

Оригинальная статья / Original article

УДК 159.9.07

<https://doi.org/10.21869/2223-151X-2023-13-3-220-235>

Особенности применения метода социально-психологического тренинга в формировании стрессоустойчивости студентов

Н.В. Тарасова¹ ✉, Н.С. Тимофеев¹, А.И. Абдуллин¹

¹ Юго-Западный государственный университет

ул. 50 лет Октября, д. 94, г. Курск 305040, Российская Федерация

✉ e-mail: nadia-79@bk.ru

Резюме

В работе рассматриваются такие понятия, как «социально-психологический тренинг» и «стрессоустойчивость»; изучаются особенности применения данного метода в формировании стрессоустойчивости студентов.

Одной из первоочередных задач современного общества в работе с молодежью выступает формирование высокого уровня социально-психологической адаптации. В настоящее время ведется активный поиск и разработка новых форм и методов как индивидуальной, так и групповой работы со студентами. В многообразном арсенале методологического инструментария особое место отводится социально-психологическому тренингу.

Целью данного психологического исследования стало изучение особенностей применения социально-психологического тренинга как средства формирования стрессоустойчивости студентов. В ходе проведения первичной диагностики были выделены две группы студентов (контрольная и экспериментальная) с низким уровнем стрессоустойчивости и высоким уровнем стресса.

В рамках формирующего эксперимента нами была разработана и реализована программа психологического сопровождения студентов. Занятия проводились в экспериментальной группе один раз в неделю в течение двух месяцев. После проведения формирующего эксперимента осуществлялся контрольный этап исследования. На контрольном этапе сравнивались изменения уровня стресса и стрессоустойчивости, принимавших (экспериментальная группа) и не принимавших участие (контрольная группа) в программе, таким образом, проводилась проверка эффективности разработанной нами программы психологического сопровождения студентов. Для повторной диагностики использовались те же методы, что и при первичной диагностике на констатирующем этапе исследования.

Методологической базой работы выступили теоретические положения о развитии группы в процессе совместной деятельности (Л.Г. Почебут, Г.М. Андреева, Е.С. Кузьмин, Р.С. Немов и др.); представления о социально-психологических характеристиках группы (М.И. Бобнева, В.С. Агеев, П.К. Анохин и др.); концептуальные основы развития личности в ходе специально организованного психологического воздействия (А. Бандура, С.И. Макшанов, К. Левин и др.); понимание и внедрение методологии и методики социально-психологического тренинга (Л.А. Петровская, Ю.Н. Емельянов, С.И. Макшанов). Методами исследования выступили теоретический анализ научных исследований; организационные методы; эмпирические методы: наблюдение, психодиагностические методы, методы статистической обработки данных.

Сравнительный анализ изменений в экспериментальной и контрольной группах (повышение стрессоустойчивости, снижения уровня стресса и уровня напряженности по соответствующим копинг-стратегиям), позволил сделать выводы о потенциале применения метода социально-психологического тренинга в формировании стрессоустойчивости студентов.

Ключевые слова: социально-психологический тренинг; стрессоустойчивость; студенчество; методы работы со студентами; психологическое сопровождение.

Конфликт интересов: Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Для цитирования: Тарасова Н.В., Тимофеев Н.С., Абдуллин А.И. Особенности применения метода социально-психологического тренинга в формировании стрессоустойчивости студентов // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023. Т. 13, № 3. С. 220-235. <https://doi.org/10.21869/2223-151X-2023-13-3-220-235>.

Статья поступила в редакцию 06.05.2023

Статья подписана в печать 20.07.2023

Статья опубликована 24.10.2023

Features of the Application of the Method of Socio-Psychological Training in the Formation of Students' Stress Resistance

Nadezhda V. Tarasova¹ ✉, Nikita S. Timofeev¹, Arslan I. Abdullin¹

¹Southwest State University

50 Let Oktyabrya Str. 94, Kursk 305040, Russian Federation

✉ e-mail: nadia-79@bk.ru

Abstract

The paper deals with such concepts as «social-psychological training» and «stress resistance»; the features of the application of this method in the formation of students' stress resistance are studied.

One of the primary tasks of modern society in working with youth is the formation of a high level of socio-psychological adaptation. Currently, an active search and development of new forms and methods of both individual and group work with students is underway. In the diverse arsenal of methodological tools, a special place is given to socio-psychological training.

The purpose of this psychological study was to study the features of the use of socio-psychological training as a means of forming students' stress resistance. During the primary diagnosis, two groups of students (control and experimental) were identified with a low level of stress resistance and a high level of stress.

As part of the formative experiment, we developed and implemented a program of psychological support for students. Classes were held in the experimental group once a week for two months. After the formative experiment, the control stage of the study was carried out. At the control stage, the changes in the level of stress and stress tolerance of those who took (experimental group) and those who did not take part (control group) in the program were compared, thus, the effectiveness of the program of psychological support of students developed by us was tested. For re-diagnosis, the same methods were used as in the primary diagnosis at the ascertaining stage of the study.

The methodological basis of the work was the theoretical provisions on the development of the group in the process of joint activity (L.G. Pochebut, G.M. Andreeva, E.S. Kuzmin, R.S. Nemov, etc.); ideas about the socio-psychological characteristics of the group (M.I. Bobneva, V.S. Ageev, P.K. Anokhin, etc.); conceptual foundations of personality development in the course of a specially organized psychological impact (A. Bandura, S.I. Makshanov, K. Levin, etc.); understanding and implementation of the methodology and methodology of socio-psychological training (L.A. Petrovskaya, Yu.N. Emelyanov, S.I. Makshanov). The research methods were theoretical analysis of scientific research; organizational methods; empirical methods: observation, psychodiagnostic methods, methods of statistical data processing.

Comparative analysis of changes in the experimental and control groups (increase in stress resistance, reduction of stress and tension levels according to the corresponding coping strategies) allowed us to draw conclusions about the potential of applying the method of socio-psychological training in the formation of students' stress resistance.

Keywords: socio-psychological training; stress resistance; students; methods of working with students; psychological support.

Conflict of interest: The Authors declare the absence of obvious and potential conflicts of interest related to the publication of this article.

For citation: Tarasova N.V., Timofeev N.S., Abdullin A.I. Features of the Application of the Method of Socio-Psychological Training in the Formation of Students' Stress Resistance. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Lingvistika i pedagogika* = *Proceedings of the Southwest State University. Series: Linguistics and Pedagogics*. 2023, 13(3): 220–235 (In Russ.). <https://doi.org/10.21869/2223-151X-2023-13-3-220-235>.

Received 06.05.2023

Accepted 20.07.2023

Published 24.10.2023

Введение

Оснований для применения метода социально-психологического тренинга при развитии навыков стрессоустойчивости личности весьма много. Недостатки, связанные с оторванностью современной образовательной системы от реалий настоящего времени, неумением эффективно применять психологический инструментарий на практике являются существенными недочетами, требующими ликвидации. Я.А. Коменский еще в XVII веке организовал школу-театр, выступившую в качестве своеобразной альтернативы традиционной системе образования. Теоретические знания, которые ученики получали в рамках школы, затем эмоционально переживались, проигрывались ими в виде театрализованного действия. Данный метод, активно используемый великим педагогом, можно считать прототипом современного психологического тренинга [1, с. 339-340].

На сегодняшний день нет единого мнения о таких понятиях, как «тренинг», «социально-психологический тренинг». Чаще всего под данным термином рассматривают серию форм, способов, приемов, средств, свойственных педагогическому и психологическому знанию.

Ю.Н. Емельянов понимает под тренингом некую группу методов, направленных на развитие способности к обучению и помогающих овладеть определенными видами деятельности, носящими сложный характер реализации [2, с. 16].

А.С. Прутченков относит психологические тренинги к группе методов активного социального обучения. Именно в тренинговых формах автор видит комплекс социально-дидактического направления [3, с. 23].

Ф. И. Иващенко видит в тренинге оригинальные образовательные формы, позволяющие повысить уровень самопознания личности, успешно преодолеть высокую тревожность, приобрести навыки уверенности и веры в собственные си-

лы. Тренинговая работа позволяет успешно отрабатывать приемы эмпатии, рефлексии, самоанализа. Данный метод групповой работы эффективен при создании и проживании критических ситуаций и эмоциональных реакций людей [4, с. 24].

Таким образом, проводя сопоставительный анализ современных трактовок понятия «психологический тренинг», можно отметить, что под данным термином чаще всего рассматривается разносторонний метод умышленной модификации личностных характеристик. Целью социально-психологического тренинга при этом выступает гармонизация всех сфер жизнедеятельности человека (социального, личностного, профессионального, пространства) [5, с. 17].

При реализации тренинговой работы участником приобретаются личностные и профессиональные характеристики, позволяющие в дальнейшем справляться с возникающими жизненными проблемами и трудностями. Социально-психологический тренинг направлен, прежде всего, для обмена практическим опытом между его участниками.

Взаимодействие, основанное на взаимном доверии, помогает справляться со стереотипами межличностного общения, изменить отношение к себе, преодолеть трудности личностного становления и развития.

Социально-психологический тренинг представляет собой универсальный метод, способный задать быстрый темп.

Универсальность тренинга заключается в его способности ускорить и упорядочить каждый шаг работы и использоваться для решения сложных задач – от отработки простейших навыков до стратегического планирования до практического применения. Тренинг – это модель реальной жизни, в которой, в отличие от реальной, человек не рискует деньгами, имиджем и жизнью сам, а может «прожить» ситуации и создать модель действия для своей реальной жизни.

Результаты и обсуждение

Сопоставив данные современных литературных источников на изучаемую проблему, можно выделить ряд актуальных задач, стоящих перед социально-психологическими науками:

- формирование эмоциональной составляющей обучающихся, выражающейся в способности понимать, переживать чувства и эмоции партнера по общению;
- выработка навыков разрешения критических жизненных ситуаций;
- развитие способности создания положительного эмоционального фона в процессе общения;
- создание творческого пространства для реализации креативных идей;
- понимание и умение развивать разнообразные стороны процесса общения (коммуникативную, интерактивную, перцептивную);
- самовоспитание личности, связанное с уверенностью в собственных силах и возможностях;
- актуализация мотивов познания, в частности самопознания личности.

Все данные задачи успешно реализует социально-психологический тренинг. В структуре тренинга выделяют постоянное присутствие определенных составляющих. К ним относят серию упражнений в начале тренинга (разминочные упражнения), основной блок, включающий информационную составляющую, блок знакомства с проблемой и поиск путей ее решения с использованием многообразного арсенала психологических и психотерапевтических методов (арт-терапия, психодрама, музыкотерапия, телесно-ориентированная терапия) и методик (проблемные задачи, ролевые игры, дискуссии).

В основе проведения тренинга лежат ведущие принципы:

- рефлексия (самопрезентация группы, выступления в кругу, боевые листы, стенограммы, подведение итогов дня –

все эти мероприятия вызывают рефлекссию);

- темп-ритм и занятость времени (темпоритм характеризуется умением ставить задачи в группе таким образом, чтобы получить максимально качественный результат в короткие сроки);
- дисциплинированность и аккуратность;
- креативность (упражнения подводят участников к поиску нестандартных решений) [6, с. 24].

Первоначально перед проведением тренинга должна быть сформулирована четкая цель и определены основные задачи работы психолога с группой. Также необходимо грамотно разработать и обеспечить организационную составляющую, где должны быть отражены сроки проведения социально-психологического тренинга и его методологическое обеспечение.

Весь процесс реализации комплекса тренинговых занятий должен соответствовать определенным ключевым принципам: учету возрастных и индивидуальных особенностей участников программы; активности, личной заинтересованности; уважительному отношению преподавателя к участникам программы; постепенному усвоению материала и его практического закрепления в виде опытов, упражнений [7, с. 22].

При проведении тренинга необходимо учитывать следующие факторы:

1. Результативность тренинговой программы. Например, в случае реализации социально-психологического тренинга по стрессоустойчивости личности, речь будет идти о повышении данного критерия.
2. Соответствие тренинговой программы целям и задачам ее реализации.
3. Достижение комплексного соответствия между такими критериями тренинга, как личностные возрастные характеристики участников, временные параметры и разработанными целями и задачами программы.

4. Наглядное представление результатов психологической диагностики, формулирование выводов, полученных в ходе практической реализации программы социально-психологического тренинга. Данный критерий направлен на продвижение тренинга в соответствии с его целью и общей траекторией развития.

5. Согласованность между основными частями тренинговой программы. Такие части тренинга, как теоретическая, психодиагностическая, практическая, закрепляющая необходимые социально-психологические навыки должны рассматриваться в целостном контексте.

6. Соблюдение баланса между научными, методическими, материально-техническими ресурсами. Таким образом, дискуссионные и психодиагностические материалы, методическое обеспечение программы должны быть представлены в тренинге в четко заданной пропорции [8, с. 2-3].

При выборе темы социально-психологического тренинга упор делается на ее актуальности, важности для самих участников программы. Далее дается четкая формулировка основной темы тренинга и его задач. При выборе задач отмечается их воспитательный и развивающий потенциал. Далее прописываются технологии реализации программы, временные критерии, возрастная категория, методы и методики (психологический инструментарий).

Таким образом, можно отметить, что социально-психологический тренинг представляет собой одну из активных форм обучения, при реализации которой происходит выработка и развитие определенных личностных навыков, изменение психологических установок его участников. Существенно преимущество данной формы работы состоит в том, что «концептуальная цель – получение участниками новых знаний; инструментальная цель – отработка навыков общения; ресурсная цель – самоанализ участников» [9, с. 4].

На основе теоретического анализа зарубежной и отечественной литературы можно отметить, что студенческий возраст характеризуется формированием мировоззрения, критического мышления, личностного и профессионального самоопределения. Стрессоустойчивость студентов зависит главным образом от внутренних ресурсов личности, таких, например, как коммуникабельность, мобильность.

Наиболее эффективным методом работы со студентами является социально-психологический тренинг, представляющий собой сочетание теоретических знаний и отработки практических навыков. Опыт, полученный в ходе тренинговых занятий безусловно является самоценностью.

Стрессоустойчивость не выступает в качестве неизменной составляющей личности. С данным критерием можно и нужно работать: сформировать и развить тренировками и навыками к постоянному творческому процессу, предотвращающему появление стрессовых факторов. Стрессоустойчивость считается ключевым требованием к успешной личности в настоящее время. Поэтому развитие данного фактора в студенческом возрасте является неотъемлемой частью одного из жизненных навыков граждан современного общества [10, с. 59].

По мнению современных авторов, на возникновение и дальнейшее закрепление стрессового состояния личности влияют три основных фактора:

1. Понимание стрессовой ситуации через призму рассмотрения следующих характеристик:

- определение уровня последствий на ключевые сферы жизнедеятельности;
- имеющиеся ресурсы организма;
- установление взаимосвязи между возникшими запросами стрессовой ситуации и личностными ресурсами.

2. Рассмотрение возникших модификаций в организме и личности, по причине стресса.

3. Процесс адаптации личности к изменяющимся условиям жизнедеятельности. Существенный этап, основополагающим, в котором выступает один из трех компонентов:

- противодействие;
- приспособление;
- уход [10, с. 60-61].

Л.С. Выготский в своих работах отмечает, что во многом профилактикой конфликтного поведения, развитием стрессоустойчивости в учебном процессе выступает опыт межличностного взаимодействия, самореализация обучающихся [11, с. 376-381].

Формирование стрессоустойчивости предполагает развитие мотивационного, рефлексивного, эмоционально-волевого коммуникативных компонентов психологической деятельности.

Эффективно справляться с трудностями, конфликтными ситуациями в студенческом возрасте помогает развитие навыков по пониманию возникающих эмоций, контролю своего эмоционального состояния. Умение преодолевать негативные эмоции, компенсация их положительными (радостью, эмпатией, рефлексией) во многом способствуют развитию стрессоустойчивости личности.

У. Роджер отмечает, что хорошее настроение, чувство юмора, правильный конструктивный настрой «заразителен и балует окружающих» [12, с. 283].

Следовательно, в соответствии с приведенными выше определениями, можно утверждать, что тренинг является универсальным методом, направленным на изменение личностных особенностей, способствующим развитию определенных характеристик участника тренинговой программы [13, с. 77-79].

Универсальность обучения состоит в форсировании и оптимизации этапов тренинговой работы, каждый из которых направлен как на отработку простейших личностных навыков, так и долгосрочного планирования, практического применения результатов при решении трудных

жизненных ситуаций. Тренинг выступает в виде действенной модели, в рамках которой человек может «прожить» разнообразные ситуации и организовать реальную модель [6, с. 77-79].

Тренировка стрессоустойчивости студентов с помощью социально-психологического тренинга помимо формирующих задач также реализует задачи, направленные на развитие личности студентов (повышение психологической компетентности и уверенности в себе). Стресс сопровождается негативными эмоциями, поэтому важно развивать эмоциональную компетентность [14, с. 211].

Проанализировав отечественную и зарубежную научную психологическую литературу, можно сделать вывод, что существует множество причин, способных вызвать стресс в жизни студентов. Стресс (от англ. «stress» — напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на очень сильное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма как целое). Нервная и иммунная системы особенно страдают от стресса. В стрессовом состоянии люди чаще становятся жертвами инфекции, так как выработка иммунных клеток резко падает в период физических или умственных нагрузок. В психологии различают два вида стресса — эустресс (позитивный) и дистресс (негативный) [15, с. 155-158].

Цель нашего исследования — изучение особенностей применения социально-психологического тренинга как средства формирования стрессоустойчивости студентов.

В исследовании приняли участие 110 студентов, обучающихся в ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет». В экспериментальную выборку вошли обучающиеся первых, вторых, третьих курсов. Возраст испытуемых 18-22 лет, из них 62 человека — юноши, 48 опрошенных — девушки.

Для данного эмпирического исследования были использованы следующие методики:

- *Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.* Данный тест помогает выявить уровень стрессоустойчивости к различного рода событиям и факторам тестируемых. В конечном результате уровень может оцениваться как: отличный, хороший, удовлетворительный, плохой или же очень плохой. Тест представлен в виде десяти вопросов. Тестируемым необходимо прочитать внимательно вопросы и выбрать наиболее подходящий по их мнению ответ.

- *Шкала психологического стресса PSM – 25 Лемура–Тессье–Филлиона (Lemur–Tessier–Fillion)* изначально была разработана во Франции, а позже ее перевод появился в таких странах, как Испания, Англия и Япония. Целью данной методики является измерение стрессовых ощущений в поведенческих, соматических, и эмоциональных показателях. В ходе работы над методикой, перед авторами стояла цель устранить недостатки в классических методах оценки стрессовых состояний. Классические методы в основном только косвенно измеряли психологический стресс через стрессоры, депрессию, проявления тревожности и др.

Таким образом, Лемур–Тессье–Филлион разработал опросник, который оценивает состояние человека, в момент переживания им стресса. Вопросы сформулированы для возрастной категории людей в промежутке от 18-ти до 65-ти лет, а также методика применима к различным профессиональным группам. Все это позволяет считать методику универсальной, независимо от возраста и профессии.

- *Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость)* был разработан учеными из Медицинского центра Университета Бостона. Тест содержит 20 утверждений, которые связаны с образом жизни, окружением, здоровьем и внутренним состоянием. Таким образом, данная методика помога-

ет определить уровень стрессоустойчивости.

- *Опросник «Способы совладающего поведения»* Р. Лазаруса и С. Фолкмана, адаптированный Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Этот опросник считается первым стандартным методом измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 г., адаптирована Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

«Совладание» со стрессовыми факторами напрямую зависит от трансформирующихся когнитивных и поведенческих стремлений человека. При этом ведущей целью личности выступает управление внешними и внутренними факторами, которые воспринимаются человеком в диаде: подвергающие его трудностям, заставляющими справляться с проблемой или превосходящие его личностные ресурсы.

Главная задача совладания при этом рассматривается либо в преодолении возникших жизненных трудностей, либо в снижении их деструктивных последствий, либо в стремлении избежать данных проблемных ситуаций; либо в формировании умения продолжительное время справляться с данным психическим напряжением.

Для обработки полученных результатов использовались математико-статистические методы: среднее значение, процентное соотношение, критерий Фишера. Этот критерий оценивает достоверность различий между процентными долями двух выборок, в которых зарегистрирован интересующий нас эффект.

После проведения первичной диагностики были отобраны 40 студентов, которых определили в две группы – контрольную и экспериментальную. В каждую группу входило по 20 человек, это

студенты, у которых был низкий уровень стрессоустойчивости и высокий уровень стресса.

В рамках формирующего эксперимента нами была разработана и реализована программа психологического сопровождения студентов, направленная на повышение стрессоустойчивости и снижения уровня стресса. Занятия проводились в экспериментальной группе один раз в неделю в течение двух месяцев. После проведения формирующего эксперимента, осуществлялся контрольный этап исследования.

На контрольном этапе сравнивались изменения уровня стресса и стрессоустойчивости, принимавших (экспериментальная группа) и не принимавших участие (контрольная группа) в программе, таким образом, проводилась проверка

эффективности разработанной нами программы психологического сопровождения студентов. Для повторной диагностики использовались те же методы, что и при первичной диагностике на констатирующем этапе исследования.

Анализ результатов на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы после проведения социально-психологического тренинга в экспериментальной группе испытуемых свидетельствует, что у большинства респондентов (85%) уровень стресса имеет средние значения. В контрольной группе у 83% опрошенных по шкале психологического стресса выявлены высокие значения данного показателя.

Полученные данные наглядно представлены на рис. 1.

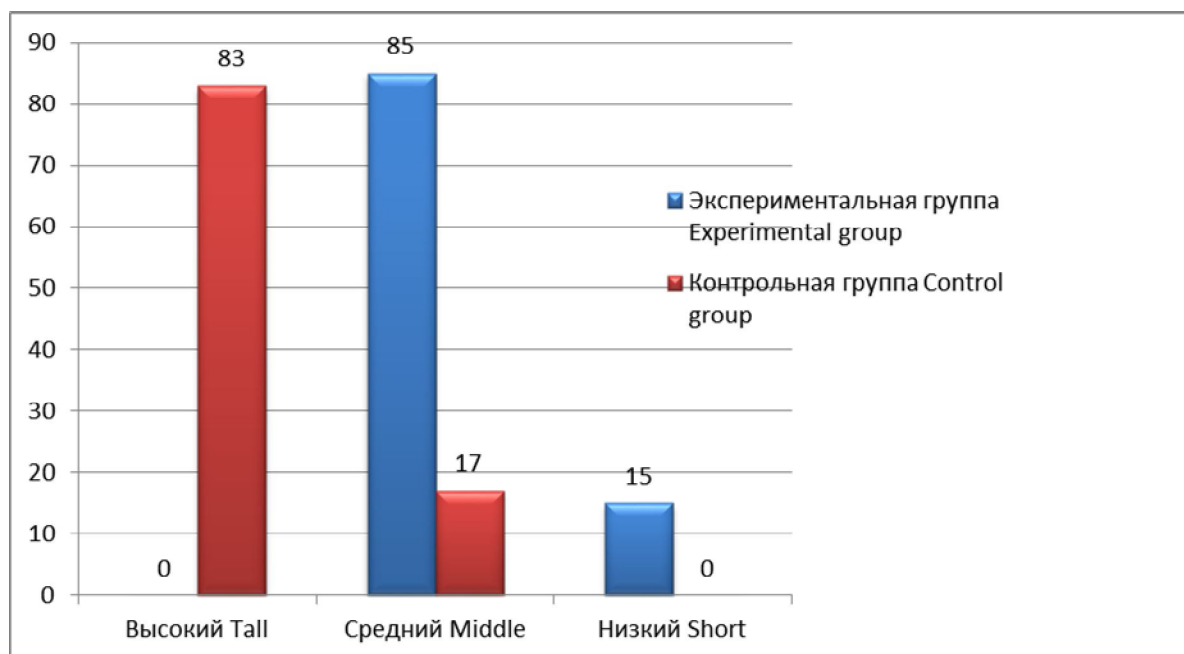


Рис. 1. Уровень психологического стресса у студентов в экспериментальной и контрольной группах

Fig. 1. The level of psychological stress among students in the experimental and control groups

С помощью статистического критерия Фишера было проведено сравнение этих показателей ($F_{\text{эмп}} = 2,3118$, $p = 0,01$). Установлено, что фактическое значение $F > F_{\text{табл}}$, коэффициент детерминации статистически значим (найденная оценка уравнения регрессии статистически надежна).

Исходя из результатов теста по самооценке стрессоустойчивости, можно отметить, что у большинства опрошенных (70%) из экспериментальной группы после проведения тренинговой програм-

мы «удовлетворительный» (средний) уровень стрессоустойчивости.

В контрольной группе показатели сохранились на прежнем уровне, как и до проведения тренинга. Полученные данные наглядно представлены на рис. 2.

Самооценка большинства респондентов из контрольной группы (86%) соответствует критерию «очень плохо». Фактическое значение $F > F_{\text{табл}}$ ($F_{\text{эмп}} = 2,4555$, $p = 0,01$), коэффициент детерминации статистически значим.

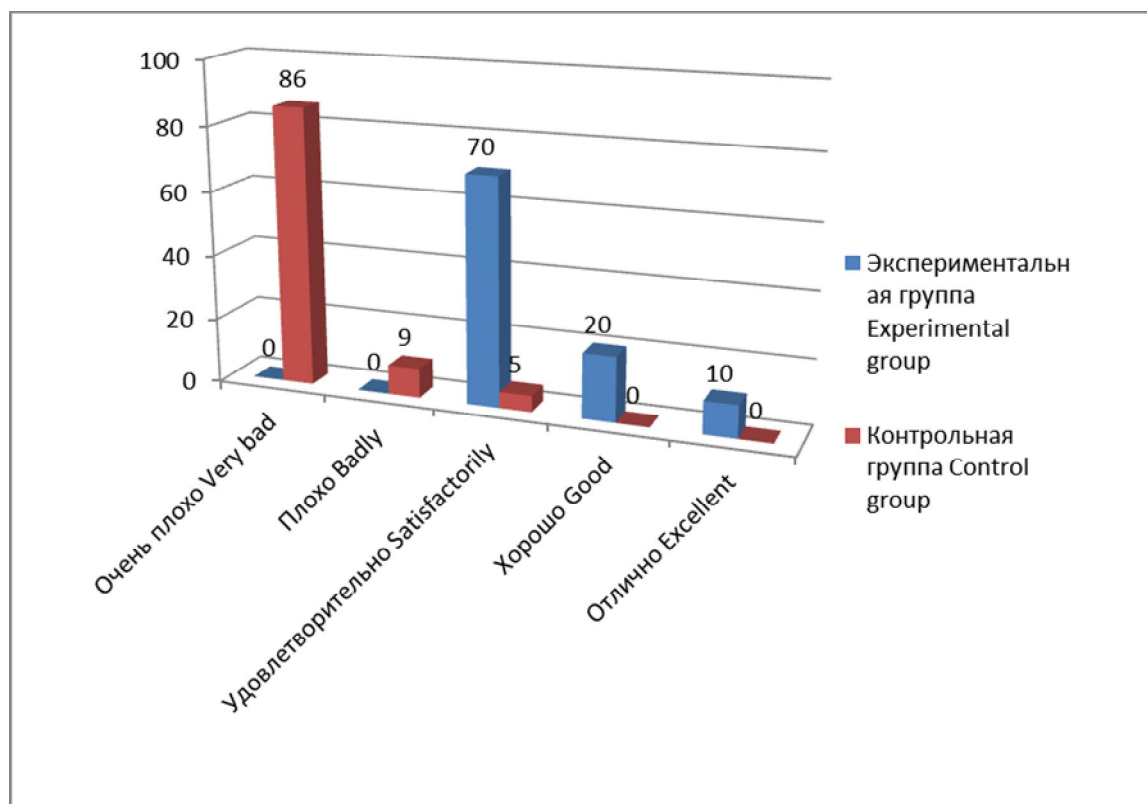


Рис. 2. Уровень стрессоустойчивости респондентов (экспериментальная и контрольная группа)

Fig. 2. The level of stress resistance of respondents (experimental and control group)

По результатам показателей теста анализа стиля жизни было установлено, что в экспериментальной группе у 75% опрошенных имеют нормальный уровень стрессоустойчивости. Высокий уровень стрессоустойчивости оказался у 15%

опрошенных. Низкие показатели были выявлены у 10% студентов, а респондентов с очень низким показателем стрессоустойчивости выявлено не было.

В контрольной группе у большинства респондентов (80%) был выявлен

«очень низкий» уровень стрессоустойчивости, у 10% «низкий» уровень стрессоустойчивости, по 3% студентов имеют средние и высокие значения данного показателя. Полученные данные наглядно представлены на рис. 3.

С помощью статистического критерия Фишера было проведено сравнение

этих показателей ($F_{\text{эмп}} = 2,6718$, $p = 0,01$). Установлено, что фактическое значение $F > F_{\text{табл}}$, коэффициент детерминации статистически значим (найденная оценка уравнения регрессии статистически надежна).

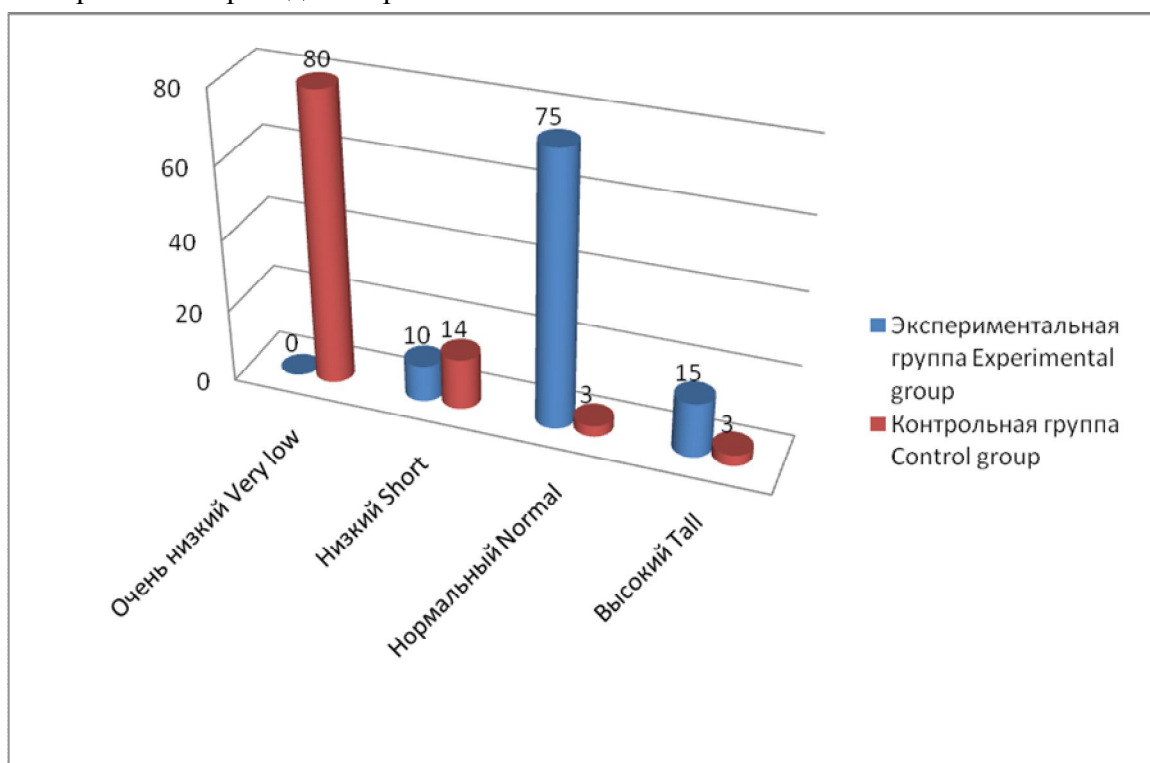


Рис. 3. Результаты теста «Анализ стиля жизни» в экспериментальной и контрольной группах

Fig. 3. The results of the test «Analysis of lifestyle» in the experimental and control groups

Анализируя экспериментальные данные, полученные при использовании теста «Способы совладающего поведения», можно отметить, что в экспериментальной группе преобладает средний уровень напряженности и превалируют такие копинг-стратегии (по уровню выраженности):

- Поиск социальной поддержки;
- Дистанцирование;
- Принятие ответственности;

- Бегство-избегание;
- Положительная переоценка.

Полученные данные наглядно представлены на рис. 4.

Анализируя экспериментальные данные, полученные при установлении уровня напряженности в контрольной группе, можно отметить, что в ней преобладает высокий и средний уровни напряженности.

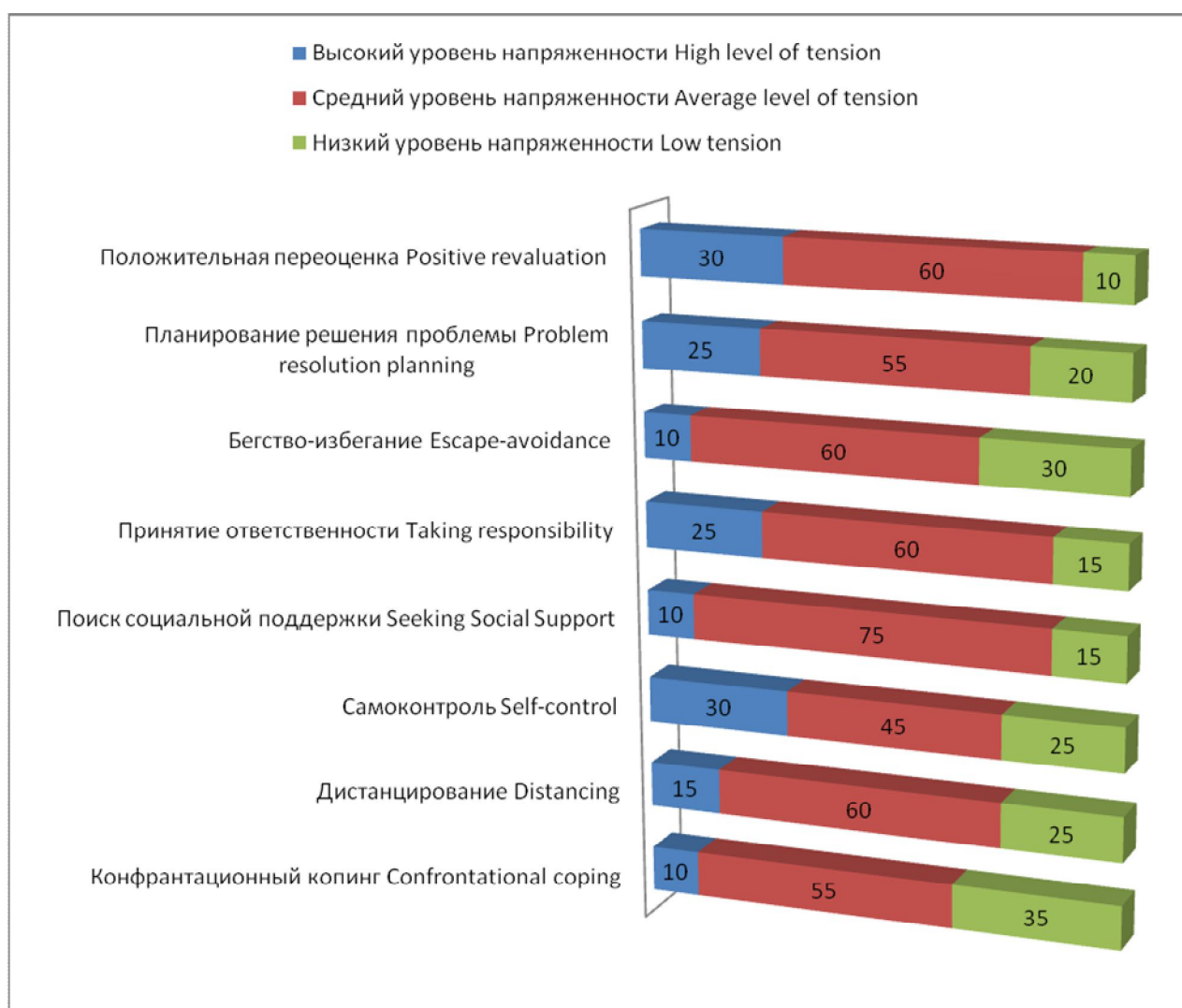


Рис. 4. Уровень напряженности по копинг-стратегиям в экспериментальной группе

Fig. 4. The level of tension according to coping strategies in the experimental group

В контрольной группе преобладают такие копинг-стратегии (по уровню выраженности):

- Бегство-избегание;
- Самоконтроль;
- Положительная переоценка;
- Планирование решения проблемы;
- Дистанцирование;
- Конфронтационный копинг.

Полученные данные наглядно представлены на рис. 5.

Полученные экспериментальные данные свидетельствуют, что результаты контрольной группы не изменялись вообще или изменялись незначительно как

в положительную сторону, так и в отрицательную до и после реализации тренинговой программы.

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

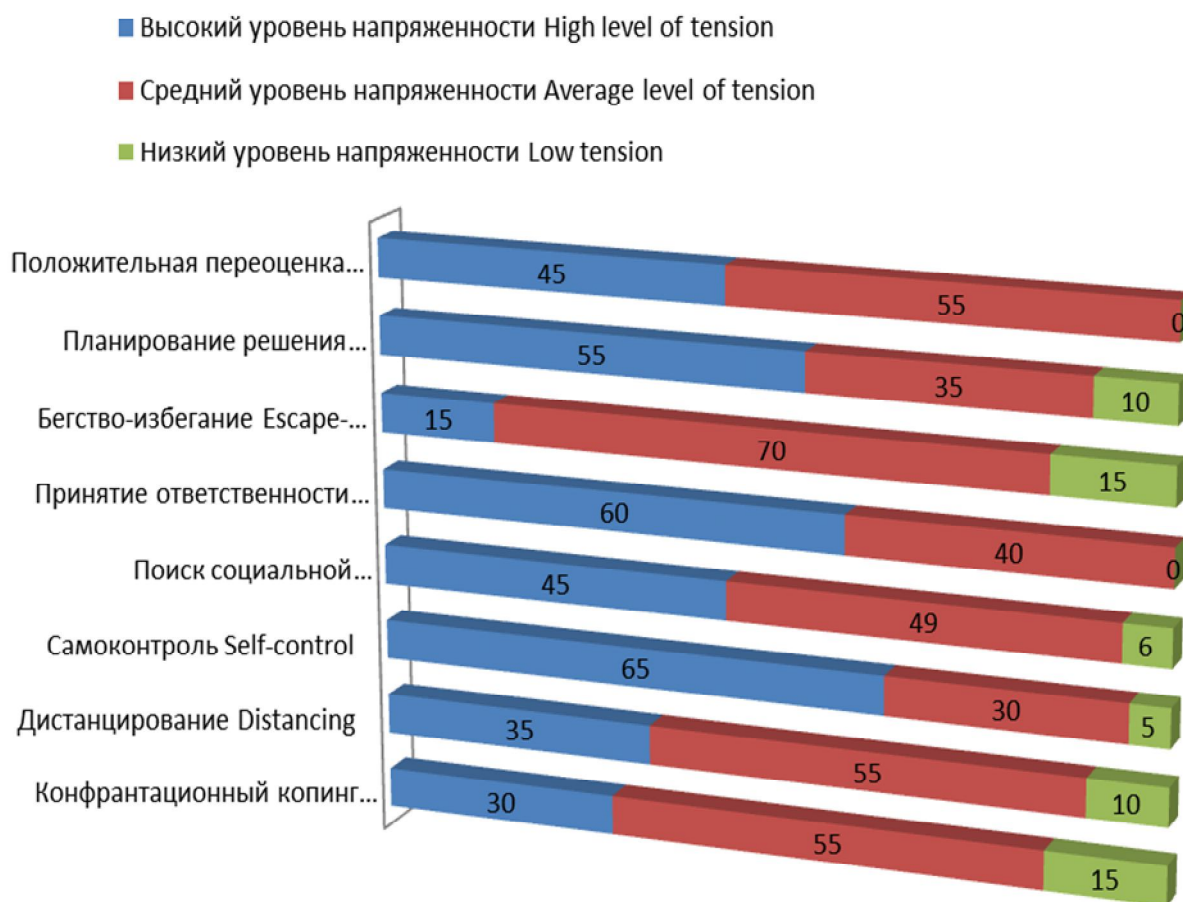


Рис. 5. Уровень напряженности по копинг-стратегиям в контрольной группе

Fig. 5. The level of tension according to coping strategies in the control group

Таким образом, результаты проведенного нами экспериментального исследования свидетельствуют о том, что целенаправленное проведение социально-психологического тренинга студентов, направленное на повышение стрессоустойчивости, снижения уровня стресса и уровня напряженности по соответствующим копинг-стратегиям, может способствовать формированию стрессоустойчивости студентов как основы его личностного ресурса.

Выводы

В настоящее время явление стресса знакомо любому человеку. Это непосредственный ответ организма на стресс,

трудности, проблемы. Причины, из-за которых возникает стресс, могут быть связаны со всеми сферами жизни человека. Стресс, который присутствует в жизни студента, в основном связан с обучением. В итоге, по причине возникновения стресса, начинают возникать проблемы со здоровьем.

Экзаменационный стресс стоит на одном из первых мест в списке факторов, которые оказывают непосредственное влияние на возникновение психической напряженности.

Стрессовые ситуации, в большинстве случаев, возникают из-за различных причин, например, огромное количество новой информации, сложности с усвое-

нием учебного материала, конфликты с преподавателями, нехватка времени для сдачи экзаменационной сессии. Это сказывается на психологическом и физическом состоянии студентов. В период обучения в вузе остро стоит проблема обеспечения безопасности здоровья обучающегося, особенно его психической составляющей.

Умение противостоять стрессовым факторам, выработка навыков стрессоустойчивого поведения являются фундаментальными категориями при рассмотрении вопроса, касающегося эффективной работоспособности личности, умения выстраивать конструктивную траекторию, как собственного развития, так и гармонизации отношений с окружающими.

Умение противостоять стрессу (стрессоустойчивость) – это интегративное свойство личности, характеризующееся взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, обеспечивающих оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложных, эмоционально негативных условиях.

Умение находить выход в сложной ситуации, использование эффективных тактик разрешения конфликтов связаны с индивидуальными особенностями личности каждого человека. Многие исследователи ведущим критерием стрессоустойчивости выделяют такой процесс, как саморегуляция собственного поведения.

Сдача экзаменов, зачетов, защита курсовых проектов и выпускной квалификационной работы – все это, безусловно, источник стресса у студентов. Для борьбы со стрессовыми факторами во время экзаменационной сессии юноши и девушки применяют разнообразные способы совладания.

Совладание – это непрерывно модифицирующиеся умственные и поведенче-

ские усилия личности с целью возможности влияния на ее внешние или внутренние запросы.

Средствами формирования при этом выступают определенные способы и приемы, направленные на развитие индивида и его определенных сторон характера, представление их в заданной форме, в виде специфической идеи, образе.

Наиболее эффективным средством работы со студентами, на наш взгляд, является тренинг. Тренинг – это универсальный метод, направленный на изменение личностных качеств человека, который способствует личностному росту индивида.

Исходя из полученных эмпирических данных, нами была определена экспериментальная группа студентов, в которую включены респонденты с низким уровнем стрессоустойчивости и высоким порогом стресса, нуждающиеся в психологическом сопровождении.

Была разработана программа психологического сопровождения студентов, направленная на формирование стрессоустойчивости и снижения уровня стресса.

Далее была организована вторичная диагностика уровня стрессоустойчивости с использованием идентичного психологического инструментария.

Сопоставительный анализ результатов формирующего и констатирующего эксперимента позволил сделать вывод о том, что в контрольной группе испытуемых значимых изменений не было установлено. В экспериментальной группе респондентов количество студентов, с высоким уровнем стресса стало минимальным.

Сопоставление данных, полученных в ходе проведения формирующего эксперимента и до его реализации, свидетельствует о том, что в контрольной группе испытуемых значимых изменений уровня

стрессоустойчивости и достоверной вероятности развития стресса не установлено. Однако в экспериментальной группе количество испытуемых с высоким и средним уровнем стрессоустойчивости увеличилось, а количество студентов с высокой вероятностью развития стресса заметно уменьшилось.

По итогам повторной диагностики (тест «Анализ стиля жизни») в экспериментальной группе число лиц, которые

имели низкий уровень стрессоустойчивости, снизился. Большая часть студентов после тренинга уменьшила уровень тревожности, и уровень их стрессоустойчивости был на среднем и высоком уровнях.

При повторном проведении теста «Способы совладающего поведения» установлено, что напряжение по копинг-стратегиям снизилось и результаты заметно улучшились, в сравнении с контрольной группой.

Список литературы

1. Ефимова Е.А. Тема игры в творчестве Я.А. Коменского // Наследие Яна Амоса Коменского: взгляд из XXI века: материалы международного научно-практического форума (Санкт-Петербург, 7-8 июня 2017 г.). СПб.: Петершуле, 2017. С. 339-353.
2. Кэннон У.К. Телесные изменения в боли, голоде, страхе, страхе и ярости. Нью-Йорк, 1915. 211 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 124 с.
4. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. М.: Политиздат, 1989. 303 с.
5. Плахтиенко В.А. Надежность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
6. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. М.: Владос. 1999. 368 с.
8. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2011. № 1. Т. 10. 30 с.
9. Рейн Н.А. Социально-психологический тренинг как активного обучения // Вестник социально-гуманитарного образования и науки. 2014. № 2. 53 с.
10. Тихомиров Т.С. Формирование стрессоустойчивости подростков. М.: СИП РИА, 2003. 88 с.
11. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с.
12. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2010. 651 с.
13. Иопенко А.В. Социально-психологический тренинг как метод развития общения // Актуальные проблемы науки в студенческих исследованиях: сборник материалов XVI всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. Саранск, 2015. 216 с.
14. Кон И.С. Психология ранней юности: книга для учителя. М.: Просвещение, 2009. 255 с.
15. Кобзева О.В. Проявления копинг-поведения в юношеском возрасте // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2011. № 3. 237 с.

References

1. Efimova E.A. [The theme of the game in the work of Ya.A. Komensky]. *Nasledie Yana Amosa Komenskogo: vzglyad iz XXI veka. Materialy mezhdunarodnogo nauchnoprakticheskogo foruma* [The legacy of Jan Amos Komensky: a view from the XXI century. Materials of the International Scientific and practical forum]. St. Petersburg, Petershule Publ., 2017, pp. 339-353 (In Russ.).
2. Kennon U.K. *Telesnye izmeneniya v boli, golode, strahе, strahе i yarosti* [Bodily changes in the form of pain, hunger, fear, apprehension and rage]. N'yuYork, 1915. 211 p.
3. Sel'e G. *Stress bez distressa* [Stress without distress]. Moscow, Progress Publ., 1979. 124 p.
4. Lebedev V.I. *Lichnost' v ekstremal'nyh usloviyah* [Personality in extreme conditions]. Moscow, Politizdat Publ., 1989. 303 p.
5. Plahtienko V.A. *Nadezhnost' v sporte* [Reliability in sports]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1983. 176 p.
6. Vachkov I.V. *Psihologiya treningovoy raboty Soderzhat'nye, organizacionnye i metodicheskie aspekty vedeniya treningovoy gruppy* [Psychology of training work. Substantive, organizational and methodological aspects of conducting a training group]. Moscow, Eksmo Publ., 2007. 416 p.
7. Rogov E.I. *Nastol'naya kniga prakticheskogo psihologa* [A practical psychologist's handbook]. Moscow, Vldos Publ., 1999. 368 p.
8. Cerkovskij A.L. Sovremennye vzglyady na problemu stressoustojchivosti [Modern views on the problem of stress tolerance]. *Vestnik Vitebskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta = Bulletin of the Vitebsk State Medical University*, 2011, no. 1, vol. 10. 30 p.
9. Rejn N.A. Social'no-psihologicheskij trening kak aktivnogo obucheniya [Socio-psychological training as an active learning]. *Vestnik social'no-gumanitarnogo obrazovaniya i nauk = Bulletin of Social and Humanitarian Education and Science*, 2014, no. 2. 53 p.
10. Tihomirov T.S. *Formirovanie stressoustojchivosti podrostkov* [Formation of stress tolerance of adolescents Formation of stress tolerance of adolescents]. Moscow, SIP RIA Publ., 2003. 88 p.
11. Vygotskij L.S. *Psihologiya razvitiya cheloveka* [Psychology of human development]. Moscow, Smysl Publ.; Eksmo Publ., 2005. 1136 p.
12. Rean A.A. *Psihologiya cheloveka ot rozhdeniya do smerti* [Human psychology from birth to death]. St. Petersburg, PRAJM-EVROZNAK Publ., 2010. 651 p.
13. Iopenko A.V. [Socio-psychological training as a method of communication development]. *Aktual'nye problemy nauki v studencheskih issledovaniyah. Sbornik materialov XVI vse-rossijskoj studencheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Actual problems of science in student research: collection of materials of the XVI All-Russian student scientific and practical conference with international participation]. Saransk, 2015. 216 p. (In Russ.).
14. Kon I.S. *Psihologiya rannej yunosti: kniga dlya uchitelya* [Psychology of early youth: a book for teachers]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 2009. 255 p.
15. Kobzeva O.V. Proyavleniya koping-povedeniya v yunosheskom vozraste [Manifestations of coping behavior in adolescence]. *Vektor nauki Tol'yattinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika, psihologiya = The vector of science of Tolyatti State University. Series: Pedagogy, Psychology*, 2011, no. 3, 237 p.

Информация об авторах / Information about the Authors

Тарасова Надежда Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры коммуникологии и психологии, Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Российская Федерация,
e-mail: nadia-79@bk.ru

Nadezhda V. Tarasova, Candidate of Sciences (Pedagogical), Professor of the Department of Communology and Psychology, Southwest State University, Kursk, Russian Federation,
e-mail: nadia-79@bk.ru

Тимофеев Никита Сергеевич, преподаватель кафедры коммуникологии и психологии, Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Российская Федерация,
e-mail: timofeew-kursk@yandex.ru

Nikita S. Timofeev, Teacher, Department of Communology and Psychology, Southwest State University, Kursk, Russian Federation,
e-mail: timofeew-kursk@yandex.ru

Абдуллин Арслан Ильнурович, бакалавр кафедры коммуникологии и психологии, Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Российская Федерация,
e-mail: KGTUP@mail.ru

Arslan I. Abdullin, Bachelor, Department of Communology and Psychology, Southwest State University, Kursk, Russian Federation,
e-mail: KGTUP@mail.ru