Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

КУЦЕНКО ЕКАТЕРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА

СОСТАВЛЕНИЕ И АПРОБАЦИЯ ТРЕНИНГА ПО ПОВЫШЕНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ (С ЭЛЕМЕНТАМИ РЕЛАКСАЦИИ) У УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА

Дипломник (Куценко Е. А.)

Руководитель (Дудоладова Е. Г.)

Руководитель (Шошина И. И
( )

Консультанты:

Кафедра информатики

Нормоконтроль (Нурисламова Т.С.)

Допускается к защите
Зав. кафедрой _____
«23» 06 20 17 г.

Красноярск 2017

Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ Суворова Н.В.
«12» 03 2017 г.

ЗАДАНИЕ
на выпускную квалификационную работу

Студенту Куценко Екатерине Александровне
Направления 37.03.01 Психология
1. Тема работы Составление и апробация тренинга по повышению стрессоустойчивости (с элементами релаксации) у учащихся 11 класса.
2. Утверждена: на заседании выпускающей кафедры _____ от «__» _____ 20__г., протокол №__
3. Срок сдачи работы 16.06.17
4. Содержание пояснительной записки: Введение; Глава I Теоретические основы изучения литературы по проблеме стресса и стрессоустойчивости; II Эмпирическое исследование стрессоустойчивости учеников выпускного класса; Заключение
5. Консультанты по разделам работы _____

6. График выполнения: январь: анализ теоретических источников; февраль-март: проведение эмпирического исследования; апрель-май: анализ результатов исследования, формулирование выводов по работе.

Дата выдачи задания «12» 03 2017 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы _____ подпись Е.Г. Дудоладова

Руководитель выпускной квалификационной работы _____ подпись Шогина И.И. И.О. Фамилия

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 78 с., таблиц 11, источников 31, приложений 2.

СОСТАВЛЕНИЕ И АПРОБАЦИЯ ТРЕНИНГА ПО ПОВЫШЕНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ (С ЭЛЕМЕНТАМИ РЕЛАКСАЦИИ) У УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА.

Цель работы - составления и апробация тренинга по повышению стрессоустойчивости (с элементами релаксации) у учащихся 11 класса.

Проведено эмпирическое исследование стрессоустойчивости, в результате которого была составлена программа тренинга по повышению стрессоустойчивости (с элементами релаксации) у учащихся 11 классов.

С этой целью использованы следующие методы исследования: теоретический анализ литературы, анкетирование и статистическая обработка эмпирических данных.

Надёжность и достоверность исследования обеспечивалась применением научно обоснованного комплекса.

Основываясь на данных повторной диагностике, установлено, что составленный тренинг эффективен и может быть использован в дальнейшем.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ 8
1.1 Понятие «стресса» и «стрессоустойчивости» в психологической науке 8
1.2 Этапы формирования стрессоустойчивости личности 13
1.3 Способы формирования стрессоустойчивости личности 15
1.4 Особенности формирования стрессоустойчивости в период ранней юности 23
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ УЧЕНИКОВ ВЫПУСКНОГО КЛАССА 29
2.1 Описание методик исследования 29
2.2 Организация и первичные результаты исследования 31
2.3 Описание программы тренинга по повышению стрессоустойчивости (с элементами релаксации) у учащихся 11 класса 37
2.4 Анализ результатов и статистическая обработка данных 41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 52
Приложения

ВВЕДЕНИЕ

Образовательная школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. Для овладения учебной деятельности ребенку необходимо соблюдать правила, уметь сдерживать свои эмоции, быть терпеливым и усидчивым. Все это приводит к психоэмоциональному напряжению, вызывая стрессовое состояние. Мы понимаем, что дети на протяжении всего периода обучения очень сложно переживают стресс, особенно в выпускных классах.

Периоды доэкзаменационной подготовки и периоды сдачи экзаменов требуют дополнительных психоэмоциональных усилий от учащегося. На сегодняшний день достаточно устрашающе выглядит аббревиатура ЕГЭ. Не секрет, что зачастую процедуру подготовки и результаты ЕГЭ выпускники напрямую связывают со своей дальнейшей судьбой. Такой подход порождает повышенное беспокойство, чрезмерную тревогу, стресс даже у успешных выпускников, затрудняя при этом их эффективную деятельность [1]. И если не научиться справляться со стрессовыми ситуациями в школе, то в дальнейшей жизни это может вылиться в затяжные депрессии, апатию, пассивное отношение к жизни, негативный образ мышления.

Оградить ученика от стресса невозможно, но можно помочь ему научиться справляться с данным явлением.

В связи с этим целью нашей работы является составление и апробация тренинга по повышению стрессоустойчивости (с элементами релаксации) у учащихся 11 класса.

Исходя из цели работы были сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать психологическую литературу по проблеме изучения «стрессоустойчивости» личности.

2. Провести эмпирическое исследование стрессоустойчивости.

3. Составить программу тренинга по повышению стрессоустойчивости (с элементами релаксации) у учащихся 11 классов.

4. Проанализировать тренинг по повышению стрессоустойчивости (с элементами релаксации) у учащихся 11 класса.

Объект: стрессоустойчивость личности.

Предмет: эффективность тренинга по повышению стрессоустойчивости (с элементами релаксации) у учащихся 11 класса.

Гипотеза: составленный нами тренинг будет способствовать повышению стрессоустойчивости у учащихся 11 класса.

Методы исследования. Для решения поставленных задач был использован комплекс исследовательских методов, который представлен следующими группами: теоретический анализ литературы, анкетирование и методы статистической обработки эмпирических данных.

Надежность и достоверность исследования обеспечивалась применением научно обоснованного комплекса, включающего в себя методы психологического изучения основной проблемы, адекватного цели, задачам и логике работы, анализом эмпирического материала, подтвержденного статистическими расчетами и подбором репрезентативных выборок испытуемых.

Организация исследования. Исследование проведено в МАОУ СОШ № 148, г. Красноярск. В исследовании приняли участие 40 учащихся, в возрасте 16 – 17 лет.

Исследование проходило в три этапа:

Первый этап (декабрь 2016 – январь 2017 гг.) – изучение и анализ психологической литературы; определение цели, объекта, предмета, задач и гипотез исследования.

Второй этап (февраль 2017 г.) – проведение экспериментального исследования по изучению стрессоустойчивости учащихся одиннадцатых классов; составление тренинговой программы по повышению стрессоустойчивости (с элементами релаксации).

Третий этап (март, апрель 2017 г.) – апробация тренинговой программы по повышению стрессоустойчивости и осуществление анализа, систематизации и обобщения полученных результатов исследования.

Структура работы: работа состоит из введения, основной части, которая включает в себя 2 главы, выводы по главам, заключение, списка литературы.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

1.1 Понятие «стресса» и «стрессоустойчивости» в психологической науке

Стресс – давление, натяжение, усилие, а также внешнее воздействие, создающее это состояние.

Впервые термин стресс и его расшифровка были изложены Селье Г. в середине двадцатого века. Он показал независимость процесса приспособления от характера раздражения или нагрузки. Воздействия могут быть самыми различными, но независимо от своих особенностей ведут к цепи однотипных изменений, обеспечивающих приспособление.

Изначально Селье Г. выделял три стадии стресса. Первая – стадия тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма. Вторая – стадия сопротивления, когда организму удается успешно справится с внешними воздействиями. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость. Если же действие вредоносных факторов долго не удается устранить и преодолеть, наступает третья стадия – истощение. На стадии истощения приспособительные возможности организма снижаются и увеличивается опасность заболевания [2, с. 83].

Позднее в своих работах Селье Г. предложил различать два вида стресса дистресс и эустресс. Эустресс – положительный фактор, источник повышения активности, радости от усилия и успешного преодоления. При эустрессе происходит активизации процессов самосознания, осмысления действительности, памяти. Дистресс наступает лишь при очень частых и чрезмерных стрессах, в таких сочетаниях неблагоприятных факторов, когда

преобладает не радость преодоления, а чувство беспомощности, безнадёжности

В наше время принято разделять понятия физиологического и психического стресса. Физиологический стресс связан с реальным раздражителем. Психологический стресс характерен тем, что человек оценивает ситуацию на основе приобретенного ранее знания и опыта, как угрожающую, трудную. В свою очередь психологический стресс делится на информационный и эмоциональный. Информационный стресс развивается тогда, когда возникает информационная перегрузка, то есть человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности. Для этого вида стресса характерно ухудшение памяти, снижение концентрации внимания и усиление отвлекаемости. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды, когда человек в течение длительного времени остаётся один на один со своими переживаниями. При этом отмечается рост напряжения, беспокойства, тревоги, появляется бессонница. Возможно, как появление депрессии, беспомощности, так и эмоциональных взрывов. Этот вид стресса опасен тем, что в его проявлении возникают мысли и фразы, содержащие угрозу самоубийства [2, с. 96].

Факторы воздействия (факторы стресса, стрессоры) могут быть самыми разными, однако не завися от своей уникальности они вызывают изменения в организме человека, стимулирующие адаптацию. Можно выделить следующие виды стрессоров:

1. Стрессоры активной деятельности. Это могут быть:

а) экстремальные стрессоры – участие в боевых действиях и всех других ситуациях, связанных с риском;

б) производственные стрессоры – работа повышенной ответственности;

в) стрессоры психосоциальной мотивации – разного рода соревнования и конкурсы.

2. Стрессоры оценок: им свойственна эмоциональная окраска настоящей или предстоящей деятельности. Стрессоры оценок могут действовать на человека задолго или непосредственно перед осуществлением деятельности, сразу после окончания или через большой промежуток времени после совершения действия. Сюда входят:

а) старт – стрессоры и стрессоры памяти;

б) стрессоры, побед и поражений – успехи в карьере, искусстве, спорте;

в) стрессоры зрелищ – спортивные зрелища, фильмы и т.д.;

3. Стрессоры рассогласования деятельности:

а) стрессоры разобщения – конфликтные ситуации, угроза, неожиданное, но значимое известие;

б) стрессоры ограничений – заболевания, дискомфорт.

4. Физические и природные стрессоры.

Мы видим, что окружающий мир наполнен факторами, которые могут легко выбить человека из его привычного жизненного ритма и это приводит к стрессовому состоянию. Для того чтобы не сбиваться с ритма, нужно иметь иммунную систему против этих стрессоров, то есть хорошую стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость человека – умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт [3].

Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Личностные качества, препятствующие преодолению эмоциональных нагрузок, носят название стрессодоступности [4; 5]. Стрессоустойчивость характерна для физически здоровых, эмоционально стабильных личностей с активной жизненной позицией, с низкой тревожностью и адекватной

самооценкой. Стрессодоступность в основном характерна для пассивных, зависимых, высокотревожных, склонных к депрессивным и ипохондрическим реакциям личностей, дистимиков и гипотимиков. При этом обнаруживается связь депрессивности и стрессоустойчивости [6]. Стрессодоступность повышается при недостатке сна, физической или психической истощенности, после перенесенной болезни. Несомненно, играют роль сила и длительность самого стрессорного воздействия.

Дети подвержены стрессу сильнее, чем взрослые. На них оказывают в раннем возрасте более сильное воздействие физические и природные стрессоры, а в подростковом – стрессоры оценок. Можно говорить о пониженной стрессоустойчивости у детей, особенно если она сопровождается акцентуацией характера, вегетативными или физическими нарушениями.

Как и у взрослых, стресс у детей является характерным и индивидуальным для каждого из них. Не каждый ребенок подвергается стрессу в одно и то же время. Один ребенок может легко проносится через дни учебы в школе безо всякого труда, получая высокие оценки без малейших усилий, а вот для другого соперничество в школе кажется настолько пугающим, что у него начинаются спазмы в животе и головные боли даже при виде школьного автобуса, подъезжающего к остановке [7].

Кроме того, дети, испытывающие значительный стресс, реагируют на него различно: некоторые маленькие дети могут вернуться к младенческому поведению, такому как держать во рту большой палец или мочиться в постели. Дети постарше демонстрируют признаки депрессии, становятся молчаливыми и замкнутыми, избегают друзей. А другие проявляют стресс в трудном поведении, приступах раздражения или вспышках ярости, которые показывают, что они теряют контроль над собой [4].

Зильберман П. обращает свое внимание на одну из сторон стрессоустойчивости, говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного

отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою трактовку стрессоустойчивости, понимая под ней «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке [8; 7].

Таким образом, стрессоустойчивость – это самооценка способности и возможности преодоления экстремальной ситуации связана с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации.

Как следует из приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности.

В современном мире стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

а) психофизиологического;

б) мотивационного;

в) эмоционального;

г) волевого;

д) информационного;

е) интеллектуального [9].

Людей можно условно разделить на группы по стрессоустойчивости:

1. Стрессоустойчивые. Всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают. Они запросто преодолевают трудности в кризисных ситуациях.

2. Стрессонеустойчивые. Данной категории сложно адаптироваться к любым изменениям, им сложно менять свое поведение, установки, взгляды.

3. Стрессотренируемые. Люди, готовые к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным. Этим людям свойственно адаптироваться к окружающей обстановке постепенно, без резких движений, но если это невозможно, то они легко впадают в депрессию. Если же одни и те же ситуации, вызывающие стресс, повторяются, то стрессотренируемые привыкают к ним и реагируют на них уже более спокойно.

4. Стрессотормозные. Они не меняются под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки. Однако такие люди могут пойти на однократное изменение психотравмирующей сферы жизни [10;11;12]. Если же стрессы постоянно сопровождают такого человека, то он теряется.

