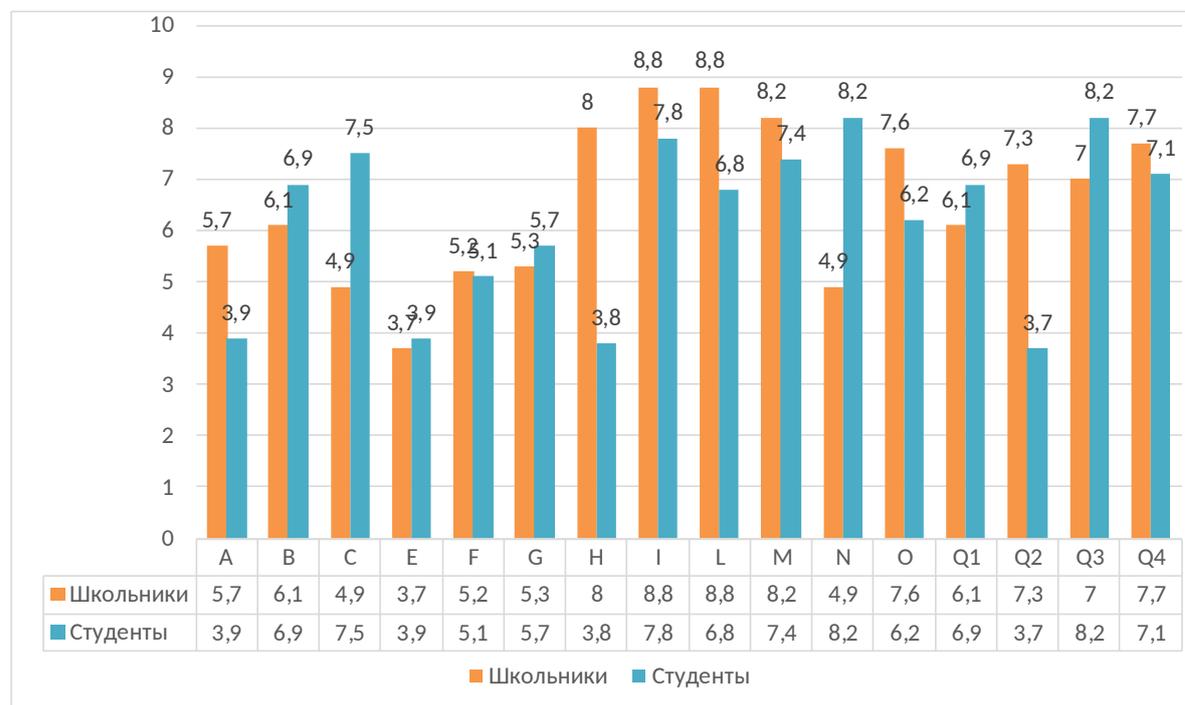


Рисунок 1 – Средние результаты по тесту, 16-факторный личностный опросник (16-PF), форма "С" (№ 105) Р. Кеттелла

Как следует из результатов исследования:

Средний уровень наблюдается как у старшеклассников, так и у студентов F- «сдержанность-экспрессивность» (40 студентов- 40%, 27 школьников-45%), G- «подверженность к чувствам- высокая нормативность поведения» (20 студентов -33,3%, 21 школьник- 35%)

Высокий уровень в группах студентов и старшеклассников наблюдается по шкалам В «интеллект». Такие же высокие результаты получены по шкалам I «жестокость-чувствительность» (44 студента- 73,3%, 48 школьников-80%), L «доверчивость-подозрительность» (35 студентов- 58,3%, 50 школьников-83,3%), M «практичность- развитое воображение» (36 студентов- 60%, 40 школьников-66,7%), Q «уверенность в себе-тревожность» (21 студент- 35%, 47 школьников- 78,3%), Q1 «консерватизм-радикализм» (36 студентов- 60%, 28 школьников- 46,7%), Q3 «низкий самоконтроль- высокий самоконтроль» (43 студента-65%, 33 школьника- 55%), Q4 «расслабленность – напряженность» (36 студентов- 60%, 35 школьника- 58,3%)

Низкие результаты получены и студентами и старшеклассниками по шкале E (подчиненность- доминантность), что свидетельствует о неуверенности в себе, подчиненности, зависимости от мнения окружающих людей, в отсутствии или низком уровне способности личности управлять групповыми процессами, способность к социально-психологической адаптированности, адекватности и гибкости в поведении. Такие результаты показали 39 студентов первого курса, что составляет 65% и 42 школьника- 70 от выборки «Старшеклассники».

