

**Петрищева Виктория Сергеевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Владимирский государственный  
университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых»

г. Владимир, Владимирская область

## **ИЗУЧЕНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЮНОСТИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема изучения феноменов жизнестойкости и стрессоустойчивости студентов в период юности. Выявляются уровни трех компонентов в составе жизнестойкости: «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» и общая (суммарная) мера жизнестойкости, а также степень сопротивляемости стрессу.*

***Ключевые слова:** жизнестойкость, стрессоустойчивость, стресс, стрессор, юность, вовлеченность, принятие риска, контроль.*

В связи со стремительным ростом жизненного темпа растет внутреннее напряжение и тревога. Перед молодыми людьми стоит выбор жизненного пути, работы по выбранной специальности (поиск ее), учеба в вузе, создание семьи, для юношей – служба в армии. Все это создает стрессовые ситуации, которые сказываются на психологическом здоровье человека, его эмоциональном благополучии, поэтому необходимо выработать умение выдерживать определенные психофизические нагрузки и переносить стрессы без ущерба для организма и психики, т. е. стрессоустойчивость [1].

Активное изменение стрессовой ситуации, ее позитивная переоценка свидетельствует об успешном совладании со стрессом – жизнестойкости, т. е. системы убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которая позволяет человеку оставаться активным, препятствует негативным последствиям стресса [2]. В отличие от стрессоустойчивости, жизнестойкость – это набор установок личности о себе и об окружающем мире, в то время как стрессоустойчивость обычно понимается как личностная черта или состояние [3].

Именно поэтому современная психологическая наука проявляет повышенный интерес к изучению феноменов жизнестойкости и стрессоустойчивости, и их роли в поддержании психологического здоровья человека.

Цель исследования – изучить жизнестойкость и стрессоустойчивость студентов в период юности.

Объектом нашего исследования является стрессоустойчивость и жизнестойкость, а предметом – стрессоустойчивость и жизнестойкость в период юности.

Эмпирической базой исследования выступили студенты-дефектологи 1 курса Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, в возрасте от 17 до 20 лет численностью 15 (девушки – 11, юноши – 4) человек.

Методами исследования выступили: метод теоретического анализа литературы, метод тестирования с применением следующих методик: «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Холмса и Раге; Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева).

В результате исследования жизнестойкости с помощью «Теста жизнестойкости С. Мадди» (адаптация Д.А. Леонтьева) мы выявили, что у 60% студентов наблюдается средний уровень вовлеченности. Это говорит о том, что молодые люди получают удовольствие от собственной деятельности, находят для себя что-то стоящее и интересное в жизни, чувствуют уверенность в себе.

У 40% студентов низкий уровень вовлеченности. Возникает чувство отверженности, ощущение себя «вне» жизни, она кажется им скучной.

В ходе анализа результатов по данной методике было выявлено, что у 7% студентов высокий уровень контроля. 86% студентов продемонстрировали средний уровень контроля. Они контролируют себя настолько, насколько это необходимо, ощущают, что сами выбирают собственную деятельность, свой путь. У 7% молодых людей был выявлен низкий уровень контроля.

У 27% молодых людей высокий уровень показателя «принятие риска». 73% демонстрируют низкий уровень принятия риска. Они часто предпочитают «плыть по течению», мечтают о спокойной, размеренной жизни.

В ходе анализа результатов по данной методике было выявлено, что у 93% студентов средний уровень жизнестойкости. Они хорошо выдерживают и преодолевают стрессовые ситуации, реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. У 7% молодых людей был выявлен низкий уровень жизнестойкости.

Исследуя стрессоустойчивость и социальную адаптацию с помощью методики Т. Холмса и Р. Раге было выявлено, что у 7% студентов большая степень сопротивляемости стрессу. У 13% студентов – высокая степень сопротивляемости стрессу. У 20% студентов – пороговая (средняя) степень сопротивляемости стресса. У 60% студентов была выявлена низкая степень сопротивляемости стресса. Им характерна высокая степень стрессовой нагрузки. Выявляется низкая степень стрессоустойчивости (ранимость).

Таким образом, можно сделать вывод, что в группе студентов дефектологов жизнестойкость развита на среднем уровне, а стрессоустойчивость – на низком уровне.

### ***Список литературы***

1. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: Сб. ст. по матер. IX междунар. науч.-практ. конф. – №1 (58). – Новосибирск: СибАК, 2016.
2. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
3. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.