

Исследование различий в выборе стратегий преодоления стресса в юношеском возрасте

Научный руководитель – Ложечкина Анна Дмитриевна

Стукалова Вероника Валерьевна

Студент (магистр)

Северо-Кавказский федеральный университет, Социально-психологический факультет,
Кафедра психологии, Ставрополь, Россия

E-mail: parisgirl2015@yandex.ru

Исследования особенностей преодоления стресса, как фактора гармоничного функционирования жизнедеятельности личности в условиях социальной нестабильности и прогрессирующих негативных тенденциях является актуальным. Одним из наиболее сензитивных периодов становления личности является юношество и этим объясняется наличие различных стресс-факторов в жизни молодых людей.

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 [4].

На основе анализа существующих в теории и практике противоречий мы сформулировали цель исследования - выявление дифференциальных различий в использовании стратегий у юношей и девушек.

Мы предположили, что, используя дифференциальные характеристики стратегии преодоления стресса можно выявить, что: 1) Существуют различия в выборе копинг-стратегий присущие для лиц юношеского возраста.

2) Некоторые стратегии преодоления стресса различны для юношей и для девушек (гендерный аспект).

Для исследования выдвинутой проблематики использовались следующие методики: тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона; методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге; юношеская копинг-шкала; Павловский опросник темперамента (PTS); индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана. Исследование показало, что на выбор стратегий преодоления стресса могут оказывать влияние возрастные особенности, характеристики нервной системы: подвижности, процессов возбуждения и торможения. Обнаружена взаимосвязь нервных процессов: возбуждение, торможение и подвижность и выбора копинг-стратегий на статистически достоверном уровне значимости (в интервале $p \leq 0.01-0,05$).

Наиболее значимые связи на статистически достоверном уровне значимости, обнаружены между непродуктивными стратегиями преодоления стресса (в интервале $p \leq 0,01-0,05$). Непродуктивные формы влияют на удовлетворенность жизнью. Это говорит о том, что в большинстве своем, молодые люди, сталкиваясь с необходимостью выбора (профессиональное самоопределение, например), часть могут быть недовольны им из-за неуверенности, давления родителей и т.д. Доминирующим типом стратегий преодоления стресса среди респондентов является продуктивный. Ведущей стратегией преодоления стресса остается стратегия решения проблем.

Для девушек характерно следующее поведение в ситуации стресса: девушки используют

продуктивный копинг, но помимо поиска решения проблемы, девушки склонны искать помощь среди близкого окружения (друзья, семья). Для юношей характерно следующее: большую часть ресурсов они направляют на конструктивное решение проблемы или на упорную работу и достижение успеха; справляются со стрессом физическими нагрузками; использование продуктивного копинга в большей степени характерна для юношей; юноши не всегда способны контролировать свои эмоции.

Таким образом, мы выяснили, что юношеский возраст имеет свою специфику в выборе стратегий преодоления стресса лицами данного возраста. Также наблюдается влияние пола на использование стратегий совладания со стрессом (гендерный аспект).

Источники и литература

- 1) Бодров В.А. Информационный стресс. — М., 2000.
- 2) Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса//Научное издание - М.: Академический Проект, 2012 - 943 с
- 3) Кон И.С. Психология ранней юности. М. 1989.
- 4) Ганс Селье «Стресс без дистресса»//Москва 2011.-245 с.