Высокие результаты по шкале N «Прямолинейность-дипломатичность» показали 47 испытуемых студентов первого курса, что составляет 78,3% от общего числа выборки студентов. Данные результаты могут свидетельствовать о проявлении студентов интеллектуального

подхода, гибкости поведения по отношению к окружающим в трудной жизненной ситуации.

Следующим нашим шагом было выявление специфических личностных психологических особенностей. Сбор данных был осуществлен при помощи методики «Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности (Мини-мульти, СМОЛ)».

Профили личности испытуемых студентов первого курса и учащихся старших классов представлены ниже Рисунок 2.

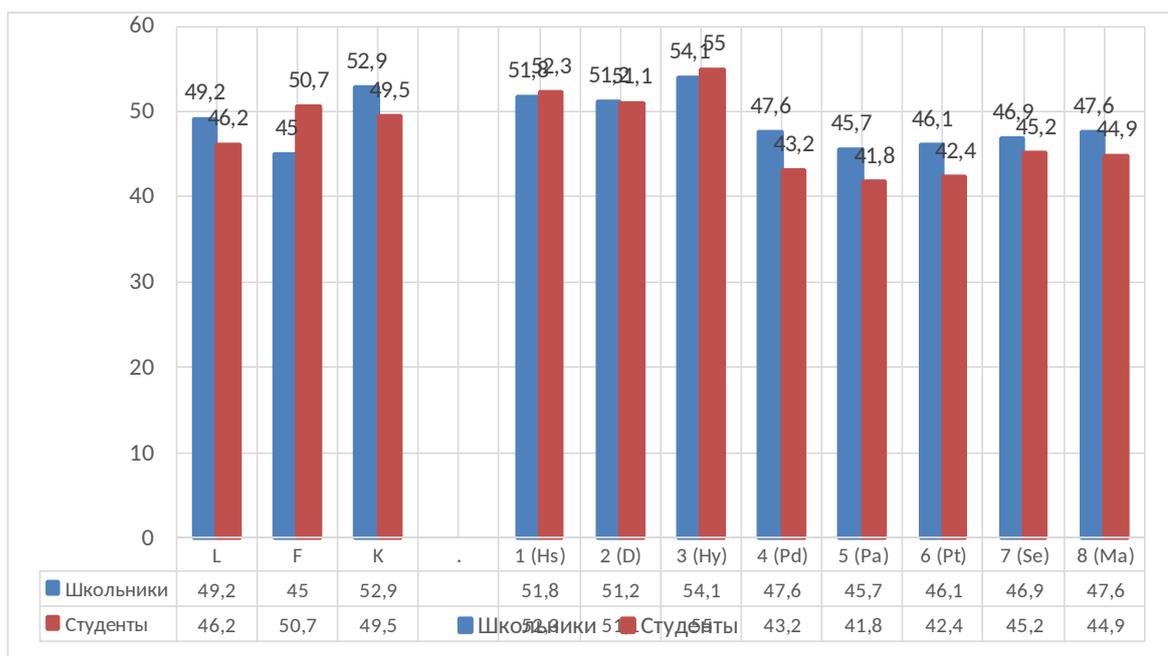


Рисунок 2 - Профили личности испытуемых студентов первого курса и учащихся старших классов

