

Mood not only affects mental health, but also affects physical health to a certain extent. Long term bad mood can lead to a variety of mental diseases and affect the body immunity. Some studies even show that long-term depression can lead to the risk of cancer. In the survey, 311 students occasionally feel tired, accounting for 13.20 % of the survey. This shows to a large extent that most students often feel physically and mentally tired, and 185 students never feel tired, accounting for 7.83 % of the total survey. In the survey, 10.48 % occasionally feel depressed, and 4.90 % never feel depressed. Similar to feeling physically and mentally tired, the proportion of students often feel depressed is relatively large. Generally speaking, the health status of students at this stage is not optimistic. The reasons for this phenomenon are various, including irregular work and rest and insufficient exercise. Therefore, in the later stage, it is still necessary to strengthen the work and rest rules, reasonable diet and actively participate in sports to improve their physical and mental health.

Thus, daily work and rest disorder, excessive intake of junk food, lack of sleep, exercise and depression are important indicators affecting college students' health. Most of the students in the survey have health problems. At the same time, college students also need to improve their self-discipline and management ability to form positive, optimistic and upward attitude towards life.

### Literature

1 Wang, Dong. Multi factor analysis on Influencing Factors of healthy lifestyle of college students / Wang Dong, Wu Xianbo, Chen Qing // Chinese Journal of behavioral medicine and brain science – 2011 – № 20 (5) – P. 444–446.

2 Department of maternal and child health and community health, Ministry of health, China Health Education Center. The first survey report on Residents health literacy // Beijing : press and publicity Center, Ministry of health – 2020 – № 3 (4) – P. 174–184.

3 Zhang, Min Analysis on health literacy of medical students and non-medical students in Bengbu / Zhang Min, Huang Yue, Liu Meijun, et al. // China school health – 2015 – № 36 (1) – P. 121–123.

4 Yang, Lei. Investigation on health literacy of medical students in Xinjiang and analysis of influencing factors / Yang Lei, Cao Mingqin, Ma Jinfeng // Journal of Xinjiang University – 2014 – № 12 – P. 1651–1653.

5 Zheng, Xuefeng. Investigation and Analysis on healthy lifestyle and behavior literacy of college students in Qinghai Province / Zheng Xuefeng, Liu Yan, Xue Liang // Bulletin of disease prevention and control – 2015 – № 1 – P. 1–3.

6 Yang, Kun. Analysis of health literacy and its influencing factors among college students in Taiyuan city. – Taiyuan : Shanxi Medical University, 2011 – 64 p.

УДК 159.9.019.43:159.923.2-057.875

*А. В. Мельникова*

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГОВЫХ СТРАТЕГИЙ С САМОЭФФЕКТИВНОСТЬЮ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

*Статья посвящена взаимосвязи самоэффективности и копинг-стратегий у студентов. Копинг-стратегии и самоэффективность являются главным ресурсом для любого индивида, который пытается преодолеть стрессовые ситуации, а учитывая*

ситуацию, затронувшую мир, а именно: COVID-19, нужно повышать свою эффективность. В статье будут рассмотрены показатели юношей и девушек по методикам: «индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан, тест «общей самооффективности» А. Бандуры. Показатели данных будут представлены в таблицах в процентном соотношении.

Чтобы справиться со стрессом, человек использует копинг-стратегии. По статистике именно стресс является причиной 80 % заболеваний. На сегодняшний день главными причинами стресса являются проблемы на работе, состояние здоровья, безработица, жилищные проблемы, одиночество, проблемы в семье и т. д. Индивид, оказавшийся в трудной ситуации, может использовать как одну, так и несколько копинг-стратегий. Копинг в большей степени обусловлен переменными внешнего характера, которые определяются культурой и окружающей средой. Он более управляем (подавляется, сдерживается, вытесняется), так как для копинга типичен сознательный характер. Таким образом, можно предположить, что существует взаимосвязь между теми личностными конструктами, с помощью которых человек формирует свое отношение к жизненным трудностям, и тем, какую стратегию поведения при стрессе (совладания с ситуацией) он выбирает [1, с. 213].

