

Актуальность: На возникновение и протекание стресса оказывают влияние личностные характеристики, особенности интеллектуальных процессов, а также значимости ситуации для субъекта. Факторы стресса и пути их преодоления меняются в различные периоды жизни человека. Особенную важность данная проблема приобретает в юношестве, являющимся значимым для дальнейшего становления личности, но до настоящего времени наименее изученным этапом онтогенеза.

Не обладая жизненными навыками, не умея выбирать адекватные способы снятия напряжения, которые давали бы возможность сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый стиль жизни, девушки и юноши зачастую не справляются с многочисленными проблемами, не могут использовать эффективные механизмы психологической защиты и стратегий преодоления и прибегают к деструктивным формам защитного поведения.

Исследования стратегий преодоления стресса, как инструмента для гармоничного функционирования жизнедеятельности личности в условиях социальной нестабильности и прогрессирующих негативных тенденциях развития (преступность, насилие, разводы), конкретно в юношеском возрасте, объясняется тем, что этот период характеризуется как наиболее сензитивный.

Юноши и девушки, стремящиеся к самоутверждению и успеху в обществе, наряду с этим наиболее уязвимы к неблагоприятным факторам окружающей действительности. Это служит основанием для исследования данной проблематики с целью разработки программ психологической помощи в адаптации, преодолении трудностей собственными силами и с помощью других людей, через повышение стрессоустойчивости, стойкости и умению выбрать наиболее конструктивные стратегии.

Анализ имеющихся в исследуемой области работ показал, что изучению совладающего поведения в юношеском возрасте посвящены многочисленные труды зарубежных (Н. Кьюпер, Б.Д.Фелтон, Т.А. Ревенсон, А.Фрейд и др.) и отечественные ученых (С.В.Березин, К.С.Лисецкий, А.А.Реан, Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский, В.Д.Менделевич, Е.В.Змановская, П.Д. Шабанов и т.д.). Однако до сих пор в науке не существует общей точки зрения на данную проблематику, что оставляет вопрос открытым, что и определило наш интерес к данному психологическому явлению.

Исследование особенностей проявления стратегий преодоления у юношей и девушек позволит выявить способы осознания ответственности за действия в проблемных ситуациях, находить адекватные стратегии выхода из проблемных и критических ситуаций, уменьшить отрицательное воздействие негативных обстоятельств, трудностей на личностное развитие.

Цель исследования – выявление дифференциальных различий в использования стратегий у юношей и девушек

Объект исследования: стратегии преодоления стресса в юношеском возрасте

Предмет исследования: дифференциальные различия использования стратегий преодоления стресса у юношей и девушек

Гипотеза исследования:

Мы предполагаем, что используя дифференциальные характеристики стратегии преодоления стресса можно выявить, что:

- 1) Существуют выборы копинг-стратегий присущие для лиц юношеского возраста.
- 2) Некоторые стратегии преодоления стресса различны для юношей и для девушек.

Задачи исследования:

1. На основе теоретического анализа выявить основные характеристики юношеского возраста и причины возникновения стресса у юношей и девушек.
2. Охарактеризовать дифференциальные различия в выборе стратегий преодоления стресса в юношеском возрасте.
3. Выявить различия в выборе стратегий преодоления стресса у юношей и девушек.
4. Провести эмпирическое изучение использования различий в использовании копинг-стратегий в юношеском возрасте.
5. Дать психологический анализ результатов эмпирического изучения различий в использовании копинг-стратегий у юношей и девушек.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

1. Теоретические (анализ психологической литературы).
2. Эмпирические (Методика «Шкала психологического стресса PSM-25»; Юношеская копинг-шкала; павловский опросник темперамента; Индикатор копинг-стратегий" Д.Амирхана.)
3. Методы количественной (статистический и корреляционный анализ) и качественной обработки данных.

Этапы эксперимента :

Выделены следующие 6 этапа исследования:

Теоретический анализ:

1. На основе теоретического анализа выявить основные характеристики юношеского возраста и причины возникновения стресса у юношей и девушек.
2. Охарактеризовать дифференциальные различия в выборе стратегий преодоления стресса в юношеском возрасте.
3. Выявить различия в выборе стратегий преодоления стресса у юношей и девушек.