Как мы видим из Рисунка 2, в группе школьников, в отличие от студентов, наблюдаются повышенные значения по шкалам: 3 (Hy) «Истерия», 4 (Pd) «психопатия», 5 (Pa) «Паранойальность», 6 (Pt) «Психастения» , 8 (Ma) «Гипомания». Иными словами, школьники испытывают чувство психологического дискомфорта, тревожность, неуверенность, эмоциональное напряжение, бывают нервны и раздражительны без видимой причины. Стремятся получить одобрение и сострадание со стороны окружающих людей, рассказывая им о проблемах

Для учащихся старших классов, характерна повышенная тревожность, напряжение, боязливость, сильное беспокойство даже по незначительным

поводам. Они вялы и апатичны, не удовлетворены текущим положением дел. У них возникают различные руминации (многократные переживания), при которых школьники долгое время обдумывает одну и ту же мысль, но никак не могут принять решение. Будучи зависимыми от мнения окружающих, стремятся быть в центре внимания, рассказывая им о своих переживаниях по поводу текущего психического состояния, проблемах в межличностных отношениях.

Полученные результаты указывают на значительные различия в особенностях эмоционально-личностной сферы у подростков и студентов. Данный результат проявляется в большей выраженности ряда эмоциональных проявлений у участников группы студентов..

Для установления основных причин, проявления и устранения стресса старшеклассников и студентов первого курса, мы использовали **Тест на учебный стресс, разработанный Ю.В. Щербатых.**

Для большей наглядности отобразим результаты в виде диаграммы. Рисунок 3.

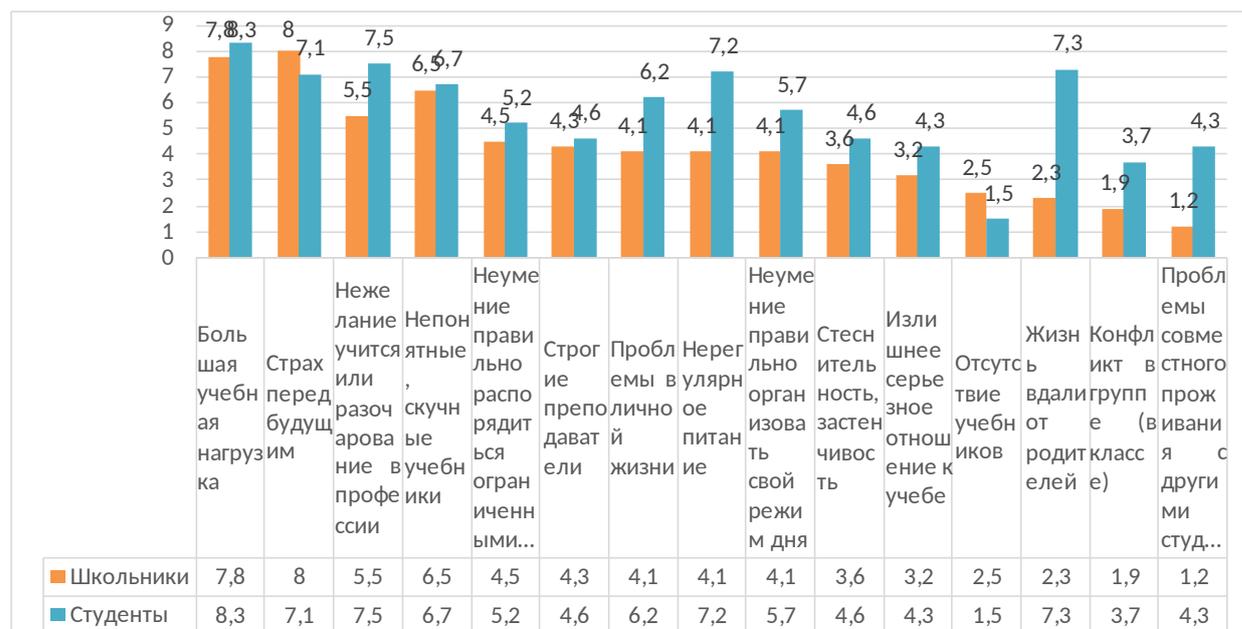


Рисунок 3 - Средние значения результаты исследования причин стресса у старшеклассников и студентов первого курса

Итак, как мы видим, основными причинами возникновения стресса у студентов первого курса и старшеклассников являются большая учебная

нагрузка и страх перед будущим. Средний показатель экзаменационного волнения в студенческой группе - 8,3 балла по 10 – балльной системе. При оценке данного критерия 25 студентов (41,7%) дали наивысший балл именно стрессу, связанному с учебной нагрузкой, в то время из числа старшеклассников такой ответ дали 21 школьник (35%)

Второй блок опросника включал в себя вопросы о признаках проявления стресса у учащихся старших классов и студентов первого курса.

В основном у исследуемых групп, стресс проявляется на психологическом уровне, всё это сказывается на пониженной работоспособности ( 52 студента – 86,7%, 44 школьника- 73,3%) , плохом сне (46 студентов- 76,7%, 43 школьника- 71,3%) и нехватке времени (32 студента – 53,3%, 40 школьников- 66,7%) . Проявления показателей стресса на биологическом уровне невысокие, на основании этого можно сделать вывод, что состояние студентов и школьников на период исследования находилось в норме.

На основе результатов второго блока опросника мы можем сделать выводы, о том, что у студентов в отличие от старшеклассников наблюдаются повышенный средний балл по шкалам: спешка, ощущение нехватки времени, потеря уверенности и снижение самооценки, проблемы с желудочно-кишечным трактом. Мы можем предположить, что данный результат связан с тем, что студенты находятся вдали от дома, за ними нет контроля и усиленной поддержки со стороны родителей.

Следующим шагом было исследование приемов стресса старшеклассников и студентов первого курса. Представим наглядно средние результаты исследования основных приемов борьбы со стрессом студентов и старшеклассников. Рисунок 5.

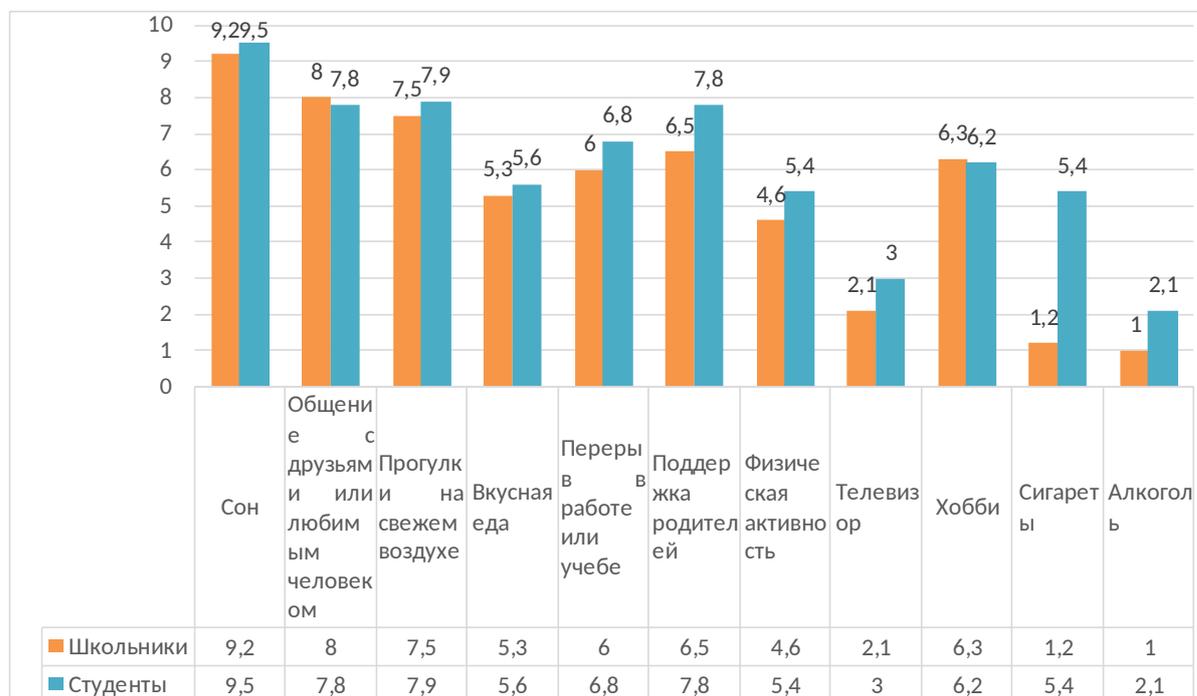


Рисунок 5- Среднее значение, результатов исследования основных приемов снятия стресса студентами и старшеклассниками

Основываясь на результатах исследования приемов стресса, мы можем сказать, что большая часть студентов (56 студентов- 93,3%) и старшеклассников (52 школьника- 86,7%) используют сон, как основное средство борьбы со стрессом. На втором месте по борьбе со стрессом у школьников и студентов общение с друзьями и любимым человеком (49 студентов- 81,7%, 51 школьник- 85%) и прогулка на свежем воздухе (50 студентов- 83,3%, 45 старшеклассников- 75%). Больше половины опрошенных студентов (40 студентов -66,7%) снимают напряжение от стресса за счет физических нагрузок, что благоприятно влияет на физическое состояние человека. Почти половина опрошенных студентов (29 студентов- 48,3%) ищут поддержки в стрессовых ситуациях у родных и самых близких людей - родителей. К сожалению, в группе студентов небольшая часть испытуемых (9 студентов- 15%) в качестве борьбы со стрессом использует курение сигарет. Позитивным фактором является то, что среди испытуемых ни студенты, ни школьники не используют в качестве средства для снятия стресса наркотические средства.

На результатов теста, мы можем сделать результаты, что студенты в отличие от старшеклассников в большей степени испытывают стресс связанный с разлукой с близкими, а так же с предоставлением им большей свободы и самостоятельности, чем старшеклассникам.

Для выявления основных копинг-стратегий, которые применяют студенты первого курса и учащиеся старших классов для преодоления трудных жизненных ситуаций, была использована методика Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой).

Средние значения результатов исследования, полученные при помощи методики **Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой)** представлены на Рисунке 6.

Анализ данных, отраженных на рисунке 6, показывает, что в наибольшей степени в группе студентов первого курса выражена копинг-стратегия «решение задачи», данный результат выше, чем у учащихся старших классов. По результатам опросника 31 студент первого курса (51,6%) применяют в качестве копинг-стратегии –поиск решения задач, в то время, как среди школьников данный копинг применяют только 13 школьников из общего числа выборки (21,7%).

Копинг - стратеги разрешения проблем отражает способность человека здраво оценивать ситуацию, осуществлять поиск всевозможных путей ее решения.

В наименьшей степени – «эмоции» выражены у студентов первого курса, чем у старшеклассников (12 студентов- 20% в большей степени уходят в эмоции при возникновении стрессовой ситуации). Учащиеся старших классов, в силу своего возраста, в большей степени ориентированы на использование копинг- стратегии «эмоции» (21 старшеклассник- 35%) .

Как видим, наиболее предпочитаемой в группе студентов и старшеклассников оказывается конструктивная копинг-стратегия, предполагающая трезвую оценку ситуации и решение конкретной задачи без

особых эмоций и помощи извне. При этом эмоциональное реагирование на трудности присуще студентам первого курса в наименьшей степени в отличие от школьников что может отражать высокую рациональность современных молодых людей, отражающую в целом рациональность и даже прагматизм современного мира [8].

Результаты методики обрабатывались с помощью методов математической статистики. Для выявления различий между выборкой студентов и старшеклассников использовался t- критерий Стьюдента.

Были установлены значимые различия в личностных особенностях студентов и старшеклассников, такие как:

- «интеллект» ( $t_{\text{мп}} = 3,6$  при  $p \leq 0.001$ ). можно предположить, что такой результат связан с тем, что студенты «шагнули на ступень знаний» выше, чем школьники. Познавая не только школьные предметы, но и специальный материал по своей будущей профессиональной деятельности;

- «подчиненность-доминантность» ( $t_{\text{мп}} = - 5,08$  при  $p \leq 0.001$ ). Такой результат может говорить о том, что студенты на начальном периоде обучения подвержены проявлять подчиненность. Школьники же предпочитают доминировать по отношению к сверстникам и своей учебной группе;

- «прямолинейность-дипломатичность» ( $t_{\text{мп}} = 2$  при  $p \leq 0.05$ ). у старшеклассников в большей степени проявляется такое качество, как прямолинейность;

- «уверенность в себе – тревожность» ( $t_{\text{мп}} = -7,4$  при  $p \leq 0.001$ ) На основе полученного результата можно предположить то, что студенты в большей степени сохраняют уверенность в себе и своих сила, в отличие от старшеклассников, которые в трудные жизненные моменты испытывают тревожность;

- «низкий самоконтроль-высокий самоконтроль» ( $t_{\text{мп}} = 9,3$  при  $p \leq 0.001$ ). Можно предположить, что такой результат связан с тем, что большинство студентов живут вдали от родителей, у них уже нет такого сильного контроля со стороны родителей, как у старшеклассников. Им

приходится самостоятельно принять и осознать то, что они желают, самостоятельно жить и принимать решения без чужого надзора;

- «расслабленность- напряженность» ( $t_{\text{мп}} = -2,6$  при  $p \leq 0.01$ ) Можно предположить, что такой результат связан с тем, что студенты уже сделали свой выбор, они выбрали куда пойти учиться, кем стать в будущем. Для старшеклассников это серьезная проблема- возникает вопрос кем стать, какие экзамены сдавать, всё это сказывается состояние старшеклассников. Они становятся более напряженными.

Значимой шкалой для изучения стала шкала С «"эмоциональная неустойчивость - эмоциональная устойчивость  $t_{\text{Эмп}} = 5.3$  при  $p \leq 0.05$ ,  $p \leq 0.01$ . Эмоциональная устойчивость- это способность психики не подвергаться деструктивным (разрушающим) эмоциональным нагрузкам, а так же способность психики преодолеть состояние чрезмерного эмоционального давления при возникновении сложной жизненной ситуации. Именно по этой причине из всех шкал нас заинтересовала шкала связанная с эмоциональной устойчивостью.

Статистически значимые различия наблюдаются так же по шкалам:

- истерия (Hy) ( $t_{\text{Эмп}} = 2,7$  при  $p \leq 0.01$ ). При возникновении стрессовой ситуации многие студенты используют симптомы соматических заболеваний. Отсюда возникновение отдышки, затруднение дыхания, проблемы с сердцем и желудочно-кишечным трактом.

- психопатия (Pd) ( $t_{\text{Эмп}} = 2,9$  при  $p \leq 0.01$ ) Из данных результатов следует, что студенты в большей степени проявляют чувствительность, возбудимость, долго копят и носят обиду на окружающих;

- психастения (Pt) ( $t_{\text{Эмп}} = 5,8$  при  $p \leq 0.01$ ) Можно предположить, что это связано с тем, что студенты только сделали первый шаг в будущую профессию, они еще не привыкли к студенческому коллективу, отсюда нерешительность, сомнения, боязливость. ;

- гипомания (Ma) ( $t_{\text{Эмп}} = 8,7$  при  $p \leq 0.01$ ) Для студентов характерна активность, они охотно контактируют с новыми людьми, для того чтобы влиться в студенческий коллектив, понять всю сущность профессии.

Для выявления взаимосвязи стрессоустойчивости и копинг- стратегий был проведен корреляционный анализ по методу Пирсона.

После проверки выборки на нормальность распределения он показал наличие связей ( $p < 0,05$ ).

У студентов обнаружена положительная взаимосвязь между эмоциональной устойчивостью и копинг- стратегией «Решение задачи» ( $r = 0,14$ ,  $p < 0,05$ ), то есть сохранение эмоциональной устойчивости и приспособление к стрессовой ситуации путем решения, а не избегания этой ситуации. Это позволяет студентам сконцентрироваться на проблеме без особых проявлений эмоций.

