

Содержание

Содержание.....	2
Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ проблемы формирования саморегуляции как средства формирования жизнестойкости в юношеском возрасте.....	6
1.1 Проблема жизнестойкости в трудах зарубежных и отечественных исследователей.....	6
1.2 Особенности формирования жизнестойкости личности у студентов первого года обучения.....	11
1.3 Особенности саморегуляции как критерия жизнестойкости студентов первокурсников.....	17
Глава 2. Эмпирическое изучение саморегуляции и жизнестойкости студентов первого курса.....	26
2.1 Организация опытно-поисковой работы.....	26
2.2 Результаты эмпирического исследования уровня жизнестойкости и саморегуляции студентов первокурсников.....	28
Глава 3. Разработка и организация программы тренинга саморегуляции как средства формирования жизнестойкости студентов первокурсников.....	33
3.1 Программа тренинга саморегуляции как средства формирования жизнестойкости студентов первокурсников.....	33
3.2 Результаты эмпирической проверки результативности программы тренинга саморегуляции как средства формирования жизнестойкости студентов первокурсников.....	39
Заключение.....	42
Список литературы.....	45
Приложение.....	50

Введение

Актуальность нашей работы обусловлена тем, что все больше внимания научное сообщество обращает на проблемы формирования жизнестойкости у молодежи, так как именно от этой категории людей зависит самое ближайшее будущее не только конкретной страны, но и мира в целом. В период социально-экономического кризиса современного общества наблюдается тенденция к существенным трансформациям общественного сознания. Преобразования в обществе сказываются на процессе формирования культурной, личностной и этнической идентичности, как у молодого поколения, так и у более старшего. Так, американский социолог и политолог С. Хантингтон отмечает, что в современном мире культурные идентичности (национальные, религиозные, цивилизационные, этнические) занимают центральное место, а союзы, антагонизмы и государственная политика складываются с учетом культурной близости и культурных различий.

Проблема развития саморегуляции в юношеском возрасте является одной из актуальных в современной педагогической психологии. Так, за последние пятнадцать лет количество публикаций по данной тематике увеличилось более чем в два раза. В частности, современные ученые, такие как Ванакова Г.В., Гуцунаева С.В., отмечают, что именно саморегуляция является тем самым регуляторным процессом, при котором субъект преодолевает информационную неопределенность в каждом отдельном звене, раскрывая это определение, авторы делают акцент на том, что реализацию этим субъектом регуляторного процесса можно представить в качестве принятия человеком ряда взаимосвязанных решений, осуществление последовательности согласованных между собой выборов как преодоление самых разных сторон субъективной информационной неопределенности при построении и управлении своей активностью, начиная с принятия цели и заканчивая оценкой достигнутых результатов [1].

Особое внимание уделяется проблеме саморегуляции в юношеском возрасте. Именно этот возраст зачастую совпадает с периодом обучения в высших учебных заведениях. Согласно М.В.Логиновой [1], период студенчества является наиболее благоприятным для формирования жизнестойкости. Высокий уровень жизнестойкости способствует повышению не только физического, но и психического здоровья молодых людей при преодолении кризисов идентичности, а также профессиональной и личностной самореализации. Помимо этого, жизнестойкость молодого поколения во многом детерминирует степень благополучия современного общества и возможности успешного преодоления социально-экономического и культурного кризисов.

Существуют две полярные точки зрения, относительно возникновения жизнестойкости, с одной стороны утверждается, что жизнестойкость передается от поколения к поколению и имеет врожденный характер, с другой стороны считается, что жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой личности. Мы вслед за О.А. Чаусовой, считаем, что жизнестойкость формируется в течение всей жизни.

Цель исследования: разработать и апробировать тренинг саморегуляции как средства формирования жизнестойкости студентов-первокурсников.

Объект жизнестойкость студентов.

Предмет исследования связь жизнестойкости и саморегуляции поведения, тренинг саморегуляции как средство формирования жизнестойкости студентов-первокурсников.

Гипотеза исследования: тренинг саморегуляции является средством формирования жизнестойкости студентов-первокурсников.

Задачи исследования:

1. На теоретическом уровне описать феноменологию жизнестойкости.

2. На теоретическом уровне определить структуру и содержание феномена саморегуляции личности.

3. На эмпирическом уровне выявить и описать связь уровня саморегуляции и жизнестойкости у студентов первого курса.

4. Разработать и апробировать тренинг саморегуляции как средства формирования жизнестойкости студентов-первокурсников.

Теоретико-методологической основой исследования является гуманистический подход, в частности положение о самореализации как неотъемлемой части природы человека. (А.Маслоу, Г. Олпорт, С.Мадди); принципы отражения, активности личности, единства сознания и деятельности; концепция жизнестойкости (С.Мадди, Д.А. Леонтьев).

Методы исследования:

Теоретический анализ, эмпирический психодиагностический метод (тест Жизнестойкости С.Мадди), методы математико-статистического анализа (U-критерий Манна-Уитни).

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы для создания методических рекомендаций для психологов по формированию повышенной жизнестойкости у молодежи в высших учебных заведениях.

Структура работы включает введение, три главы, заключение, библиографический список, приложения. В библиографическом списке представлено 40 источников по теме исследования, в том числе ни одного на иностранном языке, а также ни одного интернет-источник. В приложении представлены материалы о методике, упражнения тренинга, предоставленной респондентам. Работа иллюстрирована гистограммами.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНОЛОГИИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Проблема жизнестойкости в трудах зарубежных и отечественных исследователей

Феномен жизнестойкости личности в последнее время становится очень актуальным: взоры ученых обращены в основном на изучение содержания этого феномена, как он связан с другими личностными качествами, особенности выраженности его у разных групп, ставятся практические задачи по формированию жизнестойкости. Также некоторые авторы отмечают, что условия, в которых личность живет и развивается уже можно обозначить как экстремальные и приводящие к стрессу. Все сводится к общему снижению ощущения безопасной среды вокруг себя, повышению уровня тревоги, психосоматическим заболеваниям.

Зарубежные ученые при изучении жизнестойкости по большей степени делали акцент на рассмотрении ее с точки зрения связи с адаптацией к стрессу, психического и психологического здоровья. Согласно исследованиям Солканы и Сикора, которые исследовали связь между «hardiness» и напряжением в условиях, индуцирующих тревогу личности с низким уровнем тревожности и высокими показателями hardiness, исследования показали, что при столкновении с ситуацией стресса продемонстрировали физиологические реакции слабее. Также Шейер и Карвер рассматривали влияние ожидания результата на физическое благополучие человека. Качество «hardiness» (определенное как включенность, контроль и вызов), которое может быть связано с оптимизмом, авторы предлагают рассматривать как черту личности, которая является буфером против неблагоприятных физических следствий стресса.

Термин hardiness, введенный С. Мадди, переводится как «крепость», «выносливость». Д.А. Леонтьев предложил обозначать данное свойство личности, описанное С. Мадди, как «жизнестойкость». Концепция

жизнестойкости изучается в тесной связи с проблемами совладания со стрессом.

Понятие "hardiness" отражает, с точки зрения С. Мадди и Д. Кошабы, психологическую живучесть, а также является показателем психического здоровья человека. Отношение человека к изменениям, его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, способность эффективно управлять ситуацией, определяют, насколько личность способна справляться с трудностями жизни.

Жизнестойкость, по С.Мадди, включает в себя психологический и деятельностный компоненты. Деятельностная сторона предполагает действия, направленные на осуществление цели; совладание со стрессовой ситуацией; заботу о своем здоровье; занятия, преобразующие ситуацию.

Психологическая сторона предполагает изменение характера отношений - увеличение интереса к миру в целом и окружающим людям в частности.

Эти два компонента формируют систему, которая оберегает людей от непомерной тревоги и утраты здоровья. Таким образом, забота о собственном здоровье и преобразующее совладание, а также получение социальной поддержки от других людей могут повышать жизнестойкость.

По мнению Сальваторе Мадди, жизнестойкость — это свойство личности, включающее в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Степень выраженности этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. Жизнестойкость включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Компонент «вовлечённость» (commitment) является убеждённостью в том, что вовлечённость в происходящее даёт максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. При

высоком развитии этого компоненте человек получает удовольствие от той деятельности, которой занят. Когда подобная убежденность отсутствует, возникает чувство отвергнутости, человек перестает чувствовать себя полноценным активным участником жизни вокруг. Компонент вовлечённости, очевидно, связан с понятием «потока» в концепции М. Чиксентмихали, который, в свою очередь, представляет собой «целостное ощущение, которое испытывают люди, когда они полностью поглощены своей деятельностью. Это отрадное чувство активности, когда человек полностью поглощен предметом, с которым непосредственно взаимодействует, когда его внимание полностью сосредоточено на занятии, и заставляющее забывать о собственном Я. Компонент жизнестойкости «контроль» (control) определяется как убежденность в том, что «борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован». Иными словами, данный компонент отражает уверенность человека в наличии причинноследственной связи между его действиями, поступками, усилиями и результатами, событиями, отношениями и т. п. Чем сильнее выражен этот компонент, тем больше человек уверен в эффективности собственной активной позиции. Чем меньше выражен данный компонент жизнестойкости, тем меньше человек видит смысла в своих действиях, он не чувствует уверенности в попытках повлиять на ход событий. Данная убежденность при отсутствии контроля над происходящим порождает состояние выученной беспомощности. Вполне очевидно, что такое поведение, демонстрируемое человеком как устойчивое, имеет связь с симптомокомплексом личностных особенностей, который определяется как личностная беспомощность. Третьим компонентом, который обычно выделяется учеными в структуре жизнестойкости, является «принятие риска» (challenge), другими словами «убежденность человека в том, что всё то, что с ним случается, способствует его развитию за счёт знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного».

Данный компонент позволяет личности оставаться открытой окружающему миру, принимать происходящие события как вызов и испытание, дающие человеку возможность приобрести новый опыт и сделать для себя определенные выводы. Один из основоположников представления о жизнестойкости, С. Мадди, утверждал, что «человек постоянно совершает выбор как в критических ситуациях, так и в повседневном опыте. Этот выбор подразделяется на два вида: выбор неизменности (выбор прошлого) и выбор неизвестности (выбор будущего). В первом случае человек не видит причин понимать свой опыт как новый и совершает «выбор в пользу прошлого», выбор неизменности, не меняя привычный для него способ (или способы) действия. В этом варианте выбор приносит с собой чувство вины, связанное с нереализованными возможностями [1]. Во втором случае человек полагает, что полученный им опыт вызывает необходимость нового способа действий, он осуществляет «выбор в пользу будущего». В этом варианте выбор приносит с собой чувство тревоги, связанное с неопределённостью, в которую вступает человек.» Также, он считал, что, выбирая будущее, человек выбирает неизвестность [2]. Жизнестойкость позволяет успешно совладать с тревогой, являющейся одним из последствий своего собственного выбора, если в ситуации экзистенциальной дилеммы он был осуществлён «в пользу будущего».

В отечественной психологии не существует понятия полностью идентичного понятию жизнестойкость С.Мадди. С жизнестойкостью больше всего будут соотноситься следующие понятия: субъектность (Ананьев Б.Г., Рубинштейн С.Л., Леонтьев А.Н., Петровский В.А., Осницкий А.К.), смысл жизни (В.Э.Чудновский), житнетворчество (Д.А.Леонтьев), личностный адаптационный потенциал (А.Г. Маклаков). Появление концепции жизнестойкости и одноименного русскоязычного теста в модификации Д.А.Леонтьева в отечественной психологии, привлекло внимание современных исследователей (Фоминова А.Н. [3] Леоненко Н.О. [4] и других

ученых), занимающихся проблемами адаптации и профессионализации личности, этнической идентичности. Жизнестойкость в современных исследованиях часто рассматривается как черта личности, позволяющая справляться с дистрессом эффективно и всегда в направлении личностного роста. Так, по мнению Л.А. Александровой [1], понятие «жизнестойкость» интерпретируется как психологическая живучесть, расширенная возможность человека, проявляющаяся в его вовлеченности в происходящее, разумном влиянии на себя и принятии риска, а также как показатель психического здоровья человека. Е.В. Медведева рассматривает жизнестойкость через меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности. Согласно Д.А. Леонтьеву, жизнестойкость является фактором, внутренним ресурсом, позволяющим переосмыслить проблему, текущую ситуацию и, таким образом, способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья.

Исследования С.А.Богомаза установили, что действительно жизнестойкость человека связана с преодолением различных стрессов, поддержанием высокого уровня физического и психического здоровья, а также с оптимизмом, самоэффективностью и удовлетворенностью собственной жизнью. По мнению Р.И.Стецишина, жизнестойкость представляет собой личностно-психологический ресурс, помогающий человеку, который занят в помогающей профессии, противодействовать развитию состояний профессионально-личностной дезадаптации.

Таким образом, под жизнестойкостью мы понимаем совокупность ценностных установок и диспозиций, позволяющая сформулировать позитивный жизненный проект, рационально оценить существующие и потенциальные ресурсы, актуализировать рациональные потребности и положительно адаптироваться в заданных условиях. Помимо этого, включает

в себя психологический и деятельностный компоненты. Деятельностная сторона предполагает действия, направленные на осуществление цели; совладание со стрессовой ситуацией; заботу о своем здоровье; занятия, преобразующие ситуацию.

Психологическая сторона предполагает изменение характера отношений - увеличение интереса к миру в целом и окружающим людям в частности.

Эти два компонента формируют систему, которая оберегает людей от непомерной тревоги и утраты здоровья. Таким образом, забота о собственном здоровье и преобразующее совладание, а также получение социальной поддержки от других людей могут повышать жизнестойкость.

1.2. Особенности формирования жизнестойкости личности у студентов первого года обучения

Развитая жизнестойкость позволяет выстраивать взаимоотношения личности с миром в более открытом стиле, что повышает эмпатию, а также способность испытывать любовь, получать поддержку, увеличивает и поддерживает на высоком уровне интерес к миру и окружающим. Таким образом, современный мир диктует новые подходы к подготовке студентов высшей школы. Так как именно в этот период формируется жизнестойкое совладание со стрессовыми ситуациями. Е.В. Юдина утверждает, что жизнестойкость личности в процессе учебы способствует повышению как физического, так и психического здоровья молодежи, а также более успешной адаптации в стрессовых ситуациях, успешной самоактуализации. Также, многие специалисты в области психологии считают важным наличие высокого уровня эмоционального интеллекта для достижения успеха в

различных сферах жизни. Нельзя обойти вниманием тот факт, что для успешной реализации личности в жизни и деятельности необходимо обладать навыками, которые позволяют понимать свои эмоции и эмоции других людей, адекватно оценивать реакции окружающих, а также уметь контролировать собственные эмоции при принятии решений.

Период студенчества многими психологами отмечается как центральный период становления человека и личности в целом, в котором проявляются различные его интересы, в том числе и профессиональные. Современные студенты переживают свое становление и развитие через наложение ряда кризисов: возрастные кризисы; кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности, помимо этого появляются и кризисы профессионального обучения; внешние, глобальные, экзистенциальные, связанные с нестабильностью настоящего и неопределенностью будущего. В этот же период, именно во время студенчества начинается формирование и становление жизнестойкости и жизнестойкого совладания со стрессами. Жизнестойкость личности в учебно-профессиональной деятельности может способствовать повышению физического и психического здоровья молодежи, успешной адаптации в стрессовых ситуациях, успешной самоактуализации и личностной исполненности.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что жизнестойкость во многом определяется тем, какой ценностный фундамент будет сформирован у молодого поколения (А.Маслоу, В.Франкл, Б.С.Братусь, Д.А.Леонтьев и др.).

Современное общество, находящееся в процессе постоянного движения, переживает различные изменения, касающиеся социума, прав, духовности. Анализируя данные метаморфозы, Ольга Александровна Чаусова использует такое определение условий для молодежи, как экстремальные, а также стимулирующие развитие стресса. Поскольку студенческая молодежь является носителем активной силы общественных

изменений, а также, потенциальной культурной, политической и экономической элитой общества, то способность молодого поколения продуктивно преодолевать жизненные трудности определяет потенции государства в преодолении кризиса и дальнейшем процветании.

Многие исследователи сходятся во мнении, что жизнестойкость во многом определяется тем, какой ценностный фундамент будет сформирован у молодого поколения (А.Маслоу, Б.С.Братусь, Д.А.Леонтьев и др.). Являясь одной из высших подструктур психического аппарата, именно ценности и смысловые ориентации формируют адаптационный и инновационный потенциал личности. Вместе с тем, согласно культурно-историческим психологическим представлениям, ценности личности определяются культурой и обществом (Э.Эриксон, А.Г.Асмолов, Д.А.Леонтьев и др.).

Помимо этого, Н.О. Леоненко выделяет именно юношеский возраст как наиболее актуальный период исследования условий развития жизнестойкости, объясняя это тем, что именно студенчество характеризуется повышенной стрессогенностью из-за наложения специфики образа жизни на целый ряд закономерных кризисов. Также социальная ситуация развития в юношеском периоде определяется задачами профессионального, социального и личностного самоопределения, успешность решения которых обуславливает качество и успешность дальнейшего развития, возможность полноценной самореализации в эпоху глобальных перемен. К этому стоит добавить, что именно в юношестве благоприятны возрастные возможности для развития стратегий и установок личности [1]. Экзистенциалисты зачастую связывают в своих теориях жизнестойкость с индивидуальностью, активностью, направленностью субъекта на творческую деятельность, целеустремленностью проектирования будущего саморазвития, осознания смысла существования в социальном обществе. В противовес им, философы-иррационалисты представляют жизнестойкость как стремление человека к самоутверждению силой духа, преуспевания в жизни. Герменевтика

объясняет смысл жизни субъекта через самосознание, активное «вчувствование», личностное «сопереживание». Позитивисты поддерживают необходимость актуализации в юношеском возрасте «созидательных импульсов вживания» в социум при условии личностной развитости мышления. Отечественные философы, в свою очередь, к высказываниям зарубежных авторов говорят о необходимости познавательной активности индивида, ведущей к саморазвитию, мотивированности на достижение поставленной цели, обращаются к воле, сознанию, индивидуализации, что позволяет открыть целые направления изучения феномена жизнестойкости человека. Представители гуманистического направления как зарубежные, так и отечественные едины в своих взглядах по проблеме жизнестойкости и утверждают, что жизнестойкость проявляется в стремлении человека к совершенству, самодетерминированности поведения и самоактуализации. Жизнестойкость относится к особому классу способностей, которые называют «духовными». Они определяют поведение: смысл жизни, добродетельность, следование принципам веры, оптимизма, любви, креативности. Л.И. Анцыферова отмечала, что личность перерабатывает события при выборе определенного типа поведения с позиций собственного внутреннего мира, стремится сделать его упорядоченным, предсказуемым и понятным. В ситуации, когда субъект пытается справиться с жизненными трудностями, его активность направлена на внешние обстоятельства и на изменение самого себя. В момент включения субъекта в «систему общественных ценностей» расширяется пространство и усиливается жизнестойкость личности. Людей, которые имеют оптимистичное мировоззрение, позитивную самооценку, реалистичный подход к жизни можно охарактеризовать как людей, которые конструктивно преобразуют стратегии поведения. Люди, уходящие от трудных ситуаций, часто бывают пессимистами, склонными к «идуущему вниз социальному сравнению». Они воспринимают мир как источник опасностей, имеют невысокую самооценку,

часто прибегают к механизмам психологической защиты. Отечественные авторы обращаются к вопросам саморазвития интегральной индивидуальности, самоактуализации субъекта деятельности, самотрансценденции, связи жизнестойкости с социально-экономическими процессами, развитием жизнестойких качеств, включенности в социокультурное пространство взаимодействия, наполняя новым содержанием категорию жизнестойкости. Исходя из всего вышесказанного, мы можем сделать вывод о состоянии изученности отечественными и зарубежными учеными жизнестойкости. Она характеризуется целостной системой социокультурного взаимодействия с интегрированными особенностями личности. Жизнестойкость представляется в качестве трансформационного копинга, жизнестойких установок, жизнестойким отношением к окружающим людям, помимо этого, также является показателем психосоматического здоровья, мотивирует субъекта на преобразование стрессогенных жизненных событий. В структуре жизнестойкости трансформационный копинг объясняет адекватное отношение субъекта к проблемам и выбору способов их решения, эффективное использование приобретенного опыта, действие на основе сформированных установок в социокультурном пространстве. Эмоциональные, интеллектуальные виды реагирования, мотивационное отношение к своему состоянию, изменение поведения и образа жизни тесно связаны с субъективной моделью трансформации. В процессе личностной трансформации детерминантой выступает самоизменение личностной сферы, мера собственной ответственности за изменения. Базой развития личностных установок субъекта становится использование препятствий и стрессов в качестве источника роста и развития. Сравнивая ценностную систему поколений, ученые отмечают важнейший генерационный сдвиг, который заключается в изменении роли и значения личности, повышении ее активности, самостоятельности, ее субъектности. При этом, данный сдвиг

серьезно воздействует на деятельность студенческой молодежи во всех сферах жизнедеятельности и определяет ее активность в меняющемся мире. Осознание того, что поведение отталкивается от ценностей, а его эффективность зависит от способности отвечать на вызовы интенсивно изменяющейся окружающей среды, требует от научного сообщества изучения личностных ценностей и черт личности, способствующих преодолению трудностей жизни в высоком темпе при постоянной нагрузке. В следствие этого, для ученых особый интерес представляет исследование взаимосвязи жизнестойкости как личностной диспозиции и ее компонентам, с личностными ценностями как одними из ведущих регуляторов поведения. На данный момент психологическое сообщество выделяет два подхода в исследовании ценностных ориентаций: социально-психологический и общепсихологический. В социальной психологии- это сфера исследования социализации индивида, его адаптации к групповым нормам и требованиям. В таком случае можно говорить о взаимосвязи групповых ценностей и норм с жизнестойкостью группы как субъекта. Этот вопрос остается слабо изучен в отечественной и зарубежной социальной психологии. Изучение высших мотивационных структур жизнедеятельности, изучение ценностных образований как важнейших функциональных компонентов структуры личности активно ведется в рамках общей психологии. Понимание, какое влияние они оказывают друг на друга, позволит проще прогнозировать эффект и влияние как экстремально трудных жизненных ситуаций, так и ситуаций обычной жизни на ценностные ориентиры личности. С другой стороны, уточнение связей жизнестойкости и личностных ценностей позволит эффективнее развивать жизнестойкость.

В современной науке существует большое количество концепций и подходов, в основе которых лежат представления и в каждой из них указывается, что на любом этапе развития человека это свойство личности является одним из самых важных, поскольку помогает справиться с

проблемами, которые появляются в том или ином виде. Именно в период студенчества стоит дополнительно обращать внимание на жизнестойкость поскольку в это время, по словам некоторых ученых, данный феномен проявляется очень ярко в силу воздействия на юношу большого количества стрессогенных факторов. Поэтому мы можем сделать вывод о том, что благодаря социально-психологическим особенностям и возможностям студентов, жизнестойкость может стать ключевым ресурсом эффективного совладания и позитивного всестороннего развития юношей в период их активного профессионального, личностного и социального становления.

1.3. Особенности саморегуляции как критерия жизнестойкости студентов первокурсников

Современное общество все чаще нуждается в людях, которые быстро умеют принимать решения, легко адаптируются к изменяющимся условиям социальной, экономической и политической жизни страны, которые также способны творчески подходить к решению профессиональных задач, стремящихся к непрерывному самообразованию. Все эти задачи, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к личности будущего специалиста и организации обучения в ВУЗе. Так как степень саморегуляция является во многом влияющим фактором на жизнь современного человека, то несформированность самоконтроля, неумение им воспользоваться или нежелание к нему обратиться или же пренебрежение его результатами – все это неминуемо влечет за собой досадные провалы в жизни, профессиональной деятельности и может привести к асоциальному поведению [1]. Роль саморегуляции в структуре личности будущего специалиста актуализирована, потому как именно развитая саморегуляция оказывает огромное влияние на жизнь и благополучие человека, и будущего специалиста в частности. Индивидуальность человека сложно описать обобщенно ввиду специфики для различных видов активности человека

проявленности в зависимости от особенностей деятельности, в которой реализуется. Принято описывать данную специфику через особенности индивидуальных стилей конкретных видов деятельности, среди детерминант которых ученые обычно отмечают в первую очередь особенности темперамента и характера человека. В то же время, наблюдая за людьми, мы можем отследить их поведение, эмоциональные реакции в различных жизненных обстоятельствах, мы всегда видим то, как человек действует в самых разных жизненных ситуациях, и нечто общее, целостное и типичное для данного характера, что лежит в основе большого количества индивидуальных стилей конкретных видов деятельности [1]. Чтобы повысить эффективность учебного процесса, оптимально использовать резервные возможности, которые скрыты в характере, необходимо опираться на его целостную, непротиворечивую концепцию. С одной стороны, характер это явление динамичное, но с другой стороны, он обладает некоторой устойчивостью. Чем более акцентуирован характер, тем менее он пластичен, а значит, поведение личности с акцентуированными чертами характера менее вариабильно, что существенно ограничивает ее адаптивные возможности. Человек всегда хочет определенной стабильности, устойчивости, равновесия. Один из возможных конструктивных путей решения этого вопроса возможно заключается в исследовании стилевых особенностей процессов психической саморегуляции произвольной активности человека. Типичными для любого индивида стилевыми особенностями саморегуляции являются наиболее существенные индивидуальные особенности организации и управления своей внешней и внутренней активностью, устойчиво проявляющиеся в различных ее видах [2].

В исследованиях, посвященных изучению индивидуальных различий в саморегуляции, проблем регуляторных предпосылок при овладении профессиональной деятельностью, регуляторных причин неуспеваемости среди молодежи показано, что особенности системы саморегулирования

зависят от субъективных критериев успешности действий и определяются индивидуально-психическими особенностями и требованиями внешней деятельности (В.И. Степанский, А.К. Осницкий, Н.Ф. Круглова). Волевая регуляция, в широком аспекте, рассматривается как управление поведением в процессе преодоления трудностей в момент выполнения деятельности, которое опосредуется совокупностью качеств личности (В.А. Иванников, Т.И. Шульга). Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий и всего спектра качеств индивидуальности: от личностных качеств субъекта и его своеобразия в организации собственных действий (В.И. Моросанова).

Для изучения индивидуально-типических особенностей системы регуляции, устойчиво проявляющихся у человека в разнообразных видах произвольной активности предложено понятие индивидуального стиля саморегуляции (В.И. Моросанова, 1988 - 1995). Феномен стиля саморегуляции проявляется в том, как человек планирует свои действия, в какой мере учитывает условия значимые для достижения поставленных целей, какова развитость процессов контроля, оценки и коррекции собственных действий, а также насколько человек при этом самостоятелен, целеустремлен, способен учитывать изменение внешних обстоятельств. Саморегуляция имеет системный характер и включает психологические механизмы различного уровня. Показано, что индивидуальный стиль саморегуляции характеризуется регуляторными процессами, реализующими основные звенья саморегуляции и регуляторно-личностными свойствами, выступающими личностными характеристиками субъекта произвольной активности. Регуляторно-личностные свойства характеризуют индивидуальную систему саморегуляции в целом и, в то же время, являются личностными свойствами (В.И. Моросанова, 1991-1998).

Согласно точке зрения Моросановой В.И., Конопкина О.А. и Осницкого А.К., саморегуляция представляет из себя процессы инициации и выдвижения субъектом целей активности, а также управление достижением этих целей. Процессы саморегуляции рассматриваются этими авторами как внутренняя целенаправленная активность человека, которая реализуется за счет системного участия самых разных процессов, явлений и уровней психики. Галина Васильевна Ванакова в свою очередь отмечает, что саморегуляция является способом связи различных уровней деятельности, которые зависят от качеств и соотношения с объективным миром [1].

Место и роль саморегуляции в жизни человека вполне очевидны, так как человек практически постоянно сталкивается с различными выборами, поступка и другими различными формами целенаправленной активности. Психологическая саморегуляция в качестве собственно регуляторного процесса становится тем самым фактором, благодаря которому субъект преодолевает информационную неопределенность в каждом согласованном звене. Исходя из учета своих индивидуальных особенностей, во время процесса психической саморегуляции личность согласует все психические модальности и согласует их с системой требований и условий к решаемой задаче.

Именно из-за средств психологической саморегуляции развиваются и совершенствуются механизмы, которые в свою очередь помогают в оптимизации психических возможностей, компенсации недостатков, а также регуляции индивидуальных состояний в неблагоприятных условиях деятельности.

Большинство авторов при написании своих работ отмечают положительный характер влияния средств психологической саморегуляции на психическое состояние людей, работающих в стрессовых условиях деятельности и объясняют полученные эффекты как умение занимающихся регулировать уровень своего эмоционально-волевого состояния. В своих

работах Константинова Е.В. отмечает некоторые проблемы, которые до сих пор являются актуальными для мирового сообщества. К ним относятся вопросы учета специфики вида деятельности, за счет каких психологических механизмов обеспечиваются указанные эффекты, каковы психологические закономерности действия средств психологической саморегуляции. Большое количество ученых волновала проблема черт саморегуляции и их интегративной сущности и универсальности структуры в самых различных типах активности человека, среди самых ярких исследователей можно отметить Б.Г. Ананьева, В.Л. Зинченко, Дж. Миллер, К.Л. Абульханова-Славская и др. Самоконтроль и саморегулирование проявляется в осознании и оценке субъектом собственных действий, психических состояний, в регуляции их протекания на основе требований и норм деятельности, поведения, общения. Самоконтроль является особым психологическим механизмом человека как субъекта деятельности, познания и общения. Эти важные процессы связаны с волевым актом. Волю Р. Мэй называет фундаментальным свойством человеческого существования. Она пронизывает все бытие в мире, так как идентичным самому себе человек становится только в акте выбора [1]. В процессе саморегулирования проявление воли предполагает включенность результатов самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе. Причем эта включенность не теряет актуальности на всех этапах осуществления поведенческого акта-начиная от его мотивирующих компонентов и заканчивая самостоятельной оценкой эффекта поведения. Считая, что поступок человека может быть импульсивным, В.С. Библер утверждает, что он всегда влияет на «проекцию внутрь», «на внутренний смысл в жизни личности» [2]. Здесь и есть корни самодетерминации личности и акты волевой саморегуляции. Уровень культуры саморегуляции в исследованиях Л.А. Петровской является важным показателем конфликтной компетентности, прежде всего эмоциональной. «Для каждого человека характерен индивидуальный стиль

саморегулирования», отмечает В.И. Моросанова. При этом наблюдается зависимость, при которой, чем выше характерный для личности уровень осознанного саморегулирования, развитость и гармоничность всех его звеньев, тем меньше трудностей в адаптации в профессиональной деятельности и к постоянно изменяющимся условиям.

В зависимости от выбранной точки отчета, авторы по-разному определяют цели изучения защитного и совладающего поведения. Это и анализ проблем адаптации индивида в окружающем социуме, и проблемы духовного самоопределения, позволяющего сделать выбор с учетом личностного потенциала. По мнению ведущего специалиста, в области изучения способов совладания Р. Лазаруса, несмотря на значительное индивидуальное разнообразие поведения в стрессе, существует два глобальных типа стиля реагирования П.

1. Проблемно-ориентированный стиль, направленный на рациональный анализ проблемы и связан с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации, а также может проявляться в таких формах самостоятельного анализа случившегося, обращение за помощью к другим или же в поиске дополнительной информации, которая поможет в решении некоторой проблемы.

2. Субъектно-ориентированный стиль можно назвать последствиями эмоционального реагирования на ситуацию, которые при этом не сопровождаются конкретными действиями, и проявляются в виде попыток избегания мыслей о проблеме или вовлечении других в свои переживания, желание забыться при помощи сна, алкогольной и других зависимостей. Такое поведение говорит нам о наивной, инфантильной оценке происходящего. Одним из способов успешного разрешения ситуаций, может являться степень адекватности оценки происходящего. Часто тяжелые последствия перенесённого стресса оказываются результатом

рассогласования между реальной сложностью неприятного события и субъективной оценкой его значимости.

Основными способами совладающего поведения являются: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание. В то же время, способы совладания подразумевают необходимость проявить конструктивную активность, пройти через ситуацию, пережить событие, не уклоняясь от неприятностей. Совладающее поведение реализуется посредством применения различных совладающих стратегий на основе ресурсов личности и среды, таких как стрессоустойчивость. Проблема устойчивости человека перед лицом жизненных трудностей всегда была интересна и значима, привлекала и привлекает внимание философов, медиков, просветителей, поэтов и писателей, педагогов, психологов. В настоящее время эта тема преодоления и оптимального проживания сложных жизненных периодов весьма актуальна. Бурные социальные, экономические, политические изменения в обществе, увеличивающийся информационный поток, скорость технических и технологических изменений отражаются на психологическом здоровье человека, провоцируя стрессы, неврозы, неадекватное поведение, депрессивные состояния. Поэтому все больше интереса среди исследователей вызывают вопросы субъективного благополучия, качества жизни, вопросы жизнеспособности и жизнестойкости человека. Разнообразные факторы внешней среды, внутренней психологической жизни, индивидуальные особенности психики, специфика ситуаций взаимодействия человека с миром способствуют или не способствуют развитию и проявлению жизнестойкости как интегрального свойства личности человека. Несмотря на активное изучение феномена жизнестойкости отечественными и зарубежными психологами, проблема развития, особенностей проявления этого личностного образования в современном мире людьми различных возрастов, профессий, социального статуса остается открытой.

Подводя итог, можно отметить, что саморегуляция представляет из себя процессы инициации и выдвижения субъектом целей активности, а также управление достижением этих целей. Процессы саморегуляции рассматриваются как внутренняя целенаправленная активность человека, которая реализуется за счет системного участия самых разных процессов, явлений и уровней психики. Помимо этого, саморегуляция является способом связи различных уровней деятельности, которые зависят от качеств и соотношения с объективным миром.

Выводы по первой главе

Проведя теоретический анализ проблемы формирования саморегуляции как средства формирования жизнестойкости у студентов первокурсников, мы пришли к выводу, что жизнестойкость является совокупностью ценностных установок и диспозиций, позволяющая сформулировать позитивный жизненный проект, рационально оценить существующие и потенциальные ресурсы, актуализировать рациональные потребности и положительно адаптироваться в заданных условиях. Помимо этого, включает в себя психологический и деятельностный компоненты. Деятельностная сторона предполагает действия, направленные на осуществление цели; совладание со стрессовой ситуацией; заботу о своем здоровье; занятия, преобразующие ситуацию.

Психологическая сторона предполагает изменение характера отношений - увеличение интереса к миру в целом и окружающим людям в частности.

Эти два компонента формируют систему, которая оберегает людей от непомерной тревоги и утраты здоровья. В современной науке существует большое количество концепций и подходов, в основе которых лежат представления и в каждой из них указывается, что на любом этапе развития человека это свойство личности является одним из самых важных, поскольку помогает справиться с проблемами, которые появляются в том или ином

виде. Именно в период студенчества стоит дополнительно обращать внимание на жизнестойкость поскольку в это время, по словам некоторых ученых, данный феномен проявляется очень ярко в силу воздействия на юношу большого количества стрессогенных факторов. Поэтому мы можем сделать вывод о том, что благодаря социально-психологическим особенностям и возможностям студентов, жизнестойкость может стать ключевым ресурсом эффективного совладания и позитивного всестороннего развития юношей в период их активного профессионального, личностного и социального становления.

Как отмечают некоторые ученые, саморегуляция неразрывно связана с жизнестойкостью и представляет из себя процессы инициации и выдвижения субъектом целей активности, а также управление достижением этих целей. Процессы саморегуляции рассматриваются как внутренняя целенаправленная активность человека, которая реализуется за счет системного участия самых разных процессов, явлений и уровней психики. Помимо этого, саморегуляция является способом связи различных уровней деятельности, которые зависят от качеств и соотношения с объективным миром.

В следствии этого мы считаем целесообразным создание на базе полученных теоретических данных программы психолого-педагогического тренинга, направленного на развитие саморегуляции у студентов первокурсников.

Глава 2. Эмпирическое изучение саморегуляции и жизнестойкости студентов первого курса

2.1 Организация опытно-поисковой работы

Наше эмпирическое исследование является основой для апробации разработанной психолого-педагогического тренинга развития жизнестойкости у студентов первого курса. Главным в данном исследовании является установление характеристики жизнестойкости у студентов первого курса и его особенностей.

Общая схема исследования опиралась на поставленные задачи. Нами проведен анализ теоретических и эмпирических исследований, касающихся проблемы уровня саморегуляции как средства формирования жизнестойкости студентов первокурсников.

В первом параграфе на основе теоретического анализа рассмотрен феномен саморегуляции как средства формирования жизнестойкости у студентов первого курса обучения.

В настоящей главе, основываясь на выводах теоретической части выпускной квалификационной работы, мы ставим перед собой цель эмпирическим путем определить влияния уровня саморегуляции на сформированность жизнестойкости у студентов первого курса.

Исследование осуществлялось в период с 2015-2016 г. в несколько этапов:

1 этап: Теоретико-методологический анализ психологической литературы по проблеме исследования, были определены объект, предмет исследования, осуществлялось выдвижение гипотез и разработка плана эмпирического исследования.

2 этап: Апробация методик, изучение структурных компонентов саморегуляции как фактора влияющего на формирование уровня жизнестойкости.

3 этап: Разработка и внедрение программы тренинга.

4 этап: Проверка эффективности программы тренинга. Анализ и обобщение полученных данных, их оформление.

Эмпирическая база исследования. Изучение влияния уровня саморегуляции на сформированность жизнестойкости у студентов первого курса проводилась в Уральском Государственном Педагогическом Университете г. Екатеринбурга. Эмпирической основой исследования стали результаты психодиагностики студентов первого курса– 32 человека. В выборке участвовала одна возрастная группа от 17-19 лет, по половому признаку не дифференцирована.

Методы и методики исследования. В соответствии с логикой исследования и с целью проверки выдвинутых гипотез был использован комплекс методов, включающих в себя теоретические (анализ научной литературы по теме исследования), эмпирические (наблюдение, беседа, контент-анализ, психодиагностические методы), а также методы математико-статистического анализа:

Для упорядочивания и сортировки данных использовалась программа EXCEL компании Microsoft, для количественной обработки данных- STATISTIKA 6.0 для среды Windows.

Применение методов математико-статистического анализа является сегодня необходимым и обязательным компонентом получения объективных данных об особенностях и взаимосвязях социально-психологических явлений. С этой целью при исследовании проблем психологии используется методы математической статистики.

В качестве диагностического инструментария нами использовались методики, направленные на определения уровня развития жизнестойкости, а также на определение развития определенной саморегуляции.

1. Тест жизнестойкости Мадди (модификация Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой) Тест жизнестойкости представляет собой русскоязычную адаптацию англоязычного опросника Hardiness Survey, разработанного

американским психологом Сальваторе Мадди (Salvatore R. Maddi) в 1984 году. Включает в себя 45 утверждений, к каждому 4 варианта ответа «нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да».

Примеры утверждений:

-Иногда меня пугают мысли о будущем.

-Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.

-Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.

-Количественная обработка предполагает соотнесение ответов респондента с ключом. Также используются прямые и обратные пункты, для их подсчета ответам присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Полнотекстовый вариант методики «Тест Жизнестойкости. С.Мадди» представлен в Приложении №1

2.2. Результаты эмпирического исследования уровня жизнестойкости и саморегуляции студентов первокурсников

В данном параграфе проанализируем полученные данные обследования студентов первокурсников для определения особенностей жизнестойкости.

Изучение жизнестойкости студентов первокурсников посредством методики «Тест Жизнестойкости С. Мадди в модификации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой» показало, что у 65 % респондентов наблюдается высокий и средний уровень жизнестойкости, что характеризуется высокой сопротивляемостью стрессогенным условиям внешней среды.

Низкие результаты наблюдаются у респондентов под номерами 23,25,28,29,30,31 (35% респондентов). Остальные показатели находятся в

среднем промежутке от 54 до 98 баллов по шкале жизнестойкости свидетельствуют о том, что студентам сложнее получается справляться с надвигающимися трудностями, не могут в полной мере оценить ситуацию вокруг себя и не способны в полной мере решить какую-либо ситуацию в короткие сроки. Это может быть результатом локального проживания студентов, так как в некоторых исследованиях доказано, что уровень жизнестойкости у людей из малонаселенных пунктов выше, чем жизнестойкость людей из мегаполисов, также это может быть связано с гендерными особенностями или субъективным состоянием респондента на момент прохождения методики.

Использование уровня жизнестойкости показало следующие результаты:

Гистограмма 1.



Более подробное исследование жизнестойкости по субшкалам у респондентов с низким уровнем жизнестойкости. Далее рассмотрим более подробно каждую из субшкал у отобранной группы респондентов с низким

уровнем жизнестойкости личности. По субшкале «Вовлеченность» наблюдается также довольно низкие показатели среди общей выборки. Стоит отметить, что респонденты с низкими показателями по данной субшкале ощущают свою незначимость в совместной деятельности, некоторую отвергнутость в коллективе, а также появляется ощущение, что жизнь словно проходит мимо человека и он никак не включен в нее. Результаты представлены в гистограмме 2.

Гистограмма 2.



По субшкале «Контроль» выбранная группа респондентов снова продемонстрировали низкие и пограничные со средним уровнем результаты. Студенты с низкими показателями по субшкале «Контроль» ощущают себя беспомощными, неспособными на какую-либо деятельность людьми, показатели в учебной деятельности снижены, отсутствует желание приложить некоторые усилия для того, чтобы повлиять на результат своей работы и зачастую пускают все на самотек. Результаты теста по субшкале «Контроль» представлены в гистограмме 3.

Гистограмма 3.



По субшкале «Принятие риска» выбранная нами группа респондентов также показала средние с тенденцией к низким и низкие показатели. У студентов первокурсников данные показатели могут проявляться в виде пессимизма по отношению к возникающим на их пути событий и трудностей. Это может проявляться в виде пассивности во время учебного процесса, непосещение учебных лекций, нарушении дисциплины и слабым результатам во время сессии или защиты собственных научных работ. Также респонденты с подобными показателями не считают важным и необходимым тот позитивный или негативный опыт, который был получен ими ранее, а также не стремятся применять его где-либо. Результаты теста по субшкале «Принятие риска» предоставлены в гистограмме 4.

Гистограмма 4.



Выводы по второй главе

Таким образом, проведенное исследование уровня жизнестойкости студентов первокурсников доказало, что существует группа студентов с низкими показателями по уровню жизнестойкости, а также по конкретным субшкалам(вовлеченность, контроль, принятие риска) и необходимо создание комплекса мероприятий (программы тренинга) для повышения общего уровня жизнестойкости, а также его компонентов для наиболее благоприятного развития и становления личности.

Глава 3. Разработка и организация тренинга саморегуляции как средства формирования жизнестойкости студентов первокурсников

3.1 Программа тренинга

Данная программа тренинга является психологи-педагогическим условием развития жизнестойкости у студентов первокурсников.

Нами разработана программа психолого-педагогического тренинга развития саморегуляции как средства формирования жизнестойкости у студентов первого курса. В структуре программы выделены этапы, психологическое содержание которых составляют процессы, направленные на последовательное осознание реального состояния и перспектив саморазвития личности юноши, а также раскрытие его ресурсного потенциала.

Под понятием «Тренинг», в след за С.И.Макшановым, мы понимаем «многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека».

Целью программы психолого-педагогического сопровождения является увеличение уровня жизнестойкости личности по средства повышения саморегуляции

Задачи тренинга – способствовать:

- 1) развитию навыков саморегуляции;
- 2) развитию эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия;
- 3) развитию умения контролировать выражение своих эмоций;
- 4) выработке положительных качеств для расслабления;
- 5) формированию коммуникативных компетенций.

Структура и содержание каждого занятия отражают направленность на развитие эмоционально-оценочного, когнитивного, поведенческого компонентов жизнестойкости у студентов первокурсников.

Тренинг разработан с учетом обозначенного в теоретической главе исследования положения о том, что уровень саморегуляции непосредственно влияет на общий уровень жизнестойкости личности.

Обоснованием содержания программы в контексте ее значимости для развития жизнестойкости у студентов первокурсников является следующее:

1. Развитие эмоционально-оценочного компонента жизнестойкости личности рассматривается как процесс изменения отношения студента к самому себе и своему ближайшему окружению, формирования положительного образа «Я», положительного образа мира, осознания фрустрирующих факторов и ситуаций (упражнение «Погода»).

2. Развитие когнитивного компонента жизнестойкости личности способствует осознанию своих мотивов поведения, целей, ценностей, смыслов. С этой целью в структуру занятий включены упражнения прогностического и рефлексивного характера. (упражнение «Камушек в ботинке»).

3. Развитие поведенческого компонента гендерной жизнестойкости рассматривается как процесс изменения управления своим поведением, деятельностью для достижения эффективных форм взаимодействия. Для отработки навыков регуляции собственного поведения, предлагаются упражнения, основанные на механизме обратной связи, носящие рефлексивный характер. (Упражнение «Замороженные»).

4. В содержание программы помимо психологических упражнений были включены дискуссии, телесно ориентированные упражнения («Вспомни неприятную ситуацию и расслабься», «снятие зажима»). В дискуссии важна роль социально-психологических эффектов группового взаимодействия. При анализе результатов учитывалась выраженность эмоциональных и индивидуально-психологических компонентов. Программа базируется на следующих принципах: долгосрочности, комплексности, последовательности, систематичности, активности участников. Основанием

для разработки содержания программы явились выявленные у 12 студентов на констатирующем этапе исследования проблемные зоны в развитии жизнестойкости. Несмотря на то, что исследование проводилось в группе юношеского возраста, мы предлагаем использовать упражнения, включенные в данную программу в любых общих образовательных учреждениях с момента поступления ребенка.

Проведенное нами исследование выявило специфические особенности структурных компонентов жизнестойкости личности студентов первокурсников. Полученные результаты свидетельствуют о высоких показателях наличия респондентов со средним уровнем жизнестойкости.

Условия коррекции компонентной структуры жизнестойкости личности должны способствовать:

- формированию положительного Я-образа, положительного образа мира; созданию безопасной атмосферы понимания, принятия, сопереживания; поощрению разнообразных поведенческих реакций, свидетельствующих о самоанализе и рефлексии путем организации сотрудничества педагогов-психологов, педагогов, воспитателей;
- формированию ответственности за собственный выбор; обеспечению самостоятельности в процессе выбора; овладению традиционными социально приемлемыми формами поведения, их творческому преобразованию с учетом конкретной ситуации; межличностному взаимодействию, сотрудничеству и обмену опытом (поведенческий компонент);
- расширению репертуара эмоционального реагирования в области межличностных отношений, развитию самоконтроля, снижению уровня ситуативной агрессивности, укреплению рефлексивной позиции и др. (личностный компонент).

Основными принципами, на которые мы ориентировались при составлении коррекционной программы, явились следующие:

1. Принцип возрастного развития ребенка с учетом медико-социально-психологического анамнеза учащихся.

2. Принцип участия испытуемого в обсуждении и интерпретации результатов исследования.

3. Принцип преемственности в работе психолога в условиях частой смены кадров.

Проведённое нами исследование выявило специфические особенности уровня жизнестойкости у студентов первокурсников. Полученные результаты свидетельствуют о высоких показателях наличия респондентов с высоким и средним уровнем жизнестойкости. Нами выявлен процент первокурсников с тенденцией к низкому показателю уровня жизнестойкости. Первокурсники с низким уровнем жизнестойкости личности плохо переносят стрессовые ситуации, неадекватно реагируют на внешние раздражители

На формирующем этапе исследования для эмпирической проверки результативности разработанного тренинга приняли участие студенты первого курса Уральского Государственного Педагогического Университета г. Екатеринбург, всего 8 человек. Данная группа была отобрана по результатам первичной проверки уровня жизнестойкости личности у студентов первокурсников.

На данной гистограмме можно заметить, что показатели по общему уровню жизнестойкости среди студентов первокурсников поднялись до среднего уровня. При среднем уровне жизнестойкости личности студенты первокурсники уже меньше подвержены влиянию стрессогенных факторов, также способны создавать препятствия к возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых, проще происходит адаптация к новым условиям.

По завершении программы тренинга, группа респондентов показала следующие результаты по показателю общего уровня жизнестойкости, которые изображены на гистограмме 5.

Гистограмма 5.



По субшкале «Вовлеченность» показатели также увеличились до средних 50% и высоких значений 50%. С данными, студенты первокурсники уже более активно включены в деятельность, получают удовольствие от своей активности. В учебной среде это проявляется в более активной деятельности на занятиях, научной работе(написание научных статей, курсовых работ и т.д.) Результаты показаны на гистограмме 6.

Гистограмма 6.



По субшкале «Контроль» показатели у респондентов увеличились до среднего показателя 40% и среднего с тенденцией к высокому 60%. При данных значениях по субшкале «Контроль» испытуемые чувствуют себя более уверенно при проблеме выбора. В учебной деятельности это проявляется ярко во время дискуссий, ответов на экзамене, защите курсовых и других научных работ, а также в любой деятельности, где необходимо высказать и отстоять свою точку зрения. Результаты предоставлены в гистограмме 7.

Гистограмма 7.



Результаты субшкалы «Принятие риска» по сравнению с результатами до проведения тренинга увеличились до средних 50% и высоких показателей 50%.

При данном уровне у студентов первого курса проще адаптируются ко всему новому, оптимистично настроены. Рассматривают новые увлечения как средство получения опыта, способны легко выходить из зоны комфорта. В учебном процессе это проявляется через активность на занятиях, научных конференциях и других мероприятиях. Возможна даже повышенная успеваемость. Результаты представлены в гистограмме 8.

Гистограмма 8.



3.2 Результаты эмпирической проверки результативности программы тренинга саморегуляции как средства формирования жизнестойкости студентов первокурсников

Для выявления достоверности различий в уровнях развития саморегуляции у экспериментальной и контрольной группы использовали критерий U-Манна-Уитни. Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо количественно измеренного признака, и что более важно, критерий Манна-Уитни позволяет оценивать выборки при неизвестном законе распределении признака (общепринятая

интерпретация – проверка равенства медиан). Тест U позволяет проверить, существует ли достоверная разница между двумя независимыми выборками после того, как сгруппированные данные этих выборок ранжированы и вычислены суммы рангов для каждой выборки.

Проверка выявила значимые различия на уровне в подгруппе на констатирующем и формирующем этапах. В ходе эмпирической проверки произошли существенные изменения показателей по общему уровню жизнестойкости личности.

Предполагаемый результат:

В случае активного применения полученных на тренинге опыта и знаний студенты первокурсники:

- смогут самостоятельно искать личностного развития;
- смогут поддерживать внутреннюю мотивацию к развитию;
- будут намного эффективнее и продуктивнее в своей профессиональной деятельности,
- будут увереннее в себе и своих силах,
- смогут вовремя принимать меры для предотвращения эмоционального выгорания.

Особенности тренинга: Тренинг включает в себя групповые задания, направленные на:

- познание собственного «Я», своих способностей, потенциала;
- формирование и развитие представлений о пути личностного и профессионального развития;
- повышение самооценки;

Продолжительность: 3 занятий по 2 часа.

Результаты апробации данной программы были обработаны с помощью методами математической статистики, а именно с применением U-критерия

Манна-Уитни для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно у студентов первокурсников нашей выборки. Проанализировав полученные результаты обработки данных, были выявлены значительные положительные изменения уровня жизнестойкости личности у студентов первокурсников.

При анализе полученных достоверных различий было выявлено, что общий уровень жизнестойкости личности повысился

При анализе полученных достоверных различий были выявлены компоненты самодетерминации, которые Анализ высоко достоверных различий в нашей выборке показал, что наиболее чувствительными к развивающему воздействию оказались следующие параметры:

- шкала жизнестойкости (положительный сдвиг $p = 6$; достоверность отличий показателей $t \leq 0,01$);

Таким образом, положительный сдвиг по шкале жизнестойкость свидетельствует о том, что у студентов первого курса повысилось повысился общий уровень жизнестойкости личности в следствии прохождения тренинга, направленного на развитие саморегуляции.

Выводы по третьей главе

1. Разработана, апробирована и внедрена в образовательный процесс программа развития жизнестойкости через формирование саморегуляции у студентов первого курса:

- практически подтверждена возможность реализации психолого-педагогического тренинга саморегуляции как средства формирования жизнестойкости студентов первокурсников.

2. В результате формирующего воздействия произошли существенные достоверные сдвиги в изменении содержания структурных компонентов жизнестойкости студентов первокурсников.

В результате формирующего воздействия произошли значительные изменения, отражающие различные стороны жизнестойкости личности. Можно сделать вывод о том, тренинг направленный на развитие саморегуляции личности напрямую влияет на уровень жизнестойкости у студентов первокурсников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проанализировав различные подходы и теории по изучению феномена жизнестойкости, мы пришли к выводу, что в целом данный феномен рассмотрен со всех сторон (выявлено множество определений, факторов его формирования и развития). К примеру, такие отечественные психологи как Р.М. Рахимова под жизнестойкостью понимает совокупность ценностных установок и диспозиций, позволяющая сформулировать позитивный жизненный проект, рационально оценить существующие и потенциальные ресурсы, актуализировать рациональные потребности и положительно адаптироваться в заданных условиях. А среди зарубежных ученых С. Мадди определял через характеристику личности, которая является ключом к стрессоустойчивости. Помимо этого, включает в себя психологический и деятельностный компоненты. Деятельностная сторона предполагает действия, направленные на осуществление цели; совладание со стрессовой ситуацией; заботу о своем здоровье; занятия, преобразующие ситуацию.

2. В ходе теоретического исследования также особенности формирования жизнестойкости у студентов первокурсников и пришли к выводу, что в современной науке существует большое количество концепций и подходов, в основе которых лежат представления и в каждой из них указывается, что на любом этапе развития человека это свойство личности является одним из самых важных, поскольку помогает справиться с проблемами, которые появляются в том или ином виде. Именно в период студенчества стоит дополнительно обращать внимание на жизнестойкость

поскольку в это время, по словам некоторых ученых, данный феномен проявляется очень ярко в силу воздействия на юношу большого количества стрессогенных факторов. Поэтому мы можем сделать вывод о том, что благодаря социально-психологическим особенностям и возможностям студентов, жизнестойкость может стать ключевым ресурсом эффективного совладания и позитивного всестороннего развития юношей в период их активного профессионального, личностного и социального становления.

3. Саморегуляция представляет из себя процессы инициации и выдвижения субъектом целей активности, а также управление достижением этих целей. Процессы саморегуляции рассматриваются как внутренняя целенаправленная активность человека, которая реализуется за счет системного участия самых разных процессов, явлений и уровней психики. Помимо этого, саморегуляция является способом связи различных уровней деятельности, которые зависят от качеств и соотношения с объективным миром.

4. В ходе эмпирического исследования при изучении уровня жизнестойкости у студентов первокурсников выявилась группа студентов с низкими показателями по уровню жизнестойкости, а также по конкретным субшкалам(вовлеченность, контроль, принятие риска) и необходимо создание комплекса мероприятий (программы тренинга) для повышения общего уровня жизнестойкости, а также его компонентов для наиболее благоприятного развития и становления личности.

5. Нами была разработана, апробирована и внедрена в образовательный процесс программа развития жизнестойкости через формирование саморегуляции у студентов первого курса; практически подтверждена возможность реализации психолого- педагогического тренинга саморегуляции как средства формирования жизнестойкости студентов первокурсников.

6. В результате формирующего воздействия произошли существенные достоверные сдвиги в изменении содержания структурных компонентов жизнестойкости студентов первокурсников.

7. В результате формирующего воздействия произошли значительные изменения, отражающие различные стороны жизнестойкости личности. Можно сделать вывод о том, тренинг направленный на развитие саморегуляции личности напрямую влияет на уровень жизнестойкости у студентов первокурсников.

Список литературы

1. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сб-к научных трудов. Выпуск 2, 2004. С.82 – 90.
2. Ахмеров Р.А. Жизнестойкость как психобиографическая характеристика // Время пути: исследования и размышления / Под ред. Р.А. Ахмерова, Е.И. Головахи, Е.Г Злобиной, А.А. Кроника, Д.А. Леонтьева. - К.: Изд-во Института социологии НАН Украины, 2008. - 288 с.
3. Бирюкова М.В. Адаптация студентов к обучению в среднем профессиональном учебном заведении: трудности, проблемы, пути решения // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. 2008. №12 (88).
4. Богданова М.В., Доценко Е.Л. Саморегуляция личности: от защиты к созиданию. Тюмень, 2010. 204 с.
5. Богданова М.В., Дудин В.А. Разработка методики диагностики локуса жизнеобеспечения личности // Вестник ТюмГУ. 2012. №9.
6. Ванакова Г.В. Создание системы психолого-педагогической поддержки жизнестойкости студентов [Текст] // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. 2012
7. Ванакова Г.В. Становление жизнестойкости молодежи: региональные аспекты: монография - Биробиджан: Изд-во ДВГСГА, 2008. - 137 с.
8. Ванакова Г.В. Психолого-педагогическая поддержка студентов с низким уровнем жизнестойкости (теоретический аспект): монография. Биробиджан: Изд-во ДВГСГА, 2011.
9. Ванакова Г.В. Психолого-педагогическая поддержка студентов с низким уровнем жизнестойкости (практический аспект): монография. Биробиджан: Изд-во ДВГСГА, 2012.

10. Гуцунаева С.В. «Связь жизнестойкости с саморегуляцией поведения и индивидуально-типологическими особенностями личности.» журнал «Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки» Вып. 2. 2015.

11. Дружилов С.А. Психология выживания в современном мире. Харьков: Гуманитарный центр, 2012.

12. Дружинин В. Н. Психология общих способностей 3-е изд. СПб.: Питер, 2008. 368 с.

13. Дубровина, О.В. Психическая саморегуляция как средство гармонизации Я-концепции личности с виртуальной аддикцией (на материале лиц юношеского возраста) / дис. ...канд. психол. наук: О.В. Дубровина. Новосибирск, 2009. – 194 с. – Библиогр.:

14. Карпушина, Л. В. Аксиологическая направленность и смысложизненные ориентации современной молодежи // Вестник Самарской гуманитарной академии. Выпуск «Психология». 2006. № 2.

15. Климов А.А. Психология личности. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов. Журнал «Вестник Самарской гуманитарной академии» Вып. 2. 2011.

16. Константинова Е. В. Лыдкова Г. М. «Саморегуляция поведения в раннем юношеском возрасте» Журнал «Современные наукоемкие технологии» Выпуск № 7-2 / 2013 ГРНТИ: 15 — Психология ВАК РФ: 19.00.00 УДК: 159.9

17. Крылова, Н. Н. Исследование структуры саморегуляции учебной и самообразовательной деятельности студентов / Н. Н. Крылова // Наука. Общество. Государство : электрон. науч. журн. -2013. - № 1 (1).

18.Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Моск. унта МВД России. № 6. М., 2009.

19.Логинова, М.В. Одинцова, М.А. Жизнестойкость как выход за пределы самого себя и реализация человеческой сущности // Психология человека в современном мире. Том I. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 266-272. – 0,4 п.л. (В соавторстве). Авторских – 0,2 п.л.

20. Леоненко, Н.О. Этнические ресурсы жизнестойкости студентов в контексте межкультурного диалога в условиях образовательной среды // Педагогическое образование в России. 2013. - № 4. – С.53-61.

21. Леоненко, Н.О. Жизнестойкость личности студентов: этнопсихологический аспект. Монография. – Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2013 – 135 с.

22. Леоненко, Н.О., Чечулина, К.С. Сравнительный анализ жизнестойкости российских и финских студентов // Материалы XIII международной конференции «Интеграция науки и практики как механизм эффективного развития современного общества» (Россия, г. Москва, 15 – 16 октября 2014 г.).

23. Леоненко, Н.О. Ахметова, Н.А. Ценности и смысложизненные ориентации в структуре жизнестойкости российских и киргизских студентов // Педагогическое образование в России. – 2014. Выпуск 5. С.207-212.

24. Леоненко Н.О. Смысловая регуляция в психологической структуре жизнестойкости студентов педагогического вуза. // Педагогическое образование в России. – 2014. Выпуск 4.

25. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.

26. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ./ Пер. с англ. СПб., 2002.
27. Маклаков, А. Г.. Общая психология [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / А. Г. Маклаков. — СПб. : Питер, 2010. — 583 с.
28. Мандрикова, Е.Ю. (2010). Психологический капитал как проявление личностного потенциала в организационном контексте. В кн.: 2-я межрегиональная научно-практическая конференция «Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития России в условиях преодоления глобального кризиса»: сборник материалов конференции. Москва, 11-13 ноября, 23-25.
29. Мандрикова, Е.Ю. (2011). Личностный потенциал в организационном контексте. В кн.: Д.А.Леонтьев (ред.), Личностный потенциал: структура и диагностика
30. Матвеева Н. В., Васильева В. В., Матвеев О. Б., Када-ла Р. В. Влияние мотивации при поступлении абитуриентов в медицинский вуз на будущую профессиональную деятельность [Текст] // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2011. №2. С. 87-91.
31. Минюрова С.А. Психология самопознания и саморазвития: учебник. Екатеринбург: Уральский гос. пед. ун-т, 2013.
32. Моросанова В.И. Стилиевые особенности саморегулирования личности // Вопросы психологии. 1991. № 1.
33. Моросанова, В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова. - М. : Наука, 2010. - 519 с.
34. Осин, Е.Н., Рассказова, Е.И.. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте. Вестник Моск. ун-та Сер. 14 Психология, (2), 147-165. 2013.
35. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости // Вестник интегративной психологии, 2006, № 4, с.\

36. Постылякова Ю. В. Ресурсный потенциал субъекта профессиональной деятельности // Психология человека в современном мире : мат-лы Всерос. юбилейной науч. конф., посв. 120-летию со дня рождения С. А. Рубинштейна. М. : Иститут психологии РАН, 2009. т. 4. Рассказова Е.И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации // Гуманитарные проблемы современной психологии. Известия Таганрогского радиотехнического университета. 2005. № 7. С. 124-126.

37. Рассказова, Е.И., Леонтьев, Д.А. (2011). Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. В сб.: Д.А.Леонтьев (Ред.), Личностный потенциал: структура и диагностика (178-209). М.: Смысл.

38. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. М.: Прайм-Еврознак, 2006.

39. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] : [учебник] / С. Л. Рубинштейн. — СПб. : Питер, 2009. — 713 с.

40. Фомина, А.Н. Жизнестойкость личности. монография – М.: МПГУ, 2012.-152с.

Приложение 1

Тест жизнестойкости (Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева).

Инструкция.

Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение.

Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Тестовый материал (вопросы утверждения)

1. Я часто не уверен в собственных решениях.
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.
4. Я постоянно занят, и мне это нравится.
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению».
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.

14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.
16. Иногда меня пугают мысли о будущем.
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.
18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми.
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.
24. Мне всегда есть чем заняться.
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано.
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.
28. Мне трудно сближаться с другими людьми.
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно.
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.
33. Мои мечты редко сбываются.
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.
37. Мне не хватает упорства закончить начатое.

38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.
40. Окружающие меня недооценивают.
41. Как правило, я работаю с удовольствием.
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Обработка результатов теста.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет

стойкого совладания, копинг стратегий (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и

поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Средние и стандартные отклонения общего показателя.

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Мх	80,72	37,64	29,17	13,91
σ	18,53	8,08	8,43	4,39

Приложение 2

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИНГА:

ЗАМОРОЖЕННЫЕ

Описание упражнения

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» — людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников — стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела.

Для этого можно делать все что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений.

Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним.

Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

Смысл упражнения

Тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия: умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния.

Обсуждение

Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей?

Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

Телесно ориентированное упражнение «Погода»

Задачи: выработать положительное качество для расслабления.

Инструкция:

Участники разбиваются по парам.

Одни отворачиваются к партнеру спиной, первый – «бумага», второй «художник». Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер;

- затем усиливающий ветер
- затем дождь
- сильный ливень, переходящий в град
- снова ветер, переходящий в теплое солнышко, согревающее всю

землю

- в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю.

По окончании упражнения, участники меняются местами.

Рефлексия.

- что вы чувствуете?

Итог. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

Обучение способам управления дыханием

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 2

Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так надолго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

Упражнение «Камушек в ботинке»

Представим, что, ощутив дискомфорт, мы поняли, что ногу что-то трет. Попробуем определить, что это и как от этого избавиться. Чтобы было легче сформулировать, предлагаю продолжить фразу «В последнее время в работе меня огорчало...»

Я буду закидывать «камушки» в ракушку, а вы озвучивать, что они означают лично для вас.

Есть одна маленькая хитрость-мудрость — свои ошибки превращать в достоинства. Как песчинка, попадающая в раковину, пусть ваш камушек превратится в жемчужину. Жемчужину вашего опыта, какой-то новый прием, удачную находку.

Как человек может воздействовать на ситуацию? Есть 3 варианта: — попытаться непосредственно повлиять на собеседника; — попытаться повлиять на самого себя; — попытаться повлиять на обстоятельства (например, изменить обстановку, принять необходимые меры безопасности). Что сделать легче?

Упражнение **“Вспомни неприятную ситуацию и расслабься”** (3-4 мин)

Участники вновь погружаются в воспоминания той же ситуации, но при этом стараются контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения — расслабиться. После данного упражнения каждый участник рассказывает:

насколько удалось расслабиться;
какие ощущения возникли после расслабления;
какое настроение сейчас;
осталось ли напряжение или дискомфорт в теле.
«Снятие зажима».

Сядьте в неудобную позу: оглянитесь, не поворачивая плеч и туловища; прижмите подбородок к ключице; поднимите вверх или подайте вперед плечи; коснитесь пальцами руки задней ножки стула. Сосредоточьте внимание на возникшем мышечном зажиме и снимите его усилием воли.

Упражнение . «Интроскоп»

Название этого упражнения означает: устройство для смотрения внутрь. Ведущий предлагает каждому «смонтировать» это «устройство» в себе самом, работая над следующими заданиями:

1. Удобно расположиться на стуле или в кресле, закрыть глаза.
Определить, какая рука теплее — правая или левая? На размышления —15 секунд.
- 2.Какая нога теплее?
3. Какая часть тела наиболее теплая?

4. Какая — наиболее холодная?

5. Какая часть лица наиболее теплая? и т.д.

Предложенные вопросы ставят участников перед решением необычной задачи: они требуют мобилизации «телесного внимания» — способности, редко используемой в повседневном опыте. Первые ответы в большинстве своем неуверенные. Нередко участники затрудняются дать однозначную оценку: их ощущения слишком размыты и неуловимы. В таком случае ведущему следует помочь группе в первой пробе своих сил: отметить успехи справившихся с заданием, подбодрить сомневающихся, мягко подтолкнуть нерешительных. При повторных попытках суждения участников, как правило, становятся более определенными, что говорит о приобретении некоторого навыка воспринимать свое тело «изнутри».

Цель «Интроскопа» и других упражнений главы 1 — тренировка восприимчивости к ощущениям тела. Длительно удерживать внимание в границах тела и не отвлекаться на посторонние звуки, мысли и воспоминания — особый навык, часто отсутствующий даже у тех, кто прекрасно ощущает свое тело. Обрести его помогает заложенное в данном упражнении представление об устройстве, отключающем внимание от внешнего мира и поворачивающем его острием внутрь. Вживаясь в образ обладателя «интроскопа», участники становятся собраннее и легче справляются с заданиями на концентрацию. В некоторых случаях возникшее однажды представление об «интроскопе» может с успехом использоваться на протяжении всех последующих занятий.