Способность индивидов справляться со сложными и неординарными ситуациями, оказывать воздействие на успешность деятельности и жизнедеятельность человека в целом обусловлена самооффективностью. Индивид, осознающий собственную эффективность, способен прилагать значительно больше усилий к преодолению преград, решению проблем и задач, чем индивид, который постоянно сомневается в своих потенциалах. На сегодняшний день проблема самооффективности является весьма значимой. Самооффективность является способом и ресурсом, для преодоления тревожного состояния у индивида. Именно поэтому большое внимание уделяется эффективности человека. По данным каждый четвертый человек страдает из-за своей низкой эффективности, которая проявляется не только на работе, но и в повседневных вещах [2, с. 159].

Для выявления взаимосвязи было проведено исследование на базе УО «Гомельский Государственный университет имени Франциска Скорины». В исследовании приняли участие студенты 2–4 курсов, факультетов психологии, экономики и физической культуры. Возраст учащихся составляет от 17 до 21 года. Всего было опрошено 100 человек, из них 54 – представители женского пола и 46 представители мужского пола.

Для изучения проявлений копинг-стратегий у студентов была взята методика «Индикатор копинг-стратегий». Автором опросника является Д. Амирхан. Процентное соотношение уровня выраженности у девушек представлено на рисунке 1.

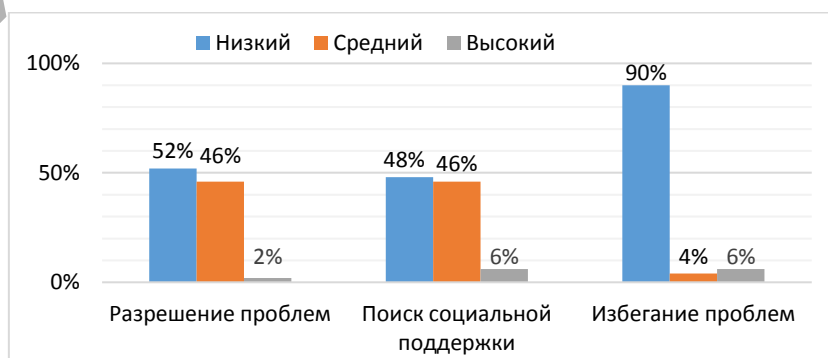


Рисунок 1 – Уровень копинг-стратегий у девушек по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана

Результат исследования показал, что у девушек по шкале «Разрешение проблем»: низкий уровень – 52 %, что говорит об отсутствии активной поведенческой стратегии, которая помогает человеку использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска эффективного разрешения проблемы; средний уровень – 46 %, что говорит о средней активности индивида, то есть, он не использует свои личностные ресурсы в полную силу; высокий уровень – 2 % – активно используют свой личностный ресурс для разрешения своих проблем.

Согласно результатам исследования, у девушек по шкале «Поиск социальной проблемы»: низкий уровень – 48 %, что говорит о том, что индивид старается разрешить свою проблему самостоятельно, без помощи социума; средний уровень – 46 %, что говорит о том, что индивид придерживается в основном своего мнения, но иногда прибегает к помощи социума; высокий уровень – 6 %, что говорит о том, что индивид для разрешения своей проблемы обращается за помощью к социуму (друзья, семья).

По Шкале «Избегание проблем» у девушек было выявлено: низкий уровень – 90 %, что говорит об отсутствии избегания с социумом и взаимодействие с ним в случае проблемных ситуаций; средний уровень – 4 %, что говорит, что в зависимости от ситуаций индивид взаимодействует и контактирует с окружением, но иногда может замыкаться в себе; высокий уровень – 6 %, что говорит об избегании контакта с окружающей его действительностью, они замыкаются в себе.

Процентное соотношение уровня выраженности у девушек представлено на рисунке 2.

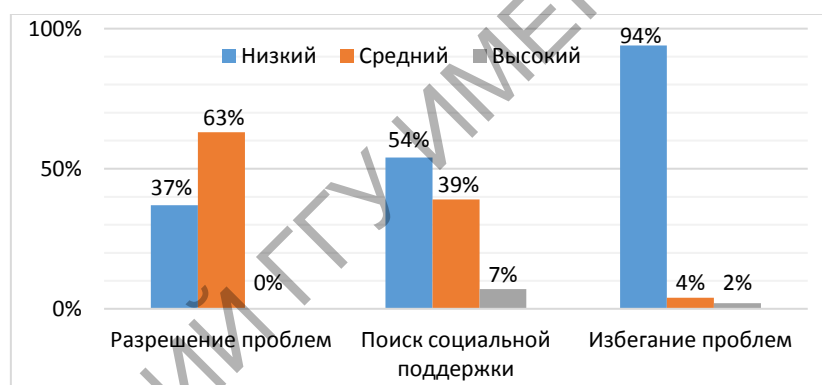


Рисунок 2 – Уровень копинг-стратегий у юношей по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана

У представителей мужского пола по шкале «Разрешение проблем» наблюдается следующее: низкий уровень – 37 %, что говорит об отсутствии активной поведенческой стратегии, которая помогает человеку использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска эффективного разрешения проблемы; средний уровень – 63 %, что говорит о средней активности индивида, то есть он не использует свои личностные ресурсы в полную силу; высокий уровень – 0 %, так как по данным исследования высокого уровня не было выявлено, что говорит об отсутствии активного использования своих личностных ресурсов для разрешения своих проблем.

В результате исследования у парней по шкале «Поиск социальной проблемы»: низкий уровень имеют 54 %, что говорит о том, что индивид старается разрешить свою проблему самостоятельно, без помощи социума; средний уровень – 39 %, что говорит о том, что индивид придерживается в основном своего мнения, но иногда прибегают к помощи социума; высокий уровень – 7 %, что говорит о том, что индивид для разрешения своей проблемы обращается за помощью к социуму (друзья, семья).

По шкале «Избегание проблем» низкий уровень имеют 94 %, что говорит об отсутствии избегания социума и взаимодействие с ним в случае проблемных ситуаций; средний уровень – 4 %, что говорит, что в зависимости от ситуаций индивид взаимодействует и контактирует с окружением, но иногда может замыкаться в себе; высокий уровень – 2 %, что говорит об избегании контакта с окружающей его действительностью, замкнутости в себе.

Для выявления уровня самооффективности был проведен тест «Общей Самооффективности» А. Бандуры. Процентное соотношение уровня выраженности у девушек представлено на рисунке 3.

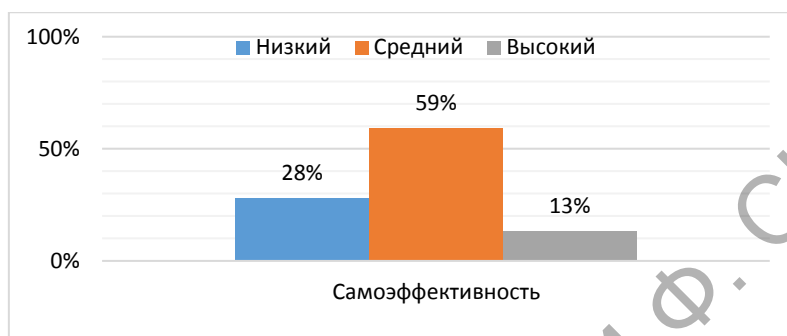


Рисунок 3 – Уровень самооффективности у девушек по тесту «общей самооффективности» А. Бандура.

В результате исследования у девушек было выявлено следующее: низкий уровень (28 %) говорит о том, что у девушек отсутствует вера в свою эффективность действий, также отсутствует вера в успех от реализации своей деятельности, также это свидетельствует о зависимости от мнения социума, на низкий показатель могут влиять различные неблагоприятные моменты, из-за которых индивид ощущает апатию и беспомощность; средний уровень (59 %) говорит о незначительной вере девушек в себя и в свои действия, а также замешательстве и неверии в происходящее вокруг в случае какого-либо успеха, то есть личностный ресурс используется лишь наполовину; высокий уровень (13 %) говорят об эффективности девушек в реализации своих мыслей, вере в успех и уверенности в своих убеждениях и действиях, также независимости от постороннего мнения.

Процентное соотношение уровня выраженности у юношей представлено на рисунке 4.

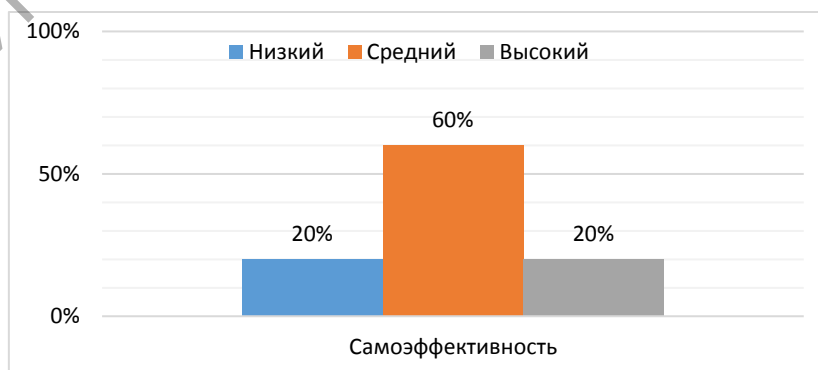


Рисунок 4 – уровень самооффективности у юношей по тесту «общей самооффективности» А. Бандура

В результате исследования у юношей было выявлено следующее: низкий уровень (20 %) говорит о том, что юношей отсутствует вера в свою эффективность действий, также в успех от реализации своей деятельности; средний уровень (60 %) говорит о незначительной вере в себя и в свои действия, а также замешательстве и неверии в происходящее вокруг в случае какого-либо успеха; высокий уровень (20 %) говорит об эффективности юношей в реализации своих мыслей, вере в успех и уверенности в своих убеждениях и действиях.

Таким образом, в результате исследования было выявлено, что 52 % девушек в разрешении своих проблем не используют свою активную поведенческую стратегию, которая могла бы помочь для разрешения проблем и выхода из стрессовых ситуаций. У парней же выявлен более низкий балл по разрешению своих проблем 37 %, что может говорить о том, что мужчины в большей степени используют свои ресурсы для совладения со стрессом в психологически трудных ситуациях, которые присутствуют в обыденной жизни. То есть женщины зачастую избегают стрессовых ситуаций, а мужчины преодолевают трудности в разрешении проблем.

Согласно полученным данным у 6 % девушек присутствует высокий уровень поиска социальной проблемы, это говорит о том, что представители женского пола для разрешения своих проблемных стрессовых ситуаций обращаются за помощью к социальному окружению, это могут быть коллеги, друзья и семья. У парней же по результатам исследования было выявлено 7 % высокого уровня. Здесь мы можем наблюдать аналогичную ситуацию, то есть парни зачастую тоже обращаются за помощью к родным и социальному окружению.

По полученным данным у мужчин (94 %) и у женщин (90 %) был выявлен низкий результат по шкале избегания. Это говорит о том, что представители обоих полов, вне зависимости от сложности обыденных ситуаций, не избегают взаимодействия с социумом. Из этого можно сделать вывод, что студенты независимо от сложностей и трудностей во время учебы, большую часть времени стараются взаимодействовать и решать проблемы (иногда прибегают к мнению окружающего их социума), а не накапливать их и избегать.

### Литература

- 1 Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – Москва : Наука, 2013. – 368 с.
- 2 Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум // 9-е изд. – Санкт-Петербург : Питер. – 2001. – 246 с.

УДК 364-32:316.614-053.6

*А. Е. Михальцова*

### **ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК РЕСУРС ПОЗИТИВНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ**

*Термин «позитивная социализация» является мало изученным и определяется исследователями как единство просоциального поведения и субъективной удовлетворенности человека деятельностью. В статье показан потенциал волонтерской деятельности как средства социализации в контексте основных функций (идентификационной, интегрирующей, личностно-развивающей, ценностно-смысловой,*