



---

**Original Article: AFFRONTARE - COMPORTAMENTO COME INDICATORE DI STUDENTI  
LIVELLO DI STRESS**

**Citation**

Serebryakova T.A. Affrontare - comportamento come indicatore di studenti livello di stress. *Italian Science Review*. 2014; 3(12). PP. 340-342.

Available at URL: <http://www.ias-journal.org/archive/2014/march/Serebryakova.pdf>

**Author**

Tatyana A. Serebryakova, Cand. Psy. Sci., Docent, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin, Russia.

Submitted: February 21, 2014; Accepted: February 25, 2014; Published: March 31, 2014

L'uomo - la creatura più perfetta del pianeta, abbastanza capace di adattarsi rapidamente ai cambiamenti. Ecco capacità di adattamento e la capacità di fornire una persona di normalità. Tuttavia, moderno situazione sociale e culturale della nostra società, trasformazione globale, che si verificano regolarmente in varie sfere dell'attività umana, oggettivamente ha portato ad un aumento del numero di diversi fattori che riducono la capacità di adattamento e lesivo della salute fisica e mentale. Non a caso, nonostante il fatto che il problema dello stress non è innovativo, è alla sua attenzione rappresentanti tratte di una gamma di scienze umane. Fisiologi, medici, sociologi, culturali e senza dubbio - psicologi, sulla base delle informazioni già archiviate in questa prospettiva, facendo tentativi attivi di studiare i meccanismi dello stress come una formazione personale che consente di rispondere adeguatamente alle diverse, tra cui - e situazioni di vita difficili, per scoprire la loro "uscita" e continuare a vivere in armonia con il mondo e noi stessi.

Lo scopo del nostro studio è stato quello di esaminare il comportamento di coping come un indicatore del livello di sviluppo stressostoychivosti studenti universitari. Noi non accidentalmente rivolti a questo problema. E ' a scuola - questo periodo di

tempo, che coincide con la crisi l'età causata dalla transizione dall'adolescenza all'età adulta, in cui raggiungono il loro piccolo sviluppo emotivo, intellettuale, processi comportamentali, massimizzando la divulgazione dei fondamenti spirituali e morali della personalità. Questa età è caratterizzata dalla costruzione attiva e propositiva di costrutti semantici, spesso definendo ulteriormente le condizioni di vita di sviluppo della personalità. Tuttavia, significativo carico di lavoro non può influenzare il livello di stress e stabilità psicologica della personalità.

La prima fase del nostro studio è stato quello di analizzare la ricerca teorica e applicata esistenti in materia di questioni di interesse, che ci ha permesso di determinare la base concettuale per lo sviluppo di meccanismi di stress formazione come formazione personale degli studenti universitari. Per loro siamo:

- la definizione di base del fenomeno di "stress" come risposta non specifica del corpo a lui requisito predyavnyaemoe formulato H. Selye;
- R.Lazarusa idee su "effetti cognitivi dello stress";
- modello di informazioni di stress V.A.Bodrova;

- idea K.V.Sudakova, E.A.Yumatova e altri scienziati sul ruolo della risposta affettiva nel processo di reazioni di stress;

- Descrizione strutturale e sistematica delle condizioni stressanti proposto L.A.Kitaevym - Smyk.

Nonostante la variazione approcci per l'interpretazione della nozione di scienziati "stress", sulla base delle dichiarazioni concettuali di cui sopra, prese a base del nostro studio, per definizione, la riflette più giustamente le caratteristiche essenziali della formazione personale, a nostro avviso, è il seguente approccio per l'interpretazione di questo fenomeno come tratti di personalità fornendo un rapporto armonico tra tutte le componenti di attività mentale nella situazione emotiva e favorire in tal modo l'effettiva attuazione delle attività.

Assicurare l'armonizzazione in questa situazione stressante tutti i componenti di attività e il comportamento mentale, a nostro avviso, contribuire a sviluppare un programma speciale incentrato sulla formazione di affrontare comportamento degli studenti. Va notato che la moderna psicologia nazionale "coping" è considerato uno dei componenti strutturali di stress e traduce psicologici come superamento o coping, che comporta una serie di metodi e tecniche per superare disadattamento e condizioni di stress, cioè - la formazione di stress. Come osservato N.E.Vodopyanova [1], il concetto di "coping" include molte forme di attività umana, copre tutti i tipi di interazione del soggetto con gli obiettivi del esterna o interna di carattere, con le difficoltà che devono essere risolti per evitare, prendere il controllo o attenuare.

Sulla base delle proposizioni teoriche di cui sopra, abbiamo progettato mirati e parametri di riferimento significativi studi empirici condotti, che costituisce la seconda fase della nostra attività sperimentale.

Lo scopo di questa fase - di esaminare i livelli di resistenza allo stress (compreso il possesso dei comportamenti di coping) a studenti universitari. I partecipanti al nostro studio pilota sono stati gli studenti in un

totale di 25 persone (tra cui - 7 ragazzi e 18 ragazze).

Strumenti per raggiungere questo obiettivo sono stati i seguenti metodi:

- profilo dell'autore "chi stress...", focalizzata sullo studio delle caratteristiche degli intervistati consapevolezza di questo fenomeno come "stress" e permette di determinare la comprensione del concetto di "stress", la consapevolezza dell'importanza di stress nella vita di una persona;

- Spielberger questionario Hanina, permettendo agli intervistati di prendere in considerazione i risultati di livello di autostima di situazionale (ansia reattiva come stato) e personale (come una caratteristica stabile di una persona) l'ansia;

- questionario "Determinazione del livello e del tipo di governo" V.I.Andreeva, che permette di determinare il livello di sviluppo della capacità di autogoverno, e la maggior parte della capacità privato, sono incluse in questa capacità totale (per la conoscenza di sé, autodeterminazione, auto-organizzazione, autocontrollo, autostima, auto-ipnosi, auto-sviluppo e così via);

- questionario "strategie di coping" sviluppato R.Lazarusom progettato per valutare le tendenze nell'uso di strategie di coping come confronto, le distanze, l'autocontrollo, la ricerca di sostegno sociale, accettando responsabilità, fuga - evasione, pensando di risolvere il problema, rivalutazione positiva.

Una analisi combinata dei dati sperimentali hanno mostrato che la maggioranza degli studenti che hanno partecipato allo studio pilota, quasi non abbiamo informazioni sulle caratteristiche essenziali di stress e il suo impatto sui mezzi di sostentamento. Mentre il 70% degli intervistati hanno una media (40%) e leggermente superiore alla media (30%) il livello di capacità di autogoverno (in accordo con i dati ottenuti dopo l'attuazione del questionario V.I.Andreeva). Utilizzando lo stesso questionario "strategie di coping" R.Lazarusa indica che quasi tutti gli studenti che partecipano allo studio, la

strategia più comunemente usato "fuga - evasione". Positivo stessa strategia di "assunzione di responsabilità", che si manifesta in riconoscimento del suo ruolo nel risolvere il problema viene ignorato.

I nostri risultati indicano la necessità di sviluppare un sistema speciale di misure preventive volte a regolare affrontare comportamento degli studenti universitari e ottimizzare il processo di sviluppo che hanno stress. Questo può avere conversazioni che permettono agli studenti di prestare attenzione alle loro caratteristiche individuali e influenzare l'efficienza; supporto consulenziale, suggerendo una riflessione del suo

comportamento e la scelta di modi ottimali per gestire le proprie emozioni in situazioni difficili, con elementi delle sessioni di formazione volti a migliorare i meccanismi regolatori della psiche, l'organizzazione e tavole rotonde sul tema "Lo stress: i pro ei contro", "Prevenzione dello stress", ecc  
Noi crediamo che l'attuazione di misure intese sistema genererà risultati positivi in termini di miglioramento di coping comportamento degli studenti e sviluppare il loro stress come formazione personale.

**References:**

1. Vodopyanova N.E., 2009. Psychodiagnostics stress. N.E.Vodopyanova. St. Petrburg. Peter.