Стрессоустойчивость – качество непостоянное, и, следовательно, его можно развивать любыми доступными методами.

1.2 Этапы формирования стрессоустойчивости личности

Каждый человек имеет право выбора в способе реагирования, деятельности, поведении, но степень свободы выбора ограничена особенностями стрессовой ситуации [13]. Направленность адаптационной активности определяется, с одной стороны, природой стрессорного воздействия, спецификой ситуации, а с другой – особенностями личности, резервами организма. Возможность реализовать тот или иной вид адаптации к стрессовой ситуации зависит не только от мотивов и целей, свойств личности, психического состояния, но и от того, какой стрессор воздействует, какова его сила, в какую ситуацию включен человек.

Стрессогенные факторы можно классифицировать:

- по силе (шоковые, подострые, хронические);
- по значимости для личности (значимые и незначимые);

- по направленности информации (привносящие или лишающие ее);
- по разрешимости;
- по длительности.

Неблагоприятные состояния возникают в том случае, когда нагрузка превышает устойчивость человека. Умеренный эмоциональный стресс активизирует резервные возможности человека [14].

Ряд авторов связывает исследование стрессоустойчивости личности с преобладанием тех или иных «стратегий совладания». Успешное переживание трудной жизненной ситуации разнообразно и, соответственно, различными являются стратегии совладания человека с трудностями. Стратегия самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, стратегия избегания, позитивной переоценки и другие. Установлены возрастные и половые особенности в проявлении стрессоустойчивости и стратегий совладания [15].

Такими исследователями как Гейнрот И., Александер Ф., Джелифф С., Данбар Ф., Вейсс Э., Инглиш О. доказана взаимосвязь между физическим и психологическим здоровьем, а это значит, что не только тело «страдает» от несостоятельной психологической организации, но и собственно психологическое состояние зависит напрямую от физической подготовленности человека. Спортивные упражнения, закаливание, рациональное и здоровое питание является крепкой основой стрессоустойчивости.

Устойчивость индивида к развитию различных стрессовых реакций зависит от индивидуальных психологических особенностей и мотивационной ориентации, ценностной сферы. Повышенный уровень стрессоустойчивости встречается у людей, с преобладанием духовных ценностей. И наоборот – доминирование материальных ценностей соответствует низкому уровню устойчивости к стрессам. И даже может возникать некая стрессозависимость, которая проявляется в особом мировоззрении, где стресс есть важное и неотделимое свойство жизни в целом.

За последние десятилетия сделан ряд попыток выделить основные стрессогенные ситуации. Но определить степень трудности стрессогенности различных ситуаций оказалось очень сложно. Одно и то же событие у разных людей может вызвать резкое противодействие, породить негативные чувства или пройти почти незамеченным. То есть один раздражитель воздействует на разных людей неодинаково. В науке существует множество определений и классификаций ситуаций, среди которых выделяют объективно простые и объективно сложные ситуации. Так, Михайлова И. В. под объективно простой ситуацией понимает «ситуацию, не зависящую от внутренних условий конкретного индивида, вызываемую устранимыми с течением времени обстоятельствами» [16]. В данном случае ситуация может восприниматься как простая, и как сложная, так же может вызывать у субъекта позитивные или негативные чувства и быть источником различного рода психических состояний, однако объективно такая ситуация принципиально разрешима привычными способами. Под субъективно простой ситуацией она понимает «такую ситуацию, которая не вызывает отрицательного эмоционального переживания субъекта за счет его внутренних условий». Данная ситуация бывает объективно простой и объективно сложной, но по каким – то внутренним причинам субъект не ощущает негативных аффектов и чувств по поводу существующих событий, а испытывает нейтральные или положительные эмоции.

1.3 Способы формирования стрессоустойчивости личности

На сегодняшний день активно исследуется проблема профилактики стресса в профессиональной деятельности, которую, по мнению Антопольской Т. А., целесообразнее всего осуществлять в условиях групповой работы, так как в групповой работе запускаются механизмы

групповой динамики, происходит взаимодействие и взаимовлияние друг на друга членов группы.

Исходя из этой концепции формирование стрессоустойчивости личности возможно в процессе образования малой группы. Ведущим внутригрупповым механизмом группового генезиса выступает лидерство, а характер взаимодействия лидеров с группой членства определяет динамику рождения малой группы. Совместная деятельность, актуализирующая значительную автономию личности, является ведущим фактором генезиса [15].

Жуков А. И. рассматривая подходы формирования стрессоустойчивости, особо выделяет комплексный подход к преодолению стресса, разработанный Гремлинг С. и Ауэрбах С. В рамках этого подхода методы и техники преодоления стресса определяются видом стрессовых воздействий. Эмоционально – ориентированные методы, направленные на преодоление воздействия не подвластных контролю стрессоров, предполагают использование техники глубокого дыхания, тренинга прогрессирующей мышечной релаксации и техники визуализации [18].

Проблемно – ориентированные методы, включающие в себя тренинг уверенности в себе, управление временем, тренинг социальных навыков, используются для преодоления последствий стрессоров подконтрольных субъектом. Когнитивные стратегии по преодолению так называемых стрессоров – интерпретаций включают техники изменения неадекватных суждений и нежелательных мыслей и другие.

Кроме того, в науке используется термин тренинг, обозначающий широкий круг методик, базирующихся на различных теоретических принципах. Выделяют тренинги, направленные на развитие навыков саморегуляции, коммуникативные тренинги, тренинговые подходы, стимулирующие личностный рост, обучающие тренинги.

К группе тренингов саморегуляции относятся: аутогенная тренировка в различных вариантах, тренинг биологической обратной связи. Данные

методы направлены на развитие способности контроля и управления физиологическими функциями, на оптимизацию эмоционального состояния и снижение психологического напряжения.

В широком смысле понятием «психологическая саморегуляция» обозначается один из уровней регуляции активности живых систем, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности. При таком понимании психическая саморегуляция включает в себя и управление поведением или деятельностью субъекта, и саморегуляцию его наличного состояния.

По мнению Шубиной Л., психическую саморегуляцию можно определить как регуляцию различных состояний, процессов, действий, осуществляемых самим организмом с помощью своей психической активности. Под психической саморегуляцией Филимоненко Ю. понимает целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и в целом нервно – психического состояния организма, достигаемое путем специально организованной психической активности. Психической саморегуляцией называется воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов [19]. Под психической саморегуляцией мы понимаем психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний [20]. Общими для этих определений являются выделение состояния человека в качестве объекта воздействия и направленность на использование внутренних средств регуляции, средств психической активности, в частности.

Конопкин О. А., рассматривая осознанную саморегуляцию как системно – организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей. В основе саморегуляции, по его мнению, лежит информационная неопределенность, которую субъект

пытается преодолеть путем принятия ряда взаимосвязанных решений посредством разнообразных психологических средств, сочетание которых уникально для каждого индивида. Уникальность сочетания психологических средств определяет своеобразие критериев селекции при восприятии информации.

В этом процессе автор выделяет функциональные звенья, которые реализуют собственно саморегуляцию. К этим звеньям относится принятая субъектом цель деятельности. Это звено выполняет общую системообразующую функцию, весь процесс саморегуляции формируется для достижения принятой цели в том ее виде, как она осознана субъектом.

Отдельным звеном выделяется субъективная модель значимых условий. Она отражает комплекс внешних и внутренних условий, учет которых сам субъект считает необходимым для успешной деятельности. Такое звено несет функцию источника информации, на основании которой осуществляется программирование действий. Кроме этого модель включает в себя информацию о динамике условий в процессе деятельности.

Следующее звено представляет собой программу исполнительских действий. Реализуя это звено саморегуляции, субъект осуществляет регуляторную функцию построения, создания конкретной программы исполнительских действий. Такая программа является информационным образованием, определяющим характер, последовательность, способы и другие (в том числе динамические) характеристики действий, направленных на достижение цели в тех условиях, которые выделены самим субъектом в качестве значимых, в качестве основания для принимаемой программы действий.

Саморегуляция как и иная деятельность невозможна без контроля и оценки результатов. Это следующее, регуляторное звено, несущее функцию оценки текущих и конечных результатов относительно системы принятых субъектом критериев успеха, не требует особых комментариев. Оно обеспечивает информацию о степени соответствия (или рассогласования)

между запрограммированным ходом деятельности, ее этапными и конечными результатами и реальным ходом их достижения.

В целях улучшения качества системы саморегулирования реализуется последнее звено, отвечающее за решения о коррекции системы саморегулирования. Функция этого звена обозначена в его названии: структура саморегуляции по Конопкину О. А.

Все звенья данной структуры регуляторного процесса, будучи информационными образованиями, системно взаимосвязаны и получают свою содержательную и функциональную определенность лишь в структуре целостного процесса саморегуляции. Процесс саморегуляции как система функциональных звеньев обеспечивает создание и динамическое существование в сознании субъекта целостной модели его деятельности, предвосхищающей (как до начала действий, как и в ходе их реализации) его исполнительскую активность.

Моросанова В. И. и Сагиев Р. Р. проводили исследование на студенческой выборке и выделили индивидуально – типические стили саморегуляции, соответствующие высокому развитию личностно – регуляторных свойств самостоятельности, гибкости и надежности:

1. Оперативный стиль саморегуляции, он представлен разновидностями: высокая развитость процессов моделирования и низкая – программирование, оперативность в учёте условий, проявляется в гибкости учёта значимых условий деятельности, низкой осознанностью учебных целей, но быстрым включением в процесс; высокая развитость звена программирования и недостаточная моделирования, оперативность в моделировании, проявляется в высокой детализации программ поведения, их гибкости, быстрое включение в деятельность и лабильность.

2. Автономный стиль саморегуляции, также имеет две разновидности: высокая развитость планирования, низкая моделирования, автономность в планировании задач, проявляется в повышенном планировании учебных ситуациях; автономность в контролировании, которая проявляется в

особенностях процессов планирования и оценки результатов: учебные цели подвергаются постоянному контролю и коррекции, что обеспечивает достижение целей.

3. Устойчивый стиль саморегуляции, который обеспечивается высокой развитостью процессов планирования и оценки результатов. «Слабая» сторона регуляции устойчивых испытуемых – звено моделирования – компенсируется за счет особенностей процессов оценки результатов: контроль и коррекция действий, в целях повышения их эффективности [16].

Методы психической саморегуляции направлены на формирование специфического типа состояний человека – релаксации (уменьшение напряжения, расслабление). На его основе образуются разные степеней аутогенного погружения, при переживании которых создаются благоприятные условия для полноценного отдыха, усиления восстановительных процессов и выработки навыков произвольной регуляции ряда вегетативных и психических функций [21; 22].

Начало научной разработки приемов формирования состояния релаксации связано с именем Джекобсона Э., установившего существование прямой зависимости между повышенным тонусом скелетной мускулатуры и различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: тревожности, страха, смущения. В соответствии с этим им была создана специальная система упражнений – техника «прогрессивной» или активной нервно-мышечной релаксации, которая представляет собой курс систематической тренировки по произвольному расслаблению различных групп поперечнополосатых мышц [21].

Каждое упражнение состоит из чередующихся периодов максимального сокращения и быстро следующего за ним расслабления определенного участка тела. Непосредственным эффектом выполнения подобных упражнений является достаточно полное снятие напряжения в задействованной мышечной группе.

Весьма эффективной методикой регуляции поведения и формирования стрессоустойчивости личности является «самоинструкция», разработанная Мейхенбаумом Д. Понятие «самоинструкция» («самовербализация») означает, что речь может быть осознанно использована как средство планирования и регулирования профилактического поведения, связанного со здоровьем.

Самоинструкциями возводится мост между готовностью к определенному поведению и его осуществлением. Модифицированные самоинструкции помогают научить участников различать проблемное и эмоционально – ориентированное разрешение задач. Посредством внутренних монологов, инструкций, направленных на себя, создается ощущение личного контроля.

Основанием для другого, наиболее распространенного метода психологической саморегуляции состояний – аутогенной тренировки – служит использование приемов самовнушения. Она является более эффективным средством достижения глубинных степеней аутогенного погружения и реализации самоуправляющих воздействий. По мнению Митчелл Л., принципиальным механизмом аутогенной тренировки является формирование устойчивых связей между словесными формулировками («самоприказами») и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах.

Создателем метода аутогенной тренировки является немецкий исследователь Шульц И. Г., ему принадлежит и сам термин «аутогенная тренировка». После тщательного знакомства с системой йоги и долголетней подготовки собственной теоретико-методической концепции он обобщил результаты проведенных исследований в книге, вышедшей в 1932 г. методика аутогенной тренировки Шульца называется классической и делится на две ступени: 1 – я, или начальная – АТ – 1, и 2 – я, или высшая – АТ – 2. перед началом тренировки с клиентами проводится беседа, в которой в

доступной форме объясняются физиологические основы метода, механизмы воздействия на организм тех или иных упражнений [21].

Подчеркивается, что мысленное повторение формул самовнушения должно проводиться спокойно, без излишней концентрации внимания и эмоционального напряжения. Клиента с самого начала знакомят с планом тренировок. Сеансы самовнушения проводятся 3 – 4 раза в день. Первые 3 месяца длительность каждого сеанса не превышает 1 – 3 минуты, затем время их несколько увеличивается (АТ – 2), но не превышает 30 минут. На всем протяжении лечения тренировки должны длиться под наблюдением специалиста. С этой целью не менее 1 раза в неделю проводятся сеансы групповой тренировки. На первом этапе работы необходимо овладеть 6 упражнениями. На тренировку каждого требуется около10 – 15 дней. После этого наступает 2 – й этап тренировки (АТ – 2), который длится не менее 6 месяцев. Полный курс аутогенной тренировки рассчитан на 9 – 12 месяцев.

Сеансы проводятся лежа или сидя, в позе «кучера» (голова склоняется вперед, кисти и предплечья – на коленях, ноги удобно расставлены) [17]. Психологическая профилактика с целью укрепления здоровья при наличии стресса была разработана главным образом применительно к больным с коронарными сердечными заболеваниями, в большинстве случаев в рамках концепции так называемого поведения типа А.

Важнейшие цели профилактического вмешательства для улучшения поведения в стрессовых условиях могут быть систематизированы по местонахождению источника стресса (вызванного самой личностью, вне личности), по известным важным для адаптации признакам стрессоров или по структурам задач, внутренне присущих ситуации перегрузки, прежде всего это:

- влияние на внутренние контролируемые эмоциональные стрессоры;
- влияние на внутренние контролируемые когнитивные стрессоры;
- влияние на внешние контролируемые когнитивные стрессоры;
- влияние на неконтролируемые стрессоры;

- влияние на многозначность [15].

Перрец М. и Райхертс М. отмечают, что при наличии стресса профилактические вмешательства для подавления его требуют рациональных действий, которые предусматривают следующие процессы:

- анализ проблемы (диагностическая фаза);
- обдумывание средств и путей решения проблемы;
- осуществление вмешательства;
- непрерывные усилия по оптимизации вмешательства.

Коттон Г. предлагает применять при стрессе те методы, которые позволяют без ущерба здоровью и гибко перерабатывать нагрузки, а также сокращать ненужные нагрузки или избегать их. Различаются следующие формы терапии:

- индивидуальная;
- групповая;
- библиотерапия.

С помощью библиотерапии стремятся улучшить поведение в условиях стресса через коммуникативное воздействие книги. К физиологическим вмешательствам Дороти Х. и Коттон Г. относят биологическую обратную связь, к когнитивным – самовербализационный тренинг, к поведенческим – тренинг компетентности.

1.4 Особенности формирования стрессоустойчивости в период ранней юности

Для того чтобы выявить основные факторы, влияющие на формирование стрессоустойчивости в период ранней юности, необходимо определить основные компоненты данного феномена. К основным составляющим стрессоустойчивости мы можем отнести потребностно – мотивационный

компонент, локус контроля, личностную рефлексию и социальный интеллект.

Потребностно – мотивационный компонент включает такие понятия как мотив и потребность. Мотивационная сфера личности подразумевает под собой всю совокупность мотивов, формирование и развитие которых осуществляется в течение всей жизни. В общем виде данная сфера подвижна и развивается в зависимости от обстоятельств. Однако, стоит отметить, что некоторые мотивы являются относительно устойчивыми и, доминируя, образуют как бы стержень всей сферы (именно благодаря им проявляется направленность личности).

В период юношества, на протяжении сравнительно небольшого срока интенсивные и глубокие изменения претерпевают движущие силы поведения молодых людей [23]. При этом у юноши и девушки не только проявляют новые интересы, но и отбрасывают старые, их не только начинает интересовать ряд совершенно новых для них вещей, но и теряется интерес к вещам, которые занимали их ранее.

В процессе развития самосознания у юношей наблюдаются качественные изменения мотивов, которые теперь характеризует большая устойчивость. Многие интересы начинают принимать характер стойкого увлечения.

В строении мотивационной сферы в юношеском возрасте отмечается иерархическая структура, наличие определенной системы соподчинения различных мотивационных тенденций, на основе ведущих общественно значимых и ставших ценными для личности мотивов. Механизм действия мотивов характеризуется не непосредственно действующими, а возникающими на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения.

Факторы формирования мотивационно – потребностной сферы в период юношеского возраста можно сгруппировать следующим образом:

объективные факторы, субъективные факторы, активность субъекта и мотивационное самоопределение личности.

Все группы выделенных факторов выступают в качестве тесно взаимосвязанных и взаимно дополняющих друг друга. Большое значение в развитии мотивационно – потребностной сферы лиц юношеского возраста занимает собственная активность и мотивационное самоопределение личности.

Локус контроля, в качестве компонента стрессоустойчивости, следует понимать как склонность человека видеть источник управления своей жизнью либо преимущественно во внешней среде, либо в самом себе. Локус контроля – это важная интегральная характеристика личности, показатель взаимосвязи отношения к себе и отношения к окружающему миру.

В качестве главного приобретения юношества можно считать открытие своего внутреннего мира, его эмансипацию от взрослых. Внешний мир юноши и девушки начинают воспринимать «через себя». Усиливается волевая регуляция (т. е. происходит развитие внутреннего локус контроля). Таким образом, юношеский возраст характеризуется большей решительностью, практичностью, уверенностью в своей способности контролировать события собственной жизни. Внутренний локус контроля определяется ощущением осмысленности жизни в связи с убеждённостью человека в возможности контролировать свою жизнь и её обстоятельства, а также отражает веру в собственную способность осуществлять этот контроль.

Важный вопросом рассматриваемой проблематики заключается в установлении факторов формирования локуса контроля в период юношеского возраста. Существует позиция, согласно которой на формирования локус контроля оказывает влияние воспитание, нацеленное на формирование самостоятельной личности, принимающей на себя ответственность за свои поступки. В процессе формирования локуса контроля необходимо отводить значение внутренним факторам, в целом

определяющих ход жизни. Немаловажной может выступать временная перспектива личности, непосредственно связанная с её психологической безопасностью. Необходима чёткая система требований и поощрение инициативы.

Важный фактор формирования локуса контроля – это также семейное воспитание. Там, где требования не объясняются, а инициатива пресекается, вырастают дети, впоследствии имеющие трудности с принятием самостоятельного решения и взятием на себя ответственности за сделанное. Непротиворечивость родительских подкреплений, поведения и стандартов напрямую характеризует развитие интернальности у детей.

На формирование локус контроля оказывают влияние и индивидуальные особенности личности. Так, в исследованиях Роттера Дж. установлено, что локус контроля зависит от уровня межперсонального доверия. Среди остальных факторов, которые влияют на атрибутивные процессы в юношеском возрасте, исследователи называют культурные и социальные установки, суждения других людей о человеке, и социальное сравнение, проводимое самим человеком для определения своих способностей и компетентности.

Развитие самосознания в период ранней юности в значительной степени определяет формирование такого компонента стрессоустойчивости, как личностной рефлексии. Рефлексия в широком понимании – это осмысление, анализирование того, что происходит. Личностная рефлексия – это осмысление, анализирование содержания своего внутреннего мира (эмоций, чувств, мыслей, характера), а также действий и поступков, которые субъект совершает во внешнем мире. Так, Симакова Т. А. указывает на то, что способность к объективному восприятию себя и своих индивидуальных особенностей в раннем юношестве только начинает формироваться и выходит на более высокий уровень своей реализации на этапах более поздней юности [24, с. 78].

Позитивная «Я – концепция», чувство самоуважения (в качестве важного компонента самосознания, обобщенной самооценки, степени принятия или непринятия себя как личности), чувство самоценности выступают как основные факторы формирования личностной рефлексии в период юношества.

В качестве одного из основных компонентов стрессоустойчивости следует рассмотреть социальный интеллект. Социальный интеллект – это сложная общая способность личности, состоящая из отдельных групп специальных способностей (подструктур), направленной на обеспечение её адаптивного поведения в коммуникативном взаимодействии.

В юношеском возрасте наблюдается процесс становления социального интеллекта, который является характеристикой человека, проявляющейся во всех сферах его жизнедеятельности.

Исследование особенностей социального интеллекта в юношеском возрасте Князевой Н. Н. показало, что в данном возрасте высокое развитие имеет способность ориентироваться в понимании последствий поведения, предвосхищать поступки людей; в юношеском возрасте человек большее значение придаёт вербальному общению, по сравнению со школьниками, он способен находить соответствующий тон общения с различными собеседниками, в различных ситуациях общения; у девушек наблюдается тенденция к росту чувствительности к характеру и оттенкам человеческих взаимоотношений, что позволяет им правильно понимать и оценивать речевую экспрессию [25, с. 134].

К факторам, способствующим развитию социального интеллекта можно отнести: уровень развития познавательных процессов, социальный опыт (в юношеском возрасте расширяются границы социального взаимодействия, что связано с поступлением в профессиональные учебные заведения), высокий уровень развития эмпатийных способностей, адекватная самооценка.

Таким образом, юношеский возраст является одним из наиболее важных и ответственных периодов становления личности. В данный период происходит становление основных стабилизирующих внутриличностных структур, которые в дальнейшем опосредуют особенности жизненного пути человека, его жизненные планы, уровень профессиональных достижений, самосознания и самоотношения, готовность к семейной жизни. Речь идёт о развитии основных компонентов стрессоустойчивости (личностная рефлексия, локус контроля, социальный интеллект, мотивационно-потребностная сфера). Но развитие этих личностных структур происходит неравномерно и отличаются индивидуальностью и своеобразием. Поэтому личность в юности остаётся неустойчивой, что повышает вероятность возникновения стрессовых ситуаций.

К факторам формирования стрессоустойчивости в период ранней юности можно отнести: высокий уровень развития познавательных процессов, специфику «Я – концепции», уровень субъективного контроля, степень осмысленности жизни, особенности семейного воспитания, социальные связи и ценностные ориентации [26].

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ УЧЕНИКОВ ВЫПУСКНОГО КЛАССА

2.1 Описание методик исследования

Для нашего исследования мы применили следующие методики:

1. «Шкала психологического стресса PSM – 25».

Цель шкалы – измерение стрессовых ощущений по соматическим, поведенческим и эмоциональным признакам.

Методика была разработана для того, чтобы устранить имеющиеся недостатки традиционных методов измерения стрессовых состояний. В основном эти методологические проблемы включают косвенные измерения стресса через патологические проявления тревожности, депрессии или использование стрессоров. Лишь немногие методики предназначены для того, чтобы измерять стресс как психологическое состояние. Для устранения этих методологических несоответствий Лемир и соавторы разработали опросник, который детально исследует состояние человека, подвергшегося стрессу.

Инструкция:

Дайте оценку вашему общему состоянию. После каждого высказывания обведите число от 1 до 8, которое наиболее четко выражает ваше состояние в последние дни (4 – 5 дней). Здесь нет неправильных или ошибочных ответов.

Баллы означают:

1 – никогда;

2 – крайне редко;

3 – очень редко;

4 – редко;

5 – иногда;

6 – часто;

7 – очень часто;

8 – постоянно.

Обработка методики и интерпретация результата:

Подсчитайте количество баллов по всем вопросам. Чем она больше, тем выше уровень вашего стресса.

Шкала оценок:

а) меньше 99 баллов – низкий уровень стресса;

б) 100-125 баллов – средний уровень стресса;

в) больше 125 баллов – высокий уровень стресса.

2. Диагностика копинг – стратегий Хайма.

Методика предназначена для психологической диагностики копинг – стратегий, иначе копинг – механизмов Хейма позволяет исследовать 26 ситуационно – специфических вариантов копинга (иначе типов поведения, реагирования на сложную ситуацию, борьбы со стрессом), распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный (переосмысливание, анализ случившегося), эмоциональный и поведенческий копинг – механизмы.

Показаниями к использованию предлагаемой методики Хайма Э. являются: изучение характеристик копинг – поведения у пациентов с пограничными нервно – психическими расстройствами для уточнения их роли в генезе указанной патологии; исследование неадаптивных форм копинг – стратегий у лиц, находящихся в стрессовых ситуациях, для коррекции их поведения; проведение групповой или индивидуальной психотерапии, в ходе которых выявляются неадаптивные формы стратегий для последующей их коррекции и формирования адаптивного копинг – поведения.

Противопоказаний к использованию данной методики нет.

Инструкция:

Вам будет предложен ряд утверждений (всего 26 вопросов, поделенных на три блока), касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь

вспомнить, каким образом вы чаще всего решаете проблемы. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который вам подходит. В каждом блоке утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Пишите первое, что пришло в голову.

Анализ результатов:

Используется преимущественно качественно – содержательный анализ ответов. В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг – стратегией. Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг – стратегия будет для него типичной. Стратегии совладания со стрессом могут быть: продуктивными, позволяющими решить проблему, относительно продуктивными и непродуктивными.

2.2 Организация и первичные результаты исследования

Выборку нашего исследования составили 40 учеников 11 – х классов средней образовательной школы № 148 г. Красноярска, которые были разделены на две группы: контрольную 20 учеников (девушки и юноши в возрасте 16 – 17 лет) и экспериментальную 20 учеников (девушки и юноши в возрасте 16 – 17 лет).

Наше исследование проводилось в несколько этапов:

1. Проведение первичной диагностики в обеих группах.

2. Проведение тренинга стрессоустойчивости с элементами релаксации в экспериментальной группе.

3. Проведение повторной диагностике в обеих группах.

4. Сравнительный анализ полученных данных.

Результаты первичной диагностики в обеих выборках мы свели в таблицы 2.1; 2.2; 2.3.

Таблица 2.1

Результаты методики «Шкала психологического стресса PSM – 25» для экспериментальной и контрольной группы

№	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	119	103
2	123	82
3	126	117
4	111	120
5	98	118
6	102	74
7	114	68
8	117	113
9	90	115
10	128	129
11	110	65
12	105	78
13	102	140
14	88	143
15	114	67
16	107	112
17	132	108
18	116	126
19	100	134
20	75	99

Из приведенной таблицы мы наблюдаем, что 20% учеников из экспериментальной группы испытывают низкий уровень стресса, остальные 80% учеников из экспериментальной группы подвержены среднему и высокому уровню стресса, что определяет стресс как проблему, которая

будет приводить к неизменному отрицательному результату и требующая коррекционных действий.

Данные по контрольной группе учеников указывают нам на то, что 35% учеников обладают на данный момент низким уровнем стресса, остальные 65% учеников обладают средним и высоким уровнем стресса.

Таблица 2.2

Результаты методики «Диагностика копинг – стратегий Хайма» для экспериментальной группы

№	Когнитивные копинг – стратегии			Эмоциональные копинг – стратегии			Поведенческие копинг – стратегии		
	П	О	Н	П	О	Н	П	О	Н
1		+				+		+	
2			+			+		+	
3	+				+				+
4			+		+			+	
5		+				+			+
6			+			+		+	
7			+	+				+	
8		+				+		+	
9	+				+				+
10			+		+				+
11		+			+				+
12		+				+			+
13			+			+		+	
14			+			+			+
15		+				+		+	
16		+		+					+
17		+				+			+
18			+		+			+	
19	+				+				+
20			+		+			+	

Из приведенной таблицы мы наблюдаем следующее: адаптивные варианты поведения когнитивных копинг – стратегий выбирают 15%

учащихся, они анализируют возникшие трудности, верят в собственные ресурсы при преодолении трудных ситуаций и сохраняют самообладание в критической ситуации. Неадаптивные варианты поведения когнитивных копинг – стратегий выбирают 45% учащихся, они проявляют смирение, растерянность, отказываются от преодоления трудностей из – за неверия в свои собственные силы и ресурсы, умышленно недооценивая неприятности. Относительно адаптивные варианты (конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления) когнитивных копинг – стратегий выбирают 40% учащихся рассматривая трудную ситуации думают о том, что «могло быть и хуже», пытаются переосмыслить ситуацию, верят в бога при столкновении со сложными ситуациями.

Рассматривая эмоциональные копинг – стратегии, мы наблюдаем следующее: адаптивными вариантами поведения обладают только 10% учащихся, данные учащиеся могут возмущаться и протестовать против трудностей и быть уверенными в наличии выхода из сложной ситуации. Неадаптивными вариантами поведения обладают 50% учащихся, они подавляют свои эмоции, покоряются «судьбе», имеют тенденции к самообвинению, безнадежности, покорности, переживают злость «внутри себя» и возлагают вину как на себя, так и на других. Относительно адаптивными вариантами поведения обладают 40% учащихся, они используют эмоциональную разрядку (крик, плач), могут передавать ответственность по разрешению трудных ситуаций другим людям.

Рассматривая поведенческие копинг – стратегии, мы наблюдаем следующее: адаптивными вариантами поведения не обладает ни один из учащихся экспериментальной группы, т. е. в данной группе никто не идет на сотрудничество в трудной ситуации, не обращается за помощью сам и не предлагает свою помощь в сложной ситуации окружающим людям. Неадаптивными вариантами поведения обладают 50% учащихся, они избегают мыслей о неприятностях, проявляют пассивность, изолируются, уходят от межличностных контактов, отказываются от решения возникших

ситуаций. Относительно адаптивными вариантами поведения обладают остальные 50% учащихся из экспериментальной группы это выражается в том, что они стараются отвлечься от сложной ситуации, либо временно отходят от разрешения ситуации с помощью приема ПАВ, либо погружаясь в любимое дело, путешествуя, исполняя свои заветные желания.

Таблица 2.3

Результаты методики «Диагностика копинг – стратегий Хайма» для контрольной группы

№	Когнитивные копинг – стратегии			Эмоциональные копинг – стратегии			Поведенческие копинг – стратегии		
	П	О	Н	П	О	Н	П	О	Н
1		+				+		+	
2			+			+	+		
3	+				+				+
4		+			+			+	
5		+				+		+	
6			+			+		+	
7			+	+			+		
8		+			+			+	
9	+				+				+
10			+	+					+
11	+				+				+
12		+				+		+	
13			+			+		+	
14			+			+			+
15			+		+		+		
16		+		+					+
17		+				+			+
18	+				+			+	
19	+				+				+
20			+	+					+

Из приведенной таблицы мы наблюдаем следующее: адаптивные варианты поведения когнитивных копинг – стратегий выбирают 25%

учащихся; неадаптивные варианты поведения когнитивных копинг – стратегий выбирают 40% учащихся; относительно адаптивные варианты (конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления) когнитивных копинг – стратегий выбирают 35% учащихся из контрольной группы.

Рассматривая эмоциональные копинг – стратегии, мы наблюдаем следующее: адаптивными вариантами поведения обладают 20% учащихся; неадаптивными вариантами поведения обладают 40% учащихся; относительно адаптивными вариантами поведения обладают 40% учащихся из контрольной группы.

Рассматривая поведенческие копинг – стратегии, мы наблюдаем следующее: адаптивными вариантами поведения обладают 15% учеников; неадаптивными вариантами поведения обладают 45% учащихся; относительно адаптивными вариантами поведения обладают 40% учащихся из контрольной группы.

Для более полного и наглядного представления предпочитаемых копинг – стратегий в экспериментальной и контрольной группах учащихся мы выстроили диаграмму (см. рисунок 2.1), на которой представлено, что адаптивными формами копинг – поведения обладают не более 25% участников из экспериментальной и контрольной групп учащихся, остальные участники исследования обладают неадаптивными и относительно адаптивными формами поведения в стрессовой ситуации.

Для повышения показателей по адаптивным формам поведения в сложных стрессовых ситуациях и для снижения показателей уровня стресса нами была применена программа тренинга по повышению стрессоустойчивости с элементами релаксации.

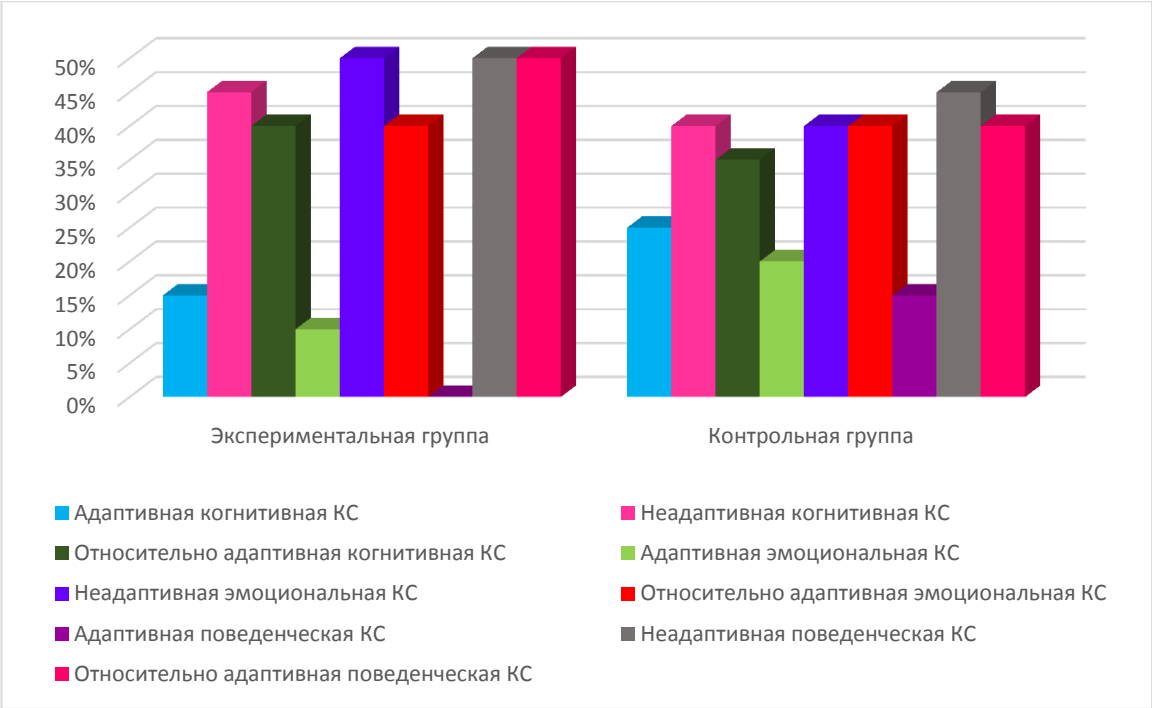

Рис 2.1 Результаты диагностики предпочитаемых копинг – стратегий Хайма для обоих групп исследуемых

2.3 Описание программы тренинга по повышению стрессоустойчивости (с элементами релаксации) у учащихся 11 класса

Цель составленной нами тренинговой программы заключатся в освоении участниками комплекса техник по управлению стрессом; релаксация; повышение уровня своей стрессоустойчивости.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи:

1. Овладение знаниями о сущности и природе стресса.

2. Приобретение умения оценивать уровень стресса в собственной жизни и избегать чрезмерного стресса.

3. Приобретение навыков самостоятельного избавления от внутреннего напряжения на основе предложенных методов.

4. Приобретение навыков управления собственным состоянием с помощью техник саморегуляции, самовосстановления и мобилизации.

Нами была выбрана групповая форма проведения тренинга. Объем программы составил 16 часов (4 дня занятий по 4 часа).

При проведении тренинга мы использовали 4 основных принципа:

1. Принцип активности на занятиях.

2. Принцип открытой обратной связи.

3. Принцип «здесь и сейчас».

4. Принцип доверительности в общении.

Структура тренинга включала в себя 3 основных этапа:

1. Вступительная часть тренинга (1 занятие) беседа на тему: «Стресс в моей жизни», выявление потребностей участников.

2. Основные этапы психологического тренинга: выполнение основных заданий тренера, групповая дискуссия после каждого упражнения, мнения о ходе исполнения заданий, основные моменты исполнения, упражнения, трудности при исполнении задания (см. таблицу 2.4).

3. Заключительный этап: подведение итогов тренинга [29; 30; 31].

Таблица 2.4

Структура тренинга стрессоустойчивости с элементами релаксации

№	Название упражнения	Цель упражнения	Затраченное время
1	2	3	4
1 – й день (4 часа)			
1	«Знакомство»	Представление ведущего. Знакомство с правилами поведения в группе.	20 мин.
2	Беседа «Стресс в моей жизни»	Знакомство с основными понятиями, создание доверительного климата в группе, выявление потребностей участников [14].	30 мин.

Продолжение таблицы 2.4

1	2	3	4
3	Упражнение «Стрессовая ситуация»	Распознавание типа реакции на стресс у участников тренинга [30].	30 мин.
4	Упражнение «Занятие по предложенным картинкам»	Выявление основных стрессоров, а также приобретение участниками тренинга умения оценивать уровень стресса в собственной жизни [29]	40 мин.
5	Релаксационное упражнение «Пяткой об пол»	Избавление от внутреннего напряжения [30]	30 мин.
6	Релаксационное упражнение «Выкурить стресс»	Избавление от внутреннего напряжения, снятие стресса [30]	30 мин.
7	Релаксационное упражнение «Ластик»	Избавление от внутреннего напряжения, снятие стресса через адаптацию к стрессовой ситуации [30]	40 мин.
8	Обратная связь	Подведение итогов первого дня	20 мин.
2 – й день (4 часа)			
1	Релаксационное упражнение «Тревогу разведу руками»	Снятие телесных зажимов [29]	30 мин.
2	Упражнение «Измени свой пульс»	Приобретение навыков самоконтроля психологического и физического состояния через направленное воображение (визуализацию) [30].	40 мин.
3	Упражнение «Часы»	Приобретение навыка самоконтроля психологического и физического состояния через направленное воображение (визуализацию) [29].	40 мин.
4	Релаксационное упражнение «Оплот»	Обретение силы и мощи духа, развитие силы воли [30].	30 мин.
5	«Расслабление под музыку»	Расслабление, преодоление тревожности [31].	30 мин.

Продолжение таблицы 2.4

1	2	3	4
6	Упражнение «Пирамида»	Снятие тревожности, формирование адекватного отношения к проблеме и достижение внутреннего спокойствия [30].	40 мин.
7	Обратная связь	Подведение итогов второго дня занятий	30 мин.
3 – й день (4 часа)			
1	Упражнение «Цезарь»	Приобретение навыка распределения внимания между несколькими действиями, умения уверенно вести себя и не теряться в ситуациях «информационной перегрузки» [29].	40 мин.
2	Упражнение «Игра воображения»	Приобретение навыка самоконтроля психологического и физического состояния через направленное воображение (визуализацию) [30].	50 мин.
3	Упражнение «Волшебная призма»	Предупреждение стресса [30]	30 мин.
4	Упражнение «Пластилиновый стресс»	Снижение эмоционального напряжения [30].	60 мин.
5	Упражнение «Здесь сидит Таня…»	Снижение эмоционального напряжения [30].	40 мин.
6	Обратная связь	Подведение итогов третьего дня занятий.	20 мин.
4 – й день (4 часа)			
1	Упражнение «Шумовой квадрат»	Развитие слухового внимания, умения слышать партнера [29].	20 мин.
2	Упражнение «Достойный ответ»	Отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций [30].	40 мин.
3	Упражнение «Вы не поверите, что…»	Знакомство участников с понятием «психологический (внутренний) ресурс личности» [30].	30 мин.

Окончание таблицы 2.4

1	2	3	4
4	Упражнение «Рисуем кошку»	Развитие навыка работы с партнером, выявление эффективных стратегий взаимодействия, осознание необходимости совместного продвижения к единой цели [31].	40 мин.
5	Упражнение «Гардероб»	Создание собственной схемы управления временем [30]	40 мин.
6	Упражнение «Цель»	Повышение стрессоустойчивости, стрессовой толерантности [31]	30 мин.
7	Обратная связь	Подведение итогов работы за 4 дня.	40 мин.

2.4 Анализ результатов и статистическая обработка данных

После проведенного нами тренинга по повышению стрессоустойчивости (с элементами релаксации) у учащихся мы получили следующие результаты повторного исследования, представленные в таблице 2.5.

Таблица 2.5

Сравнительная характеристика по методике «Шкала психологического стресса PSM – 25» для экспериментальной и контрольной групп при первичной и повторной диагностике

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	«до»	«после»	«до»	«после»
1	2	3	4	5
1	119	108	103	104
2	123	111	82	82
3	126	100	117	117

Окончание таблицы 2.5

1	2	3	4	5
4	111	98	120	119
5	98	95	118	118
6	102	100	74	75
7	114	103	68	68
8	117	109	113	112
9	90	91	115	113
10	128	118	129	129
11	110	106	65	65
12	105	103	78	78
13	102	102	140	139
14	88	86	143	145
15	114	116	67	66
16	107	104	112	112
17	132	120	108	108
18	116	100	126	125
19	100	98	134	135
20	75	73	99	99

Сравнивая результаты первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе учащихся, мы наблюдаем, понижение уровня психологического стресса в пределах от 2% до 21% у 18 учащихся (что составляет 90% всех исследуемых экспериментальной группы). У 5% учащихся экспериментальной группы произошло незначительное повышение уровня психологического стресса (на 2%), еще у 5% учащихся он остался на прежнем уровне, мы связываем это с тем, что данные 10% исследуемых подвергались различным воздействиям внешних факторов окружающей среды.

Сравнивая результаты контрольной группы исследуемых, мы наблюдаем, что у 45% учащихся уровень психологического стресса остался на прежнем уровне у остальных 55% учащихся из контрольной группы произошло незначительное увеличение и уменьшение уровня психологического стресса (в пределах 2 – 5%).

Для более наглядного представления об уровне психологического стресса «до» и «после» тренинга мы выстроили диаграмму (см. рисунок 2.2).

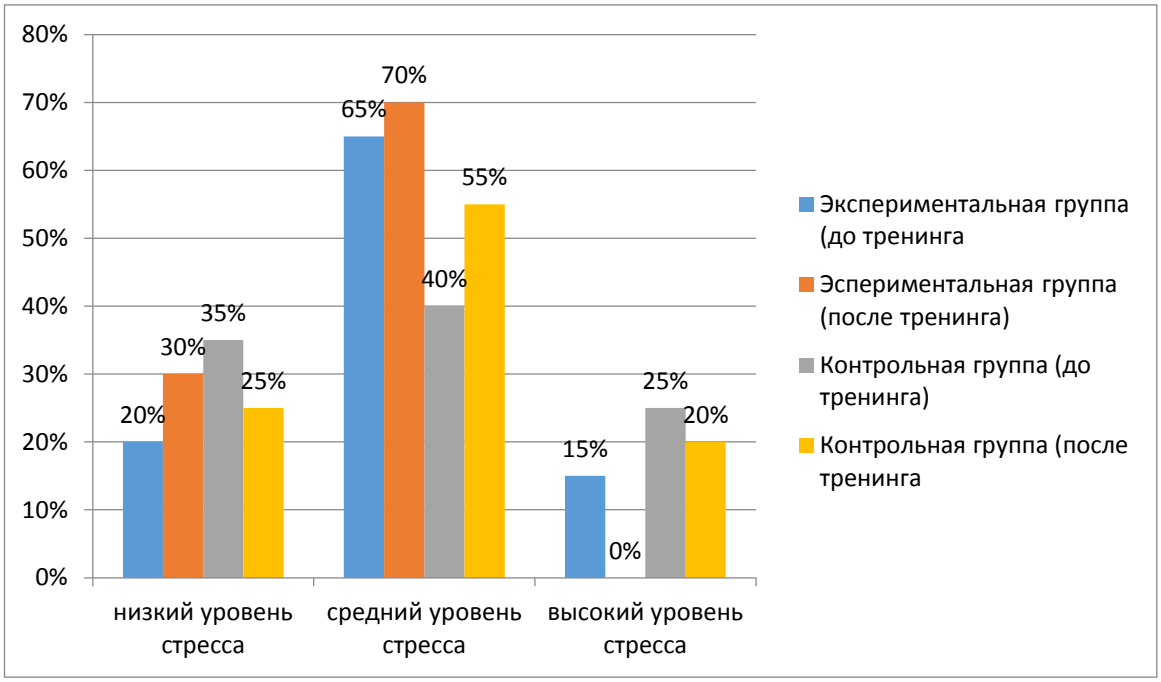

Рис. 2.2 Сравнительные результаты уровня психологического стресса в экспериментальной и контрольной группах учащихся

Сравнительные результаты первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе учащихся по методике «Диагностика копинг – стратегий Хайма мы представили на рисунке 2.3.

По результатам данной сравнительной характеристики в экспериментальной группе учащихся, мы наблюдаем изменения по всем параметрам копинг – стратегий, а именно, после проведенного нами тренинга 25% учащихся стали использовать в борьбе со стрессом адаптивные когнитивные копинг – стратегии, что на 10% выше, чем при первичной диагностике. На 20% уменьшилось число использования неадаптивных форм когнитивных копинг – стратегий у учащихся в борьбе со стрессом (при первичной диагностике неадаптивные формы когнитивного поведения

использовало 45% учащихся, после проведенного тренинга их число сократилось да 25%).

Адаптивные эмоциональные копинг – стратегии поведения в борьбе со стрессом стали использовать 20% учащихся, что на 10% выше, чем до проведения тренинга. Число использования неадаптивных форм эмоциональных копинг – стратегий уменьшилось на 10% (до тренинга данную форму поведения в борьбе со стрессом использовало 50% учащихся, после тренинга – 40% учащихся).

На 15% увеличилось число использования адаптивных поведенческих копинг – стратегий у учащихся в борьбе со стрессом (до тренинга – 0% учащихся использовало данную форму поведения, после тренинга – 15% учащихся стали использовать данную форму поведения в стрессовой ситуации). Использование неадаптивных форм поведенческих копинг – стратегий уменьшилось на 25% (до тренинга 50 % использовало неадаптивные поведенческие копинг – стратегии в борьбе со стрессом, после тренинга – 25% учащихся экспериментальной группы

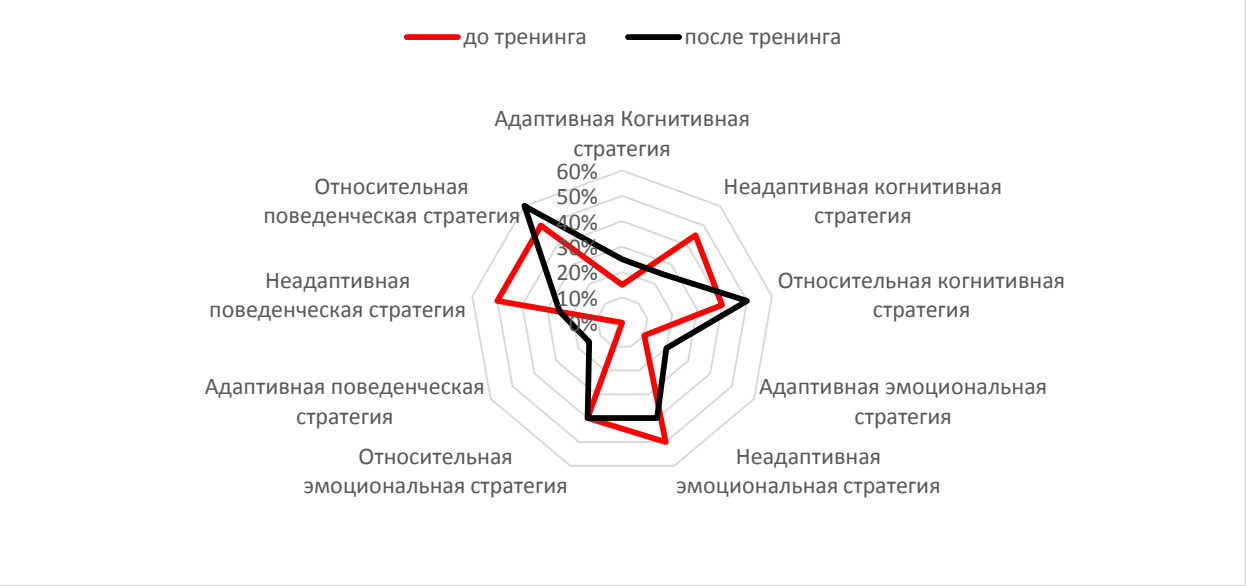

Рис. 2.3 Сравнительные результаты диагностики для экспериментальной группы учащихся по методике «Диагностика копинг – стратегий Хайма»

Сравнительные результаты первичной и повторной диагностики в контрольной группе учащихся по методике «Диагностика копинг – стратегий Хайма» мы представили на рисунке 2.4.

Сравнивая результаты первичной и повторной диагностики в контрольной группе учащихся, мы не наблюдаем изменений в показателях использования копинг – стратегий в борьбе со стрессом, что указывает нам на стабильно сформированные установки в данной группе учащихся.

Рис. 2.4 Сравнительные результаты диагностики для контрольной группы учащихся по методике «Диагностика копинг – стратегий Хайма»

Таким образом, исходя из результатов нашего исследования и проведенной нами работы, мы можем предварительно заключить, что гипотеза нашей работы подтвердилась и тренинг по повышению уровня стрессоустойчивости с элементами релаксации способствует повышению стрессоустойчивости у учащихся 11 классов, но для окончательных выводов нам необходимо провести статистическую проверку гипотезы.

Статистическую проверку нашей гипотезы мы проведем при помощи Т – критерия Вилкоксона. Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность, то есть способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Гипотезы Т – критерия Вилкоксона:

H_0: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении [27; 28].

Теперь мы приступаем к математическому расчету и проверим сопоставление показателей, измеренных до и после проведения тренинга в экспериментальной и контрольной группах учащихся 11 классов.

Сформулируем статистические гипотезы:

1. H_0: Интенсивность сдвигов значений признаков «уровня психологического стресса» в экспериментальной группе учащихся в типичном направлении недостоверна и не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

2. H_1: Интенсивность сдвигов значений признаков «уровня психологического стресса» в экспериментальной группе учащихся в типичном направлении значительно превышает интенсивность сдвигов в нетипичном (отрицательном) направлении.

3. H_0: Интенсивность сдвигов значений признаков «уровня психологического стресса» в контрольной группе учащихся в типичном направлении недостоверна и не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

4. H_1: Интенсивность сдвигов значений признаков «уровня психологического стресса» в контрольной группе учащихся в типичном

направлении значительно превышает интенсивность сдвигов в нетипичном (отрицательном) направлении.

5. H_0: Интенсивность сдвигов значений признаков «адаптивных форм поведения в борьбе со стрессом» в экспериментальной группе учащихся в типичном направлении недостоверна и не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

6. H_1: Интенсивность сдвигов значений признаков «адаптивных форм поведения в борьбе со стрессом» в экспериментальной группе учащихся в типичном направлении значительно превышает интенсивность сдвигов в нетипичном (отрицательном) направлении.

7. H_0: Интенсивность сдвигов значений признаков «адаптивных форм поведения в борьбе со стрессом» в контрольной группе учащихся в типичном направлении недостоверна и не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

8. H_1: Интенсивность сдвигов значений признаков «адаптивных форм поведения в борьбе со стрессом» в контрольной группе менеджеров в типичном направлении значительно превышает интенсивность сдвигов в нетипичном (отрицательном) направлении.

9. H_0: Интенсивность сдвигов значений признаков «неадаптивных форм поведения в борьбе со стрессом» в экспериментальной группе учащихся в типичном направлении недостоверна и не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

10. H_1: Интенсивность сдвигов значений признаков «неадаптивных форм поведения в борьбе со стрессом» в экспериментальной группе учащихся в типичном направлении значительно превышает интенсивность сдвигов в нетипичном (отрицательном) направлении.

11. H_0: Интенсивность сдвигов значений признаков «неадаптивных форм поведения в борьбе со стрессом» в контрольной группе учащихся в типичном направлении недостоверна и не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

12. H_1: Интенсивность сдвигов значений признаков «неадаптивных форм поведения в борьбе со стрессом» в контрольной группе учащихся в типичном направлении значительно превышает интенсивность сдвигов в нетипичном (отрицательном) направлении.

13. H_0: Интенсивность сдвигов значений признаков «относительных форм поведения в борьбе со стрессом» в экспериментальной группе учащихся в типичном направлении недостоверна и не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

14. H_1: Интенсивность сдвигов значений признаков «относительных форм поведения в борьбе со стрессом» в экспериментальной группе учащихся в типичном направлении значительно превышает интенсивность сдвигов в нетипичном (отрицательном) направлении.

15. H_0: Интенсивность сдвигов значений признаков «относительных форм поведения в борьбе со стрессом» в контрольной группе учащихся в типичном направлении недостоверна и не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

16. H_1: Интенсивность сдвигов значений признаков «относительных форм поведения в борьбе со стрессом» в контрольной группе учащихся в типичном направлении значительно превышает интенсивность сдвигов в нетипичном (отрицательном) направлении.

Таблица 2.6

Значения Т – критерия для контрольной и экспериментальной групп

Название методики	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	2	3
«Шкала психологического стресса PSM – 25»	7,5	63

Окончание таблицы 2.6

1	2									3								
«Диагностика копинг – стратегий Хайма»	Когнитивная			Эмоциональная			Поведенческая			Когнитивная			Эмоциональная			Поведенческая		
	39	20	57	39	39	67	37	39	35	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Статистически значимое Т для данной выборки составляет 43 для 0,01 и 60 для 0.05.

Таким образом, статистические данные указывают нам на зафиксированные в эксперименте типичные положительные изменения значений признака понижения уровня психологического стресса в экспериментальной группе учащихся; на типичные положительные изменения значений признака повышения использования адаптивных форм когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг – стратегий борьбы со стрессовыми ситуациями среди учащихся экспериментальной группы на уровне 5% и 1%, то есть составленный нами тренинг по повышению уровня стрессоустойчивости (с элементами релаксации) у учащихся 11 – х классов привел к существенному улучшению показателей исследуемых признаков, данный тренинг эффективен и может быть использован в дальнейшем, в том числе и с другими возрастными группами.

В результате мы можем утверждать, что наша гипотеза нашла свое подтверждение и использование программы тренинга приводит к повышению уровня стрессоустойчивости у учащихся 11 – х классов. При этом данная программа может стать еще более эффективнее если ее проводить регулярно, дополняя новыми упражнениями и заданиями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты анализа литературы по проблеме стресса и стрессоустойчивости, указывают нам на то, что стрессоустойчивость среди подростков – это необходимое для эмоционального здоровья качество, которое необходимо развивать. Старшим школьникам особенно важно уметь вырабатывать естественную защитную реакцию, которая не позволит стрессу пагубно влиять на здоровье и самочувствие.

В ходе нашего исследования мы определили условия и средства повышения уровня стрессоустойчивости и адаптивных форм поведения в борьбе со стрессом у учащихся 11 – х классов.

После полученных первичных диагностических результатов нами был составлен и апробирован тренинг по повышению уровня стрессоустойчивости (с элементами релаксации) для учащихся 11 – х классов.

Итоги повторной диагностики показали повышение уровня стрессоустойчивости у 90% учащихся экспериментальной группы. И только у 10% учащихся экспериментальной группы не произошло никаких сдвигов после проведенного тренинга Увеличение числа использования (до 15% испытуемых) адаптивных когнитивных, эмоциональных и поведенческих форм поведения в борьбе со стрессовыми ситуациями в экспериментальной группе учащихся. Уменьшение числа использования неадаптивных когнитивных, эмоциональных и поведенческих форм поведения в борьбе со стрессом среди учащихся экспериментальной группы (до 25% испытуемых).

Основываясь на данных повторной диагностике, мы установили, что составленный нами тренинг по повышению уровня стрессоустойчивости (с элементами релаксации) среди учащихся выпускных классов эффективен и может быть использован в дальнейшем.

Таким образом, результаты нашей работы, указывают нам на то, что цель исследования достигнута, поставленные задачи выполнены, гипотеза о том, что составленный нами тренинг будет способствовать повышению стрессоустойчивости у учащихся подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, Г. М. Социальная психология. [Текст] / Г. М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 2002. – 378 с.
2. Бодалев, А. А. Психология личнсти. [Текст] / А. А. Бодалев. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 432 с.
3. Бондаренко, Е. С. Тики у детей [Текст] / Е. С. Бондаренко. – М. : Академия, 1996. – 152 с.
4. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга [Текст] / И. В. Вачков. – М. : «Ось-89», 2009. – 256 с.
5. Вильямс, К. Тренинг по управлнию стрессом [Текст] / К. Вильямс. – М. : ЭКСМО – ПРЕСС, 2002. – 272 с.
6. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: Детская психология [Текст] / Под ред. Д. Б. Эльконина. – М. : Педагогика, 1984. – 432 с.
7. Выготский, Л. С. Проблема возраста [Текст] / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1984. – 370 с.
8. Веселкова, Г. А. Из опыта работы психолога с родителями по профилактике экзаменационного стресса у учащихся выпускных классов [Текст] // Пермский педагогический журнал / Г. А. Веселкова. – 2014. – № 5. – С. 32.
9. Гайдученко, О. А. Факторы формирования стрессоустойчивости в период ранней юности [Текст] // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: междунар. студ. науч. – практ. Конф / О. А. Гайдученко. – 2012. – № 1(38).
10. Гарбузов, В. Нервные и трудные дети [Текст] / В. Гарбузов. – СПб. : Астрель – СПб, 2007. – 352 с.
11. Глас, Дж. Статистические методы в педагогике и психологии [Текст] / Дж. Глас. – М. : Прогресс, 1996. – 496 с.

12. Гримак, Л. Я. Психическая саморегуляция в деятельности человека – оператора [Текст] // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности / Л. Я. Гримак. – 1983. – № 11. – С. 150 – 167.

13. Гринберг, Дж. Управление стрессом. Основы социально – психологической теории [Текст] / Под. общей ред. А. А. Бодалева. – М. : Международная педагогическая академия, 2005. – 421 с.

14. Доморацкий, В. А. Краткосрочные методы психотерапии [Текст] / В. А. Доморацкий. – М. : Психотерапия, 2008. – 304 с.

15. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов: Учебник [Текст] / О. Ю. Ермолаев. – М. : Флинта, 2011. – 336с.

16. Жуков, А. И. Стресс жизни офицеров Вооруженных сил Российской Федерации [Текст] // Ежегодник Российского психологического общества / А. И. Жуков. – СПб. : Изд – во С. – Петерб. ун – та, 2003. – Т. 3. С. 334 – 339.

17. Караганова, О. Л. Игра в коррекции психического развития ребенка [Текст] / О. Л.Караганова. – М. : Российское педагогическое агенство, 2007. – 258 с.

18. Карвасарский, Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] / Б. Д. Карвасарский. – СПб. : Питер Ком, 2008. – 752с.

19. Князева, Н. Н. Изучение социального интеллекта у школьников и студентов [Текст] // Юбилейная международная научно – практич. конф. / Н. Н. Князева. – Самара, 2004. – С. 132-136.

20. Кон, И. С. Психология старшеклассников [Текст] / И. С. Кон. – М. : Генезис, 2003. – 234 с.

21. Конопкин, О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) [Текст] // Вопросы психологии / О. А. Конопкин. –1995. – № 1. – С. 34 – 37.

22. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности [Текст] / О. А. Конопкин. – М. : Академия, 2011. – 127 с.

23. Кэннон, Б. Физиология эмоций [Текст] / Кэннон Б. – Л. : Наука, 2007. – 452 с.

24. Макшанов, С. И. Психология тренинга [Текст] / С. И. Макшанов. – СПб. : Образование, 2007. – 240 с.

25. Моросанова, В. И. Диагностика индивидуально – стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов // Вопросы психологии / В. И. Моросанова. – 2004. – №4. – С. 134 – 140.

26. Реана, А. А. Психология подростка. [Текст] / А. А. Реана. – М. : Прайм – Еврознак, 2008. – 512 с.

27. Рогов, Е. И. Эмоции и воля [Текст] / Е. И. Рогов. – М. : Гуманит. изд. центр, 2008. – 456 с.

28. Свядощ, А. М. Аутогенная тренировка [Текст] // Руководство по психотерапии / Под ред. В. С. Лобзина. 2009. – № 17. – С. 176 – 192.

29. Симакова, Т. А. Психология саморазвития: изучение, анализ и развитие рефлексивных процессов [Текст] / Т. А. Симакова. – Рязань : Астрея, 2012. – 284 с.

30. Лобзин, В. С. Теория и практика аутогенной тренировки [Текст] / В. С. Лобзин. – Л. : Наука, 2004. – 176 с.

31. Шушерина, О. А. Математические методы в психологии [Текст] / О. А. Шушерина, М. М. Бабкина. – Красноярск : НОУ СИБУП, 2008. – 182 с.

Приложение 1

Табл. 1, прил. 1

Расчет Т – критерия Вилкоксона для экспериментальной группы учащихся по методике «Шкала психологического стресса PSM – 25»

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{после}$ - $t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	119	108	-11	11	14.5
2	123	111	-12	12	16.5
3	126	100	-26	26	20
4	111	98	-13	13	18
5	98	95	-3	3	9.5
6	102	100	-2	2	5.5
7	114	103	-11	11	14.5
8	117	109	-8	8	12
9	90	91	1	1	2
10	128	118	-10	10	13
11	110	106	-4	4	11
12	105	103	-2	2	5.5
13	102	102	0	0	1
14	88	86	-2	2	5.5
15	114	116	2	2	5.5
16	107	104	-3	3	9.5
17	132	120	-12	12	16.5
18	116	100	-16	16	19
19	100	98	-2	2	5.5
20	75	73	-2	2	5.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					7.5

Результат: $T_{Эмп}$ = 7.5

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Продолжение приложения 1

Табл. 2, прил. 1

Расчет Т – критерия Вилкоксона для контрольной группы учащихся по методике «Шкала психологического стресса PSM – 25»

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{после}$ - $t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	103	104	1	1	14.5
2	82	82	0	0	5.5
3	117	117	0	0	5.5
4	120	119	-1	1	14.5
5	118	118	0	0	5.5
6	74	75	1	1	14.5
7	68	68	0	0	5.5
8	113	112	-1	1	14.5
9	115	113	-2	2	19.5
10	129	129	0	0	5.5
11	65	65	0	0	5.5
12	78	78	0	0	5.5
13	140	139	-1	1	14.5
14	143	145	2	2	19.5
15	67	66	-1	1	14.5
16	112	112	0	0	5.5
17	108	108	0	0	5.5
18	126	125	-1	1	14.5
19	134	135	1	1	14.5
20	99	99	0	0	5.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					63

Результат: $T_{Эмп} = 63$

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне незначимости.

Продолжение приложения 1

Табл. 3, прил. 1

Расчет Т – критерия Вилкоксона для экспериментальной группы учащихся копинг – стратегий Хайма (адаптивная когнитивная копинг – стратегия)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{после}$ - $t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	1	0	0	9.5
2	1	1	0	0	9.5
3	1	1	0	0	9.5
4	0	1	1	1	19.5
5	0	1	1	1	19.5
6	0	0	0	0	9.5
7	0	0	0	0	9.5
8	0	0	0	0	9.5
9	0	0	0	0	9.5
10	0	0	0	0	9.5
11	0	0	0	0	9.5
12	0	0	0	0	9.5
13	0	0	0	0	9.5
14	0	0	0	0	9.5
15	0	0	0	0	9.5
16	0	0	0	0	9.5
17	0	0	0	0	9.5
18	0	0	0	0	9.5
19	0	0	0	0	9.5
20	0	0	0	0	9.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					39

Результат: $T_{Эмп}$ = 39

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Продолжение приложения 1

Табл. 4, прил. 1

Расчет Т – критерия Вилкоксона для экспериментальной группы учащихся копинг – стратегий Хайма ((относительная когнитивная копинг – стратегия).

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{после}$ - $t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	1	0	0	10
2	1	1	0	0	10
3	1	1	0	0	10
4	1	1	0	0	10
5	1	1	0	0	10
6	1	1	0	0	10
7	1	1	0	0	10
8	1	1	0	0	10
9	1	1	0	0	10
10	0	1	1	1	20
11	0	0	0	0	10
12	0	0	0	0	10
13	0	0	0	0	10
14	0	0	0	0	10
15	0	0	0	0	10
16	0	0	0	0	10
17	0	0	0	0	10
18	0	0	0	0	10
19	0	0	0	0	10
20	0	0	0	0	10
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					20

Результат: $T_{Эмп}$ = 20

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Продолжение приложения 1

Табл. 5, прил. 1

Расчет Т – критерия Вилкоксона для экспериментальной группы учащихся копинг – стратегий Хайма (неадаптивная когнитивная копинг – стратегия).

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{после}$ - $t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	1	0	0	9
2	1	1	0	0	9
3	1	1	0	0	9
4	1	1	0	0	9
5	1	1	0	0	9
6	1	0	-1	1	19
7	1	0	-1	1	19
8	1	0	-1	1	19
9	0	0	0	0	9
10	0	0	0	0	9
11	0	0	0	0	9
12	0	0	0	0	9
13	0	0	0	0	9
14	0	0	0	0	9
15	0	0	0	0	9
16	0	0	0	0	9
17	0	0	0	0	9
18	0	0	0	0	9
19	0	0	0	0	9
20	0	0	0	0	9
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					57

Результат: $T_{Эмп}$ = 57

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне неопределенности

Продолжение приложения 1

Табл. 6, прил. 1

Расчет Т – критерия Вилкоксона для экспериментальной группы учащихся копинг – стратегий Хайма (адаптивная эмоциональная копинг – стратегия).

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{после}$ - $t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	1	0	0	9.5
2	1	1	0	0	9.5
3	0	1	1	1	19.5
4	0	1	1	1	19.5
5	0	0	0	0	9.5
6	0	0	0	0	9.5
7	0	0	0	0	9.5
8	0	0	0	0	9.5
9	0	0	0	0	9.5
10	0	0	0	0	9.5
11	0	0	0	0	9.5
12	0	0	0	0	9.5
13	0	0	0	0	9.5
14	0	0	0	0	9.5
15	0	0	0	0	9.5
16	0	0	0	0	9.5
17	0	0	0	0	9.5
18	0	0	0	0	9.5
19	0	0	0	0	9.5
20	0	0	0	0	9.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					39

Результат: $T_{Эмп}$ = 39

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Продолжение приложения 1

Табл. 7, прил. 1

Расчет Т – критерия Вилкоксона для экспериментальной группы учащихся копинг – стратегий Хайма (относительная эмоциональная копинг–стратегия).

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{после}$ - $t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	1	0	0	9.5
2	1	1	0	0	9.5
3	1	1	0	0	9.5
4	1	1	0	0	9.5
5	1	1	0	0	9.5
6	1	1	0	0	9.5
7	1	1	0	0	9.5
8	1	1	0	0	9.5
9	1	0	-1	1	19.5
10	1	0	-1	1	19.5
11	0	0	0	0	9.5
12	0	0	0	0	9.5
13	0	0	0	0	9.5
14	0	0	0	0	9.5
15	0	0	0	0	9.5
16	0	0	0	0	9.5
17	0	0	0	0	9.5
18	0	0	0	0	9.5
19	0	0	0	0	9.5
20	0	0	0	0	9.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					39

Результат: $T_{Эмп}$ = 39

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Продолжение приложения 1

Табл. 8, прил. 1

Расчет Т – критерия Вилкоксона для экспериментальной группы учащихся копинг – стратегий Хайма (неадаптивная эмоциональная копинг – стратегия).

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{после}$ - $t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	0	-1	1	18.5
2	1	0	-1	1	18.5
3	1	1	0	0	8.5
4	1	1	0	0	8.5
5	1	1	0	0	8.5
6	1	1	0	0	8.5
7	1	1	0	0	8.5
8	1	1	0	0	8.5
9	0	1	1	1	18.5
10	0	1	1	1	18.5
11	0	0	0	0	8.5
12	0	0	0	0	8.5
13	0	0	0	0	8.5
14	0	0	0	0	8.5
15	0	0	0	0	8.5
16	0	0	0	0	8.5
17	0	0	0	0	8.5
18	0	0	0	0	8.5
19	0	0	0	0	8.5
20	0	0	0	0	8.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					67

Результат: $T_{Эмп}$ = 67

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне незначимости.

Продолжение приложения 1

Табл. 9, прил. 1

Расчет Т – критерия Вилкоксона для экспериментальной группы учащихся копинг – стратегий (адаптивная поведенческая копинг – стратегия).

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{после}$ - $t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	0	1	1	1	19
2	0	1	1	1	19
3	0	1	1	1	19
4	0	0	0	0	9
5	0	0	0	0	9
6	0	0	0	0	9
7	0	0	0	0	9
8	0	0	0	0	9
9	0	0	0	0	9
10	0	0	0	0	9
11	0	0	0	0	9
12	0	0	0	0	9
13	0	0	0	0	9
14	0	0	0	0	9
15	0	0	0	0	9
16	0	0	0	0	9
17	0	0	0	0	9
18	0	0	0	0	9
19	0	0	0	0	9
20	0	0	0	0	9
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					37

Результат: $T_{Эмп}$ = 37

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Продолжение приложения 1

Табл. 10, прил. 1

Расчет Т – критерия Вилкоксона для экспериментальной группы учащихся копинг – стратегий Хайма (относительная поведенческая копинг–стратегия).

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{после}$ - $t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	1	0	0	9.5
2	1	1	0	0	9.5
3	1	1	0	0	9.5
4	1	1	0	0	9.5
5	1	1	0	0	9.5
6	1	1	0	0	9.5
7	1	1	0	0	9.5
8	1	1	0	0	9.5
9	1	1	0	0	9.5
10	1	1	0	0	9.5
11	0	1	1	1	19.5
12	0	1	1	1	19.5
13	0	0	0	0	9.5
14	0	0	0	0	9.5
15	0	0	0	0	9.5
16	0	0	0	0	9.5
17	0	0	0	0	9.5
18	0	0	0	0	9.5
19	0	0	0	0	9.5
20	0	0	0	0	9.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					39

Результат: $T_{Эмп}$ = 39

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Окончание приложения 1

Табл. 11, прил. 1

Расчет Т – критерия Вилкоксона для экспериментальной группы учащихся копинг – стратегий Хайма (неадаптивная поведенческая копинг – стратегия).

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{после}$ - $t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	1	0	0	8
2	1	1	0	0	8
3	1	1	0	0	8
4	1	1	0	0	8
5	1	1	0	0	8
6	0	1	1	1	7
7	0	1	1	1	7
8	0	1	1	1	7
9	0	1	1	1	7
10	0	1	1	1	7
11	0	0	0	0	8
12	0	0	0	0	8
13	0	0	0	0	8
14	0	0	0	0	8
15	0	0	0	0	8
16	0	0	0	0	8
17	0	0	0	0	8
18	0	0	0	0	8
19	0	0	0	0	8
20	0	0	0	0	8
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					35

Результат: $T_{Эмп}$ = 35

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Приложение 2

Описание упражнений, использованных в тренинговой программе.

1. «Знакомство».

Тренер представляется участникам группы, знакомит с темой, режимом работы и групповыми правилами.

Тренер: в работе освобождаемся от всех статусных различий и погружаемся в атмосферу психологического равенства. Поэтому предлагаю обращаться друг к другу по имени и на «ты».

2. Упражнение «Стрессовая ситуация».

Инструкция: давайте представим себе, что мы не ученики, а водители. И вот возникла стрессовая ситуация, что предпримет каждый из нас (выбираем из трех возможных вариантов):

1. Педаль газа «в пол». Агрессивный ответ на стресс. Вы подогреты, взвинчены, слишком эмоциональны и не можете сидеть спокойно.

2. Нога на тормоз. Избегательный, депрессивный ответ на стресс. Вы закрыты, зажаты, в вас мало энергии и эмоций.

3. Нога на газ и тормоз одновременно. Напряженный и одновременно замороженный ответ на стресс.

Вы замерзли под давлением и не можете ничего сделать. Вы выглядите парализованным, но внутри испытываете сильное волнение.

Сделанный нами выбор поможет нам определить, какие именно упражнения помогут наиболее эффективно снять напряжение.

Если вы склонны злиться, становиться агрессивным, взволнованным, возбужденным в состоянии стресса - для вас подойдет деятельность или упражнения, которые успокаивают.

Если вы, в состоянии стресса склонны к депрессии, «торможению» для вас больше подойдут мероприятия, которые смогут вас стимулировать, заряжать энергией, питать вашу нервную систему.

Если у вас встречается двойственная реакция, ускорение одной деятельности, в то время как другая заторможена – ваша задача заключается в выявлении ресурсов, которые обеспечат вам одновременно безопасность (успокоение) и стимуляцию (приток энергии), чтобы помочь вам «перезагрузить» систему.

3. Упражнение «Занятие по предложенным картинкам».

Материал: карточки, на которых указаны типичные стрессовые ситуации.

Инструкция: по очереди все участники тренинга берут карточку, читают ее про себя, представляют себе мысленно описанную ситуацию, концентрируются на собственных ощущениях, эмоциях и рассказывают о них другим. По окончании занятия ведущий спрашивает участников, помогло ли высказывание собственных ощущений и переживаний облегчить возникшее напряжение от стрессовой ситуации. Все участники тренинга согласились, что хороший слушатель способствует быстрому снижению стресса.

Однако, не всегда в действительности такой слушатель окажется рядом, поэтому создавать и развивать круг друзей, а также стараться находить пусть даже незнакомого случайного слушателя крайне важно для поддержания себя в хорошей психической форме. Применяя техники быстрого снятия стресса и общаясь со «слушающим» человеком, можно эффективно противостоять стрессу.

4. Релаксационное упражнение «Пяткой об пол».

Инструкция: Если душа «ушла в пятки», то следует выполнить это несложное упражнение: опустите ногу пяткой вниз, слегка ударив ей по полу, а затем перекатывая ее на носок. При каждом контакте пятки с полом, следует
представить, как поток жизненной энергии поднимается от пятки по задней части ноги к спине, проходит над головой, а затем опускается спереди к ноге, приятно обволакивая все тело.

5. Релаксационное упражнение «Выкурить стресс».

Инструкция: когда мы находимся в состоянии равновесия, наше дыхание ровное и размеренное. Ощутив волнение или напряжение, следует вспомнить собственное дыхание в спокойном состоянии и начать дыханием возвращать себе привычное комфортное состояние. Для этого нужно сделать глубокий вдох, сложить губы трубочкой, немного задержать дыхание и выдохнуть. При этом следует представить, что губы - это трубка, а переживания - это дым. Выдыхая, нужно поднять голову вверх и начать пускать дым кольцами, рисуя образы людей или ситуации, которые Вас беспокоят.

6. Релаксационное упражнение «Ластик».

Инструкция:

1. Принять комфортную для себя позу в положении сидя и расслабиться.

2. Закрыть глаза и представить перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, ластик. 3. Мысленно нарисовать на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д.

4. Мысленно взять ластик и начать последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирать» следует до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка.

5. Открыть глаза.

6. Снова закрыть глаза и представить тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова взять ластик и «стирать» до ее полного исчезновения.

7. Релаксационное упражнение «Тревогу разведу руками».

Инструкция: Это упражнение требует уединения. Если есть возможность, то следует уединиться и выполнить несложное упражнение, которое займет буквально пять минут. Для этого нужно встать ровно, вытянуть руки прямо перед собой, держать их свободно, без напряжения. Глядя на руки, нужно дать им мысленный приказ медленно расходиться в разные стороны самопроизвольно, без участия мышцы. Руки должны пойти сами, без усилий. В этом упражнении главное не спешить, все произойдет медленно, но верно. Затем нужно дать мысленную установку рукам возвращаться в исходное положение, руки постепенно начинают притягиваться и вытягиваются перед собой. Поскольку наибольший эффект наступает после выполнения техники, после выполнения упражнения нужно спокойно посидеть в расслабленном состоянии 2-3 минуты.

8. Упражнение «Измени свой пульс».

Инструкция: участникам предлагается замерить свой пульс: нащупать на запястье место, где биение сердца ощущается отчетливее всего, сосчитать количество ударов в течение 15 секунд и, для вычисления числа ударов в минуту, умножить полученную сумму на 4. Потом участникам предлагают, закрыв глаза и расслабившись, в течение минуты вспомнить и во всех деталях

представить себе ситуацию, когда они очень сильно радовались. После этого вновь определяется пульс. Далее таким же образом участники вспоминают ситуации, когда они сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний они фиксируют пульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями.

9. Упражнение «Часы».

Инструкция: представьте себе самые простые механические часы с одной стрелкой, которая указывает на ваш уровень стресса. Положение стрелки на отметке 12 часов демонстрирует самый интенсивный стресс (при котором все ваше тело напряжено, вы похожи на натянутую струну), на отметке 6 часов – отсутствие стресса (вы спокойны и расслаблены, вам не о чем беспокоиться). Теперь оцените, какой стресс вы испытываете в данную минуту, и переведите часы соответствующим образом. Глубоко вдохните и представьте себе, что стрелка двигается вниз, к отметке 6 часов, затем к отметке 3 часа, а вместе с этим уменьшается и ваш стресс. В случае необходимости рекомендуется повторить упражнение несколько раз.

10. Релаксационное упражнение «Оплот».

Инструкция: принять комфортную для себя позу в положении сидя. Пальцы рук сплести в кистевой замок и поднять над головой. Закрыть глаза, а руки продолжать держать над головой. Вдох – задержка дыхания, выдох – задержка дыхания. Выполнять упражнение следует несколько раз в день. Длительность упражнения 1-2 минуты.

11. Релаксационное упражнение «Расслабление под музыку».

Материал: записи со спокойными, релаксационными мелодиями.

Инструкция: Принять комфортную для себя позу в положении сидя. По желанию можно закрыть глаза. Медленно расслабить мышцы. Представить, что Вы находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на борту катера, среди водной глади. Все хорошо, нет никаких проблем, звучит приятная музыка. Можно расслабиться и просто получать удовольствие. Длительность упражнения 10 минут.

12. Упражнение «Пирамида».

Инструкция: Принять комфортную для себя позу в положении сидя. По желанию можно закрыть глаза. Представить себе проблемную ситуацию со стороны, как бы отраженной в зеркале. Когда представляемая картина расширится и станет отчетливей, следует представить город, а потом страну. Продолжая расширять картину, нужно представить всю планету с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей, затем Солнечную систему и наконец, бесконечность Галактики. Расширив свою картину до масштабов необъятного

Космоса, следует снова вернуться к своей проблеме и попробовать сформулировать ее в двух словах. Длительность упражнения 15 минут.

13. Упражнение «Цезарь».

Инструкция: участники тренинга разбиваются по желанию на группы по четыре человека, которые между собой распределяют роли – Цезарь, направляющий и вопрошающие. Направляющий садится напротив Цезаря и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Цезарь повторяет все эти движения. Два других участника (вопрошающие) в это же время садятся от него по бокам и начинают в быстром темпе поочередно

задавать ему какие-либо вопросы. Цезарь должен, не прекращая копирования движений направляющего, отвечать на эти вопросы, по возможности логично и впопад. Длительность упражнения 2 минуты, потом на роль водящего приглашается следующий участник группы.

14. Упражнение «Игра воображения».

Инструкция: участникам предлагается принять комфортную для себя позу в положении сидя. По желанию можно закрыть глаза. Вообразить себя в трудной ситуации (например, одновременно в отделение поступили несколько тяжелых больных). Постараться почувствовать себя спокойно, насколько это возможно. Подумать о том, что скажете и что сделаете. Продумывать возможные варианты поведения следует до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно. Данное упражнение полезно выполнять перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Кроме того, полезно сделать продумывание сложных ситуаций заранее своей доброй привычкой.

15. Упражнение «Волшебная призма».

Инструкция: когда Вы имеете дело с агрессивным человеком и вынуждены молча выслушивать его претензии, представьте себе, что вокруг Вас появляется прозрачная волшебная призма нужного Вам размера, а на ее поверхности мягко переливаются цвета радуги, как на мыльном пузыре. Направив взгляд на собеседника, следует смотреть сквозь призму, наблюдая за мягкой игрой света на ее поверхности. Этот прием защитит Вас и убережет от проникновения чужих отрицательных эмоций.

16. Упражнение «Пластилиновый стресс».

Инструкция: «Перед вами пластилин всех цветов. Необходимо взять кусок\несколько кусков пластилина любого цвета (подумайте, какого же цвета

должен быть Ваш собственный стресс). А теперь давайте лепить наш стресс: у каждого он свой: у кого-то одного цвета, у кого-то смесь множества цветов; у кого-то он маленький, у кого-то большой. Приступайте!

Итак, наш стресс «готов»! Теперь давайте подумаем, как каждый из вас к нему относится, «поговорите» с ним, и выскажите все, что хотите (участники по очереди высказывают все). Если хочется что-либо изменить в своем стрессе, можно менять! И трансформировать во все что угодно. Подумать, как ВЫ теперь относитесь к своему стрессу, сильно ли изменился он на вид, снова «поговорить» с ним, если хочется. Также в качестве небольшой разрядки\облегчения можно приготовить много шариков разных размеров из пластилина. Затем, закрыв глаза, вылепить из этих шариков что хочется.

17. Упражнение «Здесь сидит Таня…».

Инструкция: Участники, сидя в кругу, называют себя по имени. Если есть одинаковые имена или если кто-то хочет взять игровой псевдоним, можно придумать любое имя (это может быть уменьшительное имя или название цветка, предмета и т. д.). Водящий встает со своего места, а тот, у кого справа образовался пустой стул, кладет правую руку на него и говорит: «Здесь сидит...» и называет имя любого участника. Тот, кто был назван, СПОКОЙНО идет к пустому стулу и занимает его. Сидящий же справа от вызванного игрок кладет правую руку на пустой стул и повторяет фразу «Здесь сидит...». Задача водящего — успеть занять свободный стул до того, как будет произнесена вся фраза «Здесь сидит...» и назван имя. Если имя еще не названо, водящий занимает свободный стул, а тот, кто замешкался, не успев назвать имя, идет водить.

18. Упражнение «Шумовой квадрат».

Инструкция: Участники делятся на четыре подгруппы, каждая из них становится у одной из стен комнаты (лица всех обращены к стене). Каждая группа получает листок со стихотворением, и по команде все четыре группы одновременно начинают читать вслух. Остальные должны догадаться, что именно читала каждая команда.

19. Упражнение «Достойный ответ».

Инструкция: Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое – либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников. Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает °и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению:

Ты слишком высокого мнения о себе. Это отмечают все сотрудники.

Ты не умеешь руководить женским коллективом. Всегда доводишь сотрудниц до слез. Твое подразделение считается самым конфликтным.

Ты совсем не умеешь разговаривать с клиентами.

Почему ты на всех подчиненных смотришь волком?

С тобой нельзя иметь никаких дедовых отношений.

Ты сорвал выполнение очень важного проекта.

Твои выступления на совещании усыпляют всех присутствующих.

С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. Ты все равно не выполнишь обещанного в срок.

У тебя такой скрипучий голос, он действует клиентам на нервы.

Ты слишком много болтаешь по телефону в рабочее время.

Что ты вечно на всех кричишь?

У тебя полностью отсутствует чувство юмора.

Ты слишком плохо разбираешься в основах маркетинга.

Ты не выполняешь свои функциональные обязанности.

Ты всегда опаздываешь на работу.

Обсуждение: тренер спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Как правило, слушатели говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

20 Упражнение «Вы не поверите, что...».

Инструкция: Тренер предлагает участникам поделиться своим успешным опытом преодоления стрессов. При этом тренер напоминает, что восприятие стресса очень индивидуально, и приводит пример: для водителя со стажем движение по шумной магистрали в час пик – привычное дело, а для водителя-новичка, только что сдавшего на права – острый стресс. Упражнение начинает тренер и кратко рассказывает группе какую-то ситуацию, из своей жизни, связанную с успешным (это важно!) преодолением какой-либо проблемы, трудности, страха. Далее участники по мере готовности или по кругу приводят примеры подобных ситуаций из своего опыта. После описания каждой ситуации тренер спрашивает участника: «Что тебе помогло преодолеть эту ситуацию, какие твои черты или личностные особенности помогли успешно справиться с ситуацией в тот момент?»

Обсуждение. Тренер предлагает участникам поделиться своими эмоциями и, если есть желание, высказать свое восхищение тем участникам, рассказы которых особенно удивили и восхитили.

21. Упражнение «Рисуем кошку».

Инструкция: Группа делится на пары, в каждой из которых один участник – руководитель, второй - «подчиненный». Тренер выходит из аудитории с «руководителями» и сообщает, что они — руководители проекта по рисованию кошек. Задача каждой пары — нарисовать кошку. Но обязательные условия рисования — у «подчиненного» закрыты глаза (или надеты специальные очки без прорезей для глаз), а «руководитель» имеет право давать только вербальные инструкции по рисованию отдельных элементов, без сообщения цели работы. То есть «подчиненные» не знают, что должно получиться в результате совместного труда. После того как рисунки будут закончены, каждая пара по очереди показывает свою работу, а «руководители» и «подчиненные» рассказывают, что мешало, что помогало им в процессе работы, описывают свои ощущения от совместной деятельности.

Обсуждение: обсуждение может проходить в общем кругу (и высказываются только желающие), или каждый участник отвечает на вопросы ведущего:

22. Упражнение «Гардероб».

Инструкция:

Этап 1. Группа делится на пары. Тренер просит всех представить себе шкаф для одежды (гардероб). Затем каждая пара в течение 10 минут рисует идеальный шкаф на листе А4, в котором располагает необходимые вещи (каждая пара решает сама, какие вещи лучше всего разместить) на полках и вешалках, подписывая их.

Этап 2. После завершения рисования тренер просит участников «сложить» в шкаф еще несколько необходимых вещей, которые забыли положить. поступившую вещь необходимо подписать цветным фломастером:

Этап 3. Каждая пара показывает группе свой рисунок, рассказывает о первоначальном плане размещения вещей, сообщает о степени удовлетворенности действительным положением дел (на сколько процентов порядок в шкафу удовлетворяет каждого партнера), оценивает, насколько легко будет ориентироваться в шкафу при поиске необходимой вещи. Как правило, каждый участник достаточно объективно оценивает ситуацию и объективно видит «слабые места» в организации пространства шкафа.

Этап 4. Тренер спрашивает участников, как же должен выглядеть идеально убранный шкаф, а затем просит каждую пару составить рекомендации себе по распределению вещей в шкафу. После того как рекомендации составлены и зачитаны в кругу (складывать вещи по группам, разделить площадь шкафа между двумя хозяевами, сортировать по определенному правилу, не засовывать вещи впопыхах, между уже лежащими предметами, размещать в шкафу предметов не больше, чем он может вместить и др.).

В заключение упражнения тренер проводит аналогию между ошибками при распределении вещей в шкафу и при распределении времени.

Обсуждение: если позволяет время, желательно после проведения аналогии обобщить полученный участниками опыт, составленные ими рекомендации и выделить ошибки в управлении временем, которые мешают быть успешными.

23. Упражнение «Цель».

Инструкция: Каждый участник получает бланк, где фиксирует цель, достижение которой является для него актуальным в настоящее время. Далее

работа проходит в парах. Участники по очереди рассказывают друг другу о своих целях. Один из них выполняет роль консультанта, другой – клиента.

Обсуждение проводится в соответствии с правилами формулирования цели (проверяется соответствие поставленной цели разработанным и зафиксированным в бланке критериями).

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

студента (ки) Куценко Екатерины Александровны
группы 250н кафедры: психологии
Направления 37.03.01 Психология
на тему: Составление и апробация тренинга по повышению стрессоустойчивости (с элементами релаксаци) у учащихся 11 класса
Выпускная квалификационная работа содержит пояснительную записку на __ страницах, __ иллюстрационный материал.

1. Актуальность и значимость темы обусловлена возрастающей потребностью образования в содержательных изменениях процесса образования. В настоящее время для овладения учебной деятельностью ребенку необходимо соблюдать правила, уметь сдерживать свои эмоции, быть терпеливым и усидчивым. Все это приводит к психоэмоциональному напряжению, вызывая стрессовое состояние. Особенно это показательно в периоды доэкзаменационной подготовки и периоды сдачи экзаменов. Оградить ученика от стресса невозможно, но можно помочь ему научиться справляться с данным явлением.
2. Логическая последовательность текста дипломной работы – выдержанна.
3. Положительные стороны работы: разработан тренинг по повышению стрессоустойчивости (с элементами релаксации) у учащихся 11 класса .
4. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: достаточная.
5. Полнота проработки литературных источников: достаточная
6. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций: хорошее
7. Недостатки работы: результаты повторного тестирования проанализированы недостаточно глубоко.
8. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: тренинговую разработку.

Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) требованиям, предъявляемым к дипломным работам и может (не может) быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.
Работа заслуживает оценки отлично, а ее автор Куценко Екатерина Александровна присвоения ему (ей) квалификации Бакалавр

Рецензент Сурай Наталья Олеговна, психолог, ООО «Центр Энигма»
Ф.И.О., ученое звание, степень, должность, место работы
«22» июня 2017г.
МП подпись рецензента

С рецензией ознакомлена. Куценко
22.06.2017.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ОТЗЫВ
на выпускную квалификационную работу бакалавра

Студента: Куценко Екатерины Александровны

группы 852-Н кафедры психологии
Направления 37.03.01 Психология
на тему: Составление и апробация тренинга по повышению стрессоустойчивости (с элементами релаксации) у учащихся 11 класса
Выпускная квалификационная работа бакалавра содержит пояснительную записку на__страницах, __иллюстрированный материал.

1. Актуальность и значимость темы: Современное образование претерпевает постоянные изменения, и одним из условий этих изменений является создание эффективных условий для обучения детей. В настоящее время для овладения учебной деятельностью ребенку необходимо соблюдать правила, уметь сдерживать свои эмоции, быть терпеливым и усидчивым. Все это приводит к психоэмоциональному напряжению, вызывая стрессовое состояние. Периоды доэкзаменационной подготовки и периоды сдачи экзаменов требуют дополнительных психоэмоциональных усилий от учащегося. На сегодняшний день достаточно устрашающе выглядит аббревиатура ЕГЭ. Почти всегда процедуру подготовки и результаты ЕГЭ выпускники напрямую связывают со своей дальнейшей судьбой. Такой подход порождает повышенное беспокойство, чрезмерную тревогу, стресс даже у успешных выпускников, затрудняя при этом их эффективную деятельность.

2. Логическая последовательность теста дипломной работы достаточная.

3. Положительные стороны работы: 1. Описаны различные формы формирования стрессоустойчивости 2. Описаны особенности формирования стрессоустойчивости в период ранней юности.

4. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: достаточная

5. Полнота проработки литературных источников: проанализированы как монографии, так и периодические издания, освещающие вопросы, связанные с проблемой изучения в дипломной работе.

6 Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций: хорошее

7 Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: высокий.

8. Недостатки работы: недостаточно прописан психологический механизм влияния тренинга на формирование стрессоустойчивости в период ранней юностию.

9. Какие профессиональные компетенции отработаны при работе над темой общепрофессиональная компетенция ОПК-1, Общекультурные компетенции ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, профессиональные компетенции ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14.

Выпускная квалификационная работа отвечает предъявляемым требованиям и рекомендуется к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Руководитель выпускной квалификационной работы: Шошина И.И., доцент, доктор биол.наук, профессор

Руководитель выпускной квалификационной работы: Е.Г. Дудоладова, с преподаватель каф. психологии

«22» июня 2017 г.

подпись руководителя

С отзывом ознакомлена. Пушкова А.
22.06.2017г.

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

дата выгрузки: 15.06.2017 21:20:26
пользователь: schoolonly2017@yandex.ru / ID: 4724026
отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»
на сайте http://www.antiplagiat.ru

Информация о документе

№ документа: 10
Имя исходного файла: диплом_Куценко_нормоконтроль.docx
Размер текста: 315 кБ
Тип документа: Не указано
Символов в тексте: 99113
Слов в тексте: 11233
Число предложений: 632

Информация об отчете

Дата: Отчет от 15.06.2017 21:20:26 - Последний готовый отчет
Комментарии: не указано
Оценка оригинальности: 62.79%
Заимствования: 37.21%
Цитирование: 0%

Оригинальность: 62.79%
Заимствования: 37.21%
Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
11.17%	[1] Ли Канг Хи - Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости у взрослых.pdf	http://eom.pp.ua	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
9.75%	[2] Загрузить (3/8)	http://psylib.myword.ru	26.06.2015	Модуль поиска Интернет
9.3%	[3] Программа формирования стрессоустойчивости учащихся старших классов	http://knowledge.allbest.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет