

СТРЕСС В НАШЕЙ ЖИЗНИ И КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ?!

Митрофанова Татьяна Николаевна

студент, Томский государственный педагогический университет, РФ, г. Томск

Изучение стресса в настоящее время имеет междисциплинарную направленность, которая включает обширный спектр методов из различных наук: от биохимии до социологии.

Стрессоустойчивость, в интерпретации Б.Х. Варданяна, это «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [1].

С позиции А.П. Катунина, стрессоустойчивость является сложным по структуре феноменом. К тому же на ее структуру огромное воздействие оказывает характер деятельности человека. Каждый структурный компонент находится в особой взаимосвязи, что способствует возникновению компенсации слабой выраженности одних элементов за счет большей развитости других [2].

Среди многих причин, вызывающих психическое напряжение обучаемых одной из главных является экзаменационный стресс [3].

Копинг-стратегии являются механизмами психологического приспособления человека в условиях стресса. Копинг-ресурсы – это совокупность личностных характеристик и социальной среды, которая предоставляет возможность реализовывать оптимальную адаптацию к стрессовым ситуациям.

Копинг-стратегии (стили совладающего поведения) – реакции личности на стрессовую угрожающую ситуацию [4].

Р. Лазарус и С. Фолкман выделили бинарную классификацию копинг-стратегий, дифференцировав их по направленности: а) проблемно-фокусированные стратегии (11 копинговых действий); б) эмоционально-фокусированные стратегии (62 копинговых действия).

Некоторые ученые считают, что к копингам относятся проявления регуляции эмоционального состояния, включая те произвольные процессы, которые обусловлены различиями в темпераменте и привычном поведении. Совладающее поведение – это целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий [5].

В рамках данной статьи будут представлены результаты исследования, целью которого было выявление уровня сформированности стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии.

Для определения уровня стрессоустойчивости студентов в период экзаменационной сессии было проведено диагностическое обследование с участием 34 студентов 3-х курсов психолого-педагогического факультета двух профилей: Психология и социальная педагогика (ПСП) и Психология образования (ПО).

Средний возраст студентов 20-22 года. Испытуемые были распределены на 2 группы:

экспериментальная группа (Психология образования (ПО)) - (ЭК) -17 человек, контрольная группа (Психология и социальная педагогика (ПСП)) - (КГ) -17 человек.

Основными методиками исследования были выбраны:

- 1) Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой;
- 2) Методика для определения вероятности развития стресса (Т. А. Немчин).

Анализ полученных в ходе исследования эмпирических данных:

- 1) Методика Копинг-тест предназначена для определения копинг-механизмов, т. е. способов преодоления трудностей в различных сферах: трудности в работе, трудности в обучении, трудности в общении, трудности в любви и т.д.

Копинг тест Лазаруса показывает насколько часто используется каждая из копинг стратегий и насколько эффективно. Тест Лазаруса считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Для того, чтобы разработать эффективные тренинговые занятия по формированию стрессоустойчивости, мы провели опросник «Способы совладающего поведения». С его помощью мы выявили, какими способами для преодоления трудностей пользуются студенты исследуемых специальностей.

По результатам проведенного опросника мы посчитали среднее значение по каждому показателю у студентов КГ и ЭГ. Конфронтация: ЭГ - 46,5%; КГ - 42,9%, дистанцирование ЭГ - 48,9%; КГ - 52,9%, самоконтроль ЭГ - 54,9%; КГ - 54,1%, поиск социальной поддержки ЭГ - 61,9%; КГ - 50,7%, принятие ответственности ЭГ - 54,4%; КГ - 59,3%, бегство-избегание ЭГ - 46,5%; КГ - 42,9%, планирование решения проблемы ЭГ - 65,4%; КГ - 60,1%, положительная переоценка ЭГ - 59,07%; КГ - 56,4%,

По результатам опросника «Способы совладающего поведения» можно сделать вывод, что студенты педагогического факультета выбранных профилей в достаточной мере используют каждую копинг-стратегию.

Студенты КГ так же, как и студенты ЭГ, отдают своё предпочтение стратегии - планирование решения проблемы.

У студентов ЭГ выражено предпочтение такой копинг-стратегии, как поиск социальной поддержки, также нередко для преодоления трудностей используют стратегию самоконтроля. Студенты КГ нередко используют стратегию избегания.

Реже всего исследуемые студенты используют стратегию конфронтации.

С одной стороны, это позволяет активно противостоять проблемам и стрессогенному воздействию. С другой, приводит к недостаточной целенаправленности и рациональной обоснованности поведения в проблемной ситуации.

- 2) Следующая методика была направлена на определение вероятности развития стресса (Т.А. Немчин), она предназначена для выявления подверженности стрессу.

По результатам методики выявили, что высокая стрессоустойчивость в ЭГ не выявлена, а в КГ - у 5,9 % (1 человек). Средняя стрессоустойчивость в ЭГ - у 58,8 % (10 человек), в КГ - 64,7 % (11 человек), высокая вероятность развития стресса в ЭГ - у 42,2 % (7 человек) и в КГ - у 29,4 % (5 человек).

Полученные результаты позволили нам определиться с группой студентов с низким уровнем стрессоустойчивости и высокой вероятностью развития стресса, которая нуждается в коррекционно - развивающей работе по формированию стрессоустойчивости.

Список литературы:

1. Варданыан, Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости [Текст] / Б.Х. Варданыан. -М.: Наука, 2008. -380 с.
2. Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен [Текст] // Молодой ученый, 2012. -№9. -С. 243-246.
3. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. -СПб.: Питер, 2006. -256 с.
4. Крюкова, Т.Л.О методологии исследования и адаптации опросника, диагностики совладающего(копинг) поведения [Текст] / Т.Л. Крюкова// Психология и практика: сб. научн. трудов; отв. ред. В.А. Соловьева. -Вып. 1. Кострома: Изд-во КГУим. Н.А. Некрасова, 2001. -С. 70-82.
5. Трущенко, М. Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе [Текст] / М.Н. Трущенко // Психологические науки: теория и практика: материалы Междунар. науч. конф. -М.: Буки-Веди, 2012. -С. 13-16.