

## ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОК, ИМЕЮЩИХ РАЗНОЕ СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

*Formation of stress resistance is the basis of mental health in the student age. The article describes the study stress the individual students with different marital status: no family, who are in a relationship and living together; who are in a registered marriage. Regardless of marital status, most female students dominated high stress resistance. Students can resist stress and its consequences.*

Предотвращение стрессов для сохранения физического и психического здоровья, оптимизации функционального состояния взрослого человека становится сейчас одним из ведущих направлений исследований психологии. Стрессоустойчивость является важной составляющей эмоционально-волевого компонента психологической подготовленности личности к предстоящей профессиональной деятельности. Значение устойчивости к стрессу в учебной деятельности определяется ролью эмоций и их влиянием на познавательные процессы, на качество деятельности в целом. Следовательно, актуальным является определение особенностей поведения личности в стрессовой ситуации и разработка на этой основе основных направлений по повышению способностей стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость – это системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспосабливаясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности [1, с. 14].

Традиционными показателями стрессоустойчивости человека на социально-психологическом уровне являются следующие:

- 1) сохранение способности к социальной адаптации;
- 2) сохранение значимых межличностных связей;
- 3) обеспечение успешной самореализации, достижения жизненных целей;
- 4) сохранение трудоспособности и качества выполняемой деятельности;
- 5) сохранение здоровья.

Социальные взаимоотношения могут способствовать психологической, социальной адаптации, усвоению форм здорового поведения и восстановлению, если они носят поддерживающий характер, а также влиять на физиологические показатели здоровья. Важную роль в этом оказывает наличие (отсутствие) у человека собственной семьи. Наиболее важен этот показатель для представительниц женского пола, большинство из которых в своих жизненных приоритетах на одно из первых мест ставят именно семейные взаимоотношения.

Статус (от лат. «положение, состояние») – понятие, используемое в социальной психологии для обозначения положения личности и ее роли в группе, коллективе [2]. Семейный статус – это положение человека в семье. Для студенческого возраста наиболее актуальными будут три семейных статуса (положения):

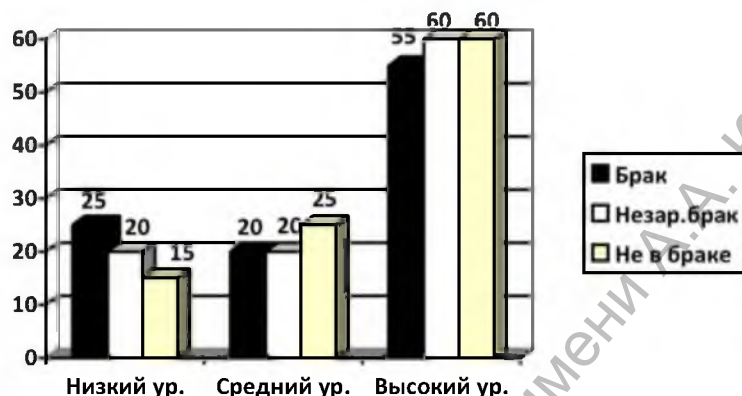
- 1) отсутствие собственной семьи;
- 2) незарегистрированные взаимоотношения (гражданский брак, сожительство);
- 3) официальный, зарегистрированный брак.

Экспериментальное исследование особенностей стрессоустойчивости студенток с разным семейным статусом проводилось на базе учреждений образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова». В исследовании приняло участие 60 студенток в возрасте 19–23 лет.

В процессе самого исследования применялось анкетирование для подбора респонденток, методика исследования тревожности (автор Ч.Д. Спилберг, адаптация Ю.Л.Ханин) и методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (авторы – Холмс и Раге).

Были получены следующие результаты:

Уровни стрессоустойчивости личности студенток



В официально зарегистрированном браке у 25% уровень стрессоустойчивости низкий, 20% – средний, 55% – высокий. У студенток, проживающих в незарегистрированном браке высокий – 60%, средний – 20%, низкий – 20%. А у студенток, не состоящих в браке, были получены результаты: низкий уровень – 15%, средний – 25%, высокий – 60%. Следовательно, у большинства выявлена высокая степень стрессоустойчивости, которая характеризуется хорошей способностью противостоять стрессу и его последствиям. Низкую сопротивляемость стрессам по-другому можно назвать ранимостью. Люди с низким уровнем стрессоустойчивости в меньшей степени защищены от негативного воздействия стрессоров и, как следствие, «выгорают» значительно быстрее и интенсивнее, средняя же степень стрессоустойчивости означает умение противостоять стрессовым ситуациям, но в то же время они более эмоционально переживают неудачи.

Так же мы исследовали уровень тревожности у респондентов. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

У девушек, не состоящих в браке, уровень ситуативной тревожности высокий у 5%, средний у 90%, низкий у 5%. Уровень личностной тревожности высокий у 85%, средний у 15%. Личности, относимые к категории высокотреховных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

У девушек, проживающих в гражданском браке уровень ситуативной тревожности высокий у 10%, средний у 90%, а личностной тревожности высокий у 85%, средний у 15%. Следовательно, у данной подгруппы также высокий уровень личностной тревожности, т.е. присутствует напряженность, которая переходит в личностную черту.

Что касается девушек, состоящих в зарегистрированном браке, то мы получили такие результаты: уровень ситуативной тревожности высокий – у 35%, средний – у 50%, низкий – у 5%. Уровень личностной тревожности высокий у 70%, средний у 30%. В данной группе снова высок уровень личностной тревожности, что может объясняться личностными особенностями самих девушек. Считается, что личностная тревожность, порожденная эмоциональной реакцией на опасность, может иметь глубокие корни, уходящие в раннее детство или еще дальше, с ней трудно бороться, но и трудно жить, когда перед тобой постоянное ожидание опасности.

Таким образом, первичная обработка данных показала, что независимо от семейного статуса у большинства девушек-студенток преобладает высокий уровень стрессоустойчивости (58,3% испытуемых), т.е. данные студентки могут противостоять стрессу и его последствиям. Кроме того, преобладает высокий уровень личностной тревожности (у 80,0%), что свидетельствует о некой доли невротизации девушек. Уровень ситуативной тревожности у большинства средний (76,7%), что говорит об адекватном проявлении волнения в ситуации стресса. Однако, у девушек, состоящих в зарегистрированном браке больше доля высокого уровня ситуативной тревожности по сравнению с девушками, состоящими в незарегистрированном браке и не находящимися в браке – 35% по сравнению с 10% и 5%. Вторичная обработка данных показала, что семейный статус не влияет на стрессоустойчивость личности студенток. Можно предположить, что на уровень стрессоустойчивости оказывают давление иные факторы, например, наличие детей, постоянной работы, какие-то другие личностные характеристики, но это тема дальнейших исследований.

### Список литературы

1. Андреева, А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов : дис... канд.псих.наук : 19.00.07 / А.А. Андреева. – Тамбов, 2009. – 219 л.
2. Свенцицкий, А.Л. Краткий психологический словарь. / А.Л. Свенцицкий. – М. : Проспект, 2011. – 512 с.