Эмпирическое исследование:

1. Подготовительный этап (ноябрь – декабрь) - подбор методик для исследования, подготовка раздаточного материала, выбор группы исследуемых.
2. Проведение диагностического обследования группы, сбор данных для последующей их обработки.
3. Систематизация результатов и их интерпретация.

Описание выводов и результатов:

На основе теоретического анализа мы выяснили, что:

- 1) Стресс – это функциональное состояние организма и психики человека, которое характеризуется определёнными нарушениями внутреннего состояния организма и психического строя человека и его поведения, как следствие воздействия неблагоприятных и экстремальных факторов психогенной природы.
- 2) Стресс является достаточно широким понятием, включающим в себя обозначение особого психофизиологического состояния в ответ на различные раздражители; демонстрацию адаптационных возможностей человека; различных поведенческих, когнитивных, эмоциональных и физиологических проявлений в ответ на стресс-факторы. Особую роль в исследовании особенностей стрессовой реакции играет характер факторов воздействия, а также когнитивная оценка и восприятие проблемной ситуации человеком.
- 3) Этап становления личности обуславливает адаптивные возможности человека, способности и способы преодоления стресса, так как характер взаимосвязи человека со средой и его личностные характеристики с возрастом видоизменяются.
- 4) Юность является достаточно сензитивным периодом в жизни человека и поэтому многие проблемы, возникающие в силу специфической возрастной ситуации глубоко отзываются у молодых людей и оказывают серьезное влияние на их **психоэмоциональное состояние**.
- 5) Причинами стресса в юношеском возрасте являются: кризис идентичности, смена места обучения, расширения круга общения, экзамены, возросшая ответственность за свое будущее, развитие самосознания, как основа адекватной самооценки и представления о себе.
- 6) Установлено, что активное развитие и формирование стиля совладающего поведения происходит в подростковом и юношеском возрасте в условиях активного взаимодействия с родителями и сверстниками.
- 7) На выбор стратегии преодоления стресса влияют: специфичность проблемной ситуации, возраст, пол, индивидуально-личностные переменные и социально-психологические характеристики личности.
- 8) Для юношеского возраста характерно развитие более зрелых адаптационных механизмов, творческий и многосторонний подход к решению проблемы и гибкость в применении различных стратегий.
- 9) Юноши чаще всего направляют свои силы конкретно на решение проблемы, когда как девушки ищут поддержку со стороны близкого окружения.

Ход эмпирического исследования:

1. База исследования послужил г. Ставрополь, Северо-Кавказский федеральный университет (Гуманитарный институт; Институт образования и социальных наук; Институт живых систем; Юридический институт; Инженерный институт).

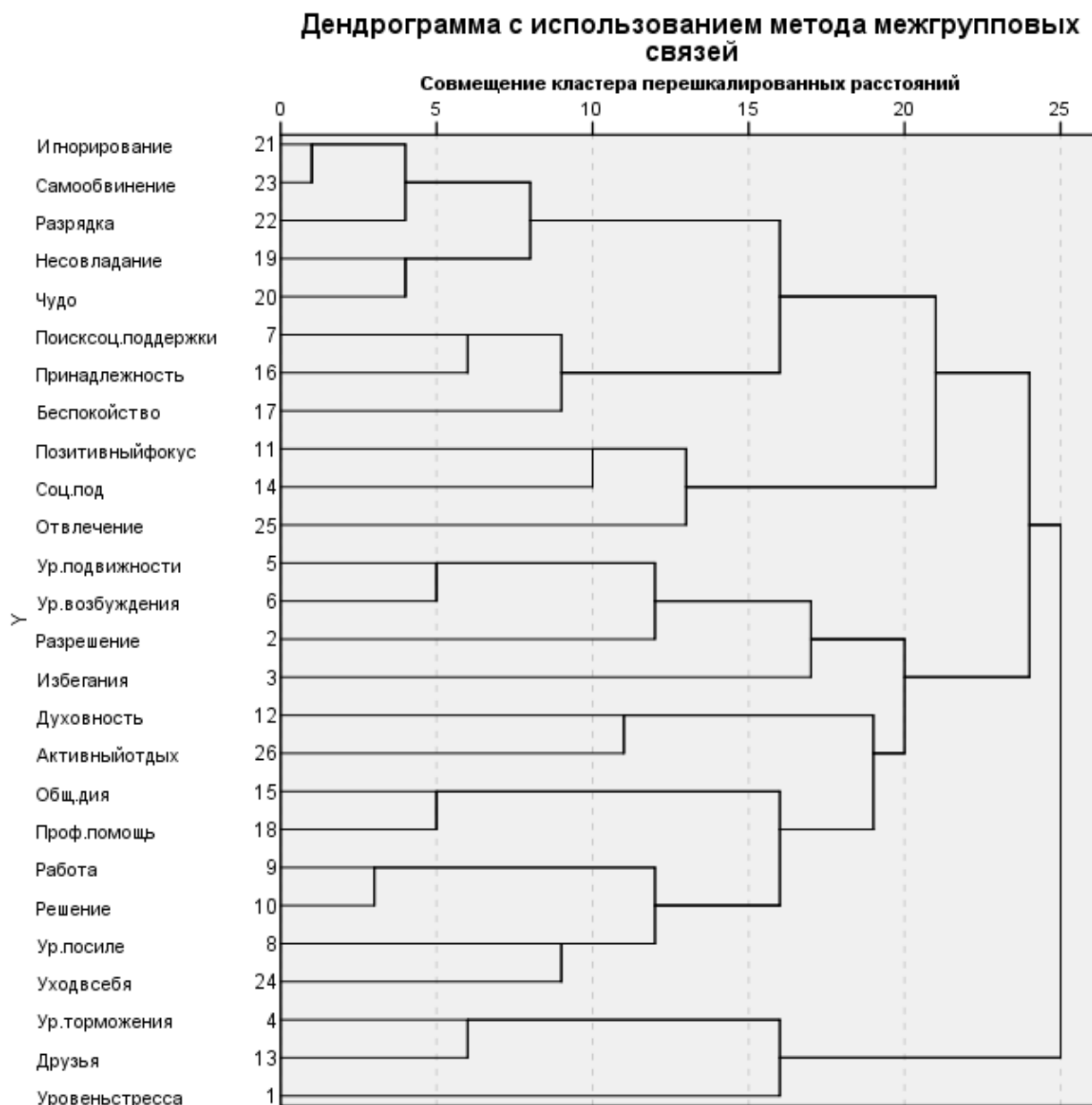
Испытуемые: 80 студентов в возрасте от 18 до 23 лет. Выборка обусловлена наибольшей актуальностью и исследовательским интересом. Отбор испытуемых в выборку мы использовали смешанный способ – отбор в условиях непосредственного взаимодействия и метод «снежного кома».

Использовались следующие методики: Методика «Шкала психологического стресса PSM-25»; методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге; Юношеская копинг-шкала; павловский опросник темперамента; Индикатор копинг-стратегий" Д.Амирхана.)

Методики подбирались с учетом возрастных показателей применения, информативности, возможности группового применения и простоты обработки.

2. Основной сбор данных происходил в условиях социальной ситуации, связанной с пандемией коронавирусной инфекции (март-апрель 2020 г.), когда люди находятся в режиме самоизоляции, и общение с ними (в том числе в рамках научно-исследовательской деятельности) возможно только опосредованное; в нашем случае – через интернет-коммуникации, через социальные сети.

3. Анализа данных был произведен математико-статистической обработки данных методом полной корреляционной связи кластерного анализа методом дендрограмм.



1. Показатель Стратегия «Игнорирования» взаимосвязана со стратегией «самообвинения» на достоверном уровне значимости (0,01), что имеет непосредственную обуславливающую связь со стратегией разрядки (0,05). Показатели данной плеяды иерархических деревьев, стратегии, принадлежат к непродуктивным стилям преодоления стресса. Стратегия «Разрядка» направлена на отреагирования чувств, вызванных стрессовой ситуацией, например, плачем. Следовательно, можно сказать, что молодые люди, несмотря на стремление игнорировать проблему, тем не менее не всегда могут скрыть свои эмоциональные проявления, которые могут выражаться также в самообвинении. Это связано с возрастной особенностью юношеского периода, который является наиболее сензитивным.

Показатель Стратегия «Поиска социальной поддержки» взаимосвязана со стратегией принадлежности, что имеет непосредственную обуславливающую связь со стратегией беспокойства, которая относится к непродуктивному стилю преодоления стресса. Можно предположить, что прибегая к помощи других людей при решении проблемы (социальный копинг), тем не менее, молодые люди при этом изрядно беспокоятся о том, получится или не получится ее решить.

Показатель Уровень торможения взаимосвязан со стратегией «Друзья» на достоверном уровне значимости (0,6), что имеет непосредственную обуславливающую связь с уровнем стресса. То есть, уровень стресса может влиять на психические процессы молодого человека, а именно на самоконтроль и реактивность, от которых в свою очередь может зависеть выбор стратегии преодоления стресса.

Показатель Стратегия «Работа» взаимосвязана со стратегией решения проблемы на достоверном уровне значимости, что имеет непосредственную связь с показателем уровнем силы, то есть уровнем уравновешенности. Следовательно, выбор продуктивных копинг-стратегий может быть обусловлен уровнем уравновешенностью психических процессов.

Показатель Стратегия «Общественные действия» взаимосвязана со стратегией профессиональной помощи на достоверном уровне значимости (0,04).

Показательно Уровень подвижности взаимосвязан с уровнем возбуждения, что имеет непосредственную связь со стратегией разрешения. Это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Мы установили, что индивидуальный выбор копинг-стратегий нередко бывает последовательным и независимым от природы стресса, образуя стили совладающего поведения. Наиболее значимые связи обнаружены между непродуктивными стратегиями преодоления стресса. Непродуктивные формы влияют на удовлетворенность жизнью. Это говорит о том, что в большинстве своем, молодые люди, сталкиваясь с необходимостью выбор (профессиональное самоопределение например), часть могут быть недовольны им из-за неуверенности, давления родителей и тд.

