

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»
**Компетентность студента, как фактор, определяющий выбор стратегии
преодоления стресса**

Усачева Дарья Вячеславовна¹, Кирякин Артём Алексеевич²

1 - Волжский гуманитарный институт (филиал) Волгоградский государственный университет, Волжский, Россия; 2 - Волжский гуманитарный институт (филиал) Волгоградский государственный университет, Волжский, Россия

E-mail: darya.usacheva.1996@mail.ru

Усачева Д.В. Кирякин А.А

Студенты

Волжский Гуманитарный Институт (филиал) Волгоградский Государственный университет, юридический факультет, Волжский, Россия

E-mail: darya.usacheva.1996@mail.ru

В настоящее время для формирования конкурентоспособной личности на рынке труда студенту, помимо получения высшего образования, необходимо формировать компетентность в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Кроме прямого воздействия на физическое и нравственное благополучие, здоровьесформирующая компетентность также может укрепить характер, сделать человека стойким и ответственным. Основу здорового образа жизни составляет выбор способа жизни, сделанный самим человеком в отношении того, как ему жить.

Одним из факторов выбора является стратегия преодоления стрессовых ситуаций, как механизм адаптации человека. С точки зрения С.К. Нартовой-Бочавер, цель преодоления стресса — «обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья» [1]

Цель нашего исследования заключается в изучении влияния представлений о здоровом образе жизни студента на выбор стратегии преодоления стресса.

Перед нами стояла задача установления различий выбора стратегии преодоления стресса, с учетом представлений студента о здоровом образе жизни.

Мы провели исследование студентов ВГИ (филиала) ВолГУ. Общее число респондентов 21. Возраст от 19 до 21 года (средний возраст - 20 лет).

Для решения поставленной задачи были использованы следующие методики:

- 1) Анкета «Самооценка представлений о здоровом образе жизни студента»
- 2) Шкала SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» [2]
- 3) Методика «САН», для диагностики самочувствия, активности и настроения.

Результаты анкетирования выявили различия в представлении студентов о здоровом образе жизни. Высокую компетентность в вопросах здоровьесформирования показали 28,5% респондентов, среднюю — 57,2%, низкую — 14,3%. Эти данные указывают на недостаточно сформированные представления о здоровом образе жизни, что в целом соответствует беспечности юного возраста студентов.

Анализ результатов по шкале SACS показал, что в среднем респонденты ориентированы на среднюю степень выраженности различных стратегий преодоления стресса. Сопоставив выбор стратегии преодоления стресса лицами с низким уровнем представлений о здоровом образе жизни, мы обнаружили тенденцию к выбору асоциальной стратегии (агрессивные действия). Корреляционный анализ подтвердил эту связь $r_s 0,664$ ($p < 0,01$).

При этом степень выраженности преодолевающей модели поведения «агрессивные действия» имела следующую частоту: высокая ­ 52,4%, средняя ­ 33,3%, низкая ­ 14,3%.

Высокую степень выраженности активной преодолевающей стратегии (асертивные действия) предпочитали студенты с высокой компетентностью в вопросах здорового образа жизни. Выявлена тесная корреляционная связь: $r_s 0,84$ ($p < 0,05$). Модель преодолевающего поведения «асертивные действия» выявлена в степени высокая 33,3%, средняя ­ 38,1%, низкая ­ 28,6%.

Диагностика САН показала в среднем благоприятное состояние испытуемых. Обращает на себя внимание, что студенты низкими показателями самочувствия и активности (14,3%) выявили предпочтение просоциальной (поиск социальной поддержки) стратегии преодоления стресса. Корреляционный анализ не выявил статистически достоверную связь $r_s 0,175$.

Проведённое исследование показало, что выбор стратегии преодоления стресса зависит от здоровьесформирующей компетентности студента. Полученные данные показывают, что на выбор студентом стратегии преодоления стресса оказывают влияние как сформированное представление о здоровом образе жизни так и текущее самочувствие и настроение.

Литература

1. 1. Нартова-Бочавер С.К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал, 1997, т. 18, № 5, с. 20-29.

2. 2. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии, 2002