

УДК 159.9

## ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И АДАПТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

*Малышев И.В., Федосеева В.С.*

*В статье рассматривается проблема стрессоустойчивости и адаптивности личности молодых людей на раннем этапе их социализации. Представлен анализ результатов эмпирического исследования стрессоустойчивости и адаптационных возможностей личности студентов первого курса. Показано, что в целом, несмотря на достаточно хороший уровень (48% от общего числа испытуемых) заметна негативная тенденция по характеристике стрессоустойчивости.*

***Ключевые слова:** стрессоустойчивость и адаптивность личности; адаптационные возможности личности студентов; резистентность (устойчивость) к стрессам.*

## CHARACTERISTICS OF STRESS RESISTANCE AND ADAPTABILITY OF PERSONALITY OF FIRST-YEAR STUDENTS

*Malyshev I.V., Fedoseeva V.S.*

*The article considers the problem of the stress resistance and adaptability of the personality of young people at an early stage of their socialization. The analysis of the results of an empirical study of the stress resistance and the adaptive abilities of the personality of the first-year students is presented. It was shown that in general, despite a fairly good level (48% of the total number of subjects), a negative trend in the characterization of the stress resistance is noticeable.*

***Keywords:** stress resistance and adaptability of a personality; adaptive abilities of students' personality; resistance to stresses.*

## **Введение**

Непостоянство социально-экономических явлений предъявляют и определенные высокие требования к личности, ее возможностям. То есть, постоянную готовность к внешним переменам, рискам, при этом находясь в относительно устойчивом равновесии, сохраняя свои внутренние установки и опыт, исключая потерю своего «Я». В настоящее время исследования в психологической науке проблем адаптации личности охватывает ее различные аспекты. Так, ряд исследователей рассматривают адаптационную готовность с точки зрения современных условий общественного развития [1]. В этой связи среди наиболее известных и актуальных явлений в аспекте адаптации личности на передний план выступают проблемы стрессоустойчивости и адаптивности личности молодых людей на раннем этапе их социализации, в частности студентов-первокурсников. В наших более ранних исследованиях изучались особенности стрессоустойчивости и адаптационные характеристики личности на примере учащихся-старшеклассников [2]. Кроме этого рассматривалась социально-психологическая адаптация личности и копинг-стратегии учителей школ в процессе их профессиональной социализации [3] и других специалистов в разных условиях социализации личности [4].

В соответствии с вышеизложенным, целью нашего исследования явилось изучение особенностей стрессоустойчивости и адаптивности личности студентов первого курса.

## **Материалы и методы исследования**

В качестве диагностических методик применялись: многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) А.Г. Макалова и С.В. Чермянина, опросник Мини-мульти (сокращенный вариант ММПИ). Эмпирическую базу составили студенты 1 курса (70 человек) обучающиеся в СГУ им. Н.Г. Чернышевского.

## **Результаты исследования и их обсуждение**

Исходя из результатов по методике «МЛЮ-АМ» уровень нервно психической устойчивости в значениях выше среднего обнаружен

у 34% испытуемых-студентов (среднее арифметическое значение – 7). Для 19% испытуемых характерны средние значения данного показателя (среднее арифметическое значение – 3,5). Умеренный уровень психической устойчивости личности обнаружен у 18% (среднее арифметическое значение – 4,8), высокий уровень выявлен у 17% испытуемых (среднее значение – 8) и 14% студентов имеют низкий уровень стрессоустойчивости по данной методике. То есть студентов с высоким уровнем устойчивости обнаружено около 48% с низким уровнем приблизительно – 35%. Далее испытуемые были разбиты на 2 группы, с низким и высоким уровнем стрессоустойчивости и адаптивности. После этого был проведен типологический анализ результатов по методике Мини-мульти. Выявлены статистически значимые различия (расчёт Т-критерия Стьюдента), по шкалам ипохондрии (соматизации), паранойяльности (стремления к соперничеству), психопатии (стремлению к доминированию). В соответствии с показателями шкалы ММРІ соматизации тревоги (ипохондрии), результаты испытуемых второй группы (ср.зн.=6,3) значительно превосходят результаты первой (ср.зн.=12). Из чего следует, что недостаточная степень устойчивости личности создает предпосылки у студентов излишне тревожно воспринимать собственное состояние здоровья в сложных стрессовых ситуациях. В соответствии со шкалой «Паранойяльность» было определено, что испытуемые группы №2 имеют более высокие показатели в данном отношении (ср.зн.=6,2) в сравнении с показателями испытуемых группы №1 (ср.зн.=3,12). То есть, низкий уровень нервно-психической устойчивости имеет связь с подверженностью личности к возникновению невротических предубеждений (сверхценных идей), которые трудно преодолевать в стрессовых ситуациях. Это не позволяет адекватно адаптироваться к стрессу и приводит к ригидности в поведении. По шкале «Психастения» было определено, что показатели испытуемых группы №1 (ср.зн.=15,18) имеют значительное преобладание над показателями испытуемых второй группы (ср.зн.=11,9). То есть, уровень устойчивости к стрессам в незначительной мере связан с тревожностью личности.

