**УДК 159.92**

**CТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ**

**Аринчина Наталья Георгиевна**

Канд. мед. н. Белорусского государственного университета физической культуры;

**Дунай Валерий Иванович**

Канд. биол. н., доцент, Белорусского государственного университета физической культуры

**Сидоренко Валентина Николаевна**

Д. м. н., профессор кафедры акушерства и гинекологии Белорусского государственного медицинского университета;

**Малецкая Валентина Петровна**

Преподаватель кафедры экологии человека, Белорусского государственного университета

**Аннотация:** проследить особенности совладания со стрессом у студентов в зависимости от уровня их стрессоустойчивости. Применяли тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона; опросник совладания со стрессом (COPE Inventory) C.S.Carver, M.F.Scheier, J.K.Weintraub; показатели здоровья оценивали при помощи опросника оценки состояния здоровья Н. Д. Ющука с соавт.; стиль юмора оценивали при помощи опросника Р. Мартина (Humor Styles Questionnaire). Выявлены некоторые психологические особенности здоровья, типов совладания со стрессом у студентов гуманитарного профиля с учетом уровня их стрессоустойчивости.

**Ключевые слова:** студенты, стрессоустойчивость, копинг стратегии, стиль юмора, состояние здоровья.

**STRESS RESISTANCE AND PECULIARITIES OF STUDENT COORDINATION WITH STRESS**

**Arinchina Natalia Georgievna**

**Dunay Valery Ivanovich**

**Sidorenko Valentina Nikolaevna**

**Maletskaya Valentina Petrovna**

**Abstract:** to trace the peculiarities of coping with stress in students, depending on the level of their stress-resistance. A self-reported stress test of S. Couchhen and G. Willianson was used; a questionnaire for coping with stress (COPE Inventory) C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub; health indicators were assessed using the health assessment questionnaire ND Yushchuk et al. ; The style of humor was assessed using the questionnaire of R. Martin (Humor Styles Questionnaire). Some psychological features of health, types of coping with stress in students of the humanitarian profile, taking into account the level of their stress-resistance, are revealed.

**Key words:** students, stress resistance, coping strategy, style of humor, state of health.

Современные условия жизни и деятельности любого человека часто связаны с негативным воздействием на него экологических, социальных, профессиональных и др. факторов. Студенческая жизнь характеризуется усложнением информационной среды, нехваткой времени, интенсивным общением, ростом ответственности за принимаемые решения на фоне экономической нестабильности, что приводит к ухудшению физического и психического здоровья, к эмоциональным нарушениям. Устойчивость к психическим стрессам в учебной деятельности студентов тесно связана с состоянием их здоровья, влияет на качество жизни, на становление их как профессионалов. Негативные последствия столкновения с трудными жизненными ситуациями могут быть смягчены адаптивными стратегиями преодоления стрессов [1]. Под копингом понимаются « постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности»[2]. Наиболее эффективными стратегиями совладания с трудностями считают веру, поиск поддержки, рациональные действия, выражение чувств, адаптацию и юмор. Исследование влияния смеха, как копинг стратегии было проведено Н. Куйпером и Р. Мартином, 1998. У часто смеющихся людей усиление жизненного стресса не приводит к нарастанию негативного эффекта , а усиливает позитивный эффект [ 3,4 ].

**Цель исследования**: выявить особенности совладания со стрессом у студентов в зависимости от уровня их стрессоустойчивости.

**Материал и методики исследования.** Когорту обследуемых составили 100 студентов, обучающихся в Белорусском государственном университете на гуманитарных специальностях. Средний возраст обследуемых составил 19,8 +1,3 лет. Девушки составили 62 %, юноши составили 38 %.

Применяли тест самооценки стрессоустойчивости С.Коухена и Г.Виллиансона [5]; опросник совладания со стрессом (COPE Inventory) C.S.Carver, M.F.Scheier, J.K.Weintraub в адаптации Т.О.Гордеевой, Е.Н.Осина, E.А.Рассказовой, О.А.Сычева, В.Ю.Шевяховой [1]; показатели здоровья оценивали при помощи опросника оценки состояния здоровья [6 ]; стиль юмора оценивали при помощи опросника Р.Мартина, адаптированного в 2013 году Е.М.Ивановой, О.В.Митиной, А.С.Зайцевым и др. [7] (Humor Styles Questionnaire - HSQ).

**Результаты исследования**. Оценивали уровень стрессоустойчивости студентов. В первую группу студентов вошли лица, имеющие хороший и удовлетворительный уровень показателя, в среднем – 13,82+ 0,64 баллов; во вторую группу вошли студенты, имеющие низкий уровень стрессоустойчивости, когда малейшие неожиданные неприятности выводят из равновесия, в среднем по группе – 20,60+ 0,56 баллов.

Определяли особенности совладания со стрессом у студентов с учетом уровня их стрессоустойчивости. Эти показатели представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Типы совладания со стрессом у студентов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Типы совладания со стрессом | Группы обследуемых, n=100 | |
| 1 группа | 2 группа |
| Позитивное переформулирование | 14,82 + 0,43 | 10,12+ 0,32\* |
| Мысленный уход от проблем | 11,34 + 0,15 | 12,38 + 0,13 |
| Концентрация на эмоциях, их выражение | 13,77 + 0,15 | 11,49 + 0,33\* |
| Поиск социальной поддержки (совет, помощь) | 13,73 + 0,46 | 10,85 + 0,16\* |
| Активное преодоление стресса | 13,73 + 0,39 | 11,22 + 0,37 |
| Отрицание реальности ситуации | 11,54 + 0,36 | 8,84 + 0,12\* |
| Обращение к религии | 7,36 + 0,11 | 12,42 + 0,16\* |
| Юмористическое восприятие ситуации | 14,63 + 0,24 | 7,42 + 0,17\* |
| Поведенческий уход от проблемы | 8,91 + 0,43 | 8,46 + 0,39 |
| Сдерживание совладания | 11,31 + 0,78 | 12,49 + 0,51 |
| Использование эмоцион. поддержки | 10,37 + 0,11 | 11,91 + 0,11\* |
| Использование успокоительных | 13,88 + 0,35 | 10,44 + 0,26\* |
| Принятие реальности | 7,73 + 0,17 | 7,54 + 0,23 |
| Подавление конкурир. деятельности | 11,27 + 0,48 | 12,12 + 0,43 |
| Планирование новых стратегий | 13,38 + 0,51 | 11,44 + 0,29\* |

Примечание: \*отмечена достоверность отличий р < 0,05.

Выявлены существенные различия в уровне показателей совладания со стрессом у студентов.

У студентов первой группы с нормальной стрессоустойчивостью совладание со стрессом происходит с повышенным уровнем переосмысливания стрессовой ситуации в позитивном ключе; при среднем уровне мысленного ухода от проблемы; повышенном уровне концентрации на эмоциях; повышенном уровне поиска социальной поддержки; повышенном уровне активности для преодоления стресса; сниженном уровне обращения к религии; повышенном уровне склонности к юмору; пониженном уровне отказа от достижения цели; среднем уровне воздержания от импульсивных действий; повышенном уровне поиска эмоциональной поддержки; низком уровне использования «успокоительных»; среднем уровне принятия реальности; среднем уровне подавления конкурирующей деятельности и повышенном уровне планирования новых стратегий.

У студентов второй группы совладание со стрессом происходило менее интенсивно, однако в аналогичных направлениях. Основные различия в уровнях типов совладания со стрессом отмечались в следующих аспектах: позитивное переформулирование; концентрация на эмоциях; поиск социальной поддержки, активное преодоление стресса. Выявлено также достоверное отличие типа юмористической переоценки ситуации: в первой группе – 14,63+ 0,24 балла во второй группе – 7,42+ 0,17балла, p < 0,05.

Для выявления особенностей восприятия юмора у студентов использовали опросник стиля юмора, результаты которого представлены в таблице 2.

**Таблица 2**

**Стили юмора, применяемые студентами с учетом уровня их стрессоустойчивости.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стили юмора | группы обследуемых, n= 100 | |
| 1 группа | 2 группа |
| аффилиативный | 32,5+ 0,9 | 33,2+ 0,8 |
| самоподдерживающий | 37,7+ 1,6 | 30,3+ 0,9\* |
| агрессивный | 22,7+ 0,9 | 25,9+ 0,7\* |
| самоуничижительный | 29,8+ 1,1 | 28,5+ 1,6 |

Примечание: \*отмечена достоверность отличий р < 0,05.

