**Лебедева Алёна Игоревна,**

студентка II курса ОФО ИПО ТвГУ, г. Тверь

e-mail: lebedeva.ale@mail.ru

**Соболева Дарья Валерьевна,**

студентка II курса ОФО ИПО ТвГУ, г. Тверь

e-mail: daria100296avatar@mail.ru

**СВЯЗЬ МЕЖДУ УРОВНЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И УРОВНЕМ ОПТИМИЗМА И АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты исследования уровня стрессоустойчивости и его связь с уровнем оптимизма и активности.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость

*Введение*

 Важнейшим компонентом психического здоровья личности является стрессоустойчивость - способность противостоять стрессу, самостоятельно преодолевать проблемы, возникающие на пути ее духовного роста и физического самосовершенствования. В этой связи формирование стрессоустойчивости является важным условием сохранения психического здоровья.
Актуальность проблемы формирования стрессоустойчивости школьников подросткового возраста и поиск путей предотвращения стрессов в учебном процессе возрастает по разным причинам, среди которых следующие: наличие сложнейших возрастных проблем у подростков (новые отношения со взрослыми и сверстниками, особенности Я-концепции, подростковый пубертат), недостаточная эффективность системы психолого-педагогической помощи и поддержки учащихся с низкой стрессоустойчивостью в условиях школьного обучения; отсутствие в учебной программе занятий по профилактике стрессовых состояний школьников и формированию стрессоустойчивости, как необходимого компонента их здоровья.
 В научной литературе данная проблема отражена в разных аспектах.
Стрессоустойчивость выступает одним из качеств человека, ярко проявляется во взаимодействии с другими людьми и является важной составляющей личностного компонента психологической подготовленности личности студента к социально-педагогическому взаимодействию со школьниками. Социально-педагогическое взаимодействие направлено на оказание помощи школьнику в процессе его социализации, освоения им социокультурного опыта и на создание условий для его самореализации в обществе. С этих позиций социально-педагогическое взаимодействие рассматривается как целенаправленная, согласованная деятельность педагогов с субъектами, нуждающимися в помощи и специалистами социальных институтов по координации деятельности для разрешения проблем, успешной социализации и личностному развитию субъекта.
 Стрессоустойчивость является одним из показателей социально-педагогического взаимодействия и фактором, характеризующим процесс и результат приспособления студента к выполнению будущей профессиональной деятельности и обязанностей. Она присуща любому человеку, приступающему к какой-либо деятельности. На уровень сопротивляемости стрессу могут оказывать влияние индивидуальные особенности личности студента, обуславливающие и регулирующие его поступки, предопределяющие выбор линии поведения, стиль и образ жизни. Поэтому встает актуальный вопрос о способах обучения студентов правильному использованию резервов психики, самопознанию, повышению способности к гибкому самоуправлению в социально-педагогическом взаимодействии со школьниками.

Понятие «стрессоустойчивость» определяется как:

* невосприимчивость к эмоциогенным факторам, с одной стороны, а с другой - как способность контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции;
* способность человека переносить большие физические и умственные нагрузки, успешно решать задачи в экстремальных ситуациях, сохранять здоровье в среде с плохой экологией, и зависящее от функциональной организации головного мозга, которая определяется как его природными свойствами, так и влиянием на него средовых факторов;
* интегральное свойство личности, которое характеризуется таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной обстановке;
* «эмоциональная устойчивость».

Студенчество - это период возрастного кризиса - адаптации к новой социальной роли, к новым условиям учебного труда, к новым требованиям, предъявляемым к самоорганизации студентов, к работе личности над собой, основывающейся на новой высокой степени ответственности.

Для студенческого возраста характерно наличие стрессогенных факторов, таких как ситуации экзаменов, периоды социальной адаптации, необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде и др. Как показывают исследования Ю. В. Щербатых экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся средней и, особенно, высшей школы. Способность студента сопротивляться воздействиям стресса во многом зависит от особенностей его личностных черт, в частности, от коммуникативных способностей.

 Цель нашего исследования заключалась в изучении связи между уровнем стрессоустойчивости и психологическим типом (оптимизм + активность). Объектом исследования является эмоциональная сфера личности. Предмет исследования – связь понимания эмоций дошкольниками и эмоциональных свойств личности родителей. Гипотеза исследования заключалась в предположении того, что существует связь между уровнем стрессоустойчивости и уровнем оптимизма и активности.

 *Методики исследования*

 Для диагностики уровня стрессоустойчивости использовался стандартизированный Бостонский тест на стрессоустойчивость. Данный тест разработан исследователями Медицинского центра Университета Бостона, направлен на исследование уровня устойчивости к стрессам у обучаемых [3, с. 252].

 Для диагностики уровня оптимизма и активности использовалась методика оценки оптимизма и активности личности И. С. Шуллера и А. Л. Комуниана (Адаптированный вариант: Н. Водопьянова, М. Штейн). Методика направлена на выявление личностных факторов, способствующих стрессоустойчивости [4, с. 111].

 *Результаты исследования*

 По результатам исследования наибольшее количество детей с высоким уровнем наблюдается по результатам диагностики восприятия эмоций и идентификации (по 33%). При этом наблюдается наибольшее количество детей с низким уровнем способности к идентификации эмоций (46%), и значительный процент детей с низким уровнем понимания эмоций (33%). Способность к пониманию эмоций дети проявили в большей степени на среднем уровне (42%). Структура эмоциональных представлений: большинство детей со среднем уровнем, что является возрастной нормой, и составляет 67%.

 По методике «Шкала эмоциональной стабильности - нестабильности (нейротизма) по Айзенку Г.» один из родителей имеет низкий уровень стабильности, большинство родителей (58%) имеют высокий уровень эмоциональной стабильности. По результатам самооценочного теста «Характеристики эмоциональности» - у 54% родителей, что больше половины их числа, значение по показателю «Длительность эмоций» от 1 до 2; по показателю «Интенсивность эмоций» у подавляющего числа родителей (88%) значение более 4; по показателю «Эмоциональная возбудимость» у большинства родителей (80%) значения от 2 до 4. По результатм диагностики с помощью вопросника по эмоциональной экспрессии - по показателю «Мимика» у всех родителей средний и высокий уровень; по показателям «Интонация» и «Образность речи» только у одного человека низкий уровень; по показателю «Двигательная активность» у 63% респондентов средний уровень; по показателю «Сбой речи» у 78% средний уровень; по показателю «Темп речи» 63% - средний уровень, у 30% - низкий уровень; по показателю «Громкость речи» у 63% респондентов –средний уровень и у 37% - высокий.

 *Анализ результатов исследования*

 Проведена статистическая обработка результатов исследования. Данным результатов тестирования эмоциональной сферы детей и их родителей, выраженным в уровнях – Высокий, Средний, Низкий , присвоили числовые значения - 1, 2, 3 соответственно. Получили две зависимые выборки нормальных метрических величин. Каждому испытуемому одной выборки (ребенок дошкольного возраста) поставлен в соответствие испытуемый из другой выборки (родитель). Данные обрабботаны в среде Excel с применением процедуры пакета анализа Корреляция. Рассчитаны выборочные коэффициенты корреляции Пирсона между всеми парами метрических переменных (каждому из показателей диагностики детей поставим в пару показатель диагностики родителя).

 Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что с показателем «Восприятие экспрессии» коррелируют показатели по шкалам «Эмоциональная стабильность», «Мимика», «Двигательная активность», «Сбой речи», «Образность речи». С показателем «Понимание эмоций» коррелирует показатель по шкале «Образность речи». С показателями «Идентификация эмоций» и «Структура эмоциональных представлений» коррелируют показатели по шкалам «Мимика», «Сбой речи», «Образность речи». Во всех случаях выявлена положительная связь, кроме коэффициента корреляции между переменными «Восприятие экспрессии» и «Эмоциональная стабильность» он отрицательный, т.е. чем меньше эмоциональная стабильность родителя, тем выше способность ребенка к восприятию эмоций. Можно отметить что наибольшее влияние на способность детей к восприятию, идентификации, пониманию эмоций, оказывают особенности эмоциональной сферы родителей по шкалам «Мимика» (3 значимых значения из четырех), «Сбой речи» (2 значимых значения из четырех) , «Образность речи» (3 значимых значения из четырех).

 *Выводы*

 Таким образом, гипотеза нашего исследования подтверждена. Уровень стрессоустойчивости у студентов связан с уровнем оптимизма и активности. По итогам исследования видно, что студенты обладающие высоким уровнем активности и оптимизма более устойчивы к стрессу, чем студенты с пассивным и пессимистичным типом личности.

**Список литературы:**

1. Выготский Л.С. Эмоции и их развитие в детском возрасте. Собр. соч., т. 2. – М.: Педагогика, 1982. - 400 с.
2. Гонина О. О. Влияние особенностей общения между родителями на эмоциональную сферу их детей дошкольного возраста // Концепт. – 2014. – № 03 (март). – ART 14071. – URL: http://e-koncept.ru/2014/14071.htm
3. Харченко Л. Н. Проектирование программы подготовки преподавателя высшей школы: Монография. – М.: Директ–Медиа, 2014. – 256 с.
4. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. –СПб.: Питер, 2005. – 351 с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).
5. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб.: Питер, 2009. – 86 с.
6. Косякова О.О. Развитие эмоциональной устойчивости педагогов.: учебное пособие. Тверь, ТвГУ, 2007. - 167 с.