## **Заключение**

Таким образом, выявлено, что для значительного числа студентов-первокурсников характерен низкий уровень стрессоустойчивости личности (36% от общего числа испытуемых). Несмотря на это у половины студентов обнаружен хороший уровень стрессоустойчивости (48%). В целом, несмотря на позитивные результаты в показателях отражающих стрессоустойчивость личности к стрессам, заметны и негативная тенденции. На основании проведённого типологического анализа выявлены статистически-значимые различия по характеристикам личности у двух групп с высоким и низким уровнем стрессоустойчивости. Так, для испытуемых с высоким уровнем стрессоустойчивости характерна высокая активность, коммуникативные способности, гибкость в контактах и при решении разных задач, уверенность в себе, то есть хорошие способности к адаптации личности в разных условиях. В то же время для студентов первого курса с низким уровнем стрессоустойчивости свойственны сниженные адаптационные возможности, что выражается в соматизации тревоги. Это выражается в уходе в болезнь, неадекватно тревожном восприятии собственного здоровья, депрессивных тенденциях, истероидных явлениях, неадекватное стремление к соперничеству, ригидности, инертность, высоким уровнем тревожности и т.д.

**Информация о конфликте интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Информация о спонсорстве.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

## ***Список литературы***

1. Григорьева М.В., Вагапова А.Р., Тарасова Л.Е., Кашеева А.В., Малышев И.В. и др. Адаптационная готовность личности в современных условиях развития общества / Под ред. М. В. Григорьевой. Саратов, 2016. 124 с.
2. Малышев И.В. Социально-психологическая адаптация личности и стратегии копинг-поведения учителей школ в процессе профес-

- сиональной социализации // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2013. Т. 2. Вып. 1 (5). С. 30–34.
3. Малышев И.В. Характеристика социально-психологической адаптации и копинг-стратегий личности в разных условиях социализации // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2012. № 12. С. 23.
  4. Малышев И.В. Особенности стрессоустойчивости и адаптационных характеристик личности учащихся старших классов // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2012. Т.1, Вып.1. С. 34–38.

### References

1. Grigor'eva M.V., Vagapova A.R., Tarasova L.E., Kashcheyeva A.V., Malyshev I.V. et al. *Adaptatsionnaya gotovnost' lichnosti v sovremennykh usloviyakh razvitiya obshchestva* [Adaptive readiness of a person in modern conditions of development of society]. pod red. M. V. Grigor'evoy. Saratov. 2016. 124 p.
2. Malyshev I.V. Social'no-psihologicheskaja adaptacija lichnosti i strategii koping-povedenija uchitelej shkol v processe professional'noj socializacii [Socio-psychological personality adaptation and strategies of coping-behavior of school teachers in the process of professional socialization]. *Izvestija Saratovskogo universiteta. Novaja serija. Akmeologija obrazovanija. Psihologija razvitiya*, 2013, V 2, Iss 1 (5), pp. 30–34.
3. Malyshev I.V. Harakteristika social'no-psihologicheskoy adaptacii i koping-strategij lichnosti v raznykh uslovijah socializacii [Characteristics of socio-psychological adaptation and coping-strategy of personality in different conditions of socialization]. *Sovremennye issledovanija social'nyh problem (jelektronnyj nauchnyj zhurnal)*, 2012, No 12, P. 23.
4. Malyshev I.V. Osobennosti stressoustojchivosti i adaptacionnyh harakteristik lichnosti uchashhihsja starshih klassov [Features of stress resistance and adaptation characteristics of personality of senior pupils]. *Izv. Sarat. un-ta. Nov. ser. Ser. Akmeologija obrazovanija. Psihologija razvitiya*, 2012, V 1, Iss1. pp. 34–38.

## ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ

**Малышев Иван Викторович**, доцент кафедры, кандидат психологических наук, кафедра педагогической психологии и психодиагностики, факультет психолого-педагогического и специального образования

*Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского*

*ул. Астраханская, 83, г. Саратов, 410012, Российская Федерация*

*iv.999@list.ru*

**Федосеева Виктория Сергеевна**, студентка 4 курса, факультет психолого-педагогического и специального образования

*Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского*

*ул. Астраханская, 83, г. Саратов, 410012, Российская Федерация*

*viktoriya\_fedoseeva\_99@mail.ru*

## DATA ABOUT THE AUTHORS

**Malyshev Ivan Viktorovich**, associated professor, candidate of psychological sciences department of pedagogical psychology and psychodiagnostics, faculty of psychological-pedagogical and special education

*Saratov national research state university named after N.G. Chernyshevskiy*

*83, Astrakhanskaja str., Saratov, 410012, Russian Federation*

*iv.999@list.ru*

*ORCID: 0000-0002-4191-6555*

**Fedoseeva Victoria Sergeevna**, 4th year student, Faculty of psychological, pedagogical and special education

*Saratov national research state university named after N.G. Chernyshevskiy*

*83, Astrakhanskaja str., Saratov, 410012, Russian Federation*

*viktoriya\_fedoseeva\_99@mail.ru*

*ORCID: 0000-0003-0544-3735*