

**Адаптационный потенциал и особенности совладания со стрессом у студентов, предрасположенных к соматическим нарушениям**

**Научный руководитель – Таллибулина Марина Тимергалиевна**

***Глухова Надежда Васильевна***

*Студент (бакалавр)*

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Институт психологии, Пермь, Россия

*E-mail: gluhova.nadya2018@yandex.ru*

Социально-экономическая нестабильность, огромные потоки информации и связанные с этим колоссальные информационные перегрузки - вот характеристики той повседневности, в которой живет современная молодежь. Вышеуказанные факторы в той или иной мере сопряжены со стрессом, который способствует увеличению уровня тревожности, депрессивности, агрессии. Таким образом, в нынешних условиях особенно возрастает потребность в поиске эффективных методов снижения стресса и смягчения его последствий. Стрессовые состояния могут приводить к различным нарушениям в процессах психологической адаптации, психического и соматического здоровья студентов. В связи с этим актуализируется проблема изучения соматизации, адаптационных возможностей и использования студентами эффективных копинг-стратегий в процессе получения ими образования.

С целью изучения указанных феноменов, с ноября 2019 года по январь 2020 года нами было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение особенностей выраженности и характера взаимосвязи адаптационных способностей, копинг-стратегий и проявлений соматизации у студентов 1-3 курсов Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета и Пермского института (филиала) Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. Число респондентов составило 40 человек: 19 юношей и 21 девушка.

Для оценки адаптационного потенциала студентов нами использовался многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермяниной. С целью выявления ведущих стратегий совладания со стрессом был выбран опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и С. Фолкман (в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк и М.С. Замышляевой). Для определения уровня выраженности предрасположенности студентов к соматическим нарушениям был использован «Биографический опросник» Botscher, Jager, Lischer (в адаптации В.А. Чикер).

В ходе исследования с помощью кластерного анализа (k-means) было выделено две группы студентов с относительно высоким (15 человек) и относительно низким (25 человек) уровнем предрасположенности к соматическим нарушениям.

Сравнение выраженности показателей адаптивного потенциала и копинг-стратегий у данных групп студентов с помощью t-критерия Стьюдента, позволило обнаружить статистически значимое различие в уровне нейротизма. Этот результат свидетельствует о том, что данные группы студентов сходным образом адаптируются к новым условиям действительности и так же сходно действуют в стрессовых ситуациях, однако, их отличает уровень проявления эмоциональных реакций, тревожности и чувствительности по отношению к окружающей действительности.

Итоги корреляционного анализа К. Пирсона, проведенного в общей выборке студентов (n=40) показали, что предрасположенность к соматическим нарушениям связана с такими характеристиками личности студентов, как нейротизм и социальная активность. Этот факт позволяет говорить о том, что сильные эмоциональные реакции, общая психическая

неустойчивость, низкая способность устанавливать и поддерживать социальные контакты у студентов находят связь с подверженностью соматическим заболеваниям. То есть чем более психологически здоровы и эмоционально уравновешены студенты, чем более они способны к поддержанию контактов и раскрытию себя другим людям, тем менее у них выражена склонность к соматическим нарушениям.

Корреляционный анализ Ч. Спирмена, проведённый в группе студентов с низким уровнем соматизации ( $n=25$ ) позволил установить, что показатель предрасположенности к соматическим нарушениям в данной группе обратно взаимосвязан с социальной активностью личности. То есть чем выше уровень социальной активности личности студентов, тем ниже уровень предрасположенности к соматизации. Это означает, что студенты, способные устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, а также быть открытыми для окружающих, менее расположены к формированию психосоматических реакций.

Аналогичный анализ, проведённый в группе студентов с высоким уровнем соматизации ( $n=15$ ), выявил, что показатель соматизации взаимосвязан с копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки». Это означает, что чем выше уровень соматизации в данной группе, тем более студенты нуждаются в эмоциональной, информационной и действенной поддержке со стороны других людей в ситуации стресса, тем более они ожидают внимания, сочувствия и совета в напряженной для них ситуации.

Дальнейший сравнительный анализ выборок студентов в связи с фактором пола показал, что личностный адаптационный потенциал выше у юношей, чем у девушек. Данный результат, вероятно, можно объяснить тем, что мужчины более уравновешены, обладают способностью сознательно контролировать свои эмоции и использовать адекватные реакции в экстремальных ситуациях [2]. В свою очередь, использование копинг-стратегии «Бегство - избегание», проявление силы «Я» и нейротизм статистически значимо преобладает у девушек. Данные результаты, вероятно, можно объяснить тем, что в стрессовой ситуации девушкам, в отличие от юношей, свойственно большее эмоциональное напряжение, что приводит к уклончивому стилю решения проблем, и соответственно, более частому использованию ими стратегии «Бегство-Избегание» [1]. Преобладание такого показателя как сила «Я» в женской выборке объясняется, по нашему мнению, тем, что в относительно спокойных, не стрессовых условиях девушки способны уверенно двигаться в сторону достижения запланированного.

Таким образом, результаты проведённого исследования указывают, во-первых, на то, что показатели соматизации в изучаемой выборке взаимосвязаны с некоторыми личностными параметрами и показателями копинг-стратегий. Во-вторых, выраженность показателей изученных феноменов различается в группах мужского и женского пола.

### Источники и литература

- 1) Бартош О.П., Бартош Т.П. Возрастные и гендерные особенности копинг-поведения подростков // Вестник Южно-уральского государственного университета. Серия: Психология – 2012. – №6 (265). – С. 42-46.
- 2) Парамонова Ю.А., Филатова Е.А. Особенности эмоционального интеллекта студентов с разным уровнем нервно-психической устойчивости // Вопросы студенческой науки. – 2017. – №16. – С. 105-115.