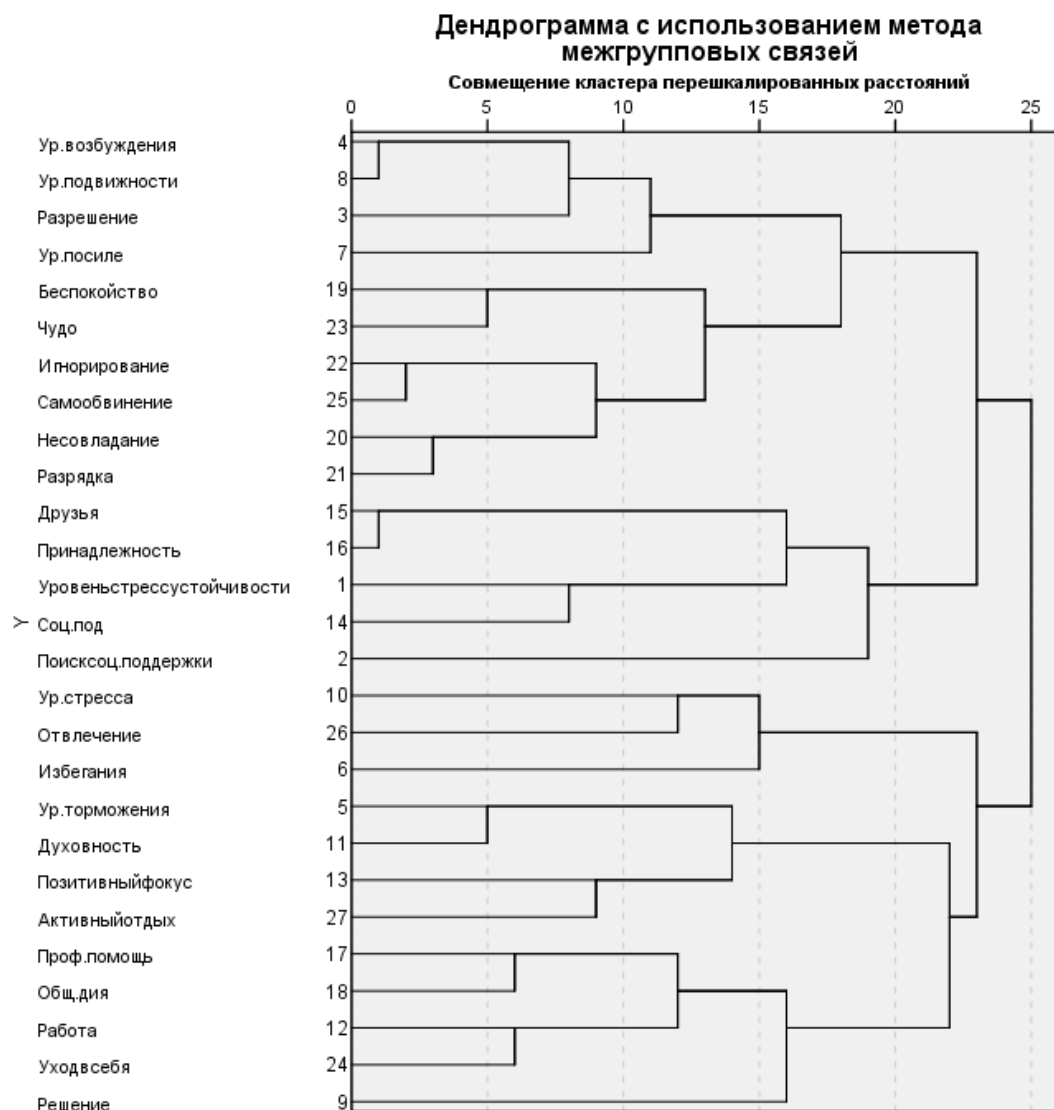
2. На основе математико-статистической обработки данных методом полной корреляционной связи кластерного анализа методом дендрограмм у группы **юношей**, были получены следующие результаты:

Показатель Уровень возбуждения имеет взаимосвязь с уровнем подвижности на достоверном уровне значимости (0,1), что непосредственно связано с продуктивной стратегией разрешения. Это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Показатель Стратегия «Игнорирования» взаимосвязан со стратегией «Самообвинения», что непосредственно связано со стратегиями «Несовладания» и «Разрядки». Показатели данной плеяды иерархических деревьев, стратегии, принадлежат к непродуктивным стилям преодоления стресса. Это может говорить о том, что в ситуации стресса юноши не всегда способны контролировать свои эмоции.

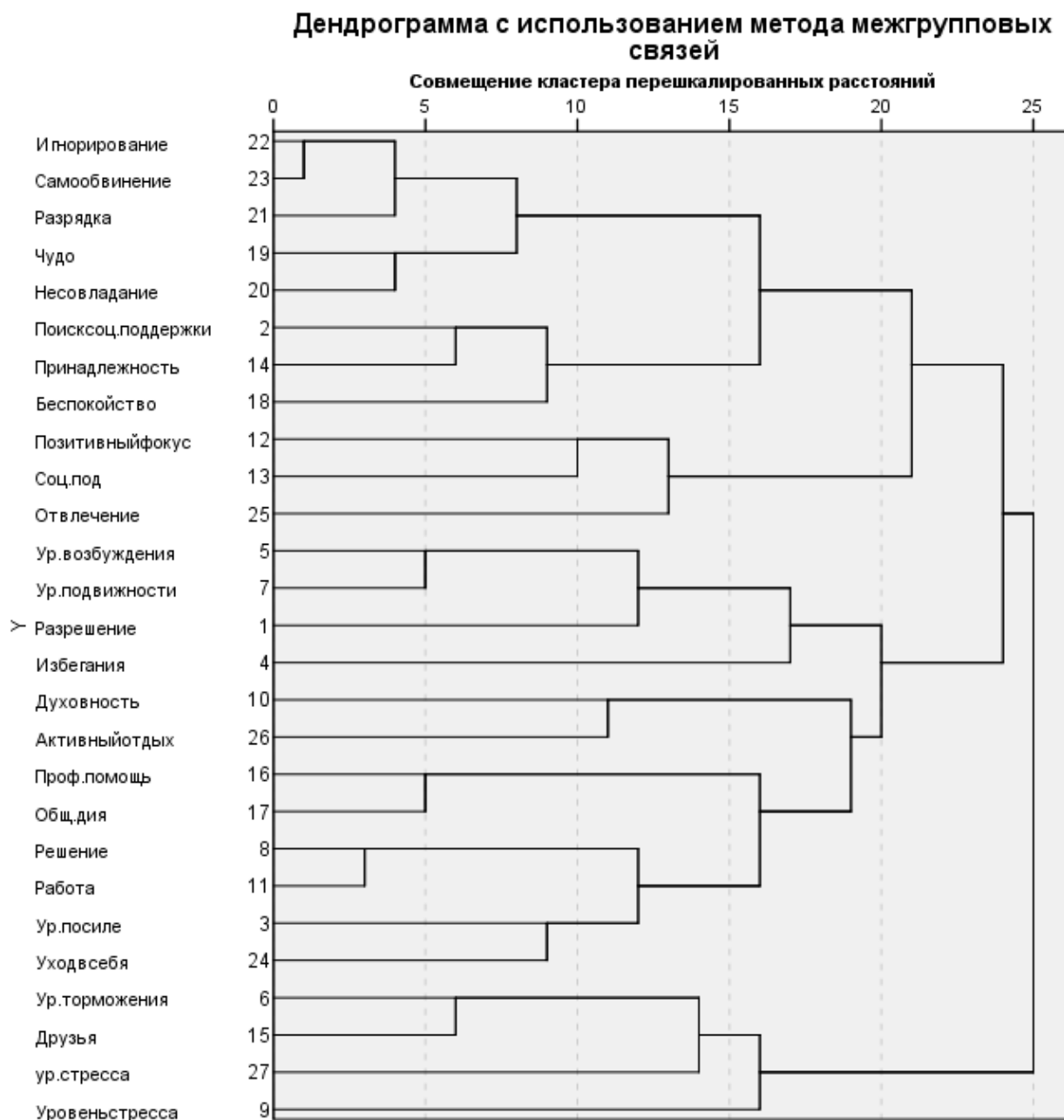
Показатель Уровень торможения имеет взаимосвязь с со стратегией «Духовность» на достоверном уровне значимости (0,5).

Показатель Стратегия «Работа» имеет взаимосвязь со стратегией «Уход в себя», что может говорить о том, что юноши, используя продуктивный копинг, работая на собой и над решением проблемы, погрузившись в это, могут уйти в себя.



Показатель стратегии «Друзья» взаимосвязан со Стратегией «Принадлежность» на статистически значимом уровне (0,1).

2. На основе математико-статистической обработки данных методом полной корреляционной связи кластерного анализа методом дендрограмм у группы **девушек**, были получены следующие результаты:



Показатель Стратегия «Чудо» имеет взаимосвязь со стратегией «Несовладание» на статически значимом уровне (0,4), что непосредственно связано со стратегиями «Игнорирование», «Самообвинение» и «Разрядка». Показатели данной плеяды иерархических деревьев, стратегии, принадлежат к непродуктивным стилям преодоления стресса.

Показатель Стратегия «Работа» имеет взаимосвязь со стратегией «Решение проблемы» на статически значимом уровне (0,4). Следовательно, девушки используют продуктивный копинг, работая над собой для конструктивного решения возникшей проблемы. В отличие от юношей, которые в процессе работы уходят в себя, тем самым провоцируя непродуктивный копинг.

Таким образом, как видно, между особенностями нервных процессов и уровнем стресса у лиц юношеского возраста есть взаимосвязь с выбором стратегий преодоления стресса. Также обнаружены гендерные различия в специфике этих взаимосвязей.