Отрицательная взаимосвязь между эмоциональной устойчивостью и проявлением эмоций ( $r = - 0,12$ ,  $p < 0,05$ ), указывает на то, что эмоции в стрессовой ситуации только мешают личности преодолеть трудности. В то время, как у школьников обнаружена значимая взаимосвязь между эмоциональной устойчивостью и шкалой избегание ( $r = 0,12$ ,  $p < 0,05$ ). Положительная высокая взаимосвязь выявлена между «Эмоциональной устойчивостью» и суб. шкалой «отвлечение» ( $r = 0,13$ ,  $p < 0,05$ ). Это может говорить о том, что школьники в стрессовой ситуации не стремятся ее решить, а пытаются отвлечься от нее. Способы отвлечения в данном случае бывают различные. Но по данным опроса школьников, в большей степени они используют в качестве отвлечения от трудных жизненных ситуаций сон, общение с друзьями и прогулки на свежем воздухе. Лишь в редких случаях применяются негативные средства отвлечения, такие как распитие спиртных напитков и курение.

Анализ результатов исследования позволяет заключить, что показатели стрессоустойчивости у студентов выше, чем у старшеклассников.

Исходя из полученных результатов эмпирического исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Обнаружено, что основной причиной стресса для студентов и старшеклассников является учебный и экзамен. На втором месте для школьников стрессогенной ситуацией является страх перед будущим. У

студентов стресс вызывает мысли о будущем, проблемы в личной жизни, разлука с родителями.

2) Нам удалось установить, что между стрессоустойчивостью у студентов и старшеклассников существует ряд отличительных особенностей, основное отличие заключается в значимо большей выраженности ряда эмоциональных проявлений у участников группы студентов.

Для учащихся старших классов, характерна повышенная тревожность, напряжение, боязливость, сильное беспокойство даже по незначительным поводам. Они вялы и апатичны, не удовлетворены текущим положением дел. Главным отличием является тот факт, что школьники более эмоционально относятся к стрессовым ситуациям и к жизни в целом. Студенты более сдержаны, у них наблюдается высокая нормативность поведения, они более практичны в разрешении трудных ситуаций. Школьники в свою очередь в стрессовой ситуации более подвержены чувствам, экспрессивны.

2) Нами были выявлены основные копинг-стратегии применяемые студентами и старшеклассниками для сохранения эмоциональной устойчивости.

Для старшеклассников ведущей копинг-стратегией является избегание трудных жизненных ситуаций.

Старшеклассники в силу небольшого жизненного опыта стараются избежать стрессовые ситуации. У них вызывает страх выбор будущей профессии, предстоящая самостоятельная жизнь. Практически отсутствует страх по отношению к группе это связано с тем, что они уже давно знакомы со своим классом им намного проще взаимодействовать в группе, проявляя лидерские качества по отношению к сверстникам.

Для сохранения эмоциональной устойчивости студенты применяют копинг - стратегию «решение задач».

Студенты в силу того, что им предоставляется больше самостоятельности, адаптируются к новым условиям среды за счет решения проблемных задач, а не их избегание.

В то же время, студенты ищут поддержки в стрессовых ситуациях у родных и самых близких людей – родителей, а старшеклассники у друзей и сверстников. Негативным фактором является то, что студенты и старшеклассники при борьбе со стрессом используют негативные способы, такие как, курение сигарет и применение алкогольных напитков. Позитивным фактором является то, что среди испытуемых ни студенты, ни школьники не используют в качестве средства для снятия стресса наркотические средства.

Таким образом, предложенная гипотеза полностью подтверждена.

Стрессоустойчивость личности старшеклассников при преодолении трудных ситуаций значительно отличается от стрессоустойчивости студентов. Главной трудной жизненной ситуацией в это время является учебный стресс. Студенты в силу своего нового статуса и предоставленной им самостоятельности в большей степени при возникновении стрессовой ситуации стремятся ее решить, в отличие от школьников, которые стараются ее избежать.

Таким образом, цели и задачи работы, поставленные в начале работы, были выполнены, практически и теоретически обоснованы.

  
Подпись