

Содержание

Введение.....	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ	
1.1. Теоретический анализ психологических исследований по проблеме формирования стрессоустойчивости.....	7
1.2. Психологические особенности проявления стрессоустойчивости в юношеском возрасте.....	13
1.3. Социально-психологический тренинг как эффективное средство формирования стрессоустойчивости студентов.....	26
2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ	
2.1. Организация и методы исследования.....	32
2.2. Программа формирования стрессоустойчивости студентов.....	34
2.3. Эффективность разработанной программы формирования стрессоустойчивости студентов.....	46
Заключение.....	51
Список литературы.....	52
Приложение	

ВВЕДЕНИЕ

Социально-экономические преобразования современного общества создают повышенные требования к стрессоустойчивости личности. В условиях современного образования учебную деятельность студентов можно охарактеризовать, как потенциальную возможность возникновения и развития различных стрессогенных ситуаций. Для студентов становятся актуальными проблемы преодоления стресса. И им необходимы знания о возможностях и способах своего поведения, которые они могут получить только вместе с жизненным опытом. Формирование стиля совладающего поведения начинается в подростковом возрасте.

Стресс и стрессоустойчивость впервые были рассмотрены Г. Селье. «Стресс» он описал как «совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма» [3, с. 15]. Стрессоустойчивость в современной психолого-педагогической науке определяют, как «характеристика, влияющая на продуктивность (или успешность) деятельности» [12]. Например, М.Л. Хуторная считает, что стрессоустойчивость – это «интегративное психологическое образование, включающее в себя личностный компонент, определяющий развитие когнитивной, мотивационной и эмоционально-регулятивной функции и поведенческий компонент, включающий актуализацию и применение антистрессовых стратегий [4, с. 54]. А по мнению Б.Х. Варданян, стрессоустойчивость - это «свойство личности, которое обеспечивает гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [1, с. 18].

Стрессоустойчивость – это компонент психического здоровья людей, то есть важнейший фактор социальной стабильности общества. Возрастающие нагрузки негативно влияют на психику современного

человека, что приводит к состоянию эмоционального напряжения, которое является одним из серьезных факторов развития различных заболеваний. На сегодняшний день для человека на передний план выходит забота о сохранении своего психического здоровья и формировании стрессоустойчивости. Психическое здоровье - это путь к уверенной в себе личности без внутренних конфликтов, живущей в гармонии с собой и внешней средой. На этом пути человеку необходимо познать свои особенности психики, что может позволить не только укреплять здоровье, но и предупреждать возникновение болезней, а также самосовершенствоваться.

Исходя из всего вышеперечисленного, актуальность настоящего исследования определяется следующими пунктами:

1. До настоящего времени не разработана система социально-психологических тренингов формирования стрессоустойчивости.
2. Не достаточно изучены проблемы социальной поддержки в стрессогенных ситуациях.
3. Отсутствуют профилактические мероприятия, способствующие формированию стрессоустойчивости и, основывающиеся на современных методах психологической коррекции стресса у взрослого.

Проблемой нашего исследования является малоизученность особенностей юношеского возраста, в том числе феномен стрессоустойчивости данного возрастного периода, знание которых необходимо современному обществу для создания благоприятных условия формирования и самоопределения личности.

Цель: теоретически обосновать и практическим путем проверить эффективность использования социально-психологического тренинга как средства формирования стрессоустойчивости студентов.

Объектом нашего исследования является стрессоустойчивость студентов.

Предметом исследования является социально-психологический тренинг как средство формирования стрессоустойчивости студентов.

Гипотезой исследования стало предположение о том, что стрессоустойчивость можно успешно формировать у студентов при помощи социально-психологического тренинга.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ психологических зарубежных и отечественных исследований по проблеме формирования стрессоустойчивости.

2. На теоретическом уровне определить и описать генезис, стилевые характеристики и детерминанты стрессоустойчивости в юношеском возрасте.

3. На эмпирическом уровне определить эффективность совладающего поведения личности.

4. Составить и реализовать программу социально-психологического тренинга, направленного на формирования стрессоустойчивости студентов.

5. Провести контрольную диагностику и определить эффективность разработанной программы.

Теоретико-методологической основой исследования являются: фундаментальные положения зарубежных и российских психологов о формировании копинг-стратегии личности: теория совладания со стрессом (Н. Е.Водопьянова), теория преодоления стресса (С.К. Нартова-Бочавер), теория личности и ценностно-смысловая теория (Л.И. Анцыферова), теория совладания со стрессом (Р.Лазарус, С. Фолкман).

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы, формирующий эксперимент, «Копинг-тест» Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т.Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой, «Методика для определения вероятности развития стресса» Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина, тест на самооценку стрессоустойчивости С. Коухена, Г. Виллиансона, методика практического формирования стрессоустойчивости (социально-психологический тренинг).

Практическая значимость исследования. Подробный анализ психологических особенностей копинг-стратегий студентов позволит оценить современное состояние стрессоустойчивости студентов, выявить детерминанты стресса и способы совладания с ним. Разработанная программа направлена на формирование стрессоустойчивости и способности подбирать эффективные копинг-стратегии.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

1.1 Теоретический анализ психологических исследований по проблеме формирования стрессоустойчивости

Изучение проблем стрессоустойчивости личности является актуальным уже на протяжении многих лет. Данным вопросом занимаются такие ученые как Л.И. Анциферова, Н.Б. Витт, Л.В. Куликов, Е.Л. Щербаков. На сегодняшний день исследование стресса имеет междисциплинарную направленность, которая охватывает широкий спектр методов из разных наук: от биохимии до социологии. Феномены, психологические особенности и закономерности проявления стресса на разных уровнях регуляции имеют достаточно выраженные специфические особенности. Стресс возникает при несовпадении адаптивных возможностей с силой воздействующего стрессора. Большинство стрессоров имеют особенность выходить за границы диапазона адаптивных возможностей личности. Стресс могут вызвать сенсорная депривация, информационный голод или информационная перегрузка, монотонность трудовой деятельности, стремительная динамика перемен. Наряду с этим, достаточно часто стрессовое состояние вызывается внутренними факторами – например, выраженной дисгармонией личности. Личностные особенности вызывают субъективный стресс, а после этого человек начинает замечать в ситуации обстоятельства, усиливающие его состояние.

В развитии стрессоустойчивости выделяют три этапа. Первый этап включает в себя интерпретацию и оценку ситуации, личностные возможности и возможности организма, соотнесение требований ситуации с возможностями личности.

Второй этап развития стрессоустойчивости заключается в оценке стрессовых изменений в организме. Важнейшим, третьим, этапом является процесс адаптации. В нем доминирующим оказывается одно из направлений:

противодействие, приспособление, уход от стрессогенного воздействия. Каждый человек имеет право выбрать направление реагирования и поведения, однако степень свободы выбора ограничивается особенностями стрессогенной ситуации. Ряд ученых, изучающих данную проблему связывают стрессоустойчивость со свойствами темперамента – эмоциональной устойчивостью. Например, В.Л. Марищук эмоциональную устойчивость рассматривает как способность личности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения во время выполнения сложной деятельности. В.А. Плахтиенко и Н.И. Блудов трактуют понятие эмоциональной устойчивости как «свойство темперамента, которое позволяет надежно выполнять задачи жизнедеятельности за счет оптимального использования резервов эмоциональной энергии» [3]. Некоторые современные авторы рассматривают стрессоустойчивость в структуре готовности человека к деятельности в напряженных, сложных ситуациях. П.Б. Зильберман дает следующее определение: стрессоустойчивость – это «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке»[6].

Р. Лазарус ввел понятие «психологический стресс», который определяется как реакция, опосредованная оценкой угрозы и защитными процессами. Р. Лазарус и С. Фолькман трактуют психологический стресс как взаимоотношения со средой, которые влияют на благополучие личности и которые подвергают испытанию ресурсы, имеющиеся в распоряжении организма.

Дж. Эверилл опираясь на определение С. Сэллсом, считает, что сущностью стрессовой ситуации заключается в потере контроля, т.е. в отсутствии адекватной реакции на конкретную ситуацию, которая значима для личности, а в последствии и вовсе отказ от реагирования [11]. Ю.С.

Савенко считает, что психический стресс – это состояние, препятствующее самоактуализации личности [9].

Несколько десятилетий ученые пытаются выделить главные стрессогенные ситуации в трудовой и учебной деятельности, в семье, сфере здоровья. Однако определить уровень трудности ситуаций очень непросто, потому что одно и то же событие для каждого человека имеет различную эмоциональную окраску и степень важность. Согласно принципу психологического единства личности и окружающего ее мира, который предложил Левин, «личность и событие взаимно пересекаются и в зависимости от психологической переработки индивидом разных обстоятельств жизни» данные события порождают у него разные эмоции, переживания и реакции [4]. В своих исследованиях многие ученые, например, такие как Л. Мерфи, Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Сирота, относят к стрессоустойчивости совладающее поведение или копинг-стратегии. Успешное прохождение трудного события в жизни разнообразно по своей сути, и естественным образом стратегии совладающего поведения у разных людей – разные.

Изучение индивидуальных особенностей совладающего поведения личности в стрессовой ситуации в соответствии с его представлениями, о субъективной значимости этой ситуации и психологическими ресурсами в настоящее время достаточно часто как в нашей стране (Р.М. Грановская, Л.И. Дементий, К.И. Корнев, И.М. Никольская, В.М. Ялтонский), так и за рубежом (Р.С. Лазарус, Р. Мак Край, Дж.Д. Паркер, С. Фолкман). Так, в зарубежной психологии изучение проблемы преодоления трудных жизненных ситуаций в настоящее время идет в трех направлениях:

- соотношение стиля совладания и контекста ситуации;
- влияние личностных детерминант на индивидуальное предпочтение копинг-стратегий (П. Коста, Р. МакКрей);
- влияние когнитивных факторов на способы совладания с жизненными трудностями (Р. Лазарус, С. Фолкман).

В отечественной психологии термин "совладающее поведение" впервые появился в 1990-х и связан с именами Л.И. Анцыферовой, В.С. Мерлина, К.К. Теплова, Л.И. Уманского.

Важную роль в становлении индивидуального стиля совладающего поведения еще в подростковом возрасте играет ближайшее социальное окружение, а в большей степени – семья. Согласно Дружининой Ю.А. определенную модель копинг-поведения ребенок усваивает в семье. Эффективность копинг-стратегии зависит от:

- эффективности копинг-стратегий родителей;
- возможности прямо проецировать родительский опыт[20].

Копинг-поведением, или совладающим поведением, современная наука называет целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией, используя осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие субъекта с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Копинг-поведение складывается на основе копинг-ресурсов при помощи копинг-стратегий. Копинг-ресурсы – это совокупность личностных характеристик и социальной среды, которая позволяет осуществлять оптимальную адаптацию к стрессовым ситуациям. Копинг-стратегии (стили совладающего поведения) – реакции личности на стрессовую угрожающую ситуацию [4].

Понятие "копинг" впервые было введено Р. Лазарусом и С. Фолкман в рамках транзактной модели стресса. Согласно этой модели, стресс и эмоции возникают, как следствие, из взаимодействия средовых процессов и человека. Относительный смысл эмоций (выгода, потеря, угроза) зависит от контекста ситуации, оценки и важности этой ситуации для индивида, а также от взаимодействия этих факторов, которые Р. Лазарус и С. Фолкман называли "потоксом действий и реакций".

Совладающее поведение в психоаналитическом подходе описывается как совершенные формы психологической защиты личности.

Современная наука выделяет три подхода в определении понятия "копинг":

1. Это один из способов психологической защиты, используемая для снятия напряжения.

2. Это относительно постоянная предрасположенность реагировать на стресс определенным образом.

3. Это динамический процесс встречи субъекта с окружающим миром, характеризующийся особенностями их взаимодействия на различных стадиях развития этого процесса.

Сущность понятия «coping» заключается в эффективной адаптации человека к требованиям ситуации. Понятие «coping behavior» (поведение по преодолению, совладающее поведение) используется для характеристики способов поведения человека в различных ситуациях[11]. Р. Лазарус и С. Фолкман определили его как «...постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека» [10].

В настоящее время под копингами понимают произвольные и сознательные действия, хотя некоторые исследователи считают, что к копингам относятся проявления регуляции эмоционального состояния, включая те произвольные процессы, которые обусловлены различиями в темпераменте и привычном поведении [5].

С. Фолкман и Р. Лазарус в своих трудах классифицируют восемь стратегий совладающего поведения:

1. Стратегия противостоящего совладания. Данная стратегия является совокупностью агрессивных усилий личность изменить ситуацию и проявления неприязни и гнева в сторону того, что создало проблему.

2. Стратегия дистанцирования. Эту стратегию можно охарактеризовать как попытку индивида забыть проблему, абстрагироваться от нее.

3. Стратегия самоконтроля. Суть этой стратегии заключается в стремлении индивида контролировать собственные чувства и действия.

4. Стратегия поиска социальной поддержки. Такая стратегия связана с тем, что индивид прикладывает усилия для того, чтобы найти в социуме информационную, материальную и эмоциональную поддержку.

5. Стратегия принятия ответственности. Суть данной стратегии заключается в признании своих ошибок, порождающих проблемы, и попытке в дальнейшем их избежать.

6. Стратегия избегания. Индивид, использующий эту стратегию прикладывает усилия для того, чтобы уйти от проблемной ситуации, избавиться от нее.

7. Стратегия планового решения проблемы. Данная стратегия основывается на проработке плана действий и следования ему.

8. Стратегия позитивной переоценки. Стратегия заключается в положительной эмоциональной оценке происходящему, т.е. попытке справиться с трудностями путем интерпретации ситуации в позитивном русле [15].

А.А. Чазова выделяет 3 типа совладающего поведения:

- адаптивное (соответствующее эффективным копинг-стратегиям, направленным на решение проблем и поиск социальной поддержки);
- пассивное (основанное на пассивных копинг-стратегиях);
- неустойчивое (проявляющееся в несоответствии отдельных базисных копинг-стратегиях с неспособностью личности самостоятельно справиться со стрессом).

Принципиальное различие между эффективными или неэффективными копинг-стратегиями заключается в их направленности. Для студентов характерно обсуждение проблем, связанных с осознанием внутреннего мира человека как свободы, которая трактуется ими как однозначно позитивный

аспект, олицетворяющий цели, желания и мечты. Совладающее поведение эффективно в том случае, когда направлено на решение самой проблемы и ее содержания.

Копинг-ресурсы можно разделить на личностные и средовые. И стоит отметить, что личностные включают в себя физические и психологические параметры, а средовые подразумевают социальные и материальными (Д. Амирхан, С. Фолкман, Р. Лазарус).

Таким образом, изучение проблемы стрессоустойчивости личности в современной науке углубляются в исследования психологических и личностных детерминант, которые определяют реакцию человека в стрессовой ситуации. Результаты исследования Р. Лазарус и С. Фолкман показали, что когнитивная оценка степени опасности стрессора в неблагоприятной ситуации зависит от оценки личных копинг-ресурсов. В нашем исследовании мы будем рассматривать копинг-стратегии как основной показатель стрессоустойчивости личности. И мы, опираясь на исследования копинг-стратегий в юношеском возрасте Л.И. Божович и М.Р. Гинзбург, считаем, что уровень стрессоустойчивости напрямую зависит от эффективности копинг-стратегии личности.

1.2 Психологические особенности проявления стрессоустойчивости в юношеском возрасте

Юношеский возраст исторически выделился относительно недавно, а универсальным феноменом стал только с конца XIX. Хронологические границы юности определяются в психологии по-разному. Границу между подростковым и юношеским возрастом четко определить сложно – она достаточно условна, поскольку социально обусловлена и индивидуально изменчива. Однако юность — относительно самостоятельный период жизни, имеющий собственную ценность. Биологическая взрослость наступает с достижением половой зрелости, способностью к деторождению; социальная

— экономической независимостью, принятием ролей взрослого человека, а в свою очередь понятие психологической зрелости связывают со зрелой личностной идентичностью. Условным критерием достижения зрелости в современном обществе является овладение культурой, системой знаний и ценностей, социальных традиций и моралей. Толкование понятия юности как периода онтогенетического развития главным образом зависит от установок авторов того подхода, которого они придерживаются.

Психоаналитические теории (З. Фрейд, А. Фрейд) определяют юность как определенный этап психосексуального развития, когда приток инстинктивной энергии либидо должен быть компенсирован защитными механизмами Я. «Борьба тенденций со стороны Оно и Я проявляется в возрастающем беспокойстве и увеличении конфликтных ситуаций, которые постепенно, по мере установления новой гармонии Я и Оно, преодолеваются» [11]. В противовес психоанализу, Э. Шпрангер полагал, что в юности происходит вращение индивида в культуру, «в объективный и нормативный дух данной эпохи». В психосоциальной теории Э. Эриксона говорил о том, что в период подросткового возраста и юности должна быть решена центральная задача достижения идентичности, создания непротиворечивого образа самого себя в условиях множественности выборов (ролей, партнеров, групп общения и т.п.). Социологические теории юности рассматривают ее, прежде всего, как определенный этап социализации, как переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной деятельности взрослого при решающей детерминации со стороны общества. Психологические теории придают важнейшее значение субъективной стороне, характерным чертам внутреннего мира и самосознания взрослеющего индивида, его вкладу как активного творца собственного взросления. Разнообразие индивидуальных вариантов перехода к зрелости привело к тому, что в последние десятилетия исследователи все чаще используют понятие задачи развития. В первую очередь они были сформулированы в области юношеской психологии. Решение возрастных

задач определяется как появление способности человека решать те или иные проблемы. Так, Р. Хавигхерст в период взросления выделил такие возрастные задачи:

— принятие собственной внешности, осознание особенностей своего тела и формирование умений эффективно его использовать (в труде, спорте и т.д.);

— усвоение мужской или женской роли (складывание индивидуальной структуры своего тендерного поведения, своего «образа» тендерной роли, внутренней позиции мужчины или женщины; например, для девушки это может быть образ «тургеневской девушки», «своей в доску» девчонки или «роковой красавицы»);

— установление новых и более зрелых отношений со сверстниками обоих полов;

— завоевание эмоциональной независимости от родителей и других взрослых;

— подготовка к профессиональной карьере, обучение нацелено на получение профессии (в вузе или непосредственно на рабочем месте, и даже еще в школе

— при дифференцированном отношении к разным учебным предметам, при посещении подготовительных курсов);

— подготовка к браку и семейной жизни, приобретение знаний и социальной готовности принять на себя ответственность, связанную с партнерством и семьей;

— формирование социально ответственного поведения, гражданской активности (в том числе политической, идеологической, экологической и т.д.);

— построение внутренней системы ценностей и этического сознания как руководства для поведения. Задачи развития включают ориентировку и определение своего места во взрослом мире, принятие и освоение социальных ролей, разрешение ролевых конфликтов, дальнейшее

совершенствование стратегий преодоления трудностей. Наиболее часто исследователи выделяют раннюю юность (от 15 до 18 лет) и позднюю юность (от 18 до 23 лет)[20].

Ученые психологи дают юношескому возрасту разные временные рамки. Например, В. С. Мухина определяет юность как период отрочества до взрослости – возрастные границы от 15 – 16 до 21 – 25.

Юность, по мнению В. И. Слободчикова, - завершающая стадия ступени персонализации. «Главные новообразования юношеского возраста – рефлексия, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению, установка на сознательное построение собственной жизни, постепенное вращение в различные сферы жизни».

Юность – это время выбора жизненного пути, работа по выбранной специальности (поиск ее), учеба в вузе, создание семьи, для юношей – служба в армии. В юности происходит овладение профессией, появляется возможность создания своей семьи, выбор стиля и своего места в жизни.

Л. И. Божович писала: «Самоопределение, как личностное, так и профессиональное, - характерная черта юношества. Выбор профессии упорядочивает и приводит в систему соподчинения все его разнообразные мотивационные тенденции, идущие как от его непосредственных интересов, так и от других многообразных мотивов, порождаемых ситуацией выбора».

В отечественной психологии детально разработал эту важную эпоху жизни И. Кон: переход от детства к зрелости он разделил на три этапа (подростковый, юношеский возраст и поздняя юность или начало взрослости. К тому же каждый период рассматривается всесторонне: «с точки зрения биологического созревания, в социальном и психологическом аспектах. Так, биологически юношеский возраст — это полное завершение полового созревания, а начало взрослости характеризуется зрелостью организма во всех отношениях; в плане социальном юношество — это период завершения первичной социализации; психологически же юношеский возраст

характеризуется становлением самосознания, образа Я, самоопределением, избранием профессии, самое важное психологическое новообразование — это открытие внутреннего мира личности». Для поздней юности ведущий вид деятельности — труд. Очертив таким образом главные характеристики юношеского возрастного периода, И. Кон полностью реализовал методологические идеи классика возрастной психологии, Л. С. Выготского.

Юношескому возрасту свойственны рефлексия и самоанализ. Юношеский возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью (неуравновешенность, резкая смена настроения, тревожность и т.п.). В то же время чем старше юноша, тем сильнее выражено улучшение общего эмоционального состояния. Развитие эмоциональности в юности тесно связано с индивидуально – личностными свойствами человека, его самосознанием, самооценкой. Происходит становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я» - центральное психологическое новообразование юношеского возраста.

В это период складывается система представлений о самом себе, которое независимо от того, истинно оно или нет, представляет собой психологическую реальность, которая влияет на поведение, порождает те или иные переживания. В самосознание входит фактор времени (юноша начинает жить будущим). Все это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, с новой стадией развития интеллекта, с открытием своего внутреннего мира.

Главное приобретение юности – открытие своего внутреннего мира. Внешний мир начинает восприниматься через себя. Появляются склонность к самоанализу и потребность систематизировать, обобщать свои знания о себе. Возрастает волевая регуляция. Проявляется стремление к самоутверждению.

Происходит так же и самооценка внешности. А одна из важных психологических характеристик юности – самоуважение (принятие,

одобрение себя или непринятие, неудовлетворенность собой). Наблюдается расхождение между идеальным и реальным «Я».

Мышление в юности приобретает личностную эмоциональную направленность. Появляется познавательная страстность к теоретическим и мировоззренческим проблемам. Эмоциональность проявляется в особенностях переживаний по поводу собственных возможностей, способностей и личностных качеств. Интеллектуальное развитие выражается в тяге к обобщениям, поиску закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами. Возрастает концентрация внимания, объем памяти, материала, начинает преобладать абстрактно–логическое мышление. Появляется умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах. Происходит существенная перестройка эмоциональной сферы, проявляется самостоятельность, решительность, критичность и самокритичность, неприятие лицемерия, ханжества, грубости.

Юность – решающий этап формирования мировоззрения. Мировоззрение, это не только система знаний и опыта, но и система убеждений, переживание которых сопровождается чувством их истинности, правильности. Поэтому мировоззрение связано с решением в юности жизненно важных проблем. Явлений действительности интересуют юношу не сами по себе, а в связи с его собственным отношением к ним.

Мировоззренческий поиск включает социальную ориентацию личности, осознание себя в качестве частицы социальной общности, выбор своего будущего социального положения и способов его достижения.

В основе мировоззренческих проблем лежит проблема смысла жизни. Юноша ищет глобальный и универсальный ответ: «служить людям», «приносить пользу обществу». Его интересует не столько вопрос «как быть?», сколько «Каким быть?», а также гуманистические ценности, общественная направленность личной жизни, широкая социальная благотворительность.

Важное значение для развития личности в юношеском возрасте имеет общение со сверстниками. Общение со сверстниками – это специфический канал информации, специфический вид межличностных отношений, а также один из видов эмоционального контакта.

Юношеский возраст, как определяют его современные психологи, – это «переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости» [10]. Неопределенность этого возраста вызывает тревогу и беспокойство у молодых людей и влечет за собой появление кризиса, связанного с самоопределением и способами социальной самореализации в мире. Социальная ситуация развития юношеского возраста – это стрессогенный фактор. Эффективные способы совладания со стрессовой ситуацией помогают в решении ведущих задач данного возраста. Понимание особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте способствует поиску адекватных стратегии совладания с критическими ситуациями и уменьшению воздействия негативных обстоятельств на развитие личности. И на основании этого появляется возможность формирования программы психологического сопровождения молодежи в кризисный период. Психология юношеского возраста – наиболее неизученный и неисследованный раздел возрастной психологии. Л. С. Выготский еще в XX-м веке отмечал, что период юношеского возраста имеет только общие теории и положения и в нем практически отсутствуют достоверно установленные факты. С Л.С. Выготским можно в какой-то мере согласиться и в настоящее время.

Перед молодыми людьми ставится сложнейшая задача самоопределения, как социального, так и личностного, означающая ориентир и определение своего места во взрослом мире. Самоопределение является главным психологическим новообразованием в юношеском возрасте.

Л. И. Божович говорит о важности самоопределения, но однозначно не может описать данный феномен и полагая только, что это «выбор будущего пути, потребность нахождения своего места в труде, в обществе, в жизни»,

«поиск цели и смысла своего существования», «потребность найти свое место в общем потоке жизни» [6]. Однако, она выделяет основные характеристики личностного самоопределения:

1) «потребность в личностном самоопределении представляет собой потребность в формировании смысловой системы, в которой слиты представления о себе и о мире» [7, 8];

2) оно имеет ориентировку на будущее;

3) оно связано с выбором профессии, но не сводится к нему [10].

Л. И. Божович отметила еще одну чрезвычайно важную характеристику: самоопределение формируется на основе «делового выбора профессии и через общие, лишенные конкретности искания смысла своего существования» [8].

Итак, вслед за В.С. Мухиной, в нашем исследовании мы определяем возрастные рамки юношеского возраста от 16 до 25 лет.

Обучение в высших учебных заведениях вместе с многочисленными социальными взаимодействиями является основой научения совладающему поведению с трудными жизненными ситуациями. К таким ситуациям, например, относятся: целеполагание процесса учебно-познавательной деятельности, дефицит стрессоустойчивости в образовательном пространстве. Научение представляется возможным в образовательном пространстве по средствам формирования эмоциональной компетентности студентов как формы совладающего поведения. В отечественной психологии авторы по-разному определяют цели изучения совладающего поведения. Одни придерживаются анализа проблем адаптации индивида в окружающей среде, другие рассматривают проблемы духовного самоопределения, который позволяет сделать выбор с учетом личностного потенциала. Мы придерживаемся точки зрения, которую высказал в своих работах Либин (1998), где выделены рациональная и эмоциональная компетентность, как имеющие схожую структуру. «Эмоциональная компетентность» отмечает важность положительной роли эмоций в осуществлении конструктивной

жизнедеятельности личности. «Эмоциональная компетентность» – это способность личности осуществлять оптимальную координацию между эмоциями и целенаправленным поведением (А. В. Либин, 1996).

Исходя из этого, мы вслед за А.В. Либиним считаем, что при формировании эмоциональной компетентности необходимо вырабатывать навыки эмоционального совладания, которые позволяют формировать индивидуальный стиль, сбалансированный по параметрам оптимальности, комфортности, адаптивности и результативности (А. В. Либин).

Начиная студенческую жизнь, молодые люди постоянно попадают в стрессогенные ситуации и поэтому достаточно часто испытывают стресс и нервно – психическое напряжение. Как правило, студенческий стресс развивается на фоне большого множества информационных потоков, а также адаптации к новым условиям окружающей среды и приближающихся экзаменов. Одно из первых мест среди причин, которые вызывают психическое напряжение у студентов, занимает экзаменационный стресс. Очень часто экзамен является психотравмирующим фактором. Современными учеными было проведено немало исследований, подтверждающих негативное влияние на нервную, сердечно – сосудистую и иммунную системы студентов экзаменационным стрессом.

Ссылаясь на стадии, описанные Г. Селье, можно обозначить три этапа, которые описывают процесс психологического напряжения, связанного с сессией:

1. Этап мобилизации или тревоги. Он связан с ситуацией неопределенности, в которой студент находится перед экзаменом. Психологическое напряжение в данный период происходит одновременно с избыточной активизацией всех ресурсов организма.

2. Этап адаптации. Наступает после того, как студент вытянул билет и начал подготовку к ответу. На этом этапе организм интенсивно тратит жизненные ресурсы. Однако, за счет этого ему удается успешно справляться с вредными воздействиями.

3. Стадия истощения. Наступает в случае, если организм не справляется со стрессом и ресурсы истощены (например, когда попался очень сложный билет).

Также вышеперечисленные этапы можно отследить и в течение всей сессии. Тем не менее, стоит отметить, что скорость адаптации у студентов, как правило, зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от значимости действующего фактора для личности.

По данным Всемирной организации здравоохранения 45% всех заболеваний связано со стрессом. В настоящее время большое внимание уделяется стрессоустойчивости человека в повседневных и экстремальных условиях. Обучение в высшем учебном заведении является стрессовым фактором для определенной категории студентов. В настоящее время большинство исследований подтверждают, что стресс – это спутник студенческой жизни. Этому способствуют: постоянное повышение интенсивности учебного процесса, ежедневное напряжение из-за нехватки времени и сил в попытке решить учебные и бытовые проблемы, хронические заболевания, нарушение цикла «сон-бодрствование», внутригрупповые и семейные конфликты. Стресс, который испытывают студенты также сказывается и на их успехах в обучении, что в свою очередь снижает академическую успеваемость студентов. Трудности с успеваемостью в свою очередь создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается, могут возникнуть психосоматические дисфункции. В связи с этим, анализ состояния стрессоустойчивости студентов имеет важное значение не только для разработки способов коррекции их успеваемости, но и для предупреждения нарушений здоровья [3].

Мы же в своем исследовании сделали акцент на разработке способов коррекции стрессоустойчивости и на способах ее формирования. Современные студенты стремятся улучшить показатели своей успеваемости не только в учебной деятельности, но и в других сферах жизни. Им присуще желание быть признанными в референтном обществе, поскольку это

соответствует стадии развития личности. Чтобы добиться высоких показателей в какой-либо деятельности в современном обществе, молодым людям необходимы не только талант, желание и навыки, но и ряд личностных характеристик, одной из которых является стрессоустойчивость. Под стрессоустойчивостью мы понимаем способность индивида преодолевать трудности, подавлять отрицательные эмоции. Она характеризуется комплексом индивидуальных личностных качеств, которые позволяют легко преодолевать стресс.

В настоящее время очень много внимание уделяется изучению индивидуальных особенностей совладающего поведения личности в стрессовой ситуации, основываясь на его представлениях о субъективной значимости этой ситуации и психологическими ресурсами. Данную проблему рассматривают как в нашей стране (Р.М. Грановская, Л.И. Дементий, К.И. Корнев, И.М. Никольская, В.М. Ялтонский), так и за рубежом (Р. Лазарус, Р. Мак Край, Дж.Д. Паркер, С. Фолкман). Так, в зарубежной психологии изучение проблемы преодоления трудных жизненных ситуаций в настоящее время идет в трех направлениях:

- соотношение стиля совладания и контекста ситуации;
- влияние личностных детерминант на индивидуальное предпочтение копинг-стратегий (П. Коста, Р. МакКрей);
- влияние когнитивных факторов на способы совладания с жизненными трудностями (Р. Лазарус, С. Фолкман).

В отечественной психологии термин "совладающее поведение" впервые появился в 1990-х и связан с именами Л.И. Анцыферовой, В.С. Мерлина, К.К. Теплова, Л.И. Уманского.

Существенную роль в становлении индивидуального стиля совладающего поведения в трудных ситуациях играет ближайшее социальное окружение, а в большей степени – семья. Согласно Дружининой Ю.А. определенную модель копинг-поведения ребенок усваивает в семье. Эффективность копинг-стратегии зависит от:

- эффективности копинг-стратегий родителей;
- возможности прямо проецировать родительский опыт [16].

Существует две основные функции копинга (совладающего поведения):

1) Решение проблемы, создающей стресс, или попытки изменить стрессор, например, поиск информации (проблемно-ориентированный копинг).

2) Регулирование эмоций, прежде всего негативных, вызываемых стрессором, например, дистанирование или самоконтроль (эмоционально-ориентированный копинг).

В рамках ценностно-смысловой теории Л. И. Анцыферовой была описана динамика копинг-поведения. Человек реагирует на неожиданное, травмирующее событие сначала на сенсорном уровне – состояние оцепенения, которое быстро сменяется активностью личности – «когнитивным оцениванием». Это процесс распознавания особенностей ситуации, выявления негативных и позитивных ее сторон, определения смысла и значения происходящего. От уровня развития данного механизма, от способностей человека с разных точек зрения рассматривать трудную ситуацию и прибегать к приемам переоценки зависит правильный выбор стратегии совладания с травмирующим событием. Главным результатом «когнитивного оценивания» является заключение человека о подконтрольности ему ситуации. В случае, когда субъект считает ситуацию подконтрольной, включаются конструктивные стратегии совладания [12].

С.К. Нартова-Бочавер подчеркивает, что понятие "копинг" охватывает широкий спектр человеческой активности: от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций. Цель копинг-стратегий - достижение (удовлетворение) внутренних или внешних требований. С.К. Нартова-Бочавер в своих исследованиях делает акцент на то, что «...ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка». По

её мнению, существует два вида копингов: ориентированные на проблему (то есть воздействуют непосредственно на стрессор) и ориентированные на эмоции (то есть регулируют эмоциональные состояния, вызванные стрессором). Представляется важным отметить, что оба вида копингов рассматривают в контексте эмоциональной регуляции: эмоциональное возбуждение, вызванное стрессором всегда служит пусковым механизмом активных действий [19].

В исследованиях С. К. Бондыревой, Н. Е. Водопьяновой, Д. И. Фельдштейна выделено множество составляющих устойчивости к стрессу или качества, связанные со стрессоустойчивостью: толерантность, инициативность, стремление к саморазвитию, а также коммуникативные навыки. Н. Е. Водопьянова отмечает такие характеристики личности, основанные на стрессоустойчивости, как способность к социальной адаптации, сохранение значимых межличностных связей, обеспечение успешной самореализации [3]. Е. С. Романова указывает на такие характеристики, «как коммуникативные навыки, психологическая и эмоциональная устойчивость, терпимость и безоценочное отношение к людям, стремление к самопознанию и саморазвитию, способность изменять способы решения возникающих в процессе деятельности задач в соответствии с изменяющимися условиями среды» [5].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что юность является периодом завершения физического созревания. В этом возрасте происходит расширение представлений о личных и социальных перспективах на будущее. Также мы хотим отметить, что стрессовая ситуация для студента может являться следствием как объективно заданных параметров (изменчивость ситуации и ее высокая динамика), так и его субъективной интерпретацией, которая связана с личностными особенностями человека, отсутствием жизненного опыта или навыков решения проблем данного типа.

После проведенного анализа различных отечественных классификаций копинг-стратегий, мы считаем, что внутренний ресурс студента, который

помогает успешно преодолеть жизненные трудности, связан с выбором эффективного копинга, коммуникативными навыками, гибкостью мышления, эмоционального поведения, мобильностью. Это проявляется, например, в быстром усвоении новых правил, стандартов, овладения навыками, в эмоциональной гибкости, умении установить контакт с окружающим социумом. Однако не менее важным фактором является эмоциональная и педагогическая поддержка значимых людей.

1.3 Социально-психологический тренинг как эффективное средство формирования стрессоустойчивости студентов

Причин возникновения социально-психологического тренинга как средства формирования стрессоустойчивости студентов много, одной из них является отдаленность современной образовательной системы от реальных жизненных ситуаций и от умения использовать инструменты развития практических навыков. Такие пробелы необходимо восполнять. Существенным «восполнением» в современном мире является тренинг. Осознание, что системе образования необходимы альтернативные подходы, возникло более 350 лет назад. Данный аспект осветил Я. А. Каменский. Еще в XVII веке он создал школу-театр, где проигрывались и переживались учениками изучаемые знания. Это можно считать прототипом современного тренинга. В настоящее время общепринятого определения тренинга не существует, что приводит к обозначению данным термином различных приемов, форм, способов и средств, используемых в педагогической и психологической практике.

Термин «тренинг» можно обозначить как: обучение, воспитание, подготовка, тренировка, дрессировка. Ю.Н. Емельянов дает определение понятию «тренинг» как группе методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности [1, с.16]. А.С Прутченков причисляет тренинг к методам активного социального обучения как комплексного социально-дидактического направления [2, с. 23].

Мы, основываясь на вышеперечисленных толкованиях, считаем тренинг многофункциональным методом намеренного изменения социально-психологических феноменов личности, целью которого является гармонизация профессионального, личностного и социального бытия человека [9]. В ходе тренинга происходит приобретение профессиональных и личностных качеств субъектом, что помогает ему в решении социально-личностных проблем. Тренинг предназначен в первую очередь для обмена опытом между участниками. При доверительном взаимодействии преодолеваются стереотипы, меняются отношения субъекта к себе. Тренинг помогает каждому стать самим собой.

Универсальность тренинга заключается в том, что он способен ускорить и оптимизировать любую стадию работы и применяется для решения задач, отличающихся сложностью – начиная тренировками простейших навыков, заканчивая стратегическим планированием и практическим применением. Тренинг – это модель реальной жизни, в которой, человек не рискует деньгами, имиджем, самой жизнью, в отличие от настоящей, но может «прожить» ситуации и создать модель действия для своей реальной жизни.

Перед социально-психологическим тренингом ставятся следующие задачи:

- развитие у студентов эмоциональной сферы, т.е. способности чувствовать переживания и эмоциональные состояния других людей;
- формирование навыков решения сложных жизненных ситуаций;
- развитие способностей устанавливать эмоциональный, доверительный контакт;
- развитие и актуализация креативности;
- развитие различных сторон общения (коммуникативной, интерактивной, перцептивной);
- развитие уверенности в себе,
- актуализация познавательной мотивации.

Структура социально-психологического тренинга включает в себя обязательное наличие упражнений-разминок, информационного блока, блока решения проблемных задач, ролевых игр, собственно тренировочных упражнений и использование методов арт-терапии, психодрамы, музыкотерапии, телесно-ориентированной терапии, дискуссии и других. Каждый тренинг строится на основе базовых принципов:

- рефлексия (самопрезентация группы, высказывания по кругу, боевые листки, стенгазеты, подведение итогов дня – все эти виды деятельности несут в себе рефлексивные действия);
- темпоритм и заполненность времени (темпоритм характеризуется умением распределять задачи в группе так, чтобы за короткий промежуток времени получить максимально качественный результат; заполненность времени определяется тем, что весь тренинг от начала до конца расписан поминутно);
- дисциплина и точность;
- креативность (упражнения ориентируют участников на поиски нестандартных решений).

Социально-психологический тренинг должен иметь ясную цель, сформулированные задачи (обучающие, воспитательные, развивающие), грамотно организованную технологию его реализации, в том числе прописанные сроки реализации и методическое обеспечение.

Обязателен учет принципов реализации социально-психологического тренинга [17]:

1. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей участников программы.
2. Принцип активности, личностной включенности подростков.
3. Принцип уважительного отношения педагога к участникам программы.
4. Принцип постепенного усвоения материала и закрепления его на практике в виде экспериментов, упражнений.

Также социально-психологический тренинг должен обладать следующими базовыми характеристиками:

1. Прогностичность программы – то есть, какой результат ожидается после проведения тренинга. Например, в нашем тренинге речь идет о повышении стрессоустойчивости участников после прохождения всей программы.

2. Рациональность. Программа и ее методы должны соответствовать поставленным целям.

3. Реалистичность. В программе социально-психологического тренинга должно присутствовать необходимое соответствие между временными рамками, возрастными особенностями участников, планируемыми целями и необходимыми для их достижения средствами. Психологическое сопровождение студентов в рамках тренинговой программы должно определяться особенностями и задачами данного возраста, учитывать их.

4. Чувствительность к сбоям. В программе социально-психологического тренинга должно уделяться внимание диагностическому разделу, формулированию выводов, а также рефлексии полученного опыта, что позволяет избежать отклонений от предусмотренных программой целей.

5. Целостность. Для достижения поставленных целей социально-психологического тренинга, в нем должны быть согласованы связи между составляющими программу аспектами – теоретической частью, психодиагностикой и практической частью, закрепляющей необходимые социально-психологические навыки [21].

6. Сбалансированность. Программа социально-психологического тренинга должна характеризоваться уравновешенностью научно-методических, материально-технических ресурсов (материалы лекции-дискуссии, психодиагностические материалы, методическое обеспечение программы).

Тематика тренинга должна быть актуальной для студентов, чтобы их участие сопровождалось естественным интересом. Социально-

психологический тренинг должен иметь ясную цель, сформулированные задачи (обучающие, воспитательные, развивающие), а также важной является грамотно организованная технология реализации тренинга, прописанные сроки реализации и методическое обеспечение.

Исходя из этого можно сделать вывод, что социально-психологический тренинг является активной формой обучения, позволяющей изменять установки и формировать различные навыки. Главное преимущество тренинга перед другими видами обучения заключается в его целях: «концептуальная цель – получение участниками новых знаний; инструментальная цель – отработка навыков общения; ресурсная цель – самоанализ участников» [20].

На основе проведенного теоретического анализа зарубежной и отечественной литературы, мы делаем следующие выводы:

1. Юношеский возраст характеризуется формированием мировоззрения, критического мышления, личностным и профессиональным самоопределением.

2. Стрессоустойчивость студентов зависит в первую очередь от внутренних ресурсов личности. Например, от таких как, коммуникативные навыки, мобильность.

3. Наиболее эффективным методом работы со студентами является социально-психологический тренинг, который представляет собой совокупность теории и практики. И как следствие, полученный в тренинге опыт становится их внутренней ценностью и помогает в дальнейшем справляться с трудными жизненными ситуациями. В организации социально-психологического тренинга должны быть четко обозначены цель, задачи; он должен иметь структуру.

Вывод по главе

Мы провели теоретический анализ стрессоустойчивости в юношеском возрасте. Изучением данной проблемы занимались и занимаются многие

психологи, поскольку эта тема является актуальной уже на протяжении многих лет. Мы в своем исследовании, ссылаясь Л. Мерфи, Р. Лазаруса, С. Фолкман, определили, что уровень стрессоустойчивости зависит от преобладающего стиля совладающего поведения. Так же необходимо отметить, что стиль совладающего поведения начинает формироваться еще в подростковом возрасте, а в юношеском закрепляется. Юность – кризисный период жизни, и потому появляется очень много стрессогенных факторов. Неготовность организма к переходу во взрослую жизни, новое окружение, новые требования, переосмысление ценностей и новые потребности – все это является для личности серьезным стрессом. Однако, каждую конкретную ситуацию каждый воспринимает по-разному в зависимости от степени важности и актуальности на данном этапе.

Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

2.1. Организация и методы исследования

Приступая к эмпирическому исследованию стрессоустойчивости студентов, мы обратились к выявлению их копинг-стратегий. Для этого было создана экспериментальная выборка, включающая 35 юношей и 35 девушек в возрасте от 17 до 24 лет. Экспериментальная база исследования УРФУ, УГГУ, УГМУ города Екатеринбурга, Свердловской области.

Опишем этапы психолого-педагогического эксперимента.

На первом этапе опытно-экспериментальной деятельности (констатирующий эксперимент) мы выявляли преобладающий стиль совладающего поведения студентов и выявления стрессоустойчивости и ее уровня. По результатам диагностики мы разделили респондентов с неэффективными копингами и низким уровнем стрессоустойчивости на 2 группы по 15 человек, т.е. одна группа экспериментальная, а другая контрольная. Для решения этой задачи был применен комплексный эмпирический психодиагностический метод, а именно «Копинг-тест» Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т.Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой и «Методику для определения вероятности развития стресса» Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина и тест на самооценку стрессоустойчивости (авторы С. Коухен, Г. Виллиансон).

На втором этапе происходит непосредственное участие выбранных нами респондентов в тренинговой программе.

Третий этап нашей опытно-экспериментальной деятельности заключается в повторной диагностике и сравнении полученных результатов.

Описание психодиагностического инструментария. В исследовании были использованы методики: Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т.Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой, «Методика для определения вероятности развития стресса» Дж. Тейлора в модификации

Т.А. Немчина, тест на самооценку стрессоустойчивости С. Коухена, Г. Виллиансона.

Основная цель опытно-экспериментальной деятельности – формирование высокого уровня стрессоустойчивости студентов.

Перед началом эксперимента студентов вводят в курс дела относительно целей и задач исследования, после чего ему предъявляется инструкция. При прохождении «Копинг-теста» испытуемым предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Каждый респондент должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него: *никогда – 0 баллов, редко – 1 балл, иногда – 2 балла, часто – 3 балла.*

Примеры утверждений:

«Оказавшись в трудной ситуации, я:

- 1. вел себя, как будто ничего не произошло*
- 2. старался не показывать своих чувств*
- 3. пытался увидеть в ситуации что-то положительное» [5].*

При прохождении «Методики для определения вероятности развития стресса» испытуемым также предлагается 50 утверждений, на которые можно ответить либо «да», либо «нет».

Примеры утверждений:

- 1. «Когда волнуюсь, дрожат руки»*
- 2. «Мне трудно сосредоточиться на одном задании»*
- 3. «Ожидание всегда меня нервирует» [5].*

При прохождении «Копинг-теста» испытуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него: *никогда – 0 баллов, редко – 1 балл, иногда – 2 балла, часто – 3 балла.*

Примеры утверждений:

Оказавшись в трудной ситуации, я:

- 1. вел себя, как будто ничего не произошло*
- 2. старался не показывать своих чувств*
- 3. пытался увидеть в ситуации что-то положительное*

При прохождении теста на самооценку стрессоустойчивости С. Коухена, Г. Виллиансона респондентам предлагается 10 утверждений. Каждый респондент должен отметить, как часто данные варианты поведения проявляются у него: *никогда – 0 баллов, редко – 1 балл, иногда – 2 балла, часто – 3 балла.*

Примеры утверждений:

- 1. «Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?»*
- 2. «Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?»*
- 3. «Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?» [5].*

Интерпретация построена на основе стандартизации (сравнение индивидуальных результатов респондента с Md).

По результатам диагностики из 70 респондентов у 40 (57%) преобладают эффективные копинг-стратегии и прогнозируется повышение стрессоустойчивости, в то время как 30 респондентов (43%) используют неэффективные копинги и находятся в состоянии стресса. Последние 30 респондентов были поделены на экспериментальную и контрольную группу по 15 человек в каждой. Их них 19 респондентов (65%) находились в состоянии стресса и 26 респондентов (88%) использовали неэффективные копинг-стратегии. Экспериментальная группа посещала тренинговые занятия, на контрольной группе программа реализована не была.

2.2 Программа формирования стрессоустойчивости студентов

Цель программы: формирование эффективных методов совладающего поведения у студентов.

Целевая аудитория: студенты в возрасте от 17 до 24 лет.

Продолжительность реализации: программа включает в себя 8 занятий по 60-70 минут и рассчитана на 2 месяца по одному занятию в неделю.

Задачи:

1. Формировать представление о сущности стресса, его причинах и способах совладания с ним.
2. Формировать навыки эффективного совладающего поведения.
3. Развивать коммуникативные навыки и навыки группового взаимодействия.

Ожидаемые результаты:

1. Участники имеют представление о стрессе, причинах возникновения стресса и способах совладания с ним.
2. Студенты имеют навыки эффективного совладающего поведения.
3. Студенты умеют взаимодействовать в группе и устанавливать контакты с другими людьми.

Структура занятий: каждый тренинг имеет структуру, цели, задачи и включает в себя различные формы групповой работы и разные виды упражнений:

- упражнения, которые направлены на создание благоприятной и доброжелательной атмосферы и на снятие напряжения;
- упражнения, направленные на развитие способности самоанализа, анализа ситуации и дальнейшее прогнозирование;
- рефлексия, подведение итогов занятия.

План тренинговых занятий.

Занятие 1.

Цель: формирование представлений о проблеме стресса в современном мире.

Задачи:

1. Формировать ценностное отношение к психологическому здоровью личности.

2. Развивать навыки работы в группе.
3. Формировать навыки снятия напряжения.

1 этап. Приветствие. Знакомство. (15 минут)

Каждый участник по кругу называет свое имя и говорит несколько слов о себе. После знакомства тренер озвучивает правила поведения в тренинге.

Упражнение "Комплимент"

Цель: формирование благоприятной групповой атмосферы.

Инструкция: Каждый участник должен сделать комплимент соседу слева без слов, используя только жесты. После чего «получатель» должен ответить на вопрос: "Какой комплимент тебе сделали?"

2 этап. Теория. (15 минут)

Лекция на тему «Что такое стресс и как с ним справиться?»
(Приложение 1)

3 этап. Непосредственное взаимодействие. (25 мин)

Упражнение «Шаги к успеху»

Цель: овладеть методом снижения напряжения

Инструкция:

1. Нарисуйте лестницу на листе. На каждой ступеньке напишите действие, которое приведет вас к успеху (на вершину вашей лестницы).
2. Закройте глаза. Начинайте представлять, как совершаете шаг за шагом по вашей лестнице и выполняете действия, которые ведут вас к достижению цели. Не открывайте глаза, пока отчетливо не увидите каждый проделанный вами шаг.
3. После этого составьте список того, что вам мешает двигаться к цели.
4. Задайте себе вопрос: «Настолько ли серьезны и трудны препятствия?»
5. Обсуждение полученных результатов и эмоций по желанию (рефлексия).

Игра «Построиться по росту»

Цель: определение того, как фрустрация одной или нескольких потребностей человека влияет на выбор стратегии поведения.

Инструкция:

1. Тренер просит группу встать в круг и внимательно посмотреть друг на друга, затем просит всех закрыть глаза (можно одевать специальные очки или завязывать глаза).

2. После этого участникам необходимо в полной тишине, как можно быстрее построиться по росту.

3. После того как все построятся, тренер просит открыть глаза (снять очки) и посмотреть на порядок расстановки. Обсуждение и рефлексия.

4. Каждый участник по кругу отвечает на вопросы тренера:

- Какой стратегии поведения придерживались вы в ходу выполнения задания?

- Нарушали ли вы правила игры?

- Похожа ли эта игра на ситуацию в вашей реальной жизни?

- Довольны ли вы тем, как вы справились с заданием? Что бы вам хотелось изменить?

- Что препятствовало выбору более эффективной стратегии?

Упражнение «Воздушный шар».

Цель: научиться снимать напряжение.

Инструкция: Представьте себя большим воздушным шаром, который медленно надувают. На длинном, глубоком вдохе очень медленно поднимайте руки, и полностью напрягайте все мышцы тела на несколько секунд. Затем представьте, что в шаре образовалась маленькая дырочка, из которой потихоньку выходит воздух. На выдохе, начните постепенно «сдуваться», постепенно расслабляя все мышцы. Заканчивайте упражнение состоянием полного расслабления.

4 этап. Рефлексия, подведение итогов. (5 мин)

Занятие 2.

Цель: формирование коммуникативных навыков как одного из показателей стрессоустойчивости.

Задачи:

1. Развитие навыков невербального общения.
2. Развитие способностей снятия напряжения.
3. Развитие навыков группового взаимодействия.

1 этап. Приветствие. (5-7 минут)

Каждый участник рассказывает о хороших событиях за прошедшую неделю.

2 этап. Взаимодействие. (40 мин)

Упражнение «Визуальное чувствование»

Цель: развитие перцептивных навыков восприятия и представлений об окружающих людях.

Инструкция: Все участники тренинга садятся в круг. Тренер просит каждого внимательно посмотреть на лица остальных участников. Через 2-3 минуты все закрывают глаза и представляют себе лица других членов группы. В течение 1-2 минут нужно фиксировать в памяти лицо, которое лучше всего запомнилось. После выполнения упражнения группа делится своими ощущениями и повторяет упражнение. Задание: каждый из участников должен постараться воспроизвести в памяти как можно большее количество лиц партнеров.

Упражнение «Стекло»

Цель: формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Инструкция: Один из участников записывает текст (2-3 предложения) на бумагу. И как будто через стекло невербально передает остальным участникам содержание, т. е. мимикой и жестами, а другие рассказывают то, что поняли из рассказа. Степень совпадения угаданного и записанного текста свидетельствует об уровне умения устанавливать контакт.

Упражнение «Полет»

Цель: формирование навыков релаксации.

Инструкция: Встаньте прямо, опустив руки вдоль туловища, закройте глаза. Мысленно сосредоточьтесь на своих руках и «заставляйте» их подниматься вверх без малейшего напряжения. Представьте, что вы летите. Медленно «приземляйтесь», постепенно опуская руки вниз. Почувствуйте полное расслабление. Откройте глаза.

3 этап. Рефлексия. (5-7 мин)

Занятие 3.

Цель: формирование ценностного отношения к жизни.

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков и навыков диалогического общения.
2. Формировать способности видеть положительные стороны разных ситуаций.
3. Формирование адекватной самооценки.

1 этап. Приветствие. (10 минут)

Каждый участник рассказывает о хороших событиях за прошедшую неделю.

Упражнение «Подарок»

Цель: создание благоприятной атмосферы и развитие навыков невербального общения.

Инструкция: Каждый участник должен невербально «подарить подарок» соседу справа. «Получатель» должен отгадать, что ему подарили.

2 этап. Взаимодействие. (40 минут)

Упражнение «Умение вести разговор»

Цель: снятие напряжения, которое возникает при вступлении в разговор; развитие коммуникативных навыков.

Инструкция: Группа делится на пары. На 1 этапе упражнения один выступает в роли журналиста и задает открытые вопросы другому. Второй в

свой ответ включает любую информацию о себе. (*Пример: «Где ты живешь?» «Я живу на 5 этаже в новом общежитии нашего студенческого городка, а со мной в комнате живут двое студентов с другого факультета».* Каждый из участников остается в своей роли в течении 5-7 минут.) На 2 этапе, один из участников в каждой паре начинает разговор с того, что рассказывает какую-нибудь историю о себе, какой-то факт из жизни его семьи или о своем личном опыте. Задача второго как можно дольше поддерживать разговор. Между этими этапами упражнения необходимо предусмотреть время на то, чтобы участники могли дать обратную связь и поделиться своими впечатлениями и трудностями, которые возникали в процессе выполнения задания.

3 этап. Рефлексия. (10 мин)

Занятие 4.

Цель: формирование ценностного отношения к жизни.

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия в группе.
2. Формирование способности видеть положительные стороны разных ситуаций.
3. Формирование адекватной самооценки.

1 этап. Приветствие. (5-7 минут)

Каждый участник рассказывает о хороших событиях за прошедшую неделю.

2 этап. Взаимодействие. (30 минут)

Упражнение «Подводная лодка»

Цель: формирование ценностного отношения к жизни, осознание участниками своих преимуществ и положительных качеств.

Инструкция: Тренер рассказывает историю, как все участники тренинга плывут на подводной лодке, но неожиданно лодка начинает тонуть и ложится на дно океана. Есть спасательные жилеты, но хватит их только на 3-х человек. Команда должна выбрать тех, кто должен спастись. Воздух закончится через 20 минут. Начинается отсчет времени. После выполнения упражнения обсуждение результатов, участники должны рассказать какие эмоции и трудности они испытывали.

Упражнение «Воздушный шар».

Цель: научиться снимать напряжение.

Инструкция: Представьте себя большим воздушным шаром, который медленно надувают. На длинном, глубоком вдохе очень медленно поднимайте руки, и полностью напрягайте все мышцы тела на несколько секунд. Затем представьте, что в шаре образовалась маленькая дырочка, из которой потихоньку выходит воздух. На выдохе, начните постепенно «сдуваться», постепенно расслабляя все мышцы. Заканчивайте упражнение состоянием полного расслабления.

3 этап. Рефлексия. (10 мин)

Занятие 5.

Цель: формирование способностей выбирать эффективные методы совладающего поведения в стрессовой ситуации.

Задачи:

1. Формирование представления о способах профилактики стресса.
2. Развитие навыков снятия напряжения.
3. Формирование навыков совладающего поведения.
4. Развитие навыков взаимодействия в группе.
5. Формирование адекватной самооценки.

1 этап. Приветствие. (5-7 минут)

Каждый участник рассказывает о хороших событиях за прошедшую неделю.

2 этап. Теоретический. (10 минут)

Лекция на тему «Профилактика стресса». (Приложение 2)

3 этап. Взаимодействие. (30 минут)

Упражнение «Ассоциации»

Цель: повышение уверенности в себе; развитие самосознания; осознание собственных эмоций, мыслей, переживаний и состояния.

Инструкция: участникам предлагается послушать специально подобранные музыкальные отрывки, а затем каждый рассказывает о том, какие эмоции, ассоциации и мысли возникали в процессе прослушивания.

Упражнение «Я злюсь, когда...»

Цель: Обработка предложенного алгоритма совладания с отрицательной эмоцией, снижение эмоционального напряжения.

Инструкция: тренер предлагает алгоритм совладания со стрессом и записывает эту схему на доске: осознание эмоции – принятие – вербализация – деятельность. Далее каждый участник записывает в листок ситуацию, в которой он злится. После чего все по кругу или по желанию резко мнут листы, говоря при этом: «Я злюсь, когда...», после чего бросает скомканный лист в середину круга (например, там может стоять большое мусорное ведро). При желании участников процедуру можно повторить.

Упражнение «Лекарство от стресса»

Цель: обобщение полученных знаний и обмен опытом между участниками.

Инструкция: Участники тренинга готовят рекламный ролик(сценку) и плакат(коллаж) на тему «Лекарство от стресса».

4 этап. Рефлексия. (5 минут)

Занятие 6.

Цель: формирование ценностного отношения к себе как к личности.

Задачи:

1. Формирование адекватной самооценки.
2. Развитие навыков снятия напряжения.

3. Развитие ценностного отношения к жизни.

1 этап. Приветствие. (5-7 минут)

Каждый участник рассказывает о хороших событиях за прошедшую неделю.

2 этап. Взаимодействие. (45 минут)

Упражнение «Кто самый спокойный»

Цель: развитие навыков визуализации с элементами пластического тренинга.

Инструкция: вспомните какое-либо животное или предмета, которое ассоциируется у вас с состоянием полного спокойствия, невозмутимости и безмятежности (например, телеграфный столб, ленивец, кукла, поле). Когда участники выберут подходящие образы, тренер предлагает побыть в этих образах несколько минут, двигаться и взаимодействовать друг с другом, сохраняя выбранную роль. После выполнения задания – обсуждение (участники рассказывают о своих эмоциях и ощущениях).

Упражнение «Автопортрет»

Цель: визуализация и осознание собственных сильных сторон; повышение уверенности в себе.

Инструкция: Участники тренинга получают листы бумаги, кисти, акварельные краски. Тренер предлагает каждому нарисовать себя на данном этапе жизненного пути (от портрета до абстракции) и четырех своих спутников (это могут быть родственники, знакомые и незнакомые, домашние животные, символические изображения личных качеств). По завершению каждый должен рассказать о своем рисунке. Тренер и участники группы могут говорить свои ассоциации, которые вызывает тот или иной рисунок.

3 этап. Рефлексия. (10 мин)

Занятие 7.

Цель: развитие способностей эффективного совладания со стрессом.

Задачи:

1. Формирование представлений о деструктивных способах совладания.

2. Развитие навыков эффективного совладающего поведения.

3. Развитие навыков работы в группе.

1 этап. Приветствие. (5-7 минут)

Каждый участник рассказывает о хороших событиях за прошедшую неделю.

2 этап. Взаимодействие. (50 минут)

Упражнение «Вредные советы»

Цель: осознание собственных стереотипных деструктивных способов провокации стрессовых ситуаций.

Инструкция: Участники делятся на две команды. Каждая команда готовит проект (коллаж, сценка, рисунок, схема) на тему: «Вредные советы по преодолению стресса». После представления проектов обратная связь от участников.

Упражнение «Встреча»

Цель: понимание собственной индивидуальности и саморазвития.

Инструкция: Представьте, что вы сейчас в своем доме, в той комнате, где вы обычно отдыхаете, где вам всегда особенно хорошо и уютно. Расслабьтесь и почувствуйте, как вам спокойно. А теперь представьте, что у вас назначена очень серьезная встреча. Вы назначили ее давно и многое от нее ожидаете. Итак, вы встаете и собираетесь, подходите к двери, открываете и выходите из дома. Сегодня на улице очень солнечно, поют птички. К вам на встречу приходит человек, который очень похож на вас. Ваша встреча – с ним, он – это и есть вы, но другой - идеальный, он совершеннее, умнее, спокойнее, увереннее в себе. Встреченный человек – это ваш идеальный образ. Подойдите к нему ближе, посмотрите на него внимательно. Как он говорит? Что он говорит? Какие жесты использует? Как одет? Что бы вы хотели сейчас у него спросить больше всего? Задайте этот вопрос и

постарайтесь услышать ответ. А теперь – разворачивайтесь и возвращайтесь дома. Ваша встреча состоялась. После выполнения задания – обсуждение.

Упражнение «Солнышко»

Цель: актуализация положительных эмоций, создание дружелюбной атмосферы в группе.

Инструкция: Каждому участника дается чистый лист. На листе нужно нарисовать солнце с количеством лучей на один меньше, чем участников в группе. В центре каждый пишет свое имя и передает по кругу. На каждом луче будет написано пожелание от других участников. Листы передаются по кругу, пока не вернуться к хозяину.

3 этап. Рефлексия. (5 мин)

Занятие 8.

Цель: закрепление полученных знаний и умений по проблеме совладающего поведения.

Задачи:

1. Развитие и проработка конструктивных способов совладания со стрессом.
2. Развитие навыков группового взаимодействия.
3. Формирование коммуникативных навыков.

1 этап. Приветствие. (5-7 минут)

Каждый участник рассказывает о хороших событиях за прошедшую неделю.

Упражнение «Комплимент»

Цель: формирование благоприятной групповой атмосферы.

Инструкция: Каждый участник должен сделать комплимент соседу слева без слов, используя только жесты. После чего «получатель» должен ответить на вопрос: "Какой комплимент тебе сделали?"

2 этап. Непосредственное взаимодействие. (40 мин)

Упражнение «Плохо - хорошо»

Цель: развить навыки объективной оценки ситуации взаимодействия.

Инструкция: Каждому предлагается написать на листе бумаги ситуацию, которая тревожит на данный момент больше всего. Затем лист делится на 2 столбика: в один необходимо написать негативных последствий данной проблемы, в другой – пути предотвращения этих последствий либо положительные стороны. После чего происходит обсуждение.

Упражнение «Три ответа»

Цель: развитие способностей определять адекватный способ поведения при взаимодействии.

Инструкция: Каждый участник придумывает (записывает на листок) ситуацию, в которой человек оказывается неожиданно и ему необходимо немедленно реагировать. Все листочки складываются в мешок. Каждый по кругу достает по одному и отвечает. (Прочитанную ситуацию он читает группе и сразу предлагает три варианта ответов: уверенный, агрессивный, неуверенный. Каждый высказывает мнение в каком порядке прозвучали ответы.

3 этап. Рефлексия, подведение итогов. (15 мин)

2.3. Эффективность разработанной программы формирования стрессоустойчивости студентов

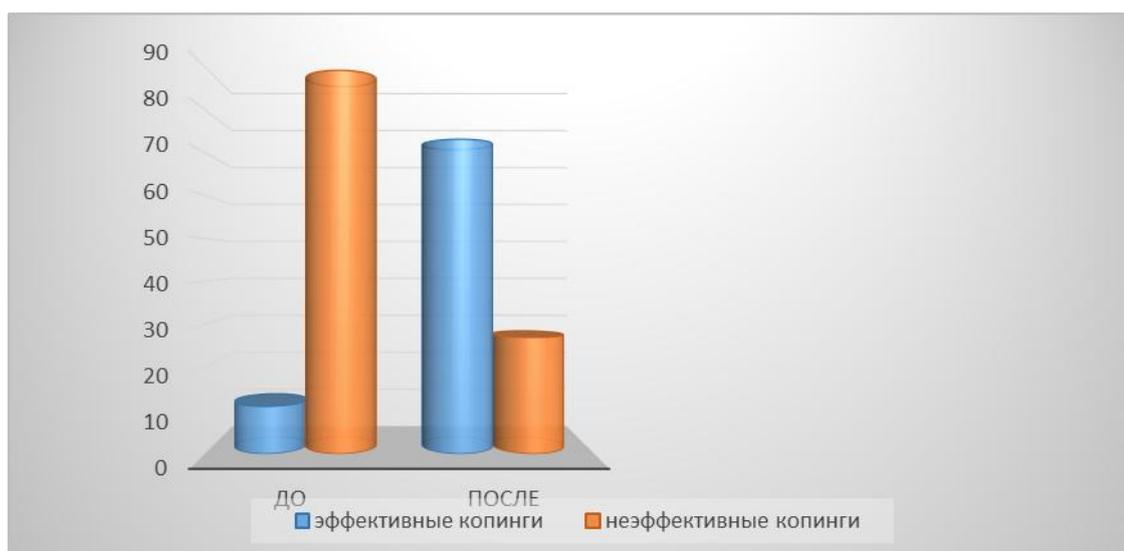
Следуя плану эмпирического исследования, в эксперименте участвовали 30 студентов, которых после первого этапа диагностики мы разделили на две группы по 15 человек – экспериментальная и контрольная.

На следующем этапе исследования мы проводили тренинговую программу, которая состоит из 8 занятий. Экспериментальную группу, которая посещала тренинги, мы разделили для большей эффективности на две: в одной группе 7 человек, в другой 8. Для каждой группы занятия проводились один раз в неделю по одному часу.

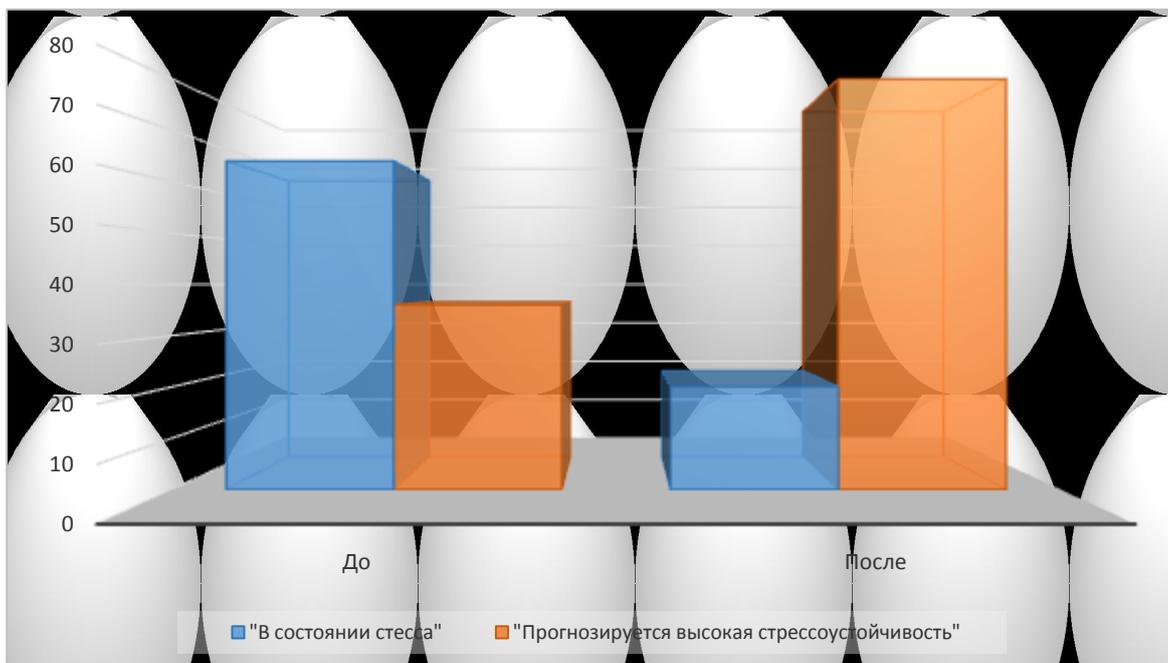
Опишем результаты нашей программы для экспериментальной группы. В Гистограмме 1 приведены результаты «Копинг-теста» (%). Гистограмма 2

отражает изменение показателей по «Методике для определения вероятности развития стресса» (%), а в Гистограмме 3 представлены результаты теста на самооценку стрессоустойчивости (%).

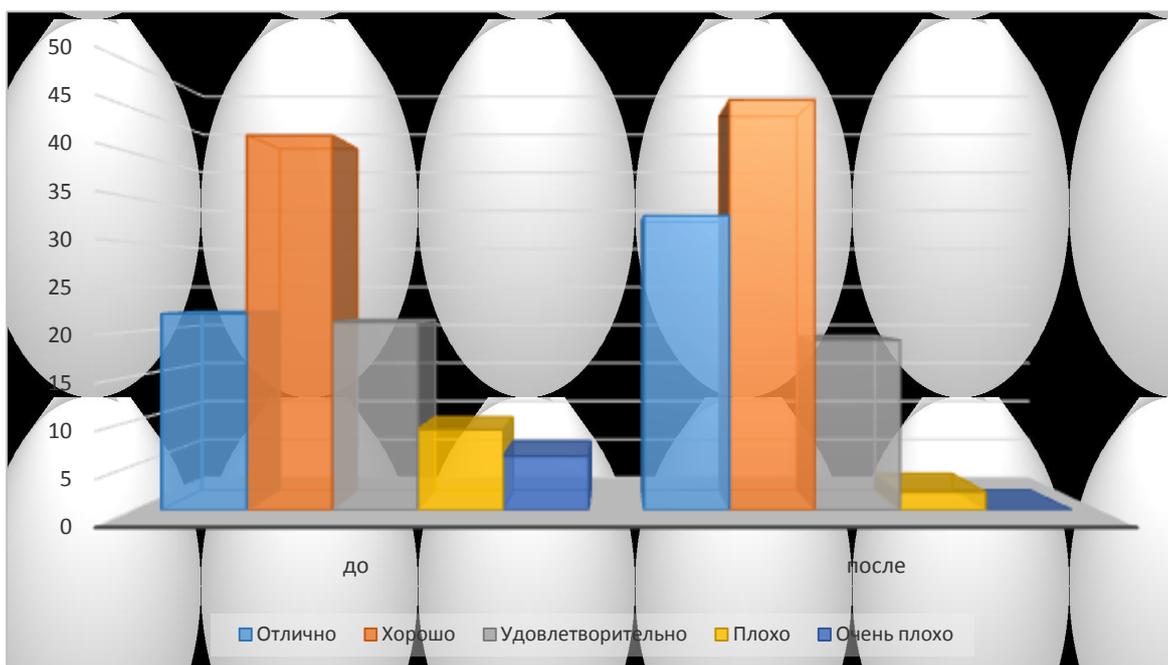
Гистограмма 1



Гистограмма 2



Гистограмма 3



На гистограмме 1 видно, что уровень эффективные копинг-стратегий после прохождения тренинговой программы повысился с 11% до 73%. И соответственно, неэффективные копинги стали использоваться меньше 27% вместо 89%. Данные результаты говорят о том, что респонденты более

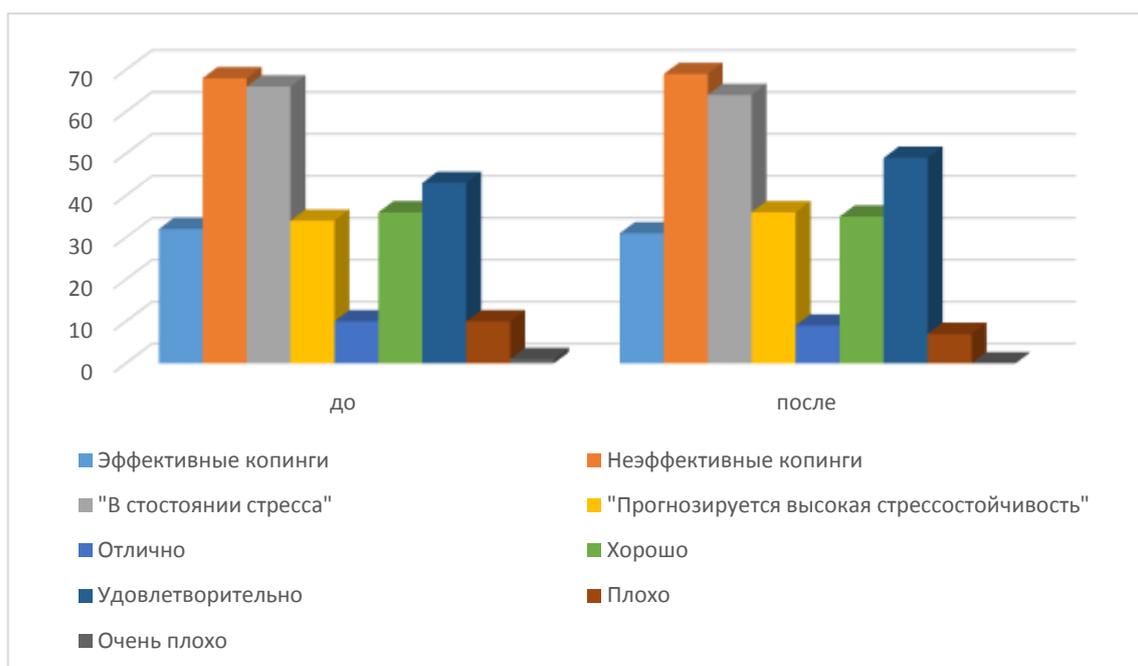
осознанно подходят к принятию решения и выбору действий с кризисных ситуациях.

По гистограмме 2 можно сказать, что в экспериментальной группе снизилась вероятность развития стресса и прогнозируется повышение стрессоустойчивости. По результатам первой диагностики 64% группы находились в стрессовой ситуации, и только у 36% респондентов можно было прогнозировать повышение уровня стрессоустойчивости, контрольная диагностика показала результаты в 20% и 80%, соответственно. Респонденты, участвовавшие в тренинге в ходе реализации нашей программы приобрели навыки эффективного совладания со стрессом.

В гистограмме 3 показаны результаты самооценки стрессоустойчивости, показатель которой также повысился. Это говорит о том, что респонденты способны осознанно принимать решения в стрессовой ситуации, оценивать и прогнозировать свои действия.

Представляем результаты контрольной группы в Гистограмме 4, в ней для наглядности совмещены результаты всех диагностических методик.

Гистограмма 4



По гистограмме 4 можно сказать, что результаты контрольной группы не изменялись вообще или изменялись незначительно как в положительную сторону, так и в отрицательную.

По результатам проведенного нами исследования, мы можем отметить прогрессирующие результаты экспериментальной группы, которая прошла курс тренингов. В свою очередь контрольная группа показала относительную стабильность результатов. На основании этого мы полагаем, что разработанная нами программа является эффективной и может применяться для формирования стрессоустойчивости студентов различных ВУЗов.

Вывод по главе

Мы разработали программу формирования стрессоустойчивости, которую, как показали результаты диагностики, успешно реализовали на студентах нескольких университетов в городе Екатеринбурге. Основываясь на проведенное исследование, мы считаем, что современные студенты нуждаются в помощи и поддержке специалистов в стрессовых ситуациях. В настоящее время общество недостаточно проинформировано об эффективных стилях совладающего поведения и нуждается в профилактических и коррекционных мероприятиях. Мы же, в свою очередь, считаем разработанную программу эффективной.

Заключение

1. По проведенному теоретическому анализу психологических зарубежных и отечественных исследований по проблеме формирования стрессоустойчивости личности мы можем сказать, что в настоящее время эта тема очень актуальна. Данный аспект изучают такие исследователи как Н. Айзенберг, Р.М. Грановская, Т.О. Гордеева. В нашем исследовании мы придерживаемся определения понятия Б.Х. Варданян, что стрессоустойчивость – это свойство личности, обеспечивающее гармоничное отношение между всеми компонентами психической деятельности и содействующее этим успешному выполнению деятельности.

2. На теоретическом уровне мы определили, что копинг-стратегии являются основой борьбы с трудными жизненными ситуациями. И вслед за Л. Мерфи, Р. Лазарус, С. Фолкман считаем выбор стиля совладающего поведение основным фактором, влияющим на степень стрессоустойчивости личности.

3. По результатам эмпирического исследования стрессоустойчивости студентов наши гипотезы подтвердились. Разработанная нами программа социально-психологических тренингов способствует формированию и повышению уровня стрессоустойчивости, а также помогает в выборе эффективного копинга.

4. В нашем исследовании принимали участия студенты различных ВУЗов и направлений, что может говорить об универсальности данного социально-психологического тренинга.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Избранные психологические труды: В 2-х т. Питер СПб, 288 стр., 2010 г.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. - М., 2013, - 368с.
3. Ануфриюк К.Ю. Защитно-совладающее поведение и его роль в социально-психологической адаптации подростков. Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2008. № 4. С. 147-153.
4. Баст Е.И. Стрессоустойчивость как фактор психологического благополучия личности студента-первокурсника. Спб.: Питер, 2014.
5. Белова Л.П. Социально-психологический тренинг как средство развития социальной активности личности.
6. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные труды. //Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2011, -324 с.
7. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – М.: Сфера, 2010. – 257с.
8. Буравцова Н.В., Дмитриева Н.В. Развитие личностной харизматичности посредством социально-психологического тренинга. /Социосфера.2014. № 1.С.180-184.
9. Вакуева А.Н. Новая воспитательная технология - технология социально-психологического тренинга. / Россия и Европа: связь культуры и экономики материалы XI Международной научно-практической конференции: в 2-х частях. Ответственный редактор Уварина Н.В. 2015. С. 77-79.
10. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.: ил. —(Серия «Практикум»).
11. Дербин П.А. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости у военнослужащих. Успехи современного естествознания, 2016. – №2.

12. Дунай В.И. Особенности проявления стресса у студентов с учетом условий их проживания / Военная медицина: научно-практический рецензируемый журнал. Белорусский государственный медицинский университет. Изд-во «Белорусский Дом печати». 2012. — № 2. — С. 44–47.
13. Газиева М.З. Стрессоустойчивость личности как предмет психолого-педагогического изучения.
14. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. / Л.П. Гримак - М., Политиздат. 2009 – 172 с.
15. Зиновьева Н.О. Эффективность использования социально-психологического тренинга в учебном процессе. / Труды экономического и социально-гуманитарного факультета РГГМУ Сборник статей. Санкт-Петербург, 2013. С. 113-117.
16. Зыбина Л.Н. Социально-психологический тренинг как средство активного обучения. / Развитие человека в современном мире материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 частях. ФГБОУ ВПО «НГПУ». 2015. С. 270-276.
17. Иопенко А.В. Социально-психологический тренинг как метод развития общения. / Актуальные проблемы науки в студенческих исследованиях. Сборник материалов XVI всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. 2015. С. 167-170.
18. Калюта В.А., Кудина Я.В Стрессоустойчивость, как неотъемлемое качество студентов, обучающихся в современном ВУЗе.
19. Клейберг Ю.А. Социальные нормы и отклонения. - М., 2014,- 143 с.
20. Кобзева О.В. Проявления копинг-поведения в юношеском возрасте. Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2011. № 3. С. 155-158.

21. Кон И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2009. – 255 с.
22. Котенева А.В. Защитные механизмы личности и эмоциональная сфера. Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2008. № 9. С. 270-276.
23. Кружкова О.В. Психологическая защита и совладание: к проблеме соотношения и структуры. Материалы 3 международной научно-практической конференции. Психология стресса и совладающего поведения. Том 2. Кострома, 2013.
24. Кружкова О.В., Никифорова Д.М. Проблемы диагностики копинг-стратегий в современном психологическом измерении. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2012 № 31 с. 4-12.
25. Куфтяк Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте. 2012 №2(22).
26. Куфтяк Е.В. Совладаний и устойчивость в системе семьи. Материалы 3 международной научно-практической конференции. Психология стресса и совладающего поведения. Том 2. Кострома, 2013.
27. Куфтяк, Е. В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей / Елена Владимировна Куфтяк. Автореф. дисс. канд. психол наук, Санкт-Петербург, 2003. – 24 с.
28. Леонтьев А Н. Проблемы развития психики, / А.Н. Леонтьев - М, 2012 – 492 с.
29. Леонтьев А.Н. Психология общения: Уч. пособие для студентов вузов. – 3-е изд. – М.: Смысл; 2009 – 365с.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М., 2009.

30. Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности. / Д.А. Леонтьев - М.: Смысл, 2013 – 35с.
31. Мельник Ш. / Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2014. — С. 256.
32. Миславский Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. - М.: Педагогика, 2010. – 429с.
33. Михайловский М.Н. Принципы и подходы в тренинговой работе. / Современный тренинг: новые возможности в бизнесе и образовании. Геращенко А.Л., Геращенко Ж.В., Глушач Н.Н., Буренкова Е.Л., Котеленко Е.Ю., Белогруд И.Н., Воробьева О.А., Михайловский М.Н., Щербакова О.И., Хамматова Р.С., Бобкова М.В., Ушакова В.Д., Журавкина И.С., Ушакова В.Д., Зарудная Е.А., Сажин В.Ю., Сердакова К.Г., Васякин Б.С., Пожарская Е.Л., Шульченко М.В. и др. Коллективная монография по материалам Международной научно-практической конференции 22 октября 2015 года, Москва. Коллектив авторов. Москва, 2015. С. 41-45.
34. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. пособие для студ. пед. вузов / под редакцией В.А. Сластенина. – 5-е изд., доп. – М.: Академия, 2009. – 200 с.
35. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. Заведений. — 14-е изд., стереотип. / В.С. Мухина - М., 2012 – 608 с.
36. Мухина В.С. Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты): 2-е изд., исправл. и доп. / В.С. Мухина - М, 2010. - С. 415.
37. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2010. – 456 с.

38. Нагирнер И.И. Технологический подход к формированию стрессоустойчивости обучающихся. СПб.: Питер, 2015.
39. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический Журнал, 1997. – Т. 18. – №5. – С. 20 – 30.
40. Наумов А.В., Татаров Д.С., Евтхов А.И., Земцов Н.Н., Наумова И.А. Совладающее поведение личности. Сборник конференций НИЦ Социосфера, 2013. №37 с.165-166.
41. Останина Н.В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе. Журнал: Известия Российского Государственного Университета им. А.И. Герцена. Выпуск №70-2 / 2012г.
42. Останина Н.В. Теоретические основы формирования копинг-поведения учащихся. Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2009. № 1. С. 109-120. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология. - М.: Российское педагогическое агентство, 2011, -374 с.
43. Овсянникова Е.А. Социально-психологический тренинг / теория, методика и практика / Магнитогорск, 2011.
44. Папшева Л.В. АРТ-терапевтические методы и техники в социально-психологическом тренинге. / Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2012. Т. 1. № 3. С. 41-44.
45. Писарь О.В. Психологический тренинг как механизм регуляции социального поведения студентов.
46. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы. [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17).
47. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти: учеб. пособие. / А.А. Реан - СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2010. — 651 с.

48. Рейн Н.А. Социально-психологический тренинг как форма активного обучения. / Вестник социально-гуманитарного образования и науки. 2014. № 2. С. 47-53.
49. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности: Пер. с нем.- М.: Мир, 2014.
50. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии, 2-е изд., / С.Л. Рубинштейн - М, 2012 – 583 с.
51. Скаткин М.Н. Школа и всестороннее развитие личности. - М.: Просвещение, 2010. - 144 с.
52. Сухова Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий. Прикладная юридическая психология. 2014. №1 с.76-83.
53. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. — М.: Азбука, 2014.
54. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. / Л.Н. Шепелева – СПб, 2010, - 160с.
55. Шубникова Е.Г., Николаева Л.Ю. Копинг-профилактика аддиктивного поведения детей и молодежи. Материалы 3 международной научно-практической конференции. Психология стресса и совладающего поведения. Том 2. Кострома, 2013.
56. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Изд. 2-е / Ю.В.Щербатых. СПб.: Питер, 2012. — 256с.

Приложение 1

Тема: «Что такое стресс и как с ним справиться?»

Наше время - время стрессов. Да, нас не мучают голод, холод, хищники, но нас беспокоят валютные котировки и пугает опасность дефолта, нас напрягает визит к врачу и вызов на ковер к начальству, мы волнуемся по поводу будущего, и нас пугает угроза терроризма. На жителей больших городов давит тяжелый груз разнообразных проблем, обязанностей и регламентации.

Стресс – это причина чуть ли не 90 % всех заболеваний. Он ослабляет иммунитет, нарушает работу всех систем организма, просто сжигает тело изнутри. При стрессе разрушаются многие необходимые витамины, происходит нарушение обменных процессов, что зачастую ведет к набору лишнего веса. Все это оказывает губительное воздействие, как на психику человека, так и на его физическое состояние. Возникают тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, агрессивность, гнев, нарушения памяти, бессонница, хроническая усталость, повышенная утомляемость и прочее.

Создатель теории стресса канадский ученый Г.Селье, раскрывая содержание этого термина, отмечал, что на воздействие разного рода - холод, усталость, быстрый бег, страх, потерю крови, унижение, боль и многое другое - организм отвечает не только защитной реакцией на данное воздействие, но и неким общим однотипным физиологическим процессом вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Организм с помощью этого процесса как бы мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, на адаптацию к ней. Кстати, уже упоминавшийся Селье выдвинул весьма интересную гипотезу о том, что старение — итог всех стрессов, которым подвергался организм в течении своей жизни. Оно соответствует “фазе истощения” общего адаптационного синдрома, который в некотором смысле представляет собой ускоренную версию нормального старения. Любой стресс, особенно вызванный бесплодными усилиями, оставляет после себя необратимые химические изменения; их накопление обуславливает признаки

старения в тканях. Особенно тяжёлые последствия вызывает поражение мозговых и нервных клеток. Но успешная деятельность, какой бы она не была, оставляет меньше последствий старения, следовательно, говорит Селье, вы можете долго и счастливо жить, если выберете подходящую для себя работу и удачно справляетесь с ней.

Основные черты психического стресса:

1) стресс — состояние организма, его возникновение предполагает взаимодействие между организмом и средой;

2) стресс — более напряженное состояние, чем обычное мотивационное; оно требует для своего возникновения восприятия угрозы;

3) явления стресса имеют место тогда, когда нормальная адаптивная реакция недостаточна.

Под стрессом всё чаще подразумевают стрессовые воздействия: значительные физические и умственные нагрузки, приводящие к стрессу. В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяются различные виды стресса, в самой общей классификации - стресс физиологический и стресс психологический. Последний подразделяется на стресс информационный и стресс эмоциональный. Стресс информационный возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе - при высокой ответственности за последствия решений.

Стрессор - разнообразные экстремальные воздействия, приводящие к развитию нежелательного функционального состояния - стресса. Различаются:

1) стрессоры физиологические - чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температура, болевые стимулы, затруднение дыхания, и пр.;

2) стрессоры психологические - факторы, действующие сигнальным значением: угрозой, опасностью, обидой, информационной перегрузкой, и пр.

Стрессором (явлением, которое вызывает стресс) может быть и психическое состояние и соматическое состояние организма, т. е. болезнь. К примеру, резкое и длительное охлаждение организма – температурный стресс. Стрессором может быть не только болезнь, но и травмы, отравления, воздействия окружающей среды (стужа вызывает переохлаждение, жара – перегрев), неприятные переживания. Именно неприятные переживания являются источником эмоционального стресса.

Стресс возникает по двум причинам: А) объективным; Б) субъективным. Если с объективными почти все понятно, то с субъективными причинами разобраться не так-то и просто. Во-первых, если стресс связан с удовлетворением потребностей, то их для начала нужно выяснить, а затем уж только удовлетворять. Во-вторых, если стресс связан с потерей (утратой) кого-либо, чего-либо, то можно задуматься, почему именно это отняли и в данный момент. В-третьих, если стресс связан с решением какой-либо проблемы (трудностью), то необходимо сначала определить эту проблему (трудность), т. е. в чем она заключается и какие методы (способы) и средства необходимо использовать, чтобы решить проблему (преодолеть трудности). В-четвертых, стресс может возникать и в результате напряжения в личностных параметрах (личностной и ситуативной тревожностью, уровнем субъективного контроля, акцентуациями характера, потребностно-мотивационной сферой, когнитивной сферой и др.) и тогда необходимо хотя бы протестировать себя. В-пятых, стресс может быть связан с профессиональным мастерством и самореализацией, и тогда нужно выяснить хотя бы удовлетворенность профессией. Ну, и в-шестых, если стресс возникает по причине неправильного использования мышления, то естественно и этот факт необходимо выяснить. Если обобщить пять названных причин стресса, то можно сказать, что он однозначно связан с неуспехом, т. е. с неудачами. В любом случае, стресс – это результат какого-то конфликта, в основном, конечно же, внутреннего.

Приложение 2

Тема «Профилактика стресса»

Главное и зачастую самое трудное в борьбе с дистрессами - избавление от причин и условий, породивших стресс. В числе первых шагов при попытке выхода из дистресса - обращение к специалистам, в частности к психологам, за консультацией и помощью. Их арсенала лечебных средств могут быть использованы психо-фармакологические препараты. При этом следует иметь в виду негативные последствия их для организма, которые могут быть вызваны превышением меры в их употреблении. Наиболее распространенным средством отрыва от стрессогенной обстановки является отдых. Однако следует иметь в виду, что отдых - это не ничегонеделание. В данном случае под отдыхом понимается активная деятельность, исключая постоянные размышления о служебных делах. Ничегонеделание вместо избавления от напряженности будет способствовать ее усилению. Отдых, как средство борьбы со стрессом, предполагает главным образом переключение внимания с социальных объектов на физические. В качестве наилучшего средства, устраняющего нервное напряжение и отрицательные эмоции, предлагается физическая деятельность. Он отвлекает от волнений и переживаний, переадресовывает стресс на мускулатуру, которая в таких ситуациях нуждается в нагрузке. Могут использоваться различные виды физической деятельности: прогулка на свежем воздухе, бег, гимнастические упражнения, спортивные игры, работа по хозяйству, на даче и т.д. Отвлекает от стресса любая деятельность, не связанная с проблемами, возбуждающими нервное напряжения. Причем необходимо отдаваться этой деятельности полностью, чтобы не было времени на неприятные размышления. Неоценимую помощь в тяжелые моменты жизни могут оказать своим участием, поддержкой близкие люди, друзья, коллеги по работе. Уделяйте время всевозможным водным процедурам: расслабляющие ванны с пеной и ароматическими маслами, бассейн, контрастный душ, обтирания мокрым холодным полотенцем, а

можно и просто постоять 5-10 минут под теплыми, приятными, обволакивающими струйками душа. Этаким легким гидромассаж. Вода прекрасно уносит стресс. Старайтесь высыпаться. Это очень важно! Очень желательно уделять время физическим упражнениям. Необязательно даже идти в спортзал. Просто подвигайтесь дома. Приседания, отжимания, танцы, - все что угодно, любая физическая активность. Расслабляющий массаж. Все мы испытываем жуткий дефицит прикосновений. А они так необходимы телу!! Как проще всего утешить человека? Как всегда успокаивают детей?!! Обнимают и гладят по спине. Интуитивно мы понимаем, что прикосновение имеет огромную силу. Дети часто просят, чтобы их просто погладили. Это очень успокаивает. И дает ощущение надежности и безопасности. Ощущение защищенности и покоя. Вы можете пойти на профессиональный расслабляющий, релаксационный массаж, а можете делать массаж и дома. Расслабляющий массаж может сделать муж, друг, подруга. Важно только, чтобы они, поглаживая и легонько растирая Ваше тело, были спокойны и уравновешены, т.к. через руки того, кто делает массаж, очень передается его состояние.

Существует на когнитивном уровне и другой, более эффективный способ достижения устойчивости к психологическому стрессу, используя который, деятельность педагогов будет приобретать все черты творчества. Патогенное мышление – одно из главных стресс-факторов учителя. Суть его в том, что основные жизненные цели и задачи, как правило, представляют собой простые фикции, не выдерживающие прямого сопоставления с действительностью. Скажем, многие учителя уверены, что напряженная работа и немного удачи в принципе могут обеспечить им практически все, что они хотят — успех, богатство, славу и т.д. В большинстве случаев такие ожидания не оправдываются, но это не страшно, если учитель умеет правильно мыслить.