

▪ В процессе наблюдения за поведением ребенка (для этого необходимо выделить параметры наблюдения, например, для программы по развитию уверенности в себе: пассивность ребенка на занятиях и т. д.);

4. Направления коррекционной работы, этапы программы

Необходимо продумать общее направление работы, логику продвижения к цели. Например, коррекцию интеллектуального развития целесообразно начинать с развития восприятия, а только затем переходить к развитию мышления. А при формировании уверенности в себе - сначала снять актуальные страхи, а затем формировать отношения с окружающими.

5. Организация занятий

Здесь нужно продумать такие моменты: количество и возраст участников, примерное количество занятий (в том числе и на каждом этапе), их регулярность и продолжительность, требования к помещению и оборудованию.

6. Структура занятий

За основу обычно составляет структура занятия, предложенная М.Р. Битяновой в книге «Организация психологической работы в школе».

7. Список игр и упражнений, используемых на каждом этапе

Это самая вариативная часть программы. Список игр и упражнений можно дополнять, изменять. Главное, чтобы они соответствовали целям и задачам коррекционной программы.

При описании программы упражнения и игры можно просто перечислить, если они взяты из книг и пособий. При этом необходимо указать список литературы. А можно эти игры описать, особенно если они являются модифицированными или авторскими.

8. Критерии эффективности программы

На этом этапе используется повторная диагностика. Лучше, если она проводится с помощью тех же методов, что и в начале коррекционных занятий. Необходимо продумать, какой уровень развития является достаточным, а какой – требует повторного прохождения программы.

Таким образом, исследования в данной области могут и должны продолжаться.

Список литературы

1. Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения / Г.М. Бреслав. – М.: Педагогика, 1990. – 144 с.
2. Кижаяев – Смык Л.А. Психология стресса /Л.А. Кижаяев – Смык – М.: Психология, 1983. – 146 с.
3. Маклаков А.Г. «Общая психология» /А.Г. Маклаков. – М.: СПб, 2003. – 306 с.
4. Изард К.Э. Психология эмоций / Изард К.Э. – СПб.: Издательство "Питер", 1999. – 408с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У СТУДЕНТОВ

*Т.Е. Косаревская, Р.Р. Кутькина, А.Н. Мамась**
*Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»; Витебск, УО «ВГМУ»**

Исследования в области психологических проявлений и последствий стресса являются в настоящее время одной из наиболее актуальных тем, бурно разрабатывающихся на стыке биологии, медицины, экологии, социологии и психологии. Лидирующей является проблематика изучения профессионального стресса, организационного стресса, экологического стресса, семейного стресса. Систематизировав различные точки зрения и исследовательские традиции, А.Б.Леонова предлагает выделять три основных подхода к анализу психологического стресса: экологический, транзактный и регуляторный [1].

В экологическом подходе стресс понимается как результат взаимодействия индивида с окружающей средой. Утверждается, что профессиональный стресс возникает в результате несоответствия требований рабочей среды и индивидуальных ресурсов. Предприняты систематические исследования качества жизни и здоровья профессионалов в зависимости от специфики труда. В рамках данного подхода объектом эмпирических исследований являются характеристики стрессогенных ситуаций «на входе» и последствий этих ситуаций – снижение эффективности трудовой деятельности, нарушения психического и физического здоровья людей. Развитие экологического подхода связано с содержательной проработкой таких понятий как «психическое здоровье» и «личностное благополучие». В этом направлении сделано достаточно много, что определяет возможность анализа проявлений психологического стресса как системного феномена.

В транзактном подходе стресс рассматривается как индивидуально-приспособительная реакция человека на осложнение ситуации. Отправной точкой следует считать когнитивную модель психологического стресса, предложенную Р. Лазарусом. Центральное место в этом анализе занимают индивидуальная значимость и субъективная (когнитивная) оценка ситуации, в которой у человека возникают проблемы, а также те способы (или копинг-стратегии), с помощью которых он пытается преодолеть затруднения. Р. Лазарусом подчеркивалось, что психологическую стрессовую реакцию следует понимать как результат того, что в каждой конкретной ситуации индивид требует от самого себя и имеются ли у него средства для того, чтобы эффективно справиться с субъективно воспринимаемой угрозой [2, 3]. Методики, которые позволяют оценить индивидуальные особенности, мотивацию, склонность видеть угрозу в окружающих ситуациях и индивидуальный набор средств преодоления и защиты от стресса занимают центральное место в диагностике этого подхода. При рассмотрении профессионального стресса, как транзактного процесса, структура стрессового эпизода будет состоять из четырех последовательных элементов: 1 – осознание стрессора и его оценка; 2 – эмоциональные реакции и когнитивные процессы; 3 – копинговые реакции; 4 – результат и новая оценка ситуации.

В регуляторном подходе психологический стресс понимается как особый класс состояний, возникающих вследствие формирования специальных механизмов регуляции деятельности в затруднительных условиях. Этот подход имеет давнюю историю и интенсивно развивается в концепции функциональных состояний. Основным в этом подходе является детальный анализ смены механизмов регуляции деятельности под влиянием разных факторов, а также оценка их «цены» с точки зрения внутренних затрат. Выявлено, что уровень сознательной регуляции имеет всегда более высокую «цену» за счет привлечения дополнительных ресурсов внимания и эмоциональной мобилизации. Этот подход оказался продуктивным для анализа стресса при выполнении когнитивных задач разного уровня сложности в разных видах труда. Классифицированы компенсаторные механизмы, описанные в терминах продуктивной мобилизации или дезорганизации деятельности. В последние годы значительно возрос интерес к вопросам, связанным с формированием стрессоустойчивости человека в различных профессиях. Значительное внимание привлекают особенности влияния профессиональной деятельности на состояние здоровья тех специалистов, чья работа тесно связана с интенсивным и эмоционально напряженным взаимодействием с людьми.

Различные виды неблагоприятных функциональных состояний (утомление, монотония, неадекватные реакции при стрессах), имеющие место, в частности, во время экзаменационного периода, не только существенным образом снижают

успешность и качество труда, но и заставляют человека платить “сверхвысокую психофизиологическую цену” за выполняемую работу [2].

Материал и методы. Цель исследования – анализ эмоциональной устойчивости и особенностей адаптации студентов 1 курсов. В качестве гипотезы мы выдвинули предположение о том, что успешность адаптации будет зависеть от уровня эмоциональной устойчивости и вида преобладающих у испытуемого психологических защит. В исследