

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)
Тюменского государственного университета

Кафедра педагогики и психологии

ДОПУЩЕНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК
И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
Заведующий кафедрой,
к. п. н.
_____ Е. В. Слизкова
«__» _____ 201__ г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(бакалаврская работа)

**ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ
СЕССИИ**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки: Психология и социальная педагогика

Выполнила
студентка 4 курса
очной формы обучения

(подпись)

Фролова
Дарья
Геннадьевна

Руководитель работы
к.п.н.,
доцент

(подпись)

Панфилова
Ольга
Валерьевна

Ишим, 2018

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы формирования стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии.....	12
1.1. Феномен стрессоустойчивости как психолого-педагогическая проблема.....	12
1.2. Особенности стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии	19
1.3. Средства формирования стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии.....	27
ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	34
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии.....	36
2.1. Диагностика уровней сформированности стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза.....	36
2.2. Реализация комплекса тренинговых занятий как средства формирования стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии	47
2.3. Эффективность реализации комплекса тренинговых занятий как средства формирования стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии	52
ВЫВОД ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	61
Заключение.....	65
Список литературы.....	71
Приложение.....	77

Введение

Нередко жизнь человека в обществе ставит его в ситуации «экзаменов», при которых ему приходится доказывать свою социальную компетентность, самостоятельность, уровень интеллекта. В таких ситуациях люди обычно испытывают стресс. Признаки экзаменационного стресса мы можем встретить у учеников школы перед контрольными работами, у студентов во время сессии, у кандидатов в водители, сдающих на права, у специалиста, впервые устраивающегося на работу. Довольно яркий пример «экзаменационного стресса» можно увидеть в каждом учебном заведении в период сессии. Бессонница, снижение аппетита, тахикардия, дрожь в конечностях, тревога - это характерные признаки проявления страха перед экзаменами. Стресс возникает, в основном, из-за большого количества новой информации, конфликта с преподавателем, трудностей, связанных с неуспеваемостью, а также нехваткой времени в период сессии. Это оказывает влияние на психологическое и физическое состояние молодого человека. В период обучения в вузе возникает потребность в сохранении психического здоровья студентов. К сожалению, в наше время эта проблема является актуальной.

Долгие годы исследования экзаменационного стресса показали, что негативное влияние этого процесса на организм и психику человека сильно недооценивают. В последние годы были проведены исследования, по результатам которых установили, что страх перед экзаменами затрагивает все системы организма человека: нервную, сердечно-сосудистую, иммунную и др. Недавняя работа ученых из медицинской школы Хьюстона (США) показала, что под влиянием этого страха у некоторых студентов возникают генетические нарушения, повышающие риск развития рака. По результатам исследований отечественных авторов, в период экзаменационной сессии у студентов и школьников регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, которые сопровождаются тахикардией,

повышением артериального давления и дисбалансом отделов вегетативной нервной системы.

Американский психофизиолог Уолтер Кеннон (1871-1945 гг.) в 1914г. впервые ввел в физиологию и психологию термин «стресс». В 1946 году Ганс Селье начал систематически использовать термин «стресс». Затем данный термин получил освещение в трудах З. Фрейда, Э. Дюркгейма, Д. Б. Уотсона, Э. Торндайка. Наряду с термином «стресс» сегодня часто употребляется понятие «эмоциональный стресс». Этим термином обозначают разнообразные состояния организма и личности: от состояний, находящихся в пределах границ физиологического и психологического напряжения, до состояний на грани патологии, развивающихся как следствие длительного или многократного эмоционального напряжения.

На сегодняшний день большое количество трудов посвящено исследованию стресса, среди них - исследования казахстанских ученых: Ж. Аймаутовой, Т. Т. Тажибаева, М. М. Муканова, Е. Жанабаева, Ж. О. Умбетовой, К. Б. Жарикбаева.

В науке существуют разные представления о сущности стресса, его теории и модели очень отличаются. В этой сфере нет общепринятой терминологии. И часто определения стресса очень сильно различаются. Такие понятия как тревога и напряжение тоже связаны с термином «стресс». Ч. Д. Спилбергер утверждал, что при восприятии определенных раздражителей или ситуаций как несущих в себе реальные или потенциальные элементы опасности, угрозы или вреда, у индивида возникает состояние тревоги. Состояние тревоги может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому человек подвергается. Предрасположенность к такому виду эмоциональной реактивности определяется как личностная тревожность.

Для исследования стресса важным является не только четкая дифференциация понятий стресса и состояния тревоги, но и обращать внимание на понятие угрозы как психологической реальности. Ч.Д. Спилбергер

предложил применять термины «стресс» и «угроза» для обозначения разных аспектов временной последовательности событий, которые проявляются в состоянии тревоги. С точки зрения автора, понятие «стресс» необходимо использовать для соотнесения с условиями-стимулами, которые порождают стрессовую реакцию, с факторами, вызывающими эмоциональные реакции, а также с моторно-поведенческими и физиологическими изменениями.

Таким образом, в последнее время проблема стресса приобретает новый аспект. Изучение проблемы стресса перемещается в психическую сферу, в основе которой лежат эмоциональные переживания человека. Н. Д. Левитов, исследуя психические состояния, характеризовал эмоциональные состояния как фон, на котором протекает вся психическая деятельность и зависящий от отражаемых предметов и явлений окружающего мира, предыдущих состояний и индивидуальных особенностей человека.

Устойчивое поведение людей в условиях стресса («стрессоустойчивость») является основой психологических факторов обеспечения надежности, продуктивности и достижения успеха в профессиональной деятельности как самостоятельной, так и групповой.

Устойчивость к стрессу – важное условие для сохранения эффективности работы, продуктивного взаимодействия с окружающими и внутренней гармонии человека в трудных, стрессовых условиях. Прежде всего, при изучении стрессоустойчивости требуется определить это понятие.

Стрессоустойчивость, в интерпретации Б.Х. Варданяна, это «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [14, с. 242].

Наиболее точное, с нашей точки зрения, определение стрессоустойчивости предлагает П.Б. Зильберман, это - «интегративное свойство личности, характеризующееся взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической

деятельности, обеспечивающих оптимальное успешное достижение цели деятельности в напряжённой обстановке» [50, с. 8].

Тем не менее, более подробное, с нашей позиции, понятие стрессоустойчивости дает В.А. Бодров. Он описывает его, как интегративное свойство человека, характеризующее: во-первых, степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов среды (внешней и внутренней) и деятельности; во-вторых, определяющее уровень функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях; и, в-третьих, проявляющееся в активации функциональных ресурсов организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности [10, с. 301].

В повседневной жизни каждый сталкивается со стрессорами разной силы. Однако, существуют возрастные периоды, когда сила стрессовых ситуаций и их частота очень высока. К таким периодам относится юношеский возраст.

В юношеском возрасте начинается формирование важных стабилизирующих внутриличностных структур, которые в будущем опосредуют специфику жизненного пути человека, его планы на жизнь, уровень профессиональных достижений, самосознания и самоотношения, готовность к семейной жизни. Мы говорим о развитии ключевых компонентов стрессоустойчивости (личностная рефлексия, локус контроля, социальный интеллект, мотивационно-потребностная сфера). Между тем, развитие этих личностных структур протекает неравномерно и отличается специфичностью и своеобразием. В связи с этим личность в этом возрасте является неустойчивой, это повышает вероятность возникновения стрессовых ситуаций [17, с. 2].

Так, анализ актуальности и психолого-педагогической литературы по данной теме позволили выделить следующие противоречия:

- между необходимостью обеспечения максимальной эффективности учебной деятельности студентов и наличием субъективно-психологических факторов, одним из которых являются стрессовые состояния, снижающие ее;

- между объективно существующей социальной потребностью в личности студента, обладающей стрессоустойчивостью в учебной деятельности, и наличием эмоционально значимых стрессорных факторов, снижающих ее эффективность, одним из которых является экзаменационный стресс;

- между необходимостью формирования стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии и недостаточной реализацией научно-методического инструментария данной проблемы в практике высшего педагогического образования.

Необходимость разрешения названных противоречий, выявления и более полного осознания средств, влияющих на возникновение экзаменационного стресса, обусловила выбор темы данного исследования. Его **проблема** заключается в выявлении эффективных средств формирования стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии.

Данная проблема позволила сформулировать **тему исследования:** «Формирование стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии».

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации средств формирования стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии.

Объект исследования: процесс формирования стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии.

Предмет исследования: средства формирования стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии.

В ходе исследования, опираясь на цель и предмет, была сформулирована **гипотеза:** формированию стрессоустойчивости у студентов педагогического

вуза в период экзаменационной сессии, возможно, будут способствовать тренинговые занятия, направленные на: снижение уровня напряжения конфронтационного копинга; повышение уровня дистанцирования, самоконтроля; повышение уровня поиска социальной поддержки; повышение уровня принятия ответственности; снижение уровня проявления стремления и поведенческих усилий, направленных к бегству или избеганию проблемы; формирование аналитического подхода к проблеме; повышение уровня личностного развития; повышение уровня органической адаптации или противодействия стрессу; снижение уровня тревожности (волнения).

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы формирования стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в психолого-педагогической литературе.

2. Раскрыть особенности стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии.

3. Выявить уровень сформированности стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза.

4. Разработать и реализовать комплекс тренинговых занятий, направленных на формирование стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии; проверить эффективность данной реализации.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- методологические позиции авторов относительно исследования проблемы стресса (Г. Селье, Р. Лазарус, М.Ф. Фролов, В.П. Зинченко, Ю.А. Александровский, О.М. Боканова, А.В. Вальдман, Г.Д. Горбунов, Г.Н. Кассиль, Л.А. Китаев-Смык, Ф.П. Космолинский, Б.Г. Мещеряков, А.Б. Леонова, А.Е. Олынанникова, Ч.Д. Спилбергер, М.Ф. Фролов, Ю.В. Щербатых, R.R. Caplan, S. Cohen, C.L. Coore, R.D. Holt), особенностей психологических стрессоров (А.М. Зингерман, Л.А. Китаев-Смык, Г.И. Косицкий, А.Г. Кузнецов, В.И. Медведев,

Н.И. Наенко, К.К.Платонов,С.А. Разумов, В.В. Суворова, И.М. Фейнгерберг, М. Франкенхойзер и др.), психологические теории стресса и поведения личности в стрессовых ситуациях (Л.И. Анцыферова, О.А. Васильева, Н.В. Вострокнутов, Дж. Гринберг, Л.А. Китаев-Смык, Ф. Меерсон , Г. Селье, В.Ф. Суворова, Ю.В. Щербатых и др.), стрессоустойчивость личности в различных видах деятельности (М.В. Грицаенко, П.Б. Зильберман, В.Л. Марищук, Е.А. Милерян, С.М. Оя, О.А.Черникова, О.П.Карпова, О.В. Лозгачева, А.А. Реан, Ли Канг Хи, В.А. Файвишевский, В.А. Бодров, Т.С.Тихомирова, Л.М. Аболин, Н.И. Бережная, Б.Х.Варданян, СВ. Субботин), психологические особенности юношеского возраста (Л.С. Выготский, Стэнли Холл, Арнольд Гезелл, Жан Вильям Фриц Пиаже, Зигмунд Фрейд,Курт Левин); экзамен как стрессогенный фактор (Ю.В. Щербатых, Л.С. Фаустов, Б.Л. Вяткин, В.А. Доскип, В.В. Плотников, И.М. Шулшенко).

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие **методы**: теоретический анализ и обобщение литературы по проблеме исследования; психолого-педагогический эксперимент, тестирование: Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкмана, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой; методика для определения вероятности развития стресса (Т. А. Немчин); тест на самооценку стрессоустойчивости личности С. Коухена и Г. Виллиансона; тест на учебный стресс (авторская разработка Ю.В. Щербатых), количественный и качественный анализ результатов исследования, графическое отображение результатов исследования, статистические методы обработки данных (U-критерий Манна-Уитни).

База исследования:ИПИ им. П.П. Ершова (филиал ТюмГУ в г. Ишиме). В исследовании принимали участие студенты 4-х курсов педагогического факультетапрофилей: Психология и социальная педагогика (в дальнейшем - ПиСП) и Дошкольное образование (в дальнейшем -ДО)в количестве 34человек (экспериментальная группа –ПиСП, 17 человек; контрольная группа – ДО, 17 человек).

Исследование проводилось в **три этапа**.

Первый этап – постановочный (апрель, 2017г. – май, 2017г.) выбор и осмысление темы. Изучение психолого-педагогической литературы, постановка проблемы, формулировка цели, предмета, объекта, задач исследования, постановка гипотезы.

Второй этап – собственно-исследовательский (июнь, 2017г. – январь, 2018г.) – изучение уровней сформированности стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза с помощью диагностических методик, разработка комплекса тренинговых занятий и их систематическое проведение, обработка полученных результатов, проверка гипотезы, проведение контрольного эксперимента.

Третий этап – интерпретационно-оформительский (февраль, 2018г. - июнь, 2018г.) – обработка и систематизация материала, формулирование выводов и оформление результатов исследования.

Научная и теоретическая значимость исследования заключается в уточнении понятия «стресс» применительно к студентам педагогического вуза; раскрытии особенностей стрессоустойчивости у студентов в период экзаменационной сессии; разработке, научном и теоретическом обосновании, и экспериментальной проверке эффективности использования средств формирования стрессоустойчивости (комплекса тренинговых занятий) у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии.

Практическая значимость исследования заключается в использовании результатов исследования в работе педагогов-психологов, преподавателей педагогического вуза для формирования стрессоустойчивости у студентов и совершенствования образовательного процесса в целом.

Апробация работы: были опубликованы статьи:

- в сборнике научных материалов IV Всероссийской молодежной научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и перспективы развития гуманитарных наук и образования в XXI

веке»;названиестатьи: «Исследование стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии»;

- в сборнике статей IV Международной научно-практической конференции «Результаты современных научных исследований и разработок», состоявшейся 12 мая 2018г. в г. Пенза; название статьи: «Диагностика уровней стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии».

А также результаты исследования были освещены в докладе на тему: "Диагностика уровней стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии" в рамках проведения отчетной конференции СНО ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ 14 июня 2018 года.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, включающего 58 наименований литературных источников, 18 приложений. Работа содержит 9 таблиц, 10 рисунков.

Объем работы составляет 76 страниц печатного текста в компьютерной обработке.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

1.1. ФЕНОМЕН СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

На протяжении долгих лет является актуальным исследование проблем стрессоустойчивости личности. Над изучением этого вопроса работают такие ученые, как Л.И. Анциферова, Н.Б. Витт, Л.В. Куликов, Е.Л. Щербаков.

Изучение стресса в настоящее время имеет междисциплинарную направленность, которая включает обширный спектр методов из различных наук: от биохимии до социологии. Феномены, психологические особенности и закономерности проявления стресса на разных уровнях регуляции обладают достаточно выраженными специфическими особенностями. Возникновение стресса происходит из-за того, что адаптивные возможности не соответствуют силе воздействующего стрессора. Большая часть стрессоров может выходить за пределы адаптивных возможностей человека. Стресс могут вызвать сенсорная депривация, информационный голод или информационная перегрузка, монотонная трудовая деятельность, стремительная динамика перемен. Вместе с тем, довольно часто стрессовое состояние порождается внутренними факторами - например, выраженной дисгармонией личности.

Индивидуальные свойства личности вызывают субъективный стресс, а затем в ситуации индивид начинает обращать внимание на обстоятельства, которые усиливают его состояние.

Стрессоустойчивость как особый феномен, требует комплексного анализа с точки зрения нескольких наук. Это обстоятельство обусловлено сложностью структуры анализируемого явления.

С позиции А.П. Катунина, стрессоустойчивость является сложным по структуре феноменом. К тому же на ее структуру огромное воздействие оказывает характер деятельности человека. Каждый структурный компонент

находится в особой взаимосвязи, что способствует возникновению компенсации слабой выраженности одних элементов за счет большей развитости других [26, с. 245].

Также к стрессоустойчивости приравнивают эмоциональную стабильность и способность контролировать свои эмоции (Е.А. Милерян); возможность выдерживать тяжелые нагрузки и успешно решать задачи в экстремальных ситуациях (Н.Н. Данилова); возможность справляться с эмоциональным возбуждением при выполнении сложной деятельности (В.Л. Марищук); свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии (В.А. Плахтиенко, Н.И. Блудов); стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач (О.А. Черникова); устойчивое преобладание положительных эмоций (А.Е. Ольшанникова).

В качестве основы стрессоустойчивости психологи (Л.Г. Дикая, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев) рассматривают саморегуляцию человека, состоящую из определенных элементов (О.А. Конопкин) и стилистически разнообразную (Л.Г. Дикая, В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев). Некоторые авторы (Д. Амирхан, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Н. Сирота, С. Фолкман) причисляют к данной характеристике разные когнитивно обусловленные механизмы преодоления стресса (копинг-механизмы) и механизмы психологической защиты (Н. Хаан). Копинг-механизмы выражаются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах человека в виде различных копинг-стратегий: противостоящего совладания, дистанцирования, самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, избегания, планового решения проблемы, позитивной переоценки (Р. Лазарус, С. Фолкман). К тому же это копинг-стратегии решения проблемы, поиска социальной поддержки, избегания проблемы (Д. Амирхан).

Поскольку копинг-стратегии являются механизмами психологического приспособления человека в условиях стресса, нужно более подробно их изучить.

Первыми понятие копингов в психологию ввели Р. Лазарус и С. Фолкман в рамках транзактной модели стресса. В соответствии с этой моделью, стресс и испытываемые эмоции являются следствием взаимодействия процессов среды и человека. Постепенно в определение «копинг» стали входить приёмы преодоления не только чрезмерных и превышающих ресурсы человека требований, но и ежедневных стрессовых ситуаций. Сущность понятия «копинг» при этом осталась той же - это поведенческие когнитивные усилия, используемые людьми, чтобы справиться с требованиями в ситуациях взаимодействия человека и среды (Фрайденберг, 2000).

А. Биллингс и Р. Мосс утверждают, что копинг обусловлен устойчивыми качествами личности, которые позволяют реагировать на стрессовые ситуации особым образом. Эти качества определяют выбор поведения человека в ситуации стресса. Авторы различают три способа преодоления стрессовой ситуации: оценка ситуации, вмешательство в ситуацию, избегание [53, с.877].

Анализируя наиболее используемые определения копинг-поведения, можно заключить, что это постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида для управления особыми внешними и внутренними требованиями, оцениваемые им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы; как социальное поведение или комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), помогающих человеку справляться с внутренним напряжением и дискомфортом способами, адекватными личностным особенностям и ситуации через осознанные стратегии действий.

Постепенно термин «копинг-поведение» начали употреблять для описания поведения человека в кризисные периоды жизни, а в дальнейшем и в условиях постоянных стрессоров и в повседневной жизни.

Копинг-поведение контролируется путем реализации копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов.

«Копинг-стратегии» (от англ. to cope with - справляться с чем-либо, совладать) - сознательно используемые человеком приемы для преодоления сложных ситуаций, состояний и порождающих их условий» - так истолковано это понятие в психологическом словаре.

Так как интерес к копинг-стратегиям зародился в психологической науке сравнительно недавно и сам феномен совладания с трудными жизненными ситуациями является сложным, исследователи предлагают разнообразные классификации.

Р. Лазарус и С. Фолкман выделили бинарную классификацию копинг-стратегий, дифференцировав их по направленности: а) проблемно-фокусированные стратегии (11 копинговых действий); б) эмоционально-фокусированные стратегии (62 копинговых действия) [54, с. 312].

Р. Мосс и Д. Шеффер определили три вида стратегий: 1) направленные на оценку (установление значения ситуации для самого субъекта); 2) направленные на проблему (принятие решений и совершение конкретных действий для преодоления стресса); 3) направленные на эмоции (управление чувствами и поддержание эмоционального состояния) [58, с. 14].

Л. Перлин и С. Шулер предложили похожую классификацию, выделив в ней следующие стратегии: 1) стратегия изменения способа видения проблемы; 2) стратегия изменения проблемы; 3) стратегия управления эмоциями.

Последние две классификации в значительной степени повторяют классификацию Р. Лазаруса и С. Фолкман. Наряду с этим авторы этих классификаций выделяют в копинг-стратегии «направленность на проблему» действия двух типов: когнитивные («направленность на оценку» и «изменение способа видения проблемы», соответственно) и поведенческие («направленность на проблему» и «изменение проблемы», соответственно).

Кроме описанных нами выше классификаций, которые предлагают бинарное разделение копинг-стратегий по принципу «работа с проблемой» /

«работа с отношением к проблеме», есть такие, где копинг-стратегии разделяются в зависимости от преобладающих процессов (когнитивных, поведенческих, эмоциональных), которые лежат в их основе. Так, например, выделенные И.М. Никольской и Р.М. Грановской три больших группы копинг-стратегий, проходят на таких уровнях: поведение, эмоциональная проработка подавленного и познание [38, с. 342].

Существуют классификации, которые касаются исключительно одного процесса. К примеру, Е. Коплик, изучая лишь когнитивные копинг-стратегии, предлагает бинарную классификацию: стратегия поиска информации и стратегия закрытости для информации [56, с. 75].

По мнению некоторых исследователей копинг-стратегии нужно группировать в копинговые стили, которые выступают в качестве функциональных (эффективных) и дисфункциональных (неэффективных) способов преодоления стресса. Функциональные стили предполагают прямые попытки справиться с проблемой, при помощи других или без неё, тогда как дисфункциональные стили связаны с использованием непродуктивных копинг-стратегий. Дисфункциональные копинг-стили в литературе принято называть «избегающим копингом».

Например, Э. Фрайденберг и Р. Льюис предложили классификацию, состоящую из трех категорий, в которых сгруппированы 18 стратегий:

- обращение к другим (обращение к другим за поддержкой, это могут быть сверстники, родители или кто-то ещё);
- непродуктивный копинг (стратегии избегания, которые связаны с неспособностью справиться с ситуацией);
- продуктивный копинг (работать над проблемой, сохраняя оптимизм, социальную связь с другими и тонус)[55, С. 731].

Различают несколько уровней того, что делает индивид, для совладания со стрессом: копинг действия, копинг-стратегии, копинг-стили, копинг-поведение. Копинг действия (то, что человек чувствует, думает или делает) нередко группируют в копинг-стратегии - средства управления стрессовым

фактором, которые являются ответной реакцией человека на воспринимаемую угрозу. Стратегии же группируются в копинг-стили. В некоторых случаях понятия «копинг действия» и «копинг-стратегии» используются как тождественные, одновременно копинг-стили относятся к действиям или стратегиям, используемые индивидом для преодоления стресса.

Так, для того чтобы справиться со стрессом каждый использует собственные стратегии (копинг-стратегии), возникающие на основе личного жизненного опыта и психологических резервов - копинг-ресурсов - относительно стабильных характеристик людей и стресса, которые способствуют развитию средств его преодоления.

В развитии стрессоустойчивости выделяют три этапа.

Первый этап заключается в интерпретации и оценке ситуации, личностных возможностей и возможностей организма, соотнесение требований ситуации с возможностями личности.

Второй этап развития стрессоустойчивости состоит в оценке стрессовых изменений в организме.

Самым важным, третьим, этапом является процесс адаптации. В нем основным становится одно из направлений: противодействие, приспособление, уход от стрессогенного воздействия.

Люди имеют право выбирать направления реагирования и поведения, однако степень свободы выбора ограничивается спецификой стрессогенной ситуации.

Некоторые ученые, которые изучают эту проблему, говорят о связи стрессоустойчивости со свойствами темперамента - эмоциональной устойчивостью. Так, В.Л. Марищук рассматривает эмоциональную устойчивость как возможность человека справляться с состоянием чрезмерного эмоционального возбуждения во время выполнения сложной деятельности. В.А. Плахтиенко и Н.И. Блудов интерпретируют «эмоциональную устойчивость» как «свойство темперамента, дающее возможность надежно

выполнять задачи жизнедеятельности за счет оптимального использования резервов эмоциональной энергии»[8, с. 14].

Ряд современных авторов исследуют стрессоустойчивость в структуре готовности человека к деятельности в напряженных, сложных ситуациях. И так, П.Б. Зильберман толкует определение стрессоустойчивости следующим образом: «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 эмотивной обстановке» [23, с. 139].

Таким образом, нами были проанализированы взгляды ученых Ю.В. Щербатых, В.Л. Марищук, В.А. Плахтиенко, Н.И. Блудова, Р. Лазаруса, С. Фолкмана и многих других на проблему стрессоустойчивости в психолого-педагогической литературе.

В своей работе мы будем ссылаться на определение стрессоустойчивости, данное В.А. Бодровым.

Стрессоустойчивость - это интегративное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности; детерминируется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида и проявляется в показателях его функционального состояния.

Каждый человек справляется со стрессом по-своему, в зависимости от личностных особенностей. Психологи главной частью стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, которая состоит из определенных элементов и стилистически разнообразна.

В следующем параграфе мы рассмотрим, как экзаменационная сессия влияет на развитие стресса у студентов.

1.2. ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Жизнь студента наполнена напряжением, волнительными ситуациями и переживаниями. Стресс возникает в основном из-за большого количества новой информации, конфликта с преподавателем, трудностей, связанных с неуспеваемостью, а также нехваткой времени в период экзаменационной сессии. В целях успешной сдачи экзаменов необходимо учитывать два фактора: теоретическую и психологическую подготовку студентов. Однако, лишь при работе по этим двум направлениям студент может рассчитывать, с одной стороны, на хорошие и твердые знания по изучаемому предмету, а, с другой, - на получение высоких оценок во время экзаменационной сессии.

Среди многих причин, вызывающих психическое напряжение обучаемых одной из главных является экзаменационный стресс [51, с. 111].

Как правило, под экзаменационным стрессом подразумевают состояние человека сдающего экзамен, но в действительности этот процесс занимает довольно-таки длительное время. Исследования показывают, что экзаменационный стресс возникает в тот момент, когда студент понимает, что в скором времени ему нужно будет сдавать экзамен. Актуализация этой мысли у каждого происходит в разные сроки до экзамена: от нескольких дней до самого экзамена. С этого времени начинает нарастать тревожное ожидание экзамена, которое достигает высоких значений в учебной аудитории, где происходит сдача.

Экзаменационная ситуация, которую мы взяли в качестве стрессовой модели, относится по классификации В.Л. Леви к кратковременным стрессорам. Изменения эмоционального и физиологического состояния организма, вызываемые стрессорами, бывают весьма серьезными. Экзаменационная сессия протекает на фоне эмоционального напряжения и носит ярко выраженный характер. Психологический опыт и опрос студентов показывает, что большинство из них испытывают наиболее сильное

эмоциональное напряжение до и во время сдачи экзаменов. Последствия напряжения остаются и сохраняются определенное время после экзамена.

В повседневной жизни реакция людей на различные ситуации осуществляются в основном автоматически, без особых усилий и напряжения. Но в ситуации стресса необходимо принимать неординарные решения, прилагать необычные усилия, чтобы совладать с угрозой или вызовом, потерей или ущербом. В своих работах многие исследователи, такие как, Л. Мерфи, Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Сирота, относят к стрессоустойчивости совладающее поведение или копинг-стратегии.

Поскольку в жизни каждого человека, трудности преодолеваются по-разному, поэтому и стратегии совладающего поведения у всех людей разные.

Исследование личностных особенностей совладающего поведения человека в ситуации стресса 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 границей (Р.С. Лазарус, Р. Мак Край, Дж. Д. Паркер, С. Фолкман). Так, в зарубежной психологии изучение проблемы преодоления трудных жизненных ситуаций на современном этапе 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 в 1990-х впервые появилось понятие "совладающее поведение", которое связано с именами Л.И. Анцыферовой, В.С. Мерлина, К.К. Теплова, Л.И. Уманского.

Немаловажное значение в формировании индивидуального стиля совладающего поведения еще в подростковом возрасте играет ближайшее социальное окружение, а в большей степени – семья. По мнению Ю.А.

Дружининой, определенную модель копинг-поведения ребенок усваивает в семье.

Эффективность копинг-стратегии зависит от:

-Эффективности копинг-стратегий родителей;

-Возможности прямо проецировать родительский опыт [31, с. 156].

Копинг-поведением, или совладающим поведением, современная наука называет целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту преодолеть стресс или трудную жизненную ситуацию, с помощью осознанных стратегий 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 посредством копинг-стратегий. Копинг-ресурсы – это совокупность личностных характеристик и социальной среды, которая предоставляет возможность реализовывать оптимальную адаптацию к стрессовым ситуациям. Копинг-стратегии (стили совладающего поведения) – реакции личности на стрессовую угрожающую ситуацию[34, с. 72].

Впервые понятие "копинг" было введено Р. Лазарусом и С. Фолкман в рамках транзактной модели стресса. В соответствии с этой моделью, 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 назвали "потокотом 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.

Суть понятия «coping» заключена в эффективной адаптации человека к требованиям ситуации. Понятие «coping behavior» (поведение по преодолению, совладающее поведение) используется для характеристики способов поведения человека в различных ситуациях[9, с. 125].

Р. Лазарус и С. Фолкман определили его как «...постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, которые прилагает человек для того, чтобы преодолеть специфические внешние и/или внутренние требования, чрезмерно напрягающие или превышающие ресурсы человека»[57, с.34]. Это значит, что требования ситуации необычны; они подвергают человека проверке; требования ситуации превышают ресурсы индивида; им предпринимаются когнитивные и поведенческие усилия, чтобы справиться с требованиями ситуации. Однако авторы этого понятия говорят лишь о попытках, об усилиях человека, то есть о процессе преодоления жизненных трудностей. Между тем, усилия могут быть эффективными, а могут и не дать ожидаемого результата. Как бы то ни было, задача совладания с неблагоприятными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо справиться с трудностями, либо снизить их негативное влияние, либо избежать этих трудностей, либо просто терпеть их наличие.

В данное время под копингами понимают произвольные и сознательные действия, однако, некоторые ученые считают, что к копингам относятся проявления регуляции эмоционального состояния, включая те непроизвольные процессы, которые обусловлены различиями в темпераменте и привычном поведении.

Совладающее поведение - это целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом)

способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий [46, с. 13]. Это сознательное поведение, которое направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на адаптацию к ней, если ситуация не поддается контролю. В таком понимании оно важно для социального приспособления здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, при помощи которых человек преодолевает жизненные трудности.

С. Фолкман и Р. Лазарус в своих работах выделяют восемь стратегий совладающего поведения:

1. Стратегия противостоящего совладания. Использование этой стратегии выражено комплексом агрессивных усилий личности для изменения ситуации и проявления неприязни, и гнева в сторону того, что создало проблему.

2. Стратегия дистанцирования. Эту стратегию можно охарактеризовать как попытку индивида забыть о проблеме, отвлечься от нее.

3. Стратегия самоконтроля. Сущность этой стратегии заключается в желании человека управлять своими чувствами и действиями.

4. Стратегия поиска социальной поддержки. Данная стратегия связана с тем, что индивид прилагает усилия для того, чтобы найти в окружении информационную, материальную и эмоциональную помощь.

5. Стратегия принятия ответственности. Принцип этой стратегии – признание своих ошибок, которые приводят к возникновению проблем, и попытке избежать их в будущем.

6. Стратегия избегания. Человек, применяющий эту стратегию, прилагает все усилия для того, чтобы уйти от проблемной ситуации, избавиться от нее.

7. Стратегия планового решения проблемы. Основа этой стратегии заключается в разработке плана действий и его выполнении.

8. Стратегия позитивной переоценки. Суть стратегии состоит в положительной эмоциональной оценке происходящего, т.е. попытке справиться с трудностями, интерпретируя ситуацию в позитивном ключе [23, с. 115].

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).

Главное отличие между эффективными копинг-стратегиями и неэффективными состоит в их направленности. Для студентов характерно обсуждение проблем, связанных с осознанием духовного мира человека как свободы, которая интерпретируется ими как однозначно позитивный аспект, олицетворяющий цели, желания и мечты. Совладающее поведение эффективно лишь тогда, когда оно нацелено на решение самой проблемы и ее содержания.

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

Безусловно, человеческие возможности создают реальный потенциал для преодоления неблагоприятных жизненных ситуаций. Даже простое их наличие обеспечивает адаптивную функцию: придает уверенность человеку, поддерживает его самоидентичность, подкрепляет самоуважение.

Стрессовые эмоции направленно мобилизуют человека, изменяя его готовность к действию, для определенных адаптивных реакций (копинг). Нужно отметить, что особенности личности - это устойчивые во времени и относительно независимые от ситуации тенденции к психологическим реакциям.

В так называемых концепциях преодоления стресса делается попытка осмыслить тот процесс, который начинается с осмысления информации и через стрессовые эмоции приводит к адаптивным реакциям. «Копинг» здесь означает адаптивное поведение совладания в целях восстановления равновесия.

Инструментально реакции совладания нацелены на то, чтобы повлиять либо на окружающий мир, либо на самого себя (или на то и другое), что можно охарактеризовать, используя понятие типа адаптации и выделив соответственно два вида этих реакций: внешнюю по отношению к системе ассимиляцию и внутрисистемную аккомодацию. В некоторой степени этому соответствует копинг, ориентированный на проблему, и копинг, ориентированный на эмоции, - типы совладания более высокого порядка. В качестве специальных типов совладания отдельно рассматриваются поиск информации и вытеснение информации, прямое действие и торможение действия, а также интрапсихические формы совладания - управление вниманием, успокоение и т. д.

Результаты, возникающие вследствие адаптивных реакций, подвергаются новой оценке, а потом в зависимости от результата могут последовать дальнейшие действия совладания.

Хаан (1977) описывает процессы совладания как целенаправленные, гибкие и адекватные реальности адаптивные действия, а защитные процессы она понимает, как навязанные, ригидные и искажающие реальность варианты. Для собственно патологических форм адаптации она использует понятие «фрагментарные процессы».

Перре и Райхертс (1992) продолжали разрабатывать отдельные аспекты психологической концепции стресса Лазаруса на базе функциональной концепции. Особенно была расширена когнитивно-феноменологическая перспектива: ранее описанные когнитивные процессы опирались на переживания (угрозы, вызовы и т. д.), теперь же был добавлен способ рассмотрения, более обязанный теоретическим концепциям: теориям контроля, оценки/эмоций и атрибуции.

Копинг-таксономия, которая была предложена обозначенными авторами, упорядочивает действия и реакции совладания по их ориентации: на ситуацию (= стрессору), на репрезентацию или на оценку. Относящиеся к репрезентации реакции изменяют когнитивную репрезентацию стрессора методом поиска или

подавления информации; а реакции, относящиеся к оценке, изменяют установку к стрессору - придавая смысл, переоценивая или же меняя цели [30, с. 584].

Каждая копинг-стратегия хороша по-своему. Эффективность тех или иных действий в разных ситуациях у разных людей будет изменяться. Но есть люди, способные лучше приспособиться к трудностям. Кроме того, адаптивность зависит от общества, в котором пребывает человек, и от социальной поддержки.

Таким образом, основным источником стресса в студенческом возрасте является экзаменационная сессия. Для борьбы со стрессом используют различные способы совладания. Совладание с жизненными трудностями – это постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Результаты исследования Р. Лазарус и С. Фолкман показали, что когнитивная оценка степени опасности стрессора в неблагоприятной ситуации зависит от оценки личных копинг - ресурсов.

О средствах формирования стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии речь пойдет в следующем параграфе.

1.3. СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Средства - приемы, способы действия для достижения чего-либо [39, с. 602].

Формирование – это сознательное управление процессом развития человека или отдельных сторон личности, качеств и свойств характера и доведение их до задуманной формы (уровня, образа, идеи). [6, с. 737].

Средства формирования – это приемы, способы управления процессом развития человека или отдельных сторон личности, качеств и свойств характера и доведение их до задуманной формы (уровня, образа, идеи).

Формировать стрессоустойчивость у студентов особенно важно. Высокий уровень стрессоустойчивости дает человеку веру в свои силы, а также улучшает физическое здоровье - хронические заболевания возникают из-за хронических стрессов, а организованность и выдержка помогают принимать правильные решения в трудных жизненных ситуациях. Именно поэтому работодатели очень ценят в своих сотрудниках стрессоустойчивость. Некоторые наниматели даже прибегают к тестированию будущих сотрудников на этот показатель. Повышение стрессоустойчивости помогает сохранить внутреннюю энергию, благодаря этому такие люди более позитивны.

Эффективным средством формирования стрессоустойчивости у студентов, на наш взгляд, являются тренинговые занятия.

Современная образовательная система не готовит к реальным жизненным ситуациям и не учит использовать инструменты развития практических навыков. Эти недостатки нужно восполнять. Таким «восполнением» в современном мире является тренинг.

Еще более 350 лет назад возникло осознание того, что системе образования необходимы альтернативные подходы. Данный аспект осветил Я. А. Коменский. Еще в XVII веке он создал школу-театр, где учениками проигрывались и переживались изучаемые знания. Это можно считать

прототипом современного тренинга. На данный момент нет общепринятого определения тренинга, это приводит к обозначению данным термином различных приемов, форм, способов и средств, используемых в педагогической и психологической практике.

Понятие «тренинг» можно обозначить как: обучение, воспитание, подготовка, тренировка, дрессировка.

Ю.Н. Емельянов определяет понятие «тренинг» как группу методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности [20, с. 34].

А.С. Прутченков относит тренинг к методам активного социального обучения как комплексного социально-дидактического направления [41, с. 15].

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

Тренинг универсален тем, что он способен ускорить и оптимизировать любую стадию работы и используется 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 поведения для своей реальной жизни.

Психологические тренинги на стрессоустойчивость предполагают под собой форму обучения, объединяющую и теорию, и практику. Причем важное значение имеет именно практическая часть, она позволяет человеку отработать

определенные приемы, тренировать навыки и желаемую модель поведения, которые помогут в обычной жизни справиться со стрессом.

Их можно разделить на групповые и индивидуальные. Они классифицируются и по направленности на определенные сферы жизни человека, отношений. К тому же тренинги по стрессоустойчивости бывают открытые и закрытые.

На открытых занятиях обсуждаются вопросы широкого спектра. На закрытых тренингах проводятся обсуждения конкретной направленности.

В отличие от семинаров, на тренингах гораздо меньше людей, что позволяет лучше проработать конкретные проблемы с каждым участником. Главная задача любого тренинга заключается в том, чтобы научиться применять теоретические знания на практике, достичь поставленных целей.

Для того чтобы правильно выбрать тренинг нужно выяснить, что вызывает дискомфорт, который приводит к проблеме. Это может быть хронический стресс или усталость, вызванная постоянным дефицитом времени и длительной интенсивной работой.

Для подбора оптимальной программы тренинга следует обязательно поделиться своими мыслями и переживаниями с тренером.

Направления тренинга на стрессоустойчивость могут быть разнообразными. В большинстве случаев психокоррекционные программы пробуждают у человека желание и способность изменить поведение и самосознание. В зависимости от задач, которые нужно решить, различают следующие виды тренингов:

- Психотерапевтический. Задача таких занятий - коррекция эмоций и сферы жизни, которых они касаются. При выполнении определенных упражнений, у человека возникают искусственные переживания, которые позволяют ему лучше понять себя, найти пути решения проблем, выйти из сложных ситуаций;

- Психологический тренинг на стрессоустойчивость. Его задача - изменение психической сферы, моделей поведения, совершенствование

сознания. Он включает в себя упражнения и игры, которые позволяют с успехом решить поставленную задачу;

- Для личностного роста. На занятиях совершенствуются личные данные, закрепляются определенные качества, позволяющие повысить уверенность в себе, компетентность в психологических аспектах;

- Обучающий. Его целью является получение необходимых знаний и навыков, которые помогут в трудных ситуациях преодолеть или избежать стресс. Он считается разновидностью психокоррекционного тренинга;

- Организационный. Участники такого тренинга из одной организации, они учатся работать в коллективе, пытаются повысить уровень психологического комфорта. Это помогает совершенствованию совместной деятельности и повышению организационного эффекта. Разновидностью этого тренинга являются корпоративные занятия.

Конечно же, разделение по задачам весьма условное, так как каждый вид включает в себя упражнения, которые направлены на поиск оптимальных решений проблем, затрагивающих все сферы жизни человека. Аналогичны задачи психологических занятий и упражнений по личностному росту. Формирование личных качеств важно и для обучающих тренингов.

Тренинг по стрессоустойчивости направлен как на коррекцию поведения, так и на личностное развитие, повышение психологической составляющей и уверенности в своих силах и знаниях.

В содержание каждого тренинга входит комплекс определенных упражнений, направленных на снижение психологического дискомфорта. Используются разные способы воздействия, включая гипнотические занятия, самогипноз, упражнения на восстановление правильного дыхания, арт-терапия, воздействие музыкой и танцами.

Хороший эффект показывают идеомоторные приемы, которые позволяют диагностировать уровень стрессоустойчивости человека. К таким приёмам можно отнести работу руками: «полет» - подъем рук без напряжения из

положения стоя с закрытыми глазами; «левитация» - настрой на руки, которые под воздействием мыслей обретают легкость и поднимаются сами собой.

Все упражнения имеют ментальную направленность, которая способна привести сознание в спокойное состояние. Потом эти простые действия при повторном их выполнении, будут помогать вернуть покой когда нужно будет успокоиться и отвлечься от стрессовой ситуации. Именно поэтому так важно подобрать для себя оптимальный вариант упражнения.

Замечательный результат дает упражнение на растягивание шеи. Для его выполнения следует удобно сесть, расслабиться и настроить свободное дыхание. На вдохе голова отклоняется назад, на выдохе - вперед. При этом тело не должно наклоняться или двигаться. Нужно повторить действия 3-4 раза. Это упражнение дает сразу несколько преимуществ. Его нужно выполнять и в повседневной жизни, так как мало кто обращает внимание на напряжение в мышцах шеи и спины. Две минуты тренировок помогут снять мышечное и психологическое напряжение, контролируемое осознанное дыхание поможет осознанному отношению к себе.

Упражнения для тренинга на стрессоустойчивость лучше всего выполнять с закрытыми глазами, так будет легче сосредоточиться на задаче.

Комплекс тренинговых занятий, рассматриваемый нами, состоит из трех взаимосвязанных блоков. Первый блок - организационный - создание благоприятного социально - психологического климата в группе, способствующего наибольшей эффективности тренинга. Знакомство участников группы.

Второй блок - формирующий - формирование представлений о ценности другого человека и себя самого, формирование чувства доверия и уверенности в себе, развитие сплоченности группы через совместную деятельность, закрепление позитивного отношения к себе.

Третий блок - рефлексивно-оценочный - осознание своих личностных ресурсов, рефлексия изменений. Завершение тренинга.

Продолжительность одного тренингового занятия не должна превышать одного часа, два раза в неделю. Нужно создать студентам комфортные условия, при которых у них будет возможность проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок.

Каждое занятие построено по единой схеме:

1. Приветствие.
2. Опрос самочувствия (участники сразу погружаются в ситуацию “здесь и теперь”, рефлексирова свое актуальное эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и переживаниях).
3. Основная часть (подвижные игры и пассивные упражнения - и те, и другие заканчиваются обсуждением и рефлексией).
4. Рефлексия прошедшего занятия по схеме:
 - а) Как вы теперь себя чувствуете?
 - б) При выполнении какого задания у вас возникли трудности?
5. Прощание.

Таким образом, исходя из выше изложенного, нами были рассмотрены понятия "средство", "средство формирования".

Средства - приемы, способы действия для достижения чего-либо.

Средства формирования – это приемы, способы управления процессом развития человека или отдельных сторон личности, качеств и свойств характера и доведение их до задуманной формы (уровня, образа, идеи).

Наиболее эффективным средством работы со студентами, на наш взгляд, является тренинг.

Тренинг – многофункциональное средство намеренного изменения социально-психологических феноменов личности, целью которого является гармонизация профессионального, личностного и социального бытия человека. В ходе тренинга индивид приобретает профессиональные и личностные качества, что помогает ему решать социально-личностные проблемы. Прежде всего тренинг нужен для обмена опытом между участниками. При

доверительном взаимодействии преодолеваются стереотипы, меняется отношения субъекта к себе. Тренинг помогает каждому стать самим собой.

Комплекс тренинговых занятий, рассматриваемый нами, состоит из трех взаимосвязанных блоков. Первый блок - организационный, второй блок - формирующий, третий блок - рефлексивно-оценочный.

О том, как проходила реализация разработанного нами комплекса тренинговых занятий по формированию стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза, речь пойдет в следующей главе.

Вывод по первой главе

В результате проведенного теоретического анализа зарубежной и отечественной литературы, мы пришли к следующему:

1. Стрессоустойчивость - это интегративное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности; детерминируется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида и проявляется в показателях его функционального состояния.

Все люди справляются со стрессом по-разному, в зависимости от их индивидуальных особенностей. Психологи фундаментом стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, состоящую из определенных элементов и стилистически разнообразную.

2. Основным источником стресса в студенческом возрасте является экзаменационная сессия. Для борьбы со стрессом используют различные способы совладания.

Преодоление жизненных трудностей – это постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы.

3. Средства - приемы, способы действия для достижения чего-либо

Средства формирования – это приемы, способы управления процессом развития человека или отдельных сторон личности, качеств и свойств характера и доведение их до задуманной формы (уровня, образа, идеи).

Наиболее эффективным средством работы со студентами, на наш взгляд, является тренинг.

Тренинг - многофункциональное средство намеренного изменения социально-психологических феноменов личности, его целью является гармонизация профессиональной, личностной и социальной жизни человека. 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, изменяется отношение субъекта к самому себе. Тренинг помогает каждому стать самим собой.

Комплекс тренинговых занятий, рассматриваемый нами, состоит из трех взаимосвязанных блоков. Первый блок - организационный, второй блок - формирующий, третий блок - рефлексивно-оценочный.

О том, как проходила реализация разработанного нами комплекса тренинговых занятий по формированию стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза, речь пойдет в следующей главе.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

2.1. ДИАГНОСТИКА УРОВНЕЙ СФОРМИРОВАННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Целью нашего исследования было выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации средств формирования стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии.

Так, для определения уровня стрессоустойчивости студентов в период экзаменационной сессии нами было проведено диагностическое обследование с участием 34 студентов 4-х курсов педагогического факультета ИПИ им. П.П. Ершова двух профилей: Психология и социальная педагогика (в дальнейшем - ПиСП) и Дошкольное образование (в дальнейшем -ДО).

Испытуемые были разделены на две группы: экспериментальная группа (ПиСП (ЭГ)) - 17 человек (3 юноши, 14 девушек), контрольная группа (ДО (КГ)) - 17 человек (17 девушек) (приложение 1).

Опишем этапы психолого-педагогического эксперимента.

1. Констатирующий. Цель: изучение уровней сформированности стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза с помощью диагностических методик и разработка комплекса тренинговых занятий.

2. Формирующий. Цель: реализация тренинговых занятий, направленных на формирование стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии.

3. Контрольный. Цель: повторная диагностика уровня сформированности стрессоустойчивости, обработка полученных результатов, проверка гипотезы.

Для выявления уровня сформированности стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии использовались следующие критерии:

- уровень напряжения конфронтационного копинга;
- уровень дистанцирования, самоконтроля;
- уровень поиска социальной поддержки;
- уровень принятия ответственности;
- уровень проявления стремления и поведенческих усилий, направленных к бегству или избеганию проблемы;
- аналитический подход к проблеме;
- уровень личностного развития;
- уровня органической адаптации или противодействия стрессу;
- уровень тревожности (волнения).

Основными методиками исследования были выбраны:

- Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой;
- Тест на самооценку стрессоустойчивости личности С. Коухена и Г. Виллиансона;
- Тест на учебный стресс (Авторская разработка Ю.В. Щербатых);
- Методика для определения вероятности развития стресса (Т. А. Немчин).

Рассмотрим методики подробнее.

Копинг-тест разработан Ричардом Лазарусом и Сюзан Фолкман в 1988 году, адаптирован Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году, дополнительно стандартизирован в НИПНИ им. Бехтерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифионовой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой. Методика предназначена для определения

копинг-механизмов, т. е. способов преодоления трудностей в различных сферах: трудности в работе, трудности в обучении, трудности в общении, трудности в любви и т.д.

Копинг тест Лазаруса показывает насколько часто используется каждая из копинг стратегий и насколько эффективно. Тест Лазаруса считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Опросник копинг стратегий включает 50 утверждений, каждое из которых отражает определенный способ поведения в трудной или проблемной ситуации. Оценки: никогда – 0 баллов; редко – 1 балл; иногда – 2 балла; часто – 3 балла. Содержание опросника и ключ к его обработке даны в приложении 2.

Цель: определение копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

Для того, чтобы разработать эффективные тренинговые занятия по формированию стрессоустойчивости, мы провели опросник «Способы совладающего поведения». С его помощью мы выявили, какими способами для преодоления трудностей пользуются студенты исследуемых специальностей. Результаты анализа теста «Копинга-стратегии Лазаруса» даны в приложении 2.

По результатам проведенного опросника мы посчитали среднее значение по каждому показателю у студентов КГ и ЭГ. Полученные данные мы представили в таблице 1.

Таблица 1

Средние значения по опроснику «Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман» в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента

Группа	Конф ронта ция,	Дистан цирова ние, %	Само контр оль,	Поиск социал ьной	Приняти е ответств	Бегст во- избег	Планир ование решени	Полож ительн ая

	%		%	поддер жки, %	енности, %	ание, %	е пробле мы, %	перео ценка, %
ЭГ	46,5	48,9	54,9	61,9	54,4	50,3	65,4	59,07
КГ	42,9	52,9	54,1	50,7	59,3	45,1	60,1	56,4

Исходя из анализа средних значений по всем параметрам видно, что основной копинг-стратегией как у студентов ЭГ, так и у студентов КГ является планирование решения проблемы. Реже всего студенты используют такую стратегию, как конфронтационный копинг. Для наглядности представим полученные данные на гистограмме (рис. 1).

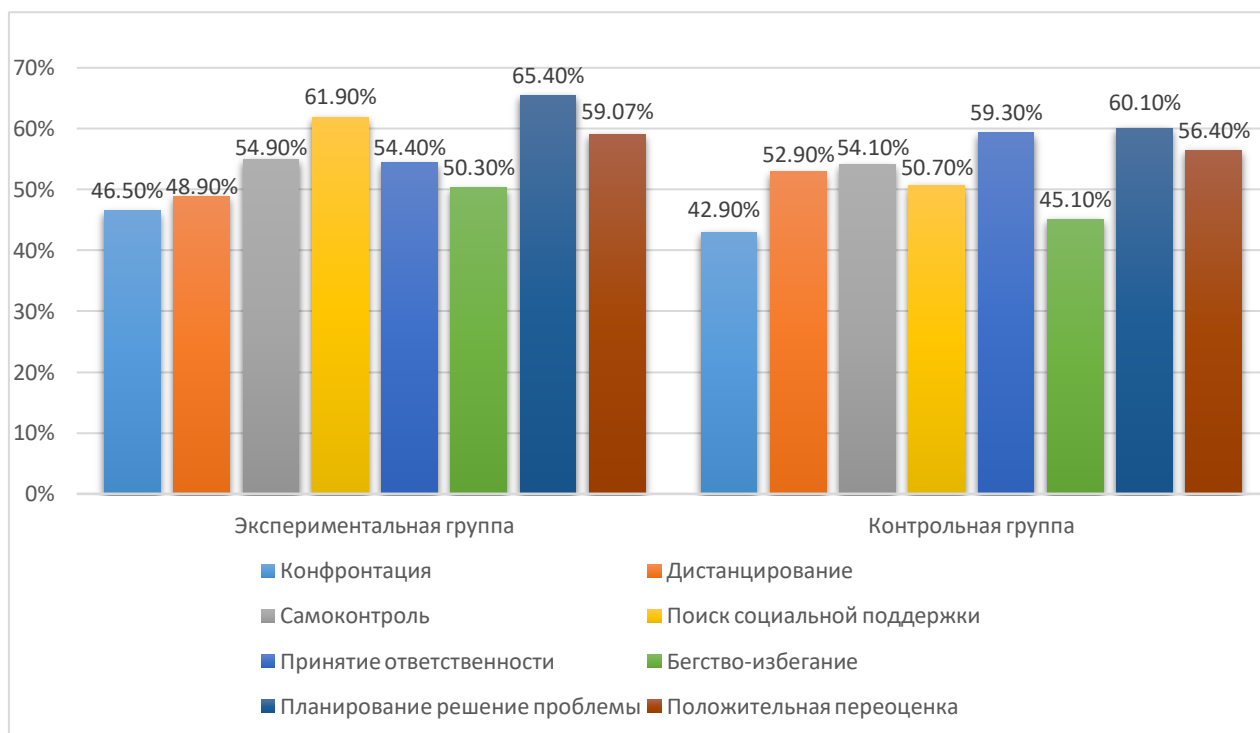


Рис. 1. Средние значения по опроснику «Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман»

Так, по результатам опросника «Способы совладающего поведения» можно сделать вывод, что студенты педагогического факультета выбранных профилей в достаточной мере используют каждую копинг-стратегию. На основе этого мы сделали следующие выводы:

1. Студенты КГ так же, как и студенты ЭГ, отдают своё предпочтение стратегии - планирование решения проблемы. Это может вызвать чрезмерную рациональность, недостаточную эмоциональность, интуитивность и спонтанность в поступках.

2. У студентов ЭГ выражено предпочтение такой копинг-стратегии, как поиск социальной поддержки. Это может обусловить формирование зависимой позиции или излишних ожиданий по отношению к окружающим.

3. Студенты для преодоления трудностей нередко используют стратегию самоконтроля, что может создать затруднения в проявлении эмоций, желаний и мотивов в связи с трудным положением.

4. Нередко студенты КГ используют стратегию избегания. Это может оказать влияние на решение проблемы и привести к вероятности накопления трудностей.

5. Реже всего исследуемые студенты используют стратегию конфронтации. С одной стороны, это позволяет активно противостоять проблемам и стрессогенному воздействию. С другой, - приводит к недостаточной целенаправленности и рациональной обоснованности поведения в проблемной ситуации.

Следующая методика была направлена на определение вероятности развития стресса (Т. А. Немчин), она предназначена для выявления подверженности стрессу. В предложенном тесте перечисляется ряд утверждений с одним вариантом ответа: либо «да», либо «нет». Нужно отметить утверждения, с которыми вы согласны. Подсчитывается общее количество утверждений, как «нет», так и «да», с которыми вы согласны. Содержание методики и ключ к её обработке даны в приложении 5.

По результатам проведённого теста мы посчитали среднее значение по каждому показателю у студентов ЭГ и КГ. Полученные данные мы представили в таблице 2.

Таблица 2

Средние значения по методике на определение развития стресса (Т.А. Немчина) в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента

Группа	ЭГ		КГ	
	Чел.	%	Чел.	%
Высокая стрессоустойчивость	0	0	1	5,9
Средняя стрессоустойчивость	10	58,8	11	64,7
Высокая вероятность развития стресса	7	42,2	5	29,4

Из таблицы видно, что высокая стрессоустойчивость в ЭГ не выявлена, а в КГ – у 5,9 % (1 человек). Средняя стрессоустойчивость в ЭГ – у 58,8 % (10 человек), в КГ – 64,7 % (11 человек), высокая вероятность развития стресса в ЭГ - у 42,2 % (7 человек) и в КГ - у 29,4 % (5 человек).

Тест самооценки стрессоустойчивости, разработанный С. Коухеном и Г. Виллиансоном, позволяет определить уровень стрессоустойчивости к различным факторам и событиям у испытуемых (он может быть отличный, хороший, удовлетворительный, плохой или очень плохой). Опросник состоит из 10 утверждений. Испытуемым следует отвечать на все пункты, даже если данное утверждение к ним вообще не относится. Оценки: Никогда -0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто - 3, Очень часто -4. Содержание методики и ключ к её обработке даны в приложении 3.

В таблице 3 представлены средние значения результатов теста самооценки стрессоустойчивости, разработанного С. Коухеном и Г. Виллиансоном.

Таблица 3

Средние значения результатов теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента

Группа	ЭГ		КГ	
	Чел.	%	Чел.	%
Отличный	1	5,9	1	5,9
Хороший	4	23,5	7	41,2
Удовлетворительный	7	41,2	6	35,3
Плохой	5	29,4	3	17,6

Основываясь на полученных данных, можно сделать вывод, что в ЭГ у 5,9 % (1 человек) отличный уровень стрессоустойчивости, у 23,5 % (4 человека) – хороший, у 41,2% (7 человек) – удовлетворительный и плохой у 29,4 % (5 человек). В КГ: отличный у 5,9 % (1 человек), хороший у 41,2 % (7 человек), удовлетворительный у 35,3 % (6 человек) и плохой у 17,6 % (3 человека).

Тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых. Данная методика была предложена доктором биологических наук, профессором Ю.В. Щербатых (2006) для диагностики уровня стрессоустойчивости. При помощи этого теста можно определить основные причины учебного стресса; выявить, в чем проявляется стресс; определить основные приемы снятия стресса студентами. Студентам предлагалось ответить на 7 вопросов различного содержания. В 1, 3 и 5 вопросах данного теста нужно оценить свои ответы по 10-и балльной шкале, где 1 балл - минимум, 10 баллов максимум. 2, 4 и 6 вопросы предполагали выбор подходящего ответа. Вопрос 7 - открытый, студенты вписывали свои варианты ответа на данный вопрос. Содержание методики и ключ к её обработке даны в приложении 4.

Обобщая полученные результаты (приложение 9), можно сделать вывод, что основными причинами стресса у испытуемых исследуемых

профилей являются: большая учебная нагрузка; излишне серьезное отношение к учебе; непонятные, скучные учебники; неумение правильно организовывать свой режим дня; нерегулярное питание; страх перед будущим. В меньшей степени студентов обоих направлений тревожит проблема проживания совместно с другими студентами и разногласия в группе, это может свидетельствовать о хороших внутригрупповых взаимоотношениях. Для наглядности представим полученные данные на гистограмме (рис. 2).

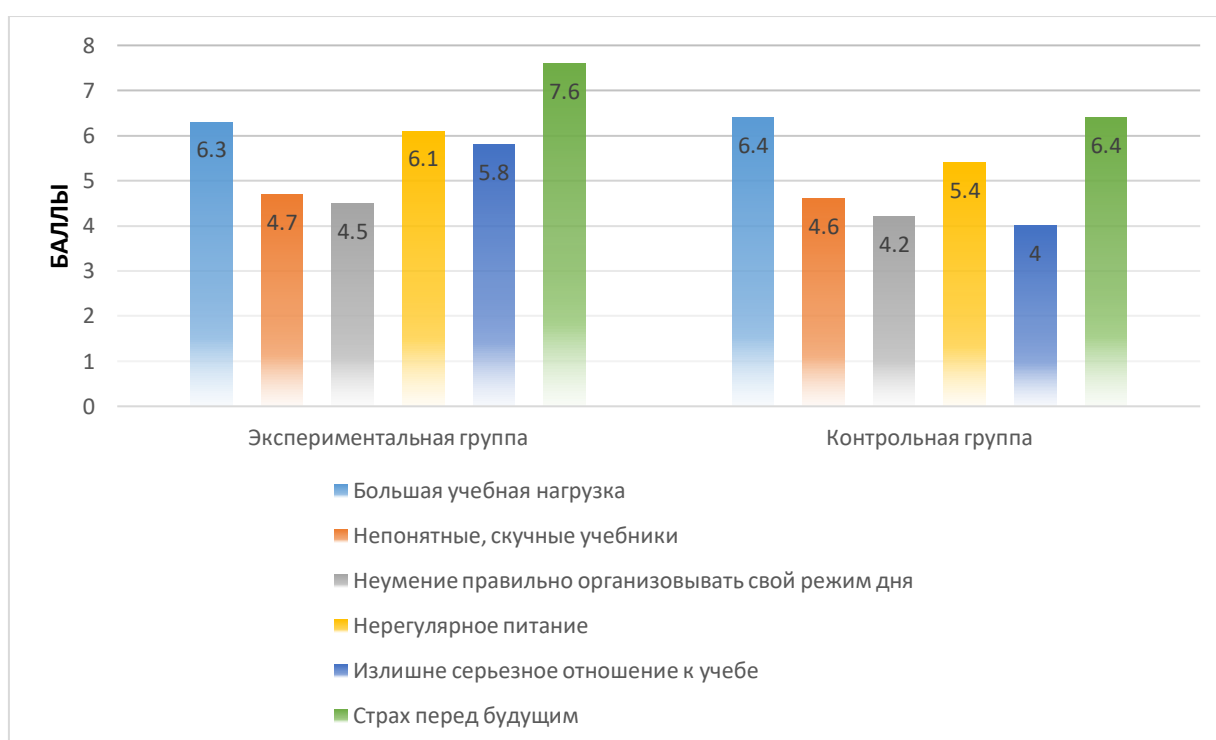


Рис. 2. Причины стресса у студентов педагогического факультета

Затем, с помощью этой же методики мы исследовали проявления стресса у студентов. В результате полученных данных (приложение 9) можно сделать вывод, что стресс у студентов обоих профилей проявляется в основном на психологическом уровне, что сказывается на нехватке времени, ощущении беспомощности, невозможности избавиться от посторонних мыслей и др. Показатели биологических признаков проявления стресса у студентов исследуемых факультетов невысокие, это может говорить об их

хорошем состоянии здоровья. Кроме того, хочется отметить, что такие показатели, как ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами, раздражительность, обидчивость и др. у студентов ЭГ проявляются в значительной степени больше, чем у студентов КГ.

Для того, чтобы наглядно показать основные причины стресса, присущи студентам исследуемых профилей, представим полученные данные в гистограмме (рис.3).

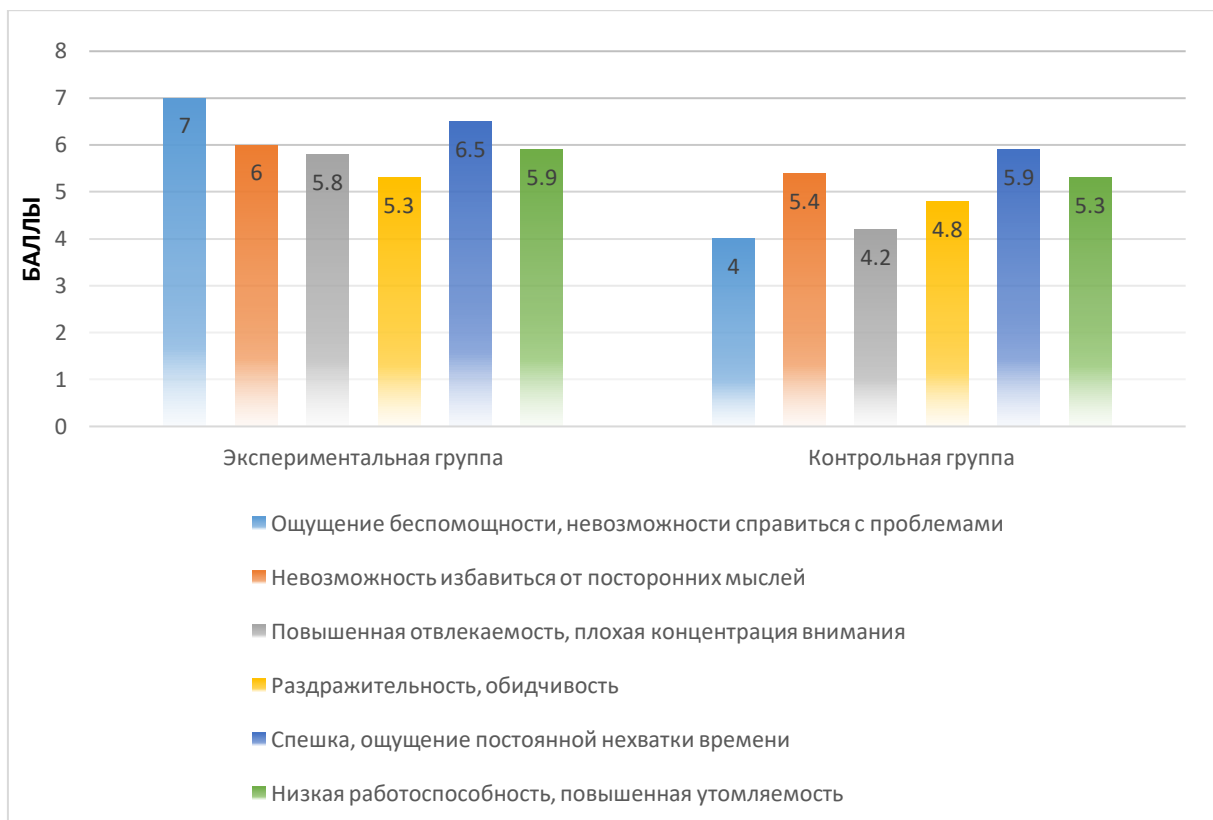


Рис. 3. Основные проявления стресса у студентов

Кроме того, мы также выявили, какими приёмами снятия стресса пользуются исследуемые студенты. Результаты полученных данных представлены в таблице 4.

Таблица 4

Приемы снятия стресса у студентов

Приемы снятия стресса	Выбор студентов ЭГ, в %	Выбор студентов КГ, в %
Алкоголь	0%	0%

Сигареты	17,7%	11,8%
Наркотики	0%	0%
Телевизор	11,8%	23,6%
Вкусная еда	59%	41,3%
Перерыв в работе или учёбе	70,8%	70,8%
Сон	64,9%	70,6%
Общение с друзьями или любимым человеком	64,9%	76,7%
Поддержка или совет родителей	53,1%	59%
Секс	0%	0%
Прогулки на свежем воздухе	47,2%	53,1%
Хобби	23,6%	35,4%
Физическая активность	17,7%	11,8%

На основании полученных данных можно сделать вывод, что основными приёмами снятия стресса у студентов ЭГ и КГ являются перерыв в работе или учёбе; сон; общение с друзьями или любимым человеком; вкусная еда. Радует то, что алкоголь и наркотики в качестве приёма снятия стресса у исследуемых нами студентов не используются.

Сводные результаты методик, позволяющих выявить уровень стрессоустойчивости в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента, представлены в таблице 5.

Таблица 5

Сводные результаты методик в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента

Методика	Уровень стрессоустойчивости	Группа	
		Экспериментальная	Контрольная
		%	
Методика для определения	Высокий	0	5,9
	Средний	58,8	64,7

вероятности развития стресса (Т. А. Немчин)	Высокая вероятность развития стресса	42,2	29,4
Тест на самооценку стрессоустойчивости личности С. Коухена и Г. Виллиансона	Отличный	5,9	5,9
	Хороший	23,5	41,2
	Удовлетворительный	41,2	35,3
	Плохой	29,4	17,6

Исходя из полученных результатов мы можем сделать вывод о том, что высокая вероятность развития стресса и плохой уровень стрессоустойчивости наиболее выражены в экспериментальной группе: 42,2 % и 29,4 % по сравнению с контрольной: 29,4 % и 17,6 %.

Полученные результаты позволили нам определиться с группой студентов с низким уровнем стрессоустойчивости и высокой вероятностью развития стресса и которая нуждается в формирующей работе.

Таким образом, проведенная диагностическая работа послужила основанием для осуществления формирующего этапа опытно-экспериментальной работы по формированию стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии, о чем и пойдет речь в следующем параграфе.

2.2. РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

На констатирующем этапе эксперимента мы выявили, что в экспериментальной группе низкий уровень стрессоустойчивости и высокая вероятность развития стресса, это дало нам основание для осуществления формирующего этапа эксперимента, который состоял в реализации средств формирования стрессоустойчивости. Мы предположили, что наиболее эффективным и универсальным средством будет тренинг.

Цель проведения комплекса тренинговых занятий: формирование стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии посредством использования эффективных копинг-стратегий.

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

- Упражнения, направленные 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.

Целевая аудитория: студенты 4 курсов педагогического факультета ИПИ им. П.П. Ершова двух профилей: Психология и социальная педагогика и Дошкольное образование.

Продолжительность реализации работы – 4 месяца с частотой занятий – 1 раз в две недели. Длительность занятия – 60 - 70 минут, всего было проведено 8 занятий.

План проведения групповых тренингов в рамках формирующей работы представлен в таблице 6.

План проведения комплекса тренинговых занятий, направленных на формирование стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза

Неделя	Кол-во/ время занятий	Название игры, упражнения	Ожидаемые результаты
1	1/60 мин.	1 этап. Приветствие. Знакомство.(15 минут) Упражнение "Комплимент" 2 этап. Теория. (15 минут) Лекция на тему «Что такое стресс и как с ним справиться?» (Приложение 11) 3 этап. Непосредственное взаимодействие. (25 мин) Упражнение «Шаги к успеху» Игра «Построиться по росту» Упражнение «Воздушный шар». 4 этап. Рефлексия, подведение итогов. (5 мин).	Повышение психологической компетентности студентов, формирование знаний о причинах стресса и о способах преодоления тревожности. Повышение уровня принятия ответственности.
3	1/60 мин.	1 этап. Приветствие. (5-7 минут) 2 этап. Взаимодействие. (40 мин) Упражнение «Визуальное чувствование» Упражнение «Стекло»	Снижение уровня тревожности (волнения). Снижение уровня напряжения конфронтационного копинга.

		3 этап. Рефлексия. (5-7 мин)	
5	1/60 мин.	1 этап. Приветствие. (10 минут) Упражнение «Подарок» 2 этап. Взаимодействие. (40 минут) Упражнение «Умение вести разговор» 3 этап. Рефлексия. (10 мин)	Снижение уровня тревожности (волнения). Повышение уровня личностного развития.
7	1/50 мин.	1 этап. Приветствие. (5-7 минут) 2 этап. Взаимодействие. (30 минут) Упражнение «Подводная лодка» Упражнение «Воздушный шар». 3 этап. Рефлексия. (10 мин)	Повышение уровня личностного развития Формирование аналитического подхода к проблеме. Повышение уровня принятия ответственности.
9	1/60 мин.	1 этап. Приветствие. (5-7 минут) 2 этап. Теоретический. (10 минут) Лекция на тему «Профилактика стресса». (Приложение 12) 3 этап. Взаимодействие. (30 минут) Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Я злюсь,	Снижение уровня тревожности (волнения). Формирование аналитического подхода к проблеме. Повышение уровня поиска социальной поддержки.

		<p>когда...»</p> <p>Упражнение «Лекарство от стресса»</p> <p>4 этап. Рефлексия. (5 минут)</p>	
11	1/70 мин.	<p>1 этап. Приветствие. (5-7 минут)</p> <p>2 этап. Взаимодействие. (45 минут)</p> <p>Упражнение «Кто самый спокойный»</p> <p>Упражнение «Автопортрет»</p> <p>3 этап. Рефлексия. (10 мин)</p>	<p>Повышение уровня личностного развития.</p> <p>Повышение уровня дистанцирования, самоконтроля.</p>
13	1/60 - 70 мин.	<p>1 этап. Приветствие. (5-7 минут)</p> <p>2 этап. Взаимодействие. (50 минут)</p> <p>Упражнение «Вредные советы»</p> <p>Упражнение «Встреча»</p> <p>Упражнение «Солнышко»</p> <p>3 этап. Рефлексия. (5 мин)</p>	<p>Повышение уровня личностного развития.</p> <p>Формирование аналитического подхода к проблеме. Повышение уровня поиска социальной поддержки.</p>
15	1/60-70 мин.	<p>1 этап. Приветствие. (5-7 минут)</p> <p>Упражнение «Комплимент»</p> <p>2 этап. Непосредственное взаимодействие. (40 мин)</p> <p>Упражнение «Плохо - хорошо»</p> <p>Упражнение «Три ответа»</p>	<p>Повышение уровня органической адаптации или противодействия стрессу. Снижение уровня проявления стремления и поведенческих усилий, направленных к бегству или избеганию проблемы.</p>

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

С описанием предложенных занятий можно ознакомиться в приложении 10.

Таким образом, во время формирующего этапа нашей экспериментальной работы посредством проведения комплексатренинговых занятий мы формировали у студентов стрессоустойчивость. Результаты проведённой работы будут описаны в следующем параграфе нашей работы.

2.3. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Цель контрольного этапа: повторная диагностика уровня сформированности стрессоустойчивости после реализации тренинга, обработка полученных результатов, проверка гипотезы.

На контрольном этапе исследования нами была проведена повторная диагностика по тем же методикам, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Сравнительные результаты до и после формирующего эксперимента по опроснику «Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман» отражены в таблице 7.

Таблица 7

Результаты средних значений по опроснику «Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман» до и после формирующего этапа эксперимента

Копинг - стратегия	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	ЭГ, %	КГ, %	ЭГ, %	КГ, %
Конфронтация	46,5	42,9	42,5	42,9
Дистанцирование	48,9	52,9	45,5	52,9
Самоконтроль	54,9	54,1	57,5	54,1
Поиск социальной поддержки	61,9	50,7	62,6	50,7
Принятие ответственности	54,4	59,3	55,1	59,3
Бегство-избегание	50,3	45,1	47,9	45,1
Планирование решения проблемы	65,4	60,1	65,4	60,1
Положительная переоценка	59,07	56,4	65	56,4

Таким образом, из таблицы 7 видно, что в контрольной группе изменений не произошло. В экспериментальной группе процент студентов, использующих копинг-стратегии «конфронтация» снизился на 4 %, «дистанцирование» снизился на 3,4 %, «самоконтроль» увеличился на 2,6 %, «поиск социальной поддержки» увеличился на 0,7 %, «принятие ответственности» увеличился на 0,7 %, «бегство-избегание» снизился на 2,4 %, «положительная переоценка» увеличился на 5,93 %. Число студентов, использующих такую копинг-стратегию, как «планирование решения проблемы» не изменилось.

Для наглядности данные из таблицы представим на рисунке 4.

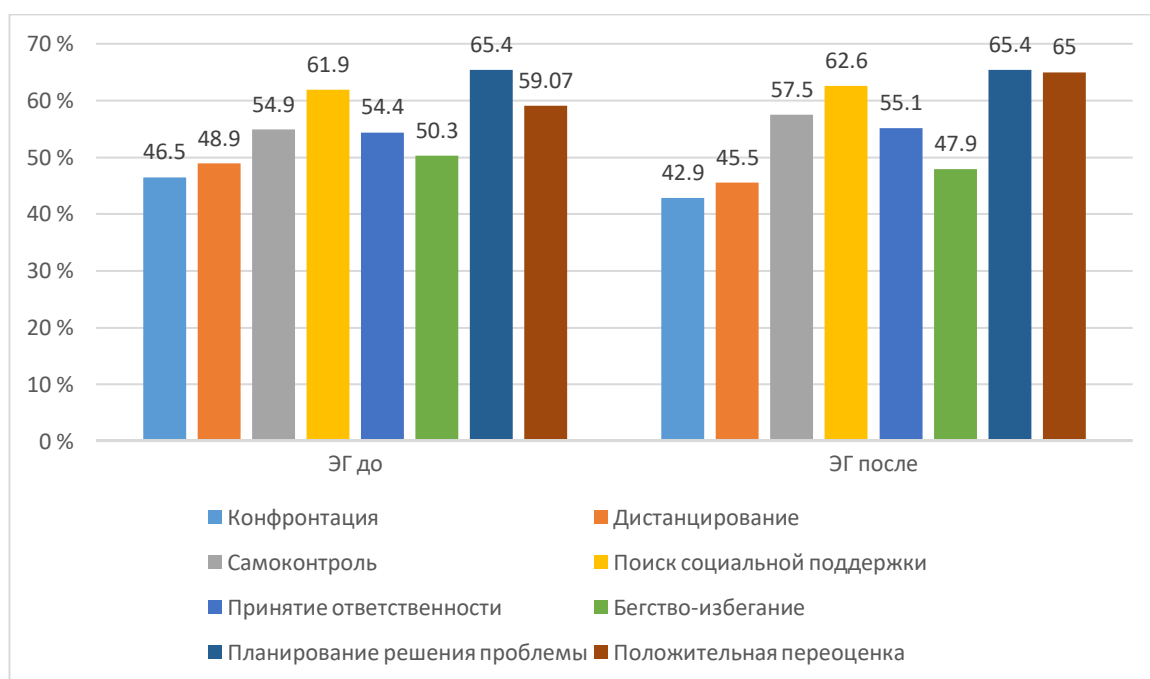


Рис. 4. Динамика средних значений по опроснику «Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман» у студентов контрольной группы

Динамика средних значений по опроснику «Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман» у студентов экспериментальной группы отражена на рисунке 5.

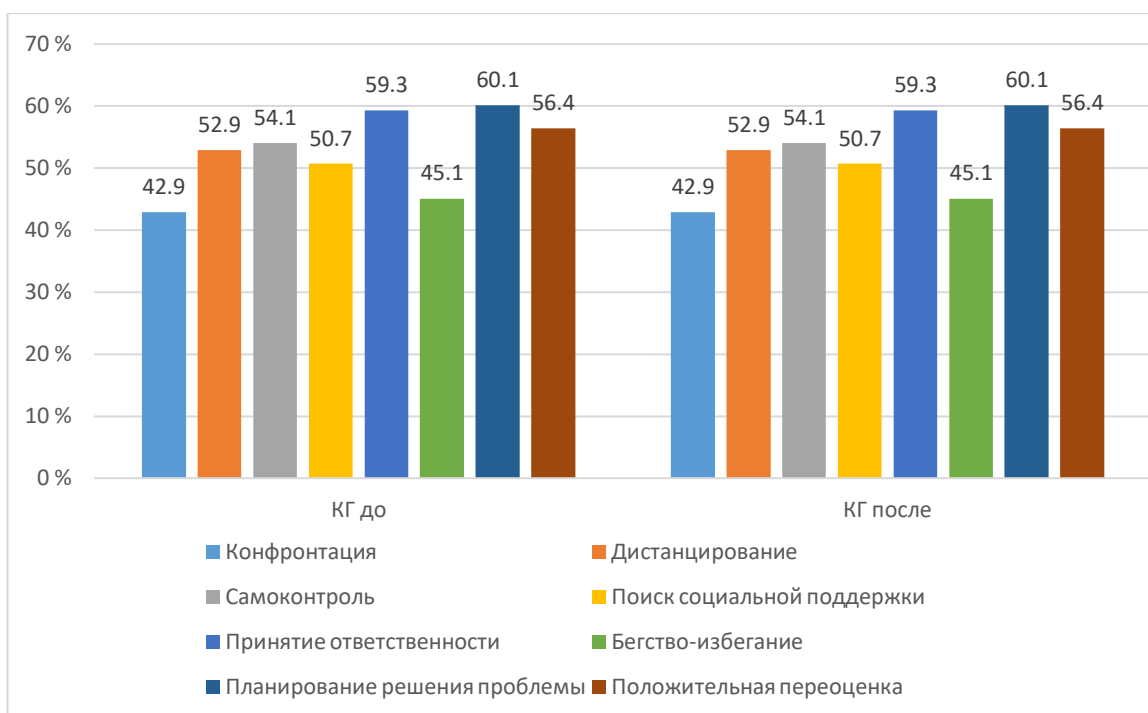


Рис. 5. Динамика средних значений по опроснику «Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман» у студентов экспериментальной группы

В контрольной группе используемые копинг-стратегии на контрольном этапе эксперимента не изменились по сравнению с результатами констатирующего этапа.

Повторное проведение методики показало, что некоторые испытуемые в экспериментальной группе после формирующего этапа эксперимента начали использовать эффективные копинг-стратегии.

Далее, методика на определение вероятности развития стресса (Т.А. Немчина). Результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8

Средние значения по методике на определение вероятности развития стресса (Т.А. Немчина) до и после формирующего эксперимента

Этап	Констатирующий		Контрольный	
	ЭГ, %	КГ, %	ЭГ, %	КГ, %
Высокая стрессоустойчивость	0	5,9	23,5	5,9

Средняя стрессоустойчивость	58,8	64,7	76,5	64,7
Высокая вероятность развития стресса	41,2	29,4	0	29,4

Из таблицы 8 видно, что в контрольной группе изменений уровня стрессоустойчивости и вероятности развития стресса не произошло. В экспериментальной группе процент испытуемых с высоким уровнем сформированности стрессоустойчивости увеличился на 23,5%; количество студентов со средним уровнем стрессоустойчивости увеличилось на 17,7 %; процент студентов с высокой вероятностью развития стресса уменьшился на 41,2 %. Данные из таблицы отобразим на рисунке 6.

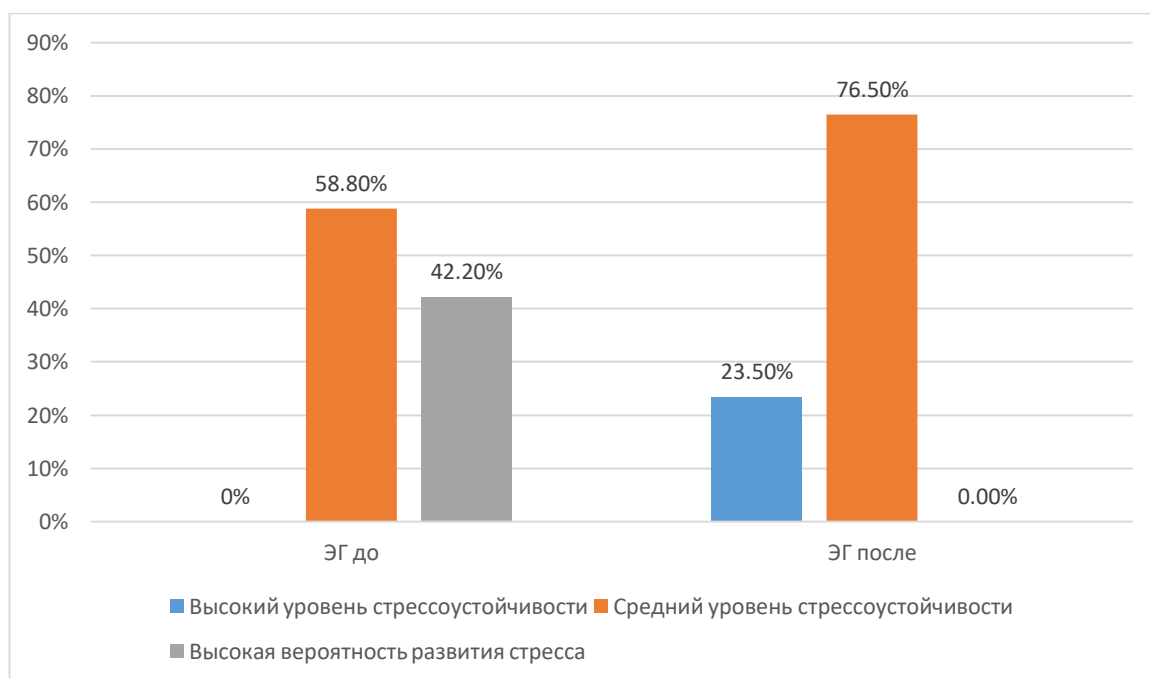


Рис. 6. Средние значения студентов экспериментальной группы по методике на определение вероятности развития стресса (Т.А. Немчина) до и после формирующего эксперимента

Средние значения у студентов контрольной группы по методике на определение вероятности развития стресса (Т.А. Немчина) до и после формирующего эксперимента отображены на рисунке 7.



Рис. 7. Средние значения контрольной группы по методике на определение вероятности развития стресса (Т.А. Немчина) до и после формирующего эксперимента

В экспериментальной группе заметно снижение вероятности развития стресса и повышение стрессоустойчивости.

В контрольной группе результаты на контрольном этапе не изменились по сравнению с констатирующим этапом.

Следующая методика – «Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона». Результаты диагностики представлены в таблице 9.

Таблица 9

Средние значения результатов теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона до и после формирующего эксперимента

Этап	Констатирующий		Контрольный	
	ЭГ, %	КГ, %	ЭГ, %	КГ, %
Отличный	5,9	5,9	23,5	5,9
Хороший	23,5	41,2	41,2	41,2

Удовлетворительный	41,2	35,3	35,3	35,3
Плохой	29,4	17,6	0	17,6

Из таблицы видно, что в экспериментальной группе количество человек, которые имеют отличный уровень сформированности стрессоустойчивости, повысилось на 17,6%, с хорошим – на 17,7 %. Процент студентов с удовлетворительным уровнем сформированности стрессоустойчивости снизился на 5,9%, а процент студентов с плохим уровнем сформированности стрессоустойчивости понизился на 29,4 %.

В контрольной группе изменений не произошло. Для наглядности представим результаты на гистограмме (рис. 8).

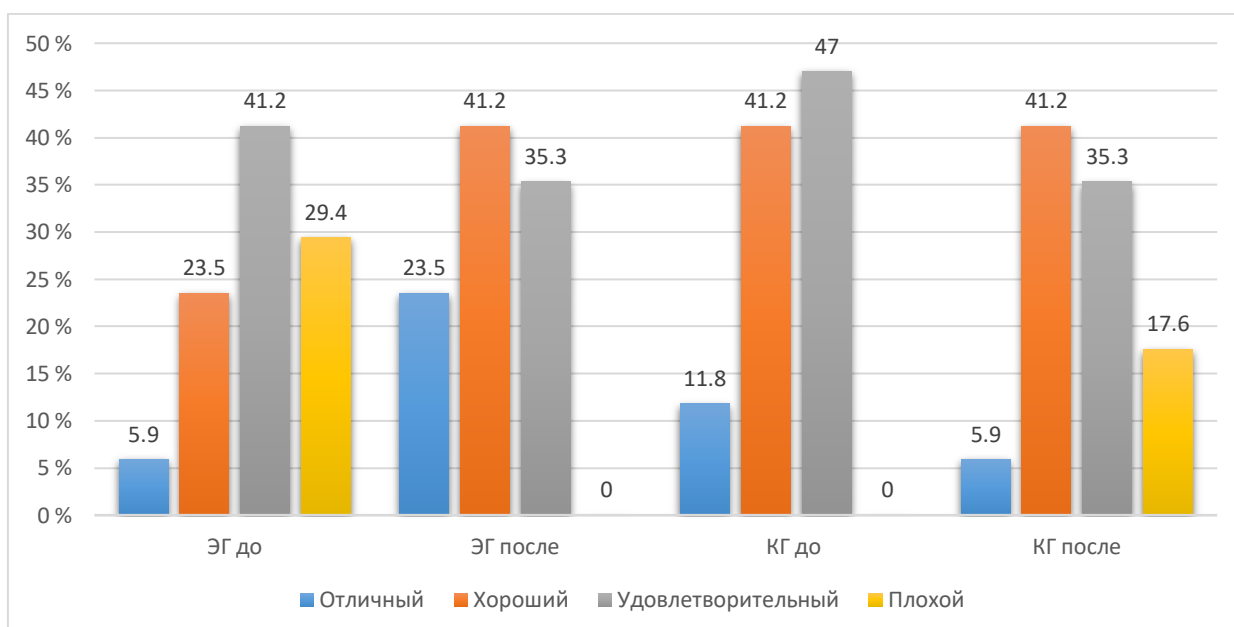


Рис. 8. Результаты теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона до и после формирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группах

В контрольной группе изменений не наблюдается. А у некоторых испытуемых в экспериментальной группе после формирующего этапа эксперимента начал повышаться уровень сформированности стрессоустойчивости.

Так же мы провели тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых, результаты мы изобразили на гистограммах (рис. 9, 10).

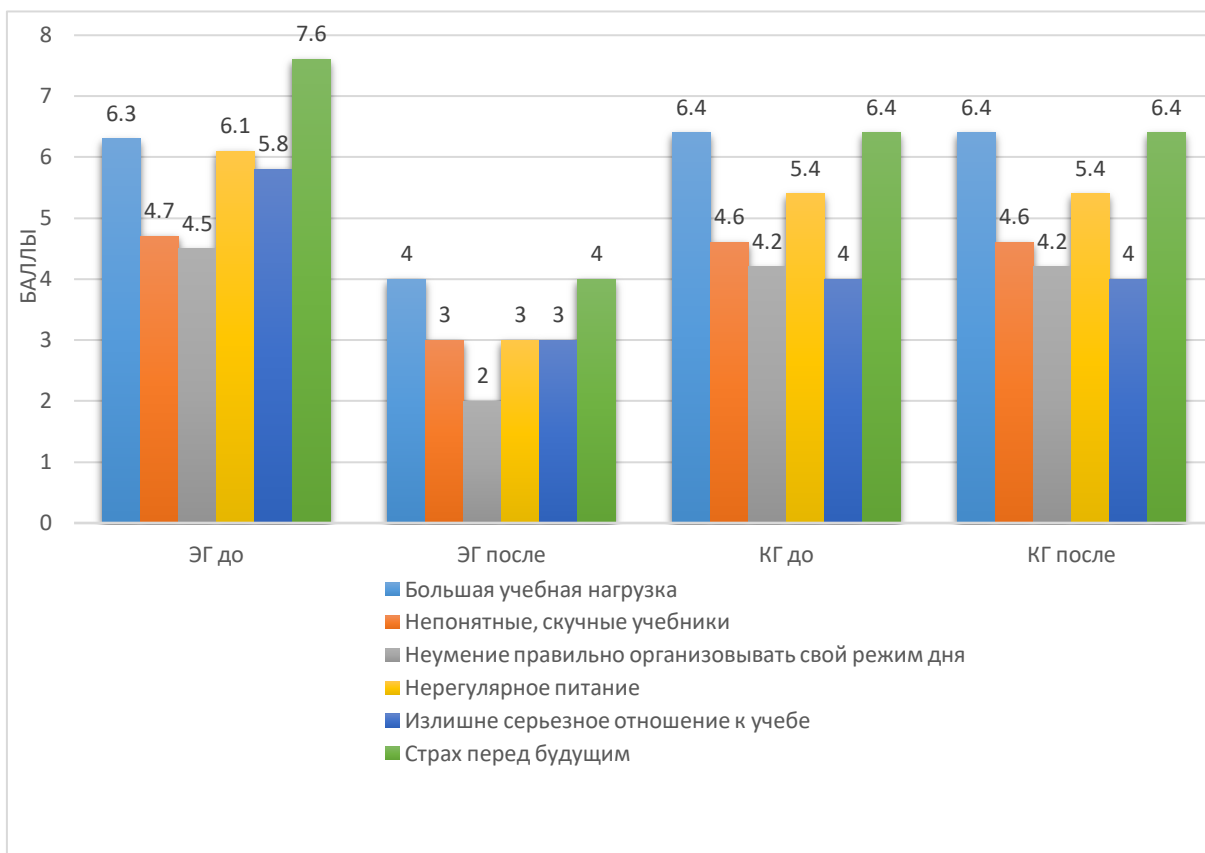


Рис. 9. Причины стресса у студентов педагогического факультета до и после формирующего эксперимента

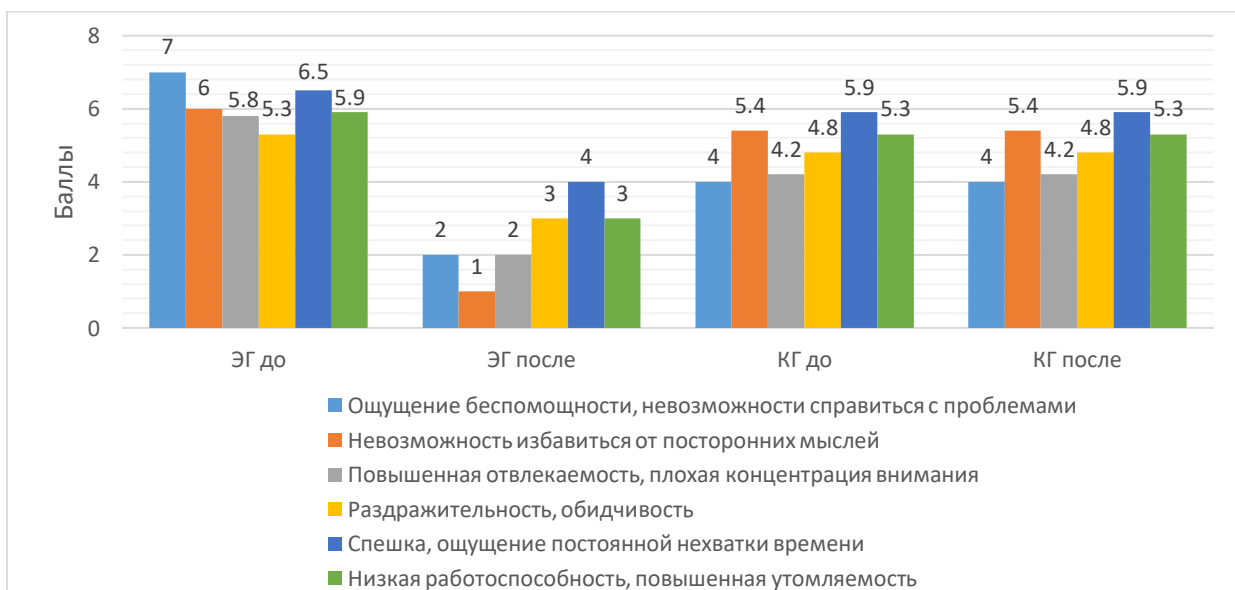


Рис. 10. Основные признаки проявления стресса у студентов до и после формирующего эксперимента

В контрольной группе изменений не обнаружено ни в причинах стресса, ни в основных его проявлениях. В то время как в экспериментальной группе снизились показатели причин стресса: большая учебная нагрузка на 2,3 балла; непонятные, скучные учебники на 1,7 баллов; неумение правильно организовывать свой режим дня на 2,5 балла; нерегулярное питание на 3,1 балла; излишне серьезное отношение к учебе на 2,8 балла; страх перед будущим на 3,6 балла. Показатели основных проявлений стресса также снизились: ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами на 5 баллов; невозможность избавиться от посторонних мыслей на 5 баллов; повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания на 3,8 баллов; раздражительность, обидчивость на 2,3 балла; спешка, ощущение постоянной нехватки времени на 2,5 балла; низкая работоспособность, повышенная утомляемость на 2,9 балла.

Данные о том, какими приёмами снятия стресса после формирующего этапа эксперимента стали пользоваться исследуемые студенты отражены в таблице 10.

Таблица 10

Приемы снятия стресса у студентов до и после формирующего эксперимента

Этап	Констатирующий		Контрольный	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Приемы снятия стресса				
Алкоголь	0%	0%	0 %	0%
Сигареты	17,7%	11,8%	11,8 %	11,8%
Наркотики	0%	0%	0%	0%
Телевизор	11,8%	23,6%	5,9 %	23,5%
Вкусная еда	59%	41,3%	59%	41,2%
Перерыв в работе или учёбе	70,8%	70,8%	76,7%	70,6%
Сон	64,9%	70,6%	64,9%	70,6%
Общение с друзьями или любимым человеком	64,9%	76,7%	70,6%	76,7%
Поддержка или совет родителей	53,1%	59%	64,9%	59%
Секс	0%	0%	0%	0%

Прогулки на свежем воздухе	47,2%	53,1%	59%	53,1%
Хобби	23,6%	35,4%	23,6 %	35,3%
Физическая активность	17,7%	11,8%	23,6 %	11,8%

Повторное проведение методики показало, что студенты в экспериментальной группе после формирующего этапа эксперимента стали чаще использовать такие приемы снятия стресса, как перерыв в работе или учебе (на 5,9%), общение с друзьями или любимым человеком (на 5,9%), поддержка или совет родителей (на 11,8 %), прогулки на свежем воздухе (на 11,8 %) и физическая активность (на 5,9 %). И реже использовать сигареты (на 5,9 %) и телевизор (на 5,9 %) в качестве приемов снятия стресса. В контрольной группе изменений не выявлено.

Чтобы выявить достоверность полученных результатов, воспользуемся U критерием Манна - Уитни. По результатам расчетов по данному критерию на контрольном этапе принимается гипотеза H_1 : повышение уровня самооценки стрессоустойчивости в экспериментальной группе по сравнению с контрольной не является случайным.

Таким образом, можно говорить о достоверности значимых различий между контрольной и экспериментальной группами, на контрольном этапе исследования.

По результатам проведенного нами исследования, мы можем отметить прогрессирующие результаты экспериментальной группы, которая прошла курс тренинговых занятий. В свою очередь контрольная группа показала относительную стабильность результатов. На основании этого мы можем утверждать, что разработанный нами комплекс тренинговых занятий является эффективным для формирования стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии.

Вывод по второй главе

Мы предположили, что формированию стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии, возможно, будут способствовать тренинговые занятия, направленные на: снижение уровня напряжения конфронтационного копинга; повышение уровня дистанцирования, самоконтроля; повышение уровня поиска социальной поддержки; повышение уровня принятия ответственности; снижение уровня проявления стремления и поведенческих усилий, направленных к бегству или избеганию проблемы; формирование аналитического подхода к проблеме; повышение уровня личностного развития; повышение уровня органической адаптации или противодействия стрессу; снижение уровня тревожности (волнения).

Для того чтобы определить уровень стрессоустойчивости у студентов в период экзаменационной сессии нами было проведено диагностическое обследование с участием 34 студентов 4-х курсов педагогического факультета ИПИ им. П.П. Ершова двух профилей: Психология и социальная педагогика и Дошкольное образование. Возраст студентов от 20 до 24 лет.

Для выявления данного уровня у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии использовались следующие критерии:

- уровень напряжения конфронтационного копинга;
- уровень дистанцирования, самоконтроля;
- уровень поиска социальной поддержки;
- уровень принятия ответственности;
- уровень проявления стремления и поведенческих усилий, направленных к бегству или избеганию проблемы;
- аналитический подход к проблеме;
- уровень личностного развития;
- уровня органической адаптации или противодействия стрессу;
- уровень тревожности (волнения).

В ходе диагностики были реализованы следующие методики:

- Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой;
- Тест на самооценку стрессоустойчивости личности С. Коухена и Г. Виллиансона;
- Тест на учебный стресс (Авторская разработка Ю.В. Щербатых);
- Методика для определения вероятности развития стресса (Т. А. Немчин).

Исходя из полученных результатов мы сделали вывод о том, что высокая вероятность развития стресса и плохой уровень стрессоустойчивости наиболее выражены в экспериментальной группе: 42,2 % и 29,4 % по сравнению с контрольной: 29,4 % и 17,6 %. Эти данные позволили нам определиться с группой студентов с низким уровнем стрессоустойчивости и высокой вероятностью развития стресса, которая нуждается в формирующей работе.

Нами был разработан комплекс тренинговых занятий направленный на формирование стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии. Продолжительность реализации работы – 4 месяца с частотой занятий – 1 раз в две недели. Длительность занятия – 60 - 70 минут, всего было проведено 8 занятий.

После формирующего этапа, мы осуществили повторную диагностику уровня стрессоустойчивости по тем же методикам, что и на констатирующем этапе.

Сравнение результатов до и после формирующего эксперимента по опроснику «Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман» позволило сделать вывод, что в контрольной группе изменений не произошло. А в экспериментальной группе число студентов, использующих копинг-стратегии «конфронтация» снизился на 4 %, «дистанцирование» снизился на 3,4 %, «самоконтроль» увеличился на 2,6 %, «поиск социальной поддержки» увеличился на 0,7 %, «принятие ответственности» увеличился на 0,7 %, «бегство-избегание» снизился на 2,4 %, «положительная переоценка»

увеличился на 5,93 %. Процент студентов использующих такую копинг-стратегию как «планирование решения проблемы» не изменилось.

Сопоставление результатов по методике для определения вероятности развития стресса (Т.А. Немчина) до и после формирующего эксперимента показало, что в контрольной группе изменений уровня стрессоустойчивости и вероятности развития стресса не произошло. Однако, в экспериментальной группе процент испытуемых с высоким уровнем сформированности стрессоустойчивости увеличился на 23,5 %; количество студентов со средним уровнем стрессоустойчивости увеличилось на 17,7 %; процент студентов с высокой вероятностью развития стресса уменьшился на 41,2 %.

По результатам повторной диагностики теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона в экспериментальной группе количество человек, которые имеют отличный уровень сформированности стрессоустойчивости, повысилось на 17,6 %, с хорошим – на 17,7 %. Процент студентов с удовлетворительным уровнем сформированности стрессоустойчивости снизился на 5,9%, а процент студентов с плохим уровнем сформированности стрессоустойчивости понизился на 29,4 %. В контрольной группе изменений не выявлено.

Повторное проведение теста на учебный стресс Ю.В. Щербатых показало, что у студентов в контрольной группе изменений не обнаружено ни в причинах стресса, ни в основных его проявлениях, ни в приемах снятия. В то время как в экспериментальной группе снизились показатели причин стресса: большая учебная нагрузка - на 2,3 балла; непонятные, скучные учебники - на 1,7 баллов; неумение правильно организовывать свой режим дня - на 2,5 балла; нерегулярное питание - на 3,1 балла; излишне серьезное отношение к учебе - на 2,8 балла; страх перед будущим - на 3,6 балла. Показатели основных проявлений стресса также снизились: ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами - на 5 баллов; невозможность избавиться от посторонних мыслей - на 5 баллов; повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания - на 3,8 баллов;

раздражительность, обидчивость - на 2,3 балла; спешка, ощущение постоянной нехватки времени - на 2,5 балла; низкая работоспособность, повышенная утомляемость - на 2,9 балла. К тому же, студенты в экспериментальной группе после формирующего этапа эксперимента стали чаще использовать такие приемы снятия стресса, как перерыв в работе или учебе (на 5,9%), общение с друзьями или любимым человеком (на 5,9%), поддержка или совет родителей (на 11,8 %), прогулки на свежем воздухе (на 11,8 %) и физическая активность (на 5,9 %). И реже использовать сигареты (на 5,9 %) и телевизор (на 5,9 %) в качестве приемов снятия стресса.

Для выявления достоверности полученных результатов мы воспользовались U - критерием Манна - Уитни. Полученное эмпирическое значение U находится в зоне значимости. H_0 отвергается. Таким образом, мы видим статистически значимые различия в результатах, полученных в контрольной и экспериментальной группах. Это дает нам основание утверждать, что выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение обучаемых.

Стресс у студентов возникает, в основном, из-за большого количества новой информации, конфликта с преподавателем, трудностей, связанных с неуспеваемостью, а также нехваткой времени в период сессии. Это оказывает влияние на психологическое и физическое состояние молодого человека. В период обучения в вузе возникает потребность в сохранении психического здоровья студентов. Поэтому проблема экзаменационного стресса у студентов нуждается в изучении.

Устойчивость к стрессу («стрессоустойчивость») – важный фактор сохранения нормальной работоспособности, эффективного взаимодействия с окружающими и внутренней гармонии человека в трудных, стрессовых условиях.

Стрессоустойчивость – это интегративное свойство личности, характеризующееся взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, обеспечивающих оптимальное успешное достижение цели деятельности в напряжённой обстановке (П.Б. Зильберман).

Все люди справляются со стрессом по-разному, в зависимости от их индивидуальных особенностей. Психологи фундаментом стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, состоящую из определенных элементов и стилистически разнообразную.

Основным источником стресса в студенческом возрасте является экзаменационная сессия. Для борьбы со стрессом используют различные способы совладания.

Совладание с жизненными трудностями – это постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями,

которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы.

Средства - приемы, способы действия для достижения чего-либо

Средства формирования – это приемы, способы управления процессом развития человека или отдельных сторон личности, качеств и свойств характера и доведение их до задуманной формы (уровня, образа, идеи).

Наиболее эффективным средством работы со студентами, на наш взгляд, является тренинг.

Тренинг - многофункциональное средство намеренного изменения социально-психологических феноменов личности, его целью является гармонизация профессиональной, личностной и социальной жизни человека. 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, изменяется отношение субъекта к самому себе. Тренинг помогает каждому стать самим собой.

Комплекс тренинговых занятий, рассматриваемый нами, состоит из трех взаимосвязанных блоков. Первый блок - организационный, второй блок - формирующий, третий блок - рефлексивно-оценочный.

О том, как проходила реализация разработанного нами комплекса тренинговых занятий по формированию стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза, речь пойдет в следующей главе.

Комплекс тренинговых занятий, рассматриваемый нами, состоит из трех взаимосвязанных блоков. Первый блок - организационный, второй блок - формирующий, третий блок - рефлексивно-оценочный.

Мы предположили, что формированию стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии, возможно, будут способствовать тренинговые занятия, направленные на: снижение уровня напряжения конфронтационного coping; повышение

уровня дистанцирования, самоконтроля; повышение уровня поиска социальной поддержки; повышение уровня принятия ответственности; снижение уровня проявления стремления и поведенческих усилий, направленных к бегству или избеганию проблемы; формирование аналитического подхода к проблеме; повышение уровня личностного развития; повышение уровня органической адаптации или противодействия стрессу; снижение уровня тревожности (волнения).

Для того чтобы определить уровень стрессоустойчивости у студентов в период экзаменационной сессии нами было проведено диагностическое обследование с участием 34 студентов 4-х курсов педагогического факультета ИПИ им. П.П. Ершова двух профилей: Психология и социальная педагогика и Дошкольное образование. Возраст студентов от 20 до 24 лет.

Для выявления данного уровня у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии использовались следующие критерии:

- уровень напряжения конфронтационного копинга;
- уровень дистанцирования, самоконтроля;
- уровень поиска социальной поддержки;
- уровень принятия ответственности;
- уровень проявления стремления и поведенческих усилий, направленных к бегству или избеганию проблемы;
- аналитический подход к проблеме;
- уровень личностного развития;
- уровня органической адаптации или противодействия стрессу;
- уровень тревожности (волнения).

В ходе диагностики были реализованы следующие методики:

- Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой;
- Тест на самооценку стрессоустойчивости личности С. Коухена и Г. Виллиансона;
- Тест на учебный стресс (Авторская разработка Ю.В. Щербатых);

- Методика для определения вероятности развития стресса (Т. А. Немчин).

Исходя из полученных результатов мы сделали вывод о том, что высокая вероятность развития стресса и плохой уровень стрессоустойчивости наиболее выражены в экспериментальной группе: 42,2 % и 29,4 % по сравнению с контрольной: 29,4 % и 17,6 %. Эти данные позволили нам определиться с группой студентов с низким уровнем стрессоустойчивости и высокой вероятностью развития стресса, которая нуждается в формирующей работе.

Нами был разработан комплекс тренинговых занятий направленный на формирование стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии. Продолжительность реализации работы – 4 месяца с частотой занятий – 1 раз в две недели. Длительность занятия – 60 - 70 минут, всего было проведено 8 занятий.

После формирующего этапа, мы осуществили повторную диагностику уровня стрессоустойчивости по тем же методикам, что и на констатирующем этапе.

Сравнение результатов до и после формирующего эксперимента по опроснику «Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман» позволило сделать вывод, что в контрольной группе изменений не произошло. А в экспериментальной группе число студентов, использующих копинг-стратегии «конфронтация» снизился на 4 %, «дистанцирование» снизился на 3,4 %, «самоконтроль» увеличился на 2,6 %, «поиск социальной поддержки» увеличился на 0,7 %, «принятие ответственности» увеличился на 0,7 %, «бегство-избегание» снизился на 2,4 %, «положительная переоценка» увеличился на 5,93 %. Процент студентов использующих такую копинг-стратегию как «планирование решения проблемы» не изменилось.

Сопоставление результатов по методике для определения вероятности развития стресса (Т.А. Немчина) до и после формирующего эксперимента показало, что в контрольной группе изменений уровня стрессоустойчивости

и вероятности развития стресса не произошло. Однако, в экспериментальной группе процент испытуемых с высоким уровнем сформированности стрессоустойчивости увеличился на 23,5 %; количество студентов со средним уровнем стрессоустойчивости увеличилось на 17,7 %; процент студентов с высокой вероятностью развития стресса уменьшился на 41,2 %.

По результатам повторной диагностики теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона в экспериментальной группе количество человек, которые имеют отличный уровень сформированности стрессоустойчивости, повысилось на 17,6 %, с хорошим – на 17,7 %. Процент студентов с удовлетворительным уровнем сформированности стрессоустойчивости снизился на 5,9%, а процент студентов с плохим уровнем сформированности стрессоустойчивости понизился на 29,4 %. В контрольной группе изменений не выявлено.

Повторное проведение теста на учебный стресс Ю.В. Щербатых показало, что у студентов в контрольной группе изменений не обнаружено ни в причинах стресса, ни в основных его проявлениях, ни в приемах снятия. В то время как в экспериментальной группе снизились показатели причин стресса: большая учебная нагрузка - на 2,3 балла; непонятные, скучные учебники - на 1,7 баллов; неумение правильно организовывать свой режим дня - на 2,5 балла; нерегулярное питание - на 3,1 балла; излишне серьезное отношение к учебе - на 2,8 балла; страх перед будущим - на 3,6 балла. Показатели основных проявлений стресса также снизились: ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами - на 5 баллов; невозможность избавиться от посторонних мыслей - на 5 баллов; повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания - на 3,8 баллов; раздражительность, обидчивость - на 2,3 балла; спешка, ощущение постоянной нехватки времени - на 2,5 балла; низкая работоспособность, повышенная утомляемость - на 2,9 балла. Еще студенты в экспериментальной группе после формирующего этапа эксперимента стали чаще использовать такие приемы снятия стресса, как перерыв в работе или

учебе (на 5,9%), общение с друзьями или любимым человеком (на 5,9%), поддержка или совет родителей (на 11,8 %), прогулки на свежем воздухе (на 11,8 %) и физическая активность (на 5,9 %). И реже использовать сигареты (на 5,9 %) и телевизор (на 5,9 %) в качестве приемов снятия стресса.

Для выявления достоверности полученных результатов мы воспользовались U - критерием Манна - Уитни. Полученное эмпирическое значение U находится в зоне значимости. H_0 отвергается. Таким образом, мы видим статистически значимые различия в результатах, полученных в контрольной и экспериментальной группах. Это дает нам основание утверждать, что выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

Список литературы

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст] / Л.М. Аболин. - Казань: изд-во Казанского университета, 1987. – 262 с.
2. Аболин, Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения [Текст] / Л.М. Аболин // Вопросы психологии, 1989. - № 2. – 57 с.
3. Ануфриюк, К.Ю. Защитно-совладающее поведение и его роль в социально-психологической адаптации подростков [Текст] / К.Ю. Ануфриюк // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика, 2008. - № 4. - С. 147-153.
4. Анциферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анциферова // Психологический журнал, 2004. - №1. - С. 3 – 18.
5. Бауманн, У. Клиническая психология (Urs Baumann, Meinrad Perrez "Lehrbuch Klinische Psychologie - Psychotherapie) [Текст] / У. Бауманн, М. Перре. - СПб.: Психоневрологический институт им. Бехтерева, 1998. - 962 с.
6. Безрукова, В. С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога) [Текст] / В. С. Безрукова. - Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 937 с.
7. Бильданова, В. Р. Психология стресса и методы его профилактики [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. - Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. - 142 с.
8. Блудов, Ю. М. Личность в спорте: очерки исследования психологии спортсмена [Текст] / Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М.: Сов. Россия, 1987 – 156 с.
9. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса [Текст] / В.А. Бодров // Психологический журнал. Часть 1: «Coping-stress» и теоретические подходы к его изучению, 2006. – Т. 27. - № 1. – С. 122-133.

10. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В.А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
11. Бодров, В. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора [Текст] // Психологический журнал, 2007. – № 4. - С. 25 - 28.
12. Брайт, Д. Стресс: теории, исследования, мифы [Текст] / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб.: ПИТЕР, 2003. – 332 с.
13. Вакуева, А.Н. Новая воспитательная технология - технология социально-психологического тренинга [Текст] / А.Н. Вакуева // Россия и Европа: связь культуры и экономики: материалы XI Международной научно-практической конференции в 2-х частях; отв. ред. Н.В. Уварина. - Прага: Изд-во WORLD PRESS, 2015. - С. 77-79.
14. Варданян, Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости [Текст] / Б.Х. Варданян. – М.: Наука, 2008. – 380 с.
15. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] / Н.Е. Водопьянова. - СПб.: Питер, 2009. - 336 с.
16. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях [Текст] / Б.А. Вяткин. - М.: ФиС, 1981. – 112 с.
17. Гайдученко, О.А. Факторы формирования стрессоустойчивости в период ранней юности [Электронный ресурс] / О.А. Гайдученко // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ. - 2016. - № 1(38). - С. 210-215. -URL: [http://sibac.info/archive/guman/1\(36\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/1(36).pdf) (дата обращения: 25.12.2017)
18. Гринберг, Дж. Управление стрессом [Текст] / Дж. Гринберг. – М.: ПЕРСЕ, 2002. - 480 с.
19. Дунай, В.И. Особенности проявления стресса у студентов с учетом условий их проживания [Текст] / В.И. Дунай // Военная медицина: научно-практический рецензируемый журнал. - Белорусский государственный медицинский университет: Изд-во «Белорусский Дом печати», 2012. - № 2. - С. 44–47.

- 20.** Емельянов, Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение [Текст] / Ю.Н. Емельянов. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. – 166 с.
- 21.** Емельянов, Ю.Н. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга [Текст]: учеб. пособие / Ю.Н. Емельянов, Е.С. Кузьмин. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1983. – 103 с.
- 22.** Здоровье студентов [Текст]: коллективная монография; под ред. Н.А. Агаджаняна. - М.: Изд-во РУДН, 2001. – 199 с.
- 23.** Зиновьева, Н.О. Эффективность использования социально-психологического тренинга в учебном процессе [Текст] / Н.О. Зиновьева // Труды экономического и социально-гуманитарного факультета РГГМУ: сборник статей. - СПб.: Российский государственный гидрометеорологический университет, 2013. - С. 113-117.
- 24.** Зыбина, Л.Н. Социально-психологический тренинг как средство активного обучения [Текст] / Л.Н. Зыбина // Развитие человека в современном мире: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 частях. - Новосибирск: НГПУ, 2015. – Ч. 2. - С. 270-276.
- 25.** Иопенко, А.В. Социально-психологический тренинг как метод развития общения [Текст] / А.В. Иопенко // Актуальные проблемы науки в студенческих исследованиях: сборник материалов XVI всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, 2015. - С. 167-170.
- 26.** Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен [Текст] // Молодой ученый, 2012. - №9. - С. 243-246.
- 27.** Киселева, Е. В. Акутина, С. П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия [Текст] / Е.В. Киселева, С.П. Акутина // Молодой ученый, 2017. - №6. - С. 417-419.
- 28.** Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса [Текст] / Л.А. Китаев-Смык. - М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.

- 29.** Клейберг, Ю.А. Социальные нормы и отклонения [Текст] / Ю.А. Клейберг. - М., Вита-Пресс, 2014. - 143 с.
- 30.** Клиническая психология [Текст] / под ред. М. Перре, У. Баумана. - СПб.: Питер, 2002. - 1312 с. - (Серия «Мастера психологии»).
- 31.** Кобзева, О.В. Проявления копинг-поведения в юношеском возрасте [Текст] / О.В. Кобзева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. - Тольяттинский государственный университет (Тольятти), 2011. - № 3.- С. 155-158.
- 32.** Кон, И.С. Психология ранней юности: книга для учителя [Текст]/ И.С. Кон. - М.: Просвещение, 2009. - 255 с.
- 33.** Коновалова, О. В. Формирование стрессоустойчивости у студентов, обучающихся по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование» [Текст] / О.В. Коновалова // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2017. - Т. 31. - С. 701–705. - URL: <http://e-koncept.ru/2017/970155.htm>.
- 34.** Крюкова, Т.Л. О методологии исследования и адаптации опросника, диагностики совладающего (копинг) поведения [Текст] / Т.Л. Крюкова // Психология и практика: сб. научн. трудов; отв. ред. В.А. Соловьева. - Вып. 1. - Кострома: Изд-во КГУим. Н.А. Некрасова, 2001. - С. 70-82.
- 35.** Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) [Текст] / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтык // Журнал практического психолога. - М.: 2007. - № 3. - С. 93-112.
- 36.** Лазарус, Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу [Текст] / Р.С. Лазарус // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. - Женева, 1989. - С. 121–126.
- 37.** Нестерова, Г.С. Форма и методы организации психологической помощи подросткам [Текст] / Г.С. Нестерова // Журнал практического психолога, 1999. - № 12. - С. 25-39.

- 38.** Никольская, И. М. Психологическая защита у детей [Текст] / И.Н. Никольская, Р.М. Грановская. - СПб.: Речь, 2011. – 521 с.
- 39.** Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка [Текст]/ С. И.Ожегов, Н. Ю. Шведова. – 4-е изд., доп. – Москва: Азбуковник, 2000. – 940 с.
- 40.** Петровская, Л.А. Теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга [Текст] / Л.А. Петровская. – М.: Издательство Московского университета, 1982. — 168 с.
- 41.** Прутченков, А.С. Школа жизни: методические разработки социально-психологических тренингов [Текст] / А.С. Прутченков. - М.: Новая школа, 2000. – 155 с.
- 42.** Сандомирский, М.Е. Как справиться со стрессом? [Текст] / М.Е. Сандомирский. - Воронеж: МО – ДЭК, 2000. – 176 с.
- 43.** Словарь – справочник по психодиагностике [Текст] / Л. Бурлачук, С. Морозов. – СПб.: Питер, 2003. – 528 с.
- 44.** Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях [Текст]: учебно-методический комплекс / И. А. Горьковая, А. А. Баканова, Т. В. Маликова [и др.]. - СПб.:Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. - 249 с.
- 45.** Тревога. Тревожность. Явления тревожного ряда: психологический словарь [Текст] / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - М.: Педагогика-Пресс, 1999. - 386 с.
- 46.** Трущенко, М. Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе [Текст] / М.Н. Трущенко // Психологические науки: теория и практика: материалы Междунар. науч. конф. - М.: Буки-Веди, 2012. - С. 13-16.
- 47.** Усатов, И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса [Электронный ресурс] / И.А. Усатов // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2016. – Т. 2. – С. 21–25.

- 48.** Фаустов, А.С. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья [Текст] / А.С. Фаустов, Ю.В. Щербатых // *Здравоохранение Российской Федерации*, 2001. - №4.- С.38-39.
- 49.** Хуторная, М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов экзаменационный период [Текст] / М.Л. Хуторная // *Человек в изменяющемся мире*. – Тамбов, 2007 – С 182-186.
- 50.** Церковский, А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости [Текст] / А.Л. Церковский // *Вестник Витебского государственного медицинского университета*, 2011. – № 1. - Т.10. – С. 6-19.
- 51.** Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. - СПб.: Питер, 2006. - 256 с.
- 52.** Щербатых, Ю.В. Экзамен и здоровье [Текст] / Ю.В. Щербатых // *Высшее образование в России*, 2000. - №3. - С. 53-56.
- 53.** Billings, A.G. Moss, R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression [Text] / A.G. Billings, R.H. Moss // *J. of personality and social psychology*, 1984. - Vol. 46. - №. 4. - P. 877–891.
- 54.** Folkman, S. Lazarus, R. S. The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research [Text] / S. Folkman, R.S. Lazarus // *Social Science Medicine*, 1988. – P.309-317.
- 55.** Frydenberg E., Lewis R. Teaching coping to adolescents: when and to whom? [Text] / E. Frydenberg, R. Lewis // *American Educational Research Journal* 1. - Т. 37. - № 3. – 2000. - P. 727-745.
- 56.** Koplik, E K. et al. The Relationship of Mother child coping styles and mother's presence of children's response to dental stress [Text] / E.K. Koplik // *J. Of psychology*, 1992. - P. 126.
- 57.** Lazarus R.S. Folkman S. Stress, appraisal and coping [Text] / R.S. Lazarus, S. Folkman. - N.Y.: Springer Publishing House, 1984. – 141 p.
- 58.** Moss, R. H. Schaefer, J. A. Lifetransitions and crises [Text] / R.H. Moss, J.A. Schaefer // *Coping with life crises. An integrative approach* New York: Plenum Press, 1986. - P. 3-28.

Список испытуемых

№	Экспериментальная группа (профиль ПиСП)	Контрольная группа (профиль ДО)
1	Наталья А.	Махаббат А.
2	Александра Б.	Вера Б.
3	Анна Б.	Марина Г.
4	Екатерина К.	Татьяна Д.
5	Анастасия К.	Елена Е.
6	Наталья К.	Алена Е.
7	Марина К.	Ксения Е.
8	Игорь М.	Екатерина И.
9	Александр М.	Мария К.
10	Екатерина М.	Юлия М.
11	Яна М.	Кристина М.
12	Евгений Н.	Татьяна Н.
13	Анастасия П.	Екатерина О.
14	Светлана П.	Мария П.
15	Мария С.	Юлия П.
16	Татьяна Т.	Виктория Р.
17	Алена Ч.	Алена С.

Копинг-тест Лазаруса

Описание методики

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкман в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

Процедура проведения

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Обработка результатов

1. подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:

- никогда – 0 баллов;
- редко – 1 балл;
- иногда – 2 балла;
- часто – 3 балла

2. вычисляем по формуле: $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтационный копинг» вопросы - 2, 3, 13, 21, 26, 37 и т.д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов, испытуемый набрал 8 баллов: $8/18*100=44,4\%$ – это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить проще, по суммарному баллу:

- 0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

- 7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;
- 13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Ключ

- Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.
- Бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Интерпретация результатов

Описание субшкал

1. Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

2. Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.;

3. Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций,

минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;

4. Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;

5. Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;

6. Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;

7. Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;

8. Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Бланк для ответов копинг-теста

№	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3

14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3

29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3

42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Приложение 3

Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона

Инструкция: Прочитайте вопрос и выберите наиболее подходящий ответ.

Отметьте «О».

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

3. Как часто вы чувствуете себя «нервозным», подавленным?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

Обработка и интерпретация данных. Просуммируйте результаты ответов по всем 10 вопросам.

Оцените уровень стрессоустойчивости с учетом своего возраста (по Я. Воробейчик, 2004).

Оценка стрессоустойчивости	Возраст, лет			
	от 18 до 29	от 30 до 44	от 45 до 54	от 55 до 64
Высокая	0,5	2,0	1,8	1,3
Повышенная	6,8	6,0	5,7	5,2
Средняя	14,2	13,0	12,6	11,9
Пониженная	24,2	23,3	22,6	21,9
Низкая	34,2	33,0	23,3	31,8

Тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых

1. Оцените по 10-балльной шкале вклад ваших отдельных проблем в общую картину стресса.

- 1.1. Строгие преподаватели. _
- 1.2. Большая учебная нагрузка. _
- 1.3. Отсутствие учебников. _
- 1.4. Непонятные, скучные учебники. _
- 1.5. Жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов). _
- 1.6. Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами. _
- 1.7. Неумение правильно организовать свой режим дня. _
- 1.8. Нерегулярное питание. _
- 1.9. Проблемы совместного проживания с другими студентами. _
- 1.10. Конфликт в группе. _
- 1.11. Излишне серьезное отношение к учебе. _
- 1.12. Нежелание учиться или разочарование в профессии. _
- 1.13. стеснительность, застенчивость. _
- 1.14. Страх перед будущим. _
- 1.15. Проблемы в личной жизни. _
- 1.16. Иное (напишите, что именно):

2. Как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние три месяца учебы? (Отметьте V.)

Значительно уменьшился	Незначительно уменьшился	Не изменился	Незначительно возрос	Значительно увеличился

3. В чем проявляется ваш стресс, связанный с учебой? (Оцените по 10-балльной шкале признаки.)

- 3.1. Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами. _
- 3.2. Невозможность избавиться от посторонних мыслей. _

- 3.3. Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания. _
- 3.4. Раздражительность, обидчивость. _
- 3.5. Плохое настроение, депрессия. _
- 3.6. Страх, тревога. _
- 3.7. Потеря уверенности, снижение самооценки. _
- 3.8. Спешка, ощущение постоянной нехватки времени. _
- 3.9. Плохой сон. _
- 3.10. Нарушение социальных контактов, проблемы в общении.
- 3.11. Учащенное сердцебиение, боли в сердце. _
- 3.12. Затрудненное дыхание. _
- 3.13. Проблемы с желудочно-кишечным трактом. _
- 3.14. Напряжение или дрожание мышц. _
- 3.15. Головные боли. _
- 3.16. Низкая работоспособность, повышенная утомляемость.
- 3.17. Иное (напишите сами и оцените):
4. Какие приемы снятия стресса вы практикуете? (Отметьте V.)
- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| алкоголь; | общение с друзьями или любимым |
| сигареты; | человеком; |
| наркотики; | поддержка или совет родителей; |
| телевизор; | секс; прогулки на свежем воздухе; |
| вкусная еда; | хобби; |
| перерыв в работе или учебе; | физическая активность; |
| сон; | иное: _____ |
5. Насколько сильно вы волнуетесь перед экзаменами (оцените по 10-балльной системе) _
6. Какие признаки экзаменационного стресса вы отмечали у себя? (Отметьте V.)
- 6.1. Учащенное сердцебиение. _
- 6.2. Сухость во рту. _
- 6.3. Затрудненное дыхание. _

6.4. Скованность, дрожание мышц. _

6.5. Головные или иные боли. _

6.6. Иное (напишите, что):

7. Как вы снимаете предэкзаменационное волнение?

7.1. _____

7.2. _____

7.3. _____

Средний показатель экзаменационного волнения (п.5) — 6.0 ± 0.35 баллов.

Приложение 5

Методика для определения вероятности развития стресса (по Т. А. Немчину)

Методика предназначена для выявления подверженности стрессу.

Инструкция: В предлагаемом тесте перечисляется ряд утверждений с одним вариантом ответа: либо “да”, либо “нет”. Отмечайте утверждения, с которыми вы согласны.

Текст опросника

1. Обычно я спокоен, и вывести меня из этого состояния нелегко. “Нет”.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей. “Нет”.
3. У меня редко бывают запоры. “Нет”.
4. У меня редко бывают головные боли. “Нет”.
5. Я редко устаю. “Нет”.
6. Я почти всегда чувствую себя счастливым. “Нет”.
7. Я уверен в себе. “Нет”.
8. Я практически никогда не краснею. “Нет”.
9. Я человек смелый. “Нет”.
10. Я краснею не чаще, чем другие. “Нет”.
11. Я редко ощущаю сильное сердцебиение. “Нет”.
12. Обычно мои руки теплые (не очень боятся холода). “Нет”.
13. Я застенчив не более, чем другие. “Нет”.
14. Мне не хватает чувства уверенности в своих силах. “Да”.
15. Порою мне кажется, что я ни на что не годен. “Да”.
16. Бывают периоды беспокойства, не могу усидеть на месте. “Да”.
17. Меня часто беспокоит желудок. “Да”.
18. Не хватит духа вынести предстоящие трудности. “Да”.
19. Хочется быть счастливым, как другие. “Да”.
20. Кажется, передо мной трудности, которые мне не преодолеть. “Да”.
21. Мне снятся кошмарные сны. “Да”.
22. Когда волнуюсь, дрожат руки. “Да”.
23. У меня беспокойный сон, часто просыпаюсь. “Да”.

24. Меня часто тревожат возможные неудачи. “Да”.
25. Иногда испытываю страх, когда опасности нет. “Да”.
26. Мне трудно сосредоточиться на одном задании. “Да”.
27. Простую работу делаю часто с напряжением. “Да”.
28. Я легко прихожу в замешательство. “Да”.
29. Почти все время испытываю неясную тревогу. “Да”.
30. Я склонен принимать всерьез даже пустяки. “Да”.
31. Я часто, переживаю и плачу. “Да”.
32. У меня бывают приступы тошноты и рвоты. “Да”.
33. Расстройство желудка у меня почти каждый месяц. “Да”.
34. Я боюсь, что при волнении сильно покраснею. “Да”.
35. Мне обычно трудно сосредоточиться на чем-то важном. “Да”.
36. Меня постоянно беспокоит желание улучшить своё материальное положение, хотя оно не хуже других. “Да”.
37. Нередко думаю, о чем не хотел бы поделиться с другими, стыдно. “Да”.
38. Иногда из-за переживаний теряю сон. “Да”.
39. Когда волнуюсь, иногда сильно потею. “Да”.
40. Я иногда сильно потею, даже в холодные дни. “Да”.
41. Временами из-за волнений никак не могу заснуть. “Да”.
42. Я человек легко возбудимый. “Да”.
43. Иногда чувствую себя бесполезным человеком. “Да”.
44. Нередко из-за волнения могу легко выйти из себя. “Да”.
45. Я часто ощущаю смутную тревогу. “Да”.
46. Я чувствительнее многих своих товарищей. “Да”.
47. Почти все время испытываю чувство голода. “Да”.
48. Часто кажется, что меня преследуют болезни. “Да”.
49. Часто кажется, что за мной кто-то наблюдает “Да”.
50. Ожидание всегда меня нервирует. “Да”.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается общее количество утверждений, как “нет”, так и “да”, скоторыми вы согласны.

Если количество таких утверждений достигает:

40-50 – человек пребывает в состоянии стресса, резервы его организма близки к истощению – высока вероятность развития третьей стадии стресса.

До 25 – средняя стрессоустойчивость, при отсутствии адекватных мер (использование приемов саморегуляции и других “анти-стресс технологий”) существует вероятность развития негативных последствий стресса.

Не более 5-15 – прогнозируется высокая стрессоустойчивость.

Протокол 1.

Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой

Цель диагностики: определение копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

Кто проводил: студентка 3 курса ПиСП Фролова Д.Г.

Респонденты: студентов 3-х курсов педагогического факультета ИПИ им. П.П. Ершова двух профилей: Психология и социальная педагогика (ЭГ) и Дошкольное образование (КГ)

Результаты представлены в таблицах 1, 2.

Дата: 26.06.17г.

Таблица 1

Результаты анализа копинг-стратегий у студентов направления психологии и социальной педагогики (экспериментальной группы)

Ф.И.	Кон фронт ация	Дис тан е	Самоко нтроль	Поиск соц-й подде ржки	Прин ятие ответ -ти	Бегс тво	План- е реше ния пробл емы	Полож -я переоц енка
Наталья А.	44,4	66,6	57,1	54,4	50,7	51,5	39,9	47,5
Александра Б.	22,2	44,4	71,4	63,3	75	37,5	88,9	56,1
Анна Б.	52,2	72,2	52,4	30	50	37,5	72,2	90,5
Екатерина К.	38,9	50	47,6	67,8	58,3	33,3	61,1	47,6
Анастасия К.	50	38,9	47,6	72,2	33,3	50	38,9	42,9
Наталья К.	61,1	50	42,9	66,7	83,3	54,2	33,3	62
Марина К.	66,7	66,2	71,4	83,3	91,6	62,5	72,2	33,3

Игорь М.	55,6	33,3	57,1	77,8	66,7	70,9	55,6	61,9
Александр М.	33,3	55,6	57,1	44,4	41,7	45,8	72,2	38,1
Екатерина М.	50	66,7	61,9	50	50	54,2	83,8	71,4
Яна М.	44,4	61,1	47,6	61,1	33,3	50	77,8	71,4
Евгений Н.	55,6	66,7	76,2	66,7	75	75	77,8	66,7
Анастасия П.	50	72,2	57,1	77,2	75	58,3	72,2	62,4
Светлана П.	27,8	11,1	81	55,6	16,7	41,7	88,9	81
Мария С.	44,4	38,9	42,9	50	50	33,3	77,8	81
Татьяна Т.	38,9	22,2	28,6	50	33,3	29,2	27,8	28,6
Алена Ч.	55,6	5,6	33,3	83,3	41,7	70,8	72,2	61,9
Среднее значение	46,5	48,9	54,9	61,9	54,4	50,3	65,4	59,07

Таблица 2

Результаты анализа копинг-стратегий у студентов дошкольного направления
(контрольной группы)

Ф.И.	Кон фр нта ция	Дис тан- е	Самоко нтроль	Поиск соц-й подде ржки	Прин ятие ответ -ти	Бегс тво	План- е реше ния пробл емы	Полож -я переоц енка
Махаббат А.	50	38,9	57,1	55,6	66,7	50	44,4	57,1
Вера Б.	44,4	66,7	66,7	55,6	75	66,7	44,4	38,1
Марина Г.	49	61,1	33,3	66,7	50	12,5	94,4	71,4
Татьяна Д.	31,1	66,7	61,9	66,7	91,7	54,7	50	38,1
Елена Е.	44,4	50	76,2	61,1	91,7	58,3	77,8	76,2
Алена Е.	55,6	44,4	42,9	33,3	41,7	33,3	38,9	91,9
Ксения Е.	44,4	50	38,1	44,4	33,3	50	50	42,9
Екатерина И.	33,3	55,6	66,7	16,7	66,7	45,8	55,6	57,1

Мария К.	50	11,1	47,6	55,6	66,7	29,2	38,9	19
Юлия М.	33,3	66,7	57,1	33,3	58,3	37,5	72,2	42,9
Кристина М.	55,6	61,1	57,1	61,1	41,7	66,7	83,3	95,2
Татьяна Н.	16,7	38,9	33,3	27,8	50	33,3	44,4	47,6
Екатерина О.	38,9	55,6	61,9	61,1	41,7	41,7	61,1	42,9
Мария П.	50	55,6	52,4	77,8	83,3	37,5	61,1	76,2
Юлия П.	44,4	55,6	57,1	72,2	50	33,3	66,7	38,1
Виктория Р.	44,4	61,1	61,9	38,9	25	58,3	61,1	52,4
Алена С.	44,4	61,1	47,6	33,3	75	58,3	77,8	72,2
Среднее значение	42,9	52,9	54,1	50,7	59,3	45,1	60,1	56,4

Протокол 2.

Методика для определения вероятности развития стресса (Т.А. Немчина)

Цель диагностики: выявление подверженности стрессу

Кто проводил: студентка 3 курса ПиСП Фролова Д.Г.

Респонденты: студентов 3-х курсов педагогического факультета ИПИ им. П.П. Ершова двух профилей: Психология и социальная педагогика (ЭГ) и Дошкольное образование (КГ)

Результаты представлены в таблицах 3, 4.

Дата: 26.06.17г.

Таблица 3

Результаты методики диагностики развития стресса (Т.А. Немчина)
(экспериментальная группа)

№	Ф.И.	Результат	Показатель
1	Наталья А.	24	Средняя стрессоустойчивость
2	Александра Б.	17	Средняя стрессоустойчивость
3	Анна Б.	40	Высокая вероятность развития стресса
4	Екатерина К.	41	Высокая вероятность развития стресса
5	Анастасия К.	19	Средняя стрессоустойчивость
6	Наталья К.	24	Средняя стрессоустойчивость
7	Марина К.	40	Высокая вероятность развития стресса
8	Игорь М.	20	Средняя стрессоустойчивость
9	Александр М.	16	Средняя стрессоустойчивость
10	Екатерина М.	23	Средняя стрессоустойчивость
11	Яна М.	42	Высокая вероятность развития стресса
12	Евгений Н.	18	Средняя стрессоустойчивость
13	Анастасия П.	25	Средняя стрессоустойчивость
14	Светлана П.	22	Средняя стрессоустойчивость
15	Мария С.	44	Высокая вероятность развития стресса

16	Татьяна Т.	40	Высокая вероятность развития стресса
17	Алена Ч.	40	Высокая вероятность развития стресса

Таблица 4

Результаты методики диагностики развития стресса (Т.А. Немчина)
(контрольная группа)

№	Ф.И.	Результат	Показатель
1	Махаббат А.	25	Средняя стрессоустойчивость
2	Вера Б.	14	Высокая стрессоустойчивость
3	Марина Г.	40	Высокая вероятность развития стресса
4	Татьяна Д.	16	Средняя стрессоустойчивость
5	Елена Е.	19	Средняя стрессоустойчивость
6	Алена Е.	23	Средняя стрессоустойчивость
7	Ксения Е.	41	Высокая вероятность развития стресса
8	Екатерина И.	25	Средняя стрессоустойчивость
9	Мария К.	17	Средняя стрессоустойчивость
10	Юлия М.	41	Высокая вероятность развития стресса
11	Кристина М.	40	Высокая вероятность развития стресса
12	Татьяна Н.	19	Средняя стрессоустойчивость
13	Екатерина О.	40	Высокая вероятность развития стресса
14	Мария П.	25	Средняя стрессоустойчивость
15	Юлия П.	20	Средняя стрессоустойчивость
16	Виктория Р.	16	Средняя стрессоустойчивость
17	Алена С.	23	Средняя стрессоустойчивость

Протокол 3.

Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Р. Виллиансона

Цель диагностики: определить уровень стрессоустойчивости к различным факторам и событиям у испытуемых

Кто проводил: студентка 3 курса ПиСП Фролова Д.Г.

Респонденты: студентов 3-х курсов педагогического факультета ИПИ им. П.П. Ершова двух профилей: Психология и социальная педагогика (ЭГ) и Дошкольное образование (КГ)

Результаты представлены в таблицах 13, 14.

Дата: 26.06.17г.

Таблица 5

Результаты теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Р. Виллиансона (экспериментальная группа)

№	Ф.И.	Результат	Уровень
1	Наталья А.	12	Хороший
2	Александра Б.	5	Отличный
3	Анна Б.	18	Удовлетворительный
4	Екатерина К.	16	Удовлетворительный
5	Анастасия К.	9	Хороший
6	Наталья К.	13	Хороший
7	Марина К.	28	Плохой
8	Игорь М.	22	Удовлетворительный
9	Александр М.	12	Хороший
10	Екатерина М.	23	Плохой
11	Яна М.	15	Удовлетворительный
12	Евгений Н.	19	Удовлетворительный
13	Анастасия П.	17	Удовлетворительный
14	Светлана П.	18	Удовлетворительный

15	Мария С.	26	Плохой
16	Татьяна Т.	28	Плохой
17	Алена Ч.	27	Плохой

Из результатов теста мы видим, что в группе А лишь у 5,9 % (1 человек) отличный уровень стрессоустойчивости, у 23,5 % (4 человека) – хороший, у 41,2 % (7 человек) – удовлетворительный и плохой у 29,4 % (5 человек).

Таблица 6

Результаты теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Р. Виллиансона (контрольная группа)

№	Ф.И.	Результат	Уровень
1	Махаббат А.	14	Хороший
2	Вера Б.	5	Отличный
3	Марина Г.	28	Плохой
4	Татьяна Д.	21	Удовлетворительный
5	Елена Е.	10	Хороший
6	Алена Е.	12	Хороший
7	Ксения Е.	16	Удовлетворительный
8	Екатерина И.	20	Удовлетворительный
9	Мария К.	13	Хороший
10	Юлия М.	27	Плохой
11	Кристина М.	19	Удовлетворительный
12	Татьяна Н.	11	Хороший
13	Екатерина О.	26	Плохой
14	Мария П.	17	Удовлетворительный
15	Юлия П.	23	Удовлетворительный
16	Виктория Р.	9	Хороший
17	Алена С.	10	Хороший

Из результатов теста контрольной группы мы видим, что только у 5,9 % (1 человек) испытуемых отличный уровень стрессоустойчивости, хороший у 41,2 % (7 человек), удовлетворительный - у 35,3 % (6 человек) и плохой у 17,6 % (3 человека).

Протокол 4.

«Тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых»

Цель диагностики: определить основные причины учебного стресса; выявить, в чем проявляется стресс; определить основные приемы снятия стресса студентами

Кто проводил: студентка 3 курса ПиСП Фролова Д.Г.

Респонденты: студентов 3-х курсов педагогического факультета ИПИ им. П.П. Ершова двух профилей: Психология и социальная педагогика (ЭГ) и Дошкольное образование (КГ)

Результаты представлены в таблицах 7, 8.

Дата: 26.06.17г.

Таблица 7

Причины стресса у студентов

№	Причина стресса	Результаты ПиСП, max=10б.	Результаты ДО, max=10б.
1.	Строгие преподаватели	3,8	4,4
2.	Большая учебная нагрузка	6,3	6,4
3.	Отсутствие учебников	0	0
4.	Непонятные, скучные учебники	4,7	4,6
5.	Жизнь вдали от родителей	2,4	2,7
6.	Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами	3,8	3,6
7.	Неумение правильно организовывать свой режим дня	4,5	4,2

8.	Нерегулярное питание	6,1	5,4
9.	Проблемы совместного проживания с другими студентами	1,3	1,2
10.	Конфликт в группе	1	1,9
11.	Излишне серьёзное отношение к учебе	5,8	4
12.	Нежелание учиться или разочарование в профессии	3,7	3,2
13.	Стеснительность, застенчивость	1,3	1,3
14.	Страх перед будущим	7,6	6,4
15.	Проблемы в личной жизни	2,2	2
16.	Иное: -		

Таблица 8

Признаки проявления стресса у студентов

№	Признаки	Результаты ПиСП, max=10б.	Результаты ДО, max=10б.
1.	Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами	7	4
2.	Невозможность избавиться от посторонних мыслей	6	5,4
3.	Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	5,8	4,2
4.	Раздражительность, обидчивость	5,3	4,8
5.	Плохое настроение, депрессия	3,8	5,8
6.	Страх, тревога	4,8	4
7.	Потеря уверенности, снижение	4,6	4,4

	самооценки		
8.	Спешка, ощущение постоянной нехватки времени	6,5	5,9
9.	Плохой сон	4,5	4,2
10.	Нарушение социальных контактов, проблемы в общении	2,2	3
11.	Учащенное сердцебиение, боли в сердце	2,3	2,1
12.	Затрудненное дыхание	1,6	1,4
13.	Проблемы с желудочно-кишечным трактом	2	2,2
14.	Напряжение или дрожание мышц	2	1,6
15.	Головные боли	4,9	4,4
16.	Низкая работоспособность, повышенная утомляемость	5,9	5,3
17.	Иное -		

Комплекс тренинговых занятий на формирование стрессоустойчивости

у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии

Цель проведения: формирование стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза в период экзаменационной сессии посредством использования эффективных копинг-стратегий.

Целевая аудитория: студенты в возрасте от 20 до 24 лет.

Продолжительность реализации: комплекс включает в себя 8 занятий по 60-70 минут и рассчитан на 4 месяца по одному занятию раз в две недели.

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 11)

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 ходе 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 не вербально 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 12)

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)

Приложение 11

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.

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 психофармакологические 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. Не обязательно 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.

Протокол 5.

Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой

Цель диагностики: определение копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

Кто проводил: студентка 4 курса ПиСП Фролова Д.Г.

Респонденты: студентов 4-х курсов педагогического факультета ИПИ им. П.П. Ершова двух профилей: Психология и социальная педагогика (ЭГ) и Дошкольное образование (КГ)

Результаты представлены в таблицах 9, 10.

Дата: 15.01.18г.

Таблица 9

Результаты анализа копинг-стратегий у студентов профиля Психология и социальная педагогика (экспериментальная группа) после формирующего этапа

Ф.И.	Кон фронтация	Дистан-е	Самоконтроль	Поиск соц-й поддержки	Принятие ответ-ти	Бегство	План-е решения проблемы	Полож-я переоценка
Наталья А.	37,3	68,2	59,7	54,4	50,7	41,5	39,9	47,5
Александра Б.	20,2	46,9	71,4	63,3	75	37,5	88,9	56,1
Анна Б.	52,2	72,2	52,4	30	50	37,5	72,2	90,5
Екатерина К.	38,9	50	47,6	67,8	58,3	33,3	61,1	47,6
Анастасия К.	50	48,5	57,6	72,2	33,3	40,7	38,9	42,9
Наталья К.	61,1	50	52,9	66,7	83,3	54,2	33,3	62

Марина К.	66,7	66,2	71,4	83,3	91,6	52,5	72,2	45,3
Игорь М.	55,6	33,3	57,1	76,8	66,7	40,5	55,6	61,9
Александр М.	33,3	55,6	67,1	44,4	41,7	45,8	72,2	48,1
Екатерина М.	34,7	66,7	61,9	50	50	54,2	83,8	71,4
Яна М.	44,4	61,1	47,6	61,1	43,8	50	77,8	70,4
Евгений Н.	45,6	66,7	76,2	66,7	75	65	77,8	66,7
Анастасия П.	34,9	72,2	57,1	77,2	75	58,3	72,2	62,4
Светлана П.	27,8	31,5	81	55,6	16,7	41,7	88,9	81
Мария С.	42,4	38,9	42,9	50	50	33,3	77,8	81
Татьяна Т.	31,9	22,2	28,6	61,7	33,3	29,2	27,8	48,6
Алена Ч.	45,7	51,6	45,3	83,3	42,6	50,6	72,2	61,9
Среднее значение	42,5	45,5	57,5	62,6	55,1	47,9	65,4	65

Таблица 10

Результаты анализа копинг-стратегий у студентов профиля Дошкольное образование (контрольная группа) после формирующего этапа

Ф.И.	Кон фро нта ция	Дис тан- е	Самоко нтроль	Поиск соц-й подде ржки	Прин ятие ответ -ти	Бегс тво	План- е реше ния пробл емы	Полож -я переоц енка
Махаббат А.	50	38,9	57,1	55,6	66,7	50	44,4	57,1
Вера Б.	44,4	66,7	66,7	55,6	75	66,7	44,4	38,1
Марина Г.	49	61,1	33,3	66,7	50	12,5	94,4	71,4
Татьяна Д.	31,1	66,7	61,9	66,7	91,7	54,7	50	38,1
Елена Е.	44,4	50	76,2	61,1	91,7	58,3	77,8	76,2
Алена Е.	55,6	44,4	42,9	33,3	41,7	33,3	38,9	91,9
Ксения Е.	44,4	50	38,1	44,4	33,3	50	50	42,9

Екатерина И.	33,3	55,6	66,7	16,7	66,7	45,8	55,6	57,1
Мария К.	50	11,1	47,6	55,6	66,7	29,2	38,9	19
Юлия М.	33,3	66,7	57,1	33,3	58,3	37,5	72,2	42,9
Кристина М.	55,6	61,1	57,1	61,1	41,7	66,7	83,3	95,2
Татьяна Н.	16,7	38,9	33,3	27,8	50	33,3	44,4	47,6
Екатерина О.	38,9	55,6	61,9	61,1	41,7	41,7	61,1	42,9
Мария П.	50	55,6	52,4	77,8	83,3	37,5	61,1	76,2
Юлия П.	44,4	55,6	57,1	72,2	50	33,3	66,7	38,1
Виктория Р.	44,4	61,1	61,9	38,9	25	58,3	61,1	52,4
Алена С.	44,4	61,1	47,6	33,3	75	58,3	77,8	72,2
Среднее значение	42,9	52,9	54,1	50,7	59,3	45,1	60,1	56,4

Протокол 6.

Методика для определения вероятности развития стресса (Т.А. Немчина)

Цель диагностики: выявление подверженности стрессу

Кто проводил: студентка 4 курса ПиСП Фролова Д.Г.

Респонденты: студентов 4-х курсов педагогического факультета ИПИ им. П.П. Ершова двух профилей: Психология и социальная педагогика (ЭГ) и Дошкольное образование (КГ)

Результаты представлены в таблицах 11, 12.

Дата: 15.01.18г.

Таблица 11

Результаты методики для определения вероятности развития стресса (Т.А. Немчина) (экспериментальная группа) после формирующего этапа эксперимента

№	Ф.И.	Результат	Показатель
1	Наталья А.	16	Средняя стрессоустойчивость
2	Александра Б.	9	Высокая стрессоустойчивость
3	Анна Б.	23	Средняя стрессоустойчивость
4	Екатерина К.	21	Средняя стрессоустойчивость
5	Анастасия К.	11	Высокая стрессоустойчивость
6	Наталья К.	19	Средняя стрессоустойчивость
7	Марина К.	18	Средняя стрессоустойчивость
8	Игорь М.	16	Средняя стрессоустойчивость
9	Александр М.	10	Высокая стрессоустойчивость
10	Екатерина М.	17	Средняя стрессоустойчивость
11	Яна М.	25	Средняя стрессоустойчивость
12	Евгений Н.	8	Высокая стрессоустойчивость
13	Анастасия П.	18	Средняя стрессоустойчивость

14	Светлана П.	17	Средняя стрессоустойчивость
15	Мария С.	21	Средняя стрессоустойчивость
16	Татьяна Т.	24	Средняя стрессоустойчивость
17	Алена Ч.	23	Средняя стрессоустойчивость

Таблица 12

Результаты методики на определение вероятности развития стресса (Т.А. Немчина) (контрольная группа) после формирующего этапа эксперимента

№	Ф.И.	Результат	Показатель
1	Махаббат А.	25	Средняя стрессоустойчивость
2	Вера Б.	14	Высокая стрессоустойчивость
3	Марина Г.	40	Высокая вероятность развития стресса
4	Татьяна Д.	16	Средняя стрессоустойчивость
5	Елена Е.	19	Средняя стрессоустойчивость
6	Алена Е.	23	Средняя стрессоустойчивость
7	Ксения Е.	41	Высокая вероятность развития стресса
8	Екатерина И.	25	Средняя стрессоустойчивость
9	Мария К.	17	Средняя стрессоустойчивость
10	Юлия М.	41	Высокая вероятность развития стресса
11	Кристина М.	40	Высокая вероятность развития стресса
12	Татьяна Н.	19	Средняя стрессоустойчивость
13	Екатерина О.	40	Высокая вероятность развития стресса
14	Мария П.	25	Средняя стрессоустойчивость
15	Юлия П.	20	Средняя стрессоустойчивость
16	Виктория Р.	16	Средняя стрессоустойчивость
17	Алена С.	23	Средняя стрессоустойчивость

Протокол 7.

Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Р. Виллиансона

Цель диагностики: определить уровень стрессоустойчивости к различным факторам и событиям у испытуемых

Кто проводил: студентка 4 курса ПиСП Фролова Д.Г.

Респонденты: студентов 4-х курсов педагогического факультета ИПИ им. П.П. Ершова двух профилей: Психология и социальная педагогика (ЭГ) и Дошкольное образование (КГ)

Результаты представлены в таблицах 13, 14.

Дата: 15.01.18г.

Таблица 13

Результаты теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Р. Виллиансона (экспериментальная группа) после формирующего эксперимента

№	Ф.И.	Результат	Уровень
1	Наталья А.	8	Хороший
2	Александра Б.	4	Отличный
3	Анна Б.	9	Хороший
4	Екатерина К.	7	Хороший
5	Анастасия К.	3	Отличный
6	Наталья К.	5	Отличный
7	Марина К.	17	Удовлетворительный
8	Игорь М.	17	Удовлетворительный
9	Александр М.	5	Отличный
10	Екатерина М.	15	Удовлетворительный
11	Яна М.	12	Хороший
12	Евгений Н.	11	Хороший

13	Анастасия П.	10	Хороший
14	Светлана П.	14	Хороший
15	Мария С.	15	Удовлетворительный
16	Татьяна Т.	16	Удовлетворительный
17	Алена Ч.	15	Удовлетворительный

Из результатов теста мы видим, что в экспериментальной группе у 23,5 % (4 человека) отличный уровень стрессоустойчивости, у 41,2 % (7 человек) – хороший, у 35,3 % (6 человек) – удовлетворительный. Плохого уровня стрессоустойчивости не выявлено.

Таблица 14

Результаты теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Р.

Виллиансона (контрольная группа) после формирующего эксперимента

№	Ф.И.	Результат	Уровень
1	Махаббат А.	14	Хороший
2	Вера Б.	5	Отличный
3	Марина Г.	28	Плохой
4	Татьяна Д.	21	Удовлетворительный
5	Елена Е.	10	Хороший
6	Алена Е.	12	Хороший
7	Ксения Е.	16	Удовлетворительный
8	Екатерина И.	20	Удовлетворительный
9	Мария К.	13	Хороший
10	Юлия М.	27	Плохой
11	Кристина М.	19	Удовлетворительный
12	Татьяна Н.	11	Хороший
13	Екатерина О.	26	Плохой
14	Мария П.	17	Удовлетворительный
15	Юлия П.	23	Удовлетворительный

16	Виктория Р.	9	Хороший
17	Алена С.	10	Хороший

Из результатов теста контрольной группы мы видим, что только у 5,9 % (1 человек) испытуемых отличный уровень стрессоустойчивости, хороший у 41,2 % (7 человек), удовлетворительный - у 35,3 % (6 человек) и плохой у 17,6 % (3 человека).

Протокол 8.

«Тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых»

Цель диагностики: определить основные причины учебного стресса; выявить, в чем проявляется стресс; определить основные приемы снятия стресса студентами

Кто проводил: студентка 4 курса ПиСП Фролова Д.Г.

Респонденты: студентов 4-х курсов педагогического факультета ИПИ им. П.П. Ершова двух профилей: Психология и социальная педагогика (ЭГ) и Дошкольное образование (КГ)

Результаты представлены в таблицах 15, 16.

Дата: 15.01.18г.

Таблица 15

Причины стресса у студентов (результаты после формирующего эксперимента)

№	Причина стресса	Результаты ЭГ, max=10б.	Результаты КГ, max=10б.
1.	Строгие преподаватели	2	4,4
2.	Большая учебная нагрузка	4	6,4
3.	Отсутствие учебников	0	0
4.	Непонятные, скучные учебники	3	4,6
5.	Жизнь вдали от родителей	2,4	2,7
6.	Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами	3	3,6
7.	Неумение правильно организовывать свой режим дня	2	4,2

8.	Нерегулярное питание	3	5,4
9.	Проблемы совместного проживания с другими студентами	1	1,2
10.	Конфликт в группе	1	1,9
11.	Излишне серьёзное отношение к учебе	3	4
12.	Нежелание учиться или разочарование в профессии	2	3,2
13.	Стеснительность, застенчивость	0,5	1,3
14.	Страх перед будущим	4	6,4
15.	Проблемы в личной жизни	2	2
16.	Иное: -		

Таблица 16

Признаки проявления стресса у студентов
(результаты после формирующего эксперимента)

№	Признаки	Результаты ЭГ, max=10б.	Результаты КГ, max=10б.
1.	Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами	2	4
2.	Невозможность избавиться от посторонних мыслей	1	5,4
3.	Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	2	4,2
4.	Раздражительность, обидчивость	3	4,8
5.	Плохое настроение, депрессия	3	5,8

6.	Страх, тревога	3	4
7.	Потеря уверенности, снижение самооценки	3	4,4
8.	Спешка, ощущение постоянной нехватки времени	4	5,9
9.	Плохой сон	3	4,2
10.	Нарушение социальных контактов, проблемы в общении	1	3
11.	Учащенное сердцебиение, боли в сердце	1,5	2,1
12.	Затрудненное дыхание	1	1,4
13.	Проблемы с желудочно-кишечным трактом	1	2,2
14.	Напряжение или дрожание мышц	1	1,6
15.	Головные боли	2,5	4,4
16.	Низкая работоспособность, повышенная утомляемость	3	5,3
17.	Иное -		

**Расчет математической статистики по Укритерию Манна-Уитни
(по результатам методики для определения вероятности развития
стресса (Т.А. Немчина) после формирующего эксперимента в
экспериментальной и контрольной группах)**

$$U_{ЭМП} = n_1 n_2 + \frac{n_x(n_x+1)}{2} - R_{max},$$

где R_{max} - наибольшая сумма рангов,

n_x - наибольшая из объемов выборок n_1 и n_2 .

Решение.

Сформулируем гипотезы H_0 и H_1 :

Гипотеза H_0 . Повышение уровня стрессоустойчивости в экспериментальной группе по сравнению с контрольной является случайным

Гипотеза H_1 . Повышение уровня стрессоустойчивости в экспериментальной группе по сравнению с контрольной не является случайным

Проранжируем результаты (таблица 17). При ранжировании объединяем две выборки в одну. Ранги присваиваются в порядке возрастания значения измеряемой величины, т.е. наименьшему рангу соответствует наименьший балл. Заметим, что в случае совпадения баллов для нескольких учеников ранг такого балла следует считать, как среднее арифметическое тех позиций, которые занимают данные баллы при их расположении в порядке возрастания.

Таблица 17

Ранги

№	ЭГ после (x)	Ранг (x)	КГ после (y)	Ранг (y)
1	16	7.5	25	27.5
2	9	2	14	5
3	23	22.5	40	31
4	21	19.5	16	7.5

5	11	4	19	16
6	19	16	23	22.5
7	18	13.5	41	33.5
8	16	7.5	25	27.5
9	10	3	17	11
10	17	11	41	33.5
11	25	27.5	40	31
12	8	1	19	16
13	18	13.5	40	31
14	17	11	25	27.5
15	21	19.5	20	18
16	24	25	16	7.5
17	23	22.5	23	22.5
Сумма рангов:		226.5		368.5

Этих данных достаточно, чтобы воспользоваться формулой расчёта эмпирического значения критерия:

$$U_{\text{эмп.}} = 17 \cdot 17 + \frac{17(17 + 1)}{2} - 368,5 = 73,5$$

Гипотеза H_0 о незначительности различий между выборками принимается, если $U_{\text{кр.}} < U_{\text{эмп.}}$. В противном случае H_0 отвергается и различие определяется как существенное, где $U_{\text{кр.}}$ - критическая точка, которую находят по таблице Манна-Уитни.

Найдем критическую точку $U_{\text{кр.}}$.

$U_{\text{кр}}$	
$p < 0.05$	$p < 0.01$
96	77

Ось значимости



Полученное значение $U_{\text{эмп.}} = 73,5$ попало в зону значимости на уровне $p < 0,01$. Гипотеза H_0 отклоняется и принимается гипотеза H_1 , о том, что повышение уровня стрессоустойчивости в экспериментальной группе по сравнению с контрольной не является случайным.

**Расчет математической статистики по Укритерию Манна-Уитни
(по результатам теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Р.
Виллиансона после формирующего эксперимента в экспериментальной
и контрольной группах)**

$$U_{\text{эмп}} = n_1 n_2 + \frac{n_x(n_x+1)}{2} - R_{\text{max}},$$

где R_{max} - наибольшая сумма рангов,

n_x - наибольшая из объемов выборок n_1 и n_2 .

Решение.

Сформулируем гипотезы H_0 и H_1 :

Гипотеза H_0 . Повышение уровня самооценки стрессоустойчивости в экспериментальной группе по сравнению с контрольной является случайным.

Гипотеза H_1 . Повышение уровня самооценки стрессоустойчивости в экспериментальной группе по сравнению с контрольной не является случайным.

Проранжируем результаты (таблица 18). При ранжировании объединяем две выборки в одну. Ранги присваиваются в порядке возрастания значения измеряемой величины, т.е. наименьшему рангу соответствует наименьший балл. Заметим, что в случае совпадения баллов для нескольких учеников ранг такого балла следует считать, как среднее арифметическое тех позиций, которые занимают данные баллы при их расположении в порядке возрастания.

Таблица 18

Ранги

№	ЭГ после (x)	Ранг (x)	КГ после (y)	Ранг (y)
1	8	7	14	18.5
2	4	2	5	4
3	9	8.5	28	34

4	7	6	21	30
5	3	1	10	11
6	5	4	12	15.5
7	17	26	16	23.5
8	17	26	20	29
9	5	4	13	17
10	15	21	27	33
11	12	15.5	19	28
12	11	13.5	11	13.5
13	10	11	26	32
14	14	18.5	17	26
15	15	21	23	31
16	16	23.5	9	8.5
17	15	21	10	11
Суммы:		229.5		365.5

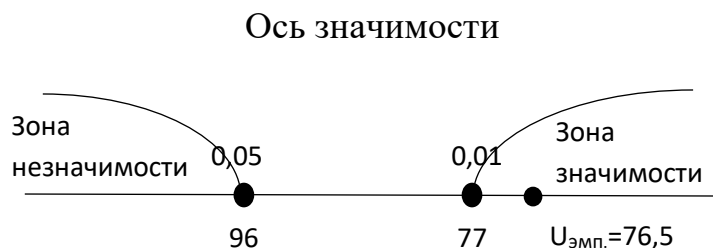
Этих данных достаточно, чтобы воспользоваться формулой расчёта эмпирического значения критерия:

$$U_{\text{эмп.}} = 17 \cdot 17 + \frac{17(17 + 1)}{2} - 365,5 = 76,5$$

Гипотеза H_0 о незначительности различий между выборками принимается, если $U_{\text{кр}} < U_{\text{эмп.}}$. В противном случае H_0 отвергается и различие определяется как существенное, где $U_{\text{кр.}}$ - критическая точка, которую находят по таблице Манна-Уитни.

Найдем критическую точку $U_{кр}$.

$U_{кр}$	
$p < 0.05$	$p < 0.01$
96	77



Полученное значение $U_{эмп.} = 76,5$ попало в зону значимости на уровне $p < 0,01$. Гипотеза H_0 отклоняется и принимается гипотеза H_1 , о том, что повышение уровня самооценки стрессоустойчивости в экспериментальной группе по сравнению с контрольной не является случайным.