

**Материал и методы.** В исследовании участвовали 200 студентов 1–4 курсов, получающие педагогическое образование в Витебском государственном университете имени П.М. Машерова. Использовались следующие методики: адаптированный опросник «Жизнестойкость» (С. Мадди, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова), методика диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В. Бойко), опросник «Смысложизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев), адаптированная шкала общей самооценки (Р. Шварцер и М. Ерусалем, В.Г. Ромек), опросник диспозиционного оптимизма (Гордеева-Сычѳв-Осин), методы статистической обработки данных.

**Результаты и их обсуждение.** Данные по опроснику «Смысложизненные ориентации» свидетельствуют о том, что испытуемые обладают направленностью на будущее, имеют определенные цели, строят планы на ближайшее будущее. Студенты принимают свое настоящее и довольны тем, что есть на данный момент. По опроснику диспозиционного оптимизма по субшкале «позитивные ожидания» студенты демонстрируют высокий балл (среднее значение по шкале – 11,47).

Общий показатель жизнестойкости в обследованной выборке оказался не высоким: результаты в пределах нормы наблюдаются у 19% девушек и у 17% юношей, показатели ниже нормы выявлены у 65% девушек и у 71% юношей.

Изучение коммуникативной толерантности показало, что значительная часть испытуемых, а именно 65% респондентов, показали средний уровень толерантности, который можно считать наиболее оптимальным. Такая толерантность позволяет, с одной стороны, принимать окружающих людей с разнообразием их характеристик, а с другой стороны, сохранять собственные ценностные ориентиры и образ жизни.

Практически половина опрошенных студентов оценивает свою эффективность на среднем уровне. Соответственно низкий уровень имеют – 42%; высокий – 11% респондентов.

Для переменной «Диспозиционный оптимизм», среднее значение, полученное на выборке студентов, сравнивалось с показателями диспозиционного оптимизма для мужчин и женщин, полученными в других исследованиях. Статистически значимых различий не обнаружено. Для переменных «самоэффективность» и «коммуникативная толерантность» выявленные различия обнаружены на уровне статистической тенденции (уровень значимости  $p \leq 0,1$ ). Таким образом, полученные нами результаты соответствуют ранее представленным данным для испытуемых юношеского возраста.

**Заключение.** Понятие личностного потенциала позволяет перейти к комплексному анализу индивидуально-психологических особенностей личности, обеспечивающих процесс самореализации. Проведено эмпирическое исследование основных компонентов личностного потенциала студентов, дана качественная и количественная характеристика компонентов личностного потенциала. Потенциал личности превращается в социальную ценность через механизмы самореализации. Перспективным представляется исследование индивидуальных вариантов реализации личностного потенциала, который выступает значимым условием жизненной успешности человека.

1. Леонтьев, Д.А. Личностный потенциал. Структура и диагностика / Д.А. Леонтьев. – М.: «Смысл», 2011. – 675 с.
2. Маслоу, А. Маслоу о менеджменте: самоактуализация, просвещенный менеджмент, организационная теория / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2003. – 413 с.

## СЕМЕЙНЫЙ СТРЕСС: ЕГО ЛАТЕНТНОСТЬ И ПОСЛЕДСТВИЯ

*Е.П. Лукьянова  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Особой областью в изучении психологии семьи является проблема семейного стресса. Изучением семьи в трудной жизненной ситуации или в ситуации стресса в зарубежной психологии занимались R. Beavers, G. Bodenmann, J. Lewis, H.I. McCubbin, G. Vailant. В отечественной науке интерес к изучению данной проблеме возник позже. Изучению семейного стресса в нашей стране посвящено множество психологических исследований, но она ещё не достаточно разработана как на теоретическом, так и на практическом уровне. В частности, практически не освещены механизмы

семейного совладания как общесемейного процесса преодоления трудностей и стрессов, малоизученными являются условия и факторы, определяющие способность или неспособность семьи справляться с возникающими трудностями, восстановление после пережитого стресса.

Цель работы – изучить стратегии поведения супругов во время семейного стресса.

**Материал и методы.** Проведено исследование стратегий поведения супругов во время семейного стресса на различных стадиях развития семьи: молодая семья без детей, семья с детьми подросткового возраста и семья на стадии «пустого гнезда». Всего в исследовании приняли участие 15 семей (возраст супругов от 22 до 60 лет).

В исследовании использовались следующие методики:

1. Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) Н.С. Эндлера, Дж.А. Паркера (адаптация Т.Л. Крюковой). Назначение: адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий копинга, ориентированного на решение задачи, на эмоции или избегание.

2. «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге». Назначение: методика направлена на выявление степени жизненного стресса. Итоговая шкала определяет соответствие жизненных событий определенному числу баллов в зависимости от степени их стрессогенности.

**Результаты и их обсуждение.** Исследование копинг-поведения в стрессовых ситуациях показало, что доминирующей поведенческой стратегией является копинг, направленный на решение задачи. Данную линию поведения избирают 65% семей. По 21,7% приходится на копинг, ориентированный на эмоции и 13% на копинг, ориентированный на избегание (рисунок 1).

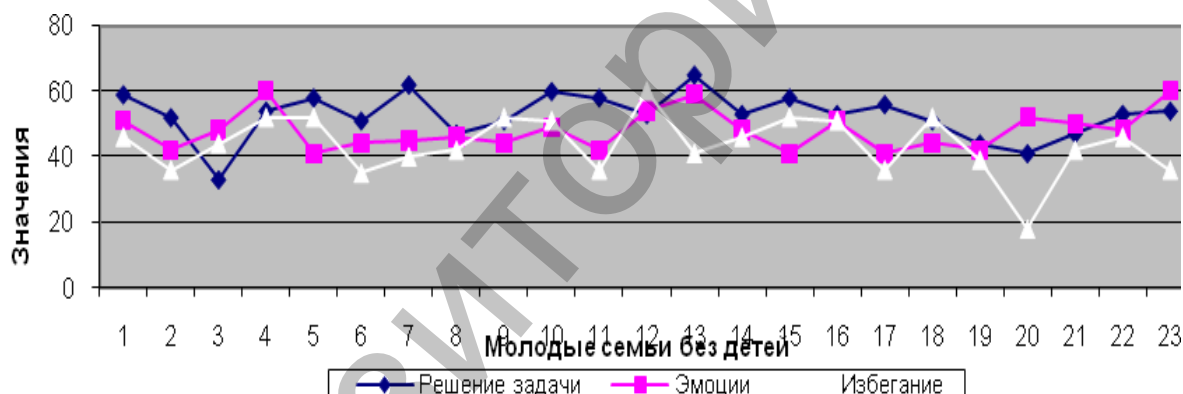


Рис. 1 – Выраженность доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий в молодых семьях без детей

Доминирующей копинг-стрессовой поведенческой стратегией в семьях с детьми-подростками избирается так же копинг, ориентированный на решение задачи (74%). 8,7% семей избирают копинг, ориентированный на эмоции. Чуть большее количество родителей (17,4%) избирают копинг, ориентированный на избегание (рисунок 2).

Доминирующей копинг-стрессовой поведенческой стратегией в семьях, находящихся на стадии «пустого гнезда» избирается копинг, ориентированный на решение задачи (74%). 17,4% семей избирают копинг, ориентированный на избегание. 4,3% родителей избирают копинг, ориентированный на эмоции. Такой же процент семей избирает одновременно две стратегии совладания: поведение, направленное на решение задачи и избегающее поведение.

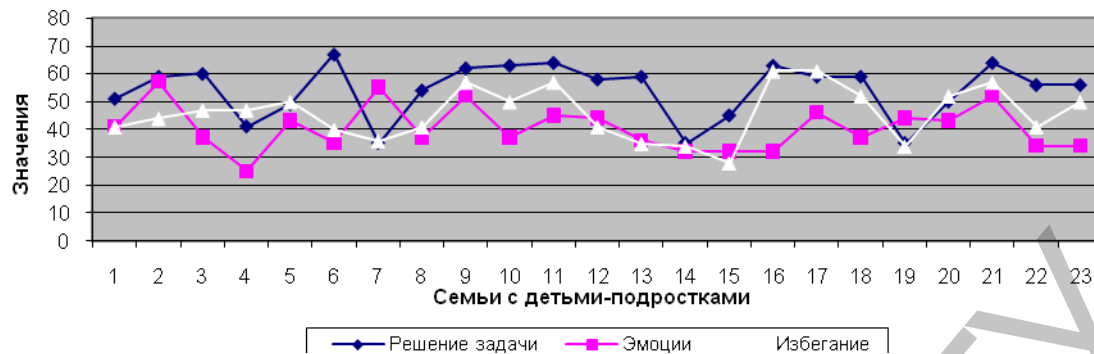


Рис. 2 – Выраженность доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий в семьях с детьми-подростками.

Далее проводилось исследование стрессоустойчивости и социальной адаптации данных семей и наиболее высокий уровень стресса был выявлен у молодых семей без детей (от 144 до 546 баллов). Чаще всего избираются следующие стрессогенные жизненные события: Рождество, встреча Нового года, день рождения (73,3% молодых супругов); отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов (60% супругов); отпуск, реорганизация на работе, изменение финансового положения (46,6% супругов); изменение состояния здоровья членов семьи (40% супругов); изменение условий жизни, изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушением сна (33,3% супругов).

Самый низкий уровень стресса был выявлен у семей с детьми-подростками (от 90 до 360 баллов). В данной группе наиболее часто избираются следующие стрессогенные жизненные события: Рождество, встреча Нового года, день рождения (73,3% супругов); отпуск (60% супругов); изменение условий жизни (40% супругов); начало или окончание обучения в учебном заведении, отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов, изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска, или заем для покупки менее крупных вещей (33,3% супругов).

В семьях, находящихся на стадии «пустого гнезда», избираются следующие стрессогенные жизненные события: Рождество, встреча Нового года, день рождения (53,3% супругов); травма или болезнь, отпуск (46,7% супругов); сын или дочь покидают дом (40% супругов); развод (33,3% супругов); смерть супруга (6,7% супругов).

Анализ имеющихся данных показал, что наиболее подвержены стрессу молодые семьи без детей. Это может быть связано с тем, что происходит становление ролевой структуры молодой семьи, распределение хозяйственно-бытовых обязанностей, решение жилищного и имущественного вопросов, налаживание взаимоотношений с родственниками супруга.

Для молодых семей без детей доминирующей поведенческой стратегией является копинг, направленный на решение задачи. Доминирующей копинг-стрессовой поведенческой стратегией в семьях с детьми-подростками избирается так же копинг, ориентированный на решение задачи. Доминирующей копинг-стрессовой поведенческой стратегией в семьях, находящихся на стадии «пустого гнезда» также избирается копинг, ориентированный на решение задачи.

**Заключение.** На основании проведенного исследования была разработана программа профилактики и преодоления семейных стрессов, которая может помочь молодым семьям преодолевать противоречия, научит вырабатывать рациональные копинг-стратегии, способы борьбы со стрессовыми состояниями.

1. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е.Алешина. – М.: Мысль, 1993. – 175 с.
2. Алешина, Ю.Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы / А.Ю.Алешина // Вестник МГУ. – Сер.14. Психология. – 1987. – № 2. – С. 112–121.
3. Андреева, Т.В. Семейная психология / Т.В. Андреева. – СПб.: Речь, 2004. – 348 с.
4. Антонов, А.И. Социология семьи / А.И. Антонов, В.М. Медков. – М.: Проспект, 1996. – 355 с.
5. Варга, А.Я. Системная семейная психотерапия / А.Я.Варга. – СПб.: Речь, 2001. – 144 с.