Выявлено, что студенты с нормальным и высоким уровнем стрессоустойчивости чаще всего применяли адаптивные стили юмора – аффилиативный и самоподдерживающий. Аффилиативный стиль юмора – поддерживающий, направленный на других юмор, он связан с экстраверсией, открытостью новому опыту, с оптимизмом, жизнерадостностью; с хорошей самооценкой, успешными межличностными отношениями, с удовлетворенностью качеством жизни, с преобладанием положительных эмоций и хорошего настроения. Также студенты этой группы часто применяли и самоподдерживающий стиль юмора: поддерживающий, направленный на себя стиль на фоне оптимистического взгляда на жизнь, умения сохранять чувство юмора перед лицом трудностей и проблем, является эффективным механизмом совладания со стрессом. Реже всего студенты этой группы применяли деструктивные стили юмора: агрессивный и самоуничижительный.

Студенты с пониженной стрессоустойчивостью, в целом, значительно реже применяли юмор (р < 0,05) для снятия стрессового напряжения по сравнению с 1-й группой. Студенты второй группы применяли такие же адаптивные стили юмора, однако самоподдерживающий стиль - достоверно реже. Важно отметить, что студенты этой группы достоверно чаще использовали деструктивный стиль юмора – агрессивный. Этот стиль направлен на других, включает в себя сарказм, насмешку, подтрунивание; он может быть использован для манипуляции другими. Этот стиль юмора связан с нейротизмом, враждебностью, гневом и агрессией, с неудовлетворенностью межличностными отношениями, социальной компетентностью, способностью оказывать эмоциональную поддержку другому и неэффективностью юмора как копинг стратегии.

Студенты обеих групп довольно часто применяли самоуничижительный стиль юмора. Этот стиль проявляется в заискивании перед окружающими, позволении делать себя объектами шуток и разделении с ними этого смеха. За этим стоит заниженная самооценка и обостренная потребность в принятии. Этот тип юмора связан с нейротизмом, некоторой депрессией, тревогой.

При сопоставлении особенностей применяемых стилей юмора выявлены достоверные отличия: в группе студентов с нормальной и высокой стрессоустойчивостью чаще использовался самоподдерживающий стиль юмора (p <0,05) и реже использовался агрессивный стиль (p < 0,05) по сравнению со студентами с пониженной стрессоустойчивостью.

Нас интересовало, сказывается ли уровень стрессоустойчивости и способы совладания со стрессом на показателях здоровья студента. Результаты этой оценки представлены в таблице 3.

**Таблица 3**

**Показатели здоровья студентов с учётом уровня их стрессоустойчивости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование шкал | группы обследуемых, n=100 | |
| 1 группа | 2 группа |
| Проблемы общего здоровья | 17,72+ 0,79 | 19,37+ 0,81 |
| Проблемы сочетания поведенческого фактора риска | 22,45+ 0,86 | 24,42+ 0,98 |
| Проблемы с системой кровообращения | 30,33+ 0,83 | 35,77+ 1,11\* |
| Проблемы с другими органами и системами | 33,91+ 1,21 | 39,00+ 1,52\* |

Примечание: \*отмечена достоверность отличий р<0,05.

Определено, что в группе студентов с нормальной стрессоустойчивостью (первая группа) отмечались показатели здоровья, несколько превышавшие нормативные показатели (в норме проблемы общего здоровья составляют 16 баллов и менее; проблемы с системой кровообращения 24 балла и менее; проблемы с другими органами и системами составляют 32 балла и менее).

Больше всего проблем у студентов этой группы отмечалось по шкале проблем с системой кровообращения (25% баллов больше норматива) и по шкале проблем сочетания опасных поведенческих факторов риска (на 22% баллов больше норматива).

У студентов второй группы с пониженной стрессоустойчивостью превышение проблем отмечалось по всем шкалам: по шкале проблем общего здоровья на 21% больше; по шкале проблем с поведенческим фактором риска на 22% больше; по шкале проблем с поведенческими факторами риска на 36% больше; по шкале проблем с системой кровообращения на 49% больше, чем по нормативным показателям.

При сопоставлении данных студентов обеих групп были получены достоверные отличия по шкале проблем с системой кровообращения и по шкале – проблемы с другими органами и системами. У студентов с низким уровнем стрессоустойчивости эти показатели были достоверно хуже.

Оценивали корреляционные взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости и типами совладания со стрессом, стилем применяемого юмора, проблемами здоровья.

Определено, что по мере уменьшения стрессоустойчивости, отмечалось появление следующих достоверных корреляционных связей:

* усиливается мысленный уход от проблем (r = 0,53); усиливается отрицание проблем (r-0,38); усиливается поведенческий уход от проблемы (r = 0,55); сдерживание совладания до лучшего времени (r =0,53); уменьшается планирование новых стратегий (r= -0,46).
* усиливается применение агрессивного стиля юмора (r= 0,43); уменьшается применение самоуничижительного стиля (r = - 0,40).
* ухудшается уровень общего здоровья (r-0,35).

Таким образом, в данном исследовании были выявлены некоторые психологические особенности, особенности здоровья, типов совладания со стрессом у студентов гуманитарного профиля с учетом уровня их стрессоустойчивости.

Выводы:

1. Студенты с нормальным и повышенным уровнем стрессоустойчивости составляют 59 %. Эти студенты для совладания со стрессом чаще всего применяют конструктивные типы поведения. При этом, используя юмористический взгляд на проблему, эти студенты используют преимущественно адаптивные стили – аффилиативный и самоподдерживающий. Здоровье студентов этой группы по всем шкалам опросника приближается к нормативным показателям, при некотором увеличении проблем с системой кровообращения и небольшом увеличении количества проблем сочетания опасных поведенческих факторов риска.
2. Студенты со сниженным уровнем стрессоустойчивости составляют 41 %. Эти студенты для совладания со стрессом используют аналогичные, но менее интенсивные направления: достоверно реже пытаются использовать позитивное формулирование, поиск социальной поддержки, активные способы преодоления стресса, юмористическое восприятие ситуации, планирование новых стратегий и достоверно чаще обращаются к религии по сравнению со студентами первой группы. Эти студенты достоверно реже применяют для совладания со стрессом юмористический взгляд на ситуацию по сравнению со стрессоустойчивыми студентами. Кроме того, студенты второй группы применяют адаптивные стили юмора – аффилиативный и самоподдерживающий, достоверно реже, чем студенты первой группы. Студенты второй группы используют достоверно чаще деструктивный стиль юмора – агрессивный по сравнению со студентами первой группы. Студенты со сниженным уровнем стрессоустойчивости имеют значительное количество проблем в области общего здоровья, в области поведенческих факторов риска, в области системы кровообращения, в области других органов и систем.
3. По мере уменьшения стрессоустойчивости студентов усиливается мысленный и поведенческий уход от стрессовой проблемы; усиливается отрицание проблем; уменьшается планирование новых стратегий; усиливается применение агрессивного стиля юмора; уменьшается применение самоподдерживающего стиля юмора; ухудшается общий уровень здоровья.

**Список литературы**

1. Рассказова, Е. И. Копинг стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований/Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, //Психологические исследования , 2011.-№3 (17).- С.
2. Lasarus, R. Stress, appraisal and coping./R. Lasarus, S/ Folkman.- New York, Springer, 1984.-P.141.
3. Рассказова, Е. И. Копинг стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE/Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013.-Т. 10, №1 .-С. 82-118.
4. Мартин, Р. Психология юмора /Р. Мартин. - СПб.: Питер, 2009.- 480с.
5. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции /Ю. В. Щербатых.- СПб.: Питер, 2008.-С. 205-206.
6. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний под ред. Ющука Н. Д. ,Маева И. В. , Гуревича К. Г. .-Москва, 2012.-659 с.
7. Иванова, Е. М. Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина/ Е. М. Иванова, О. В. Митина, А. С. Зайцева, Е. А. Стефаненко, С. Н. Ениколопов //Теорет. и эксперимент. психология, 2013.-Т 6,№2.-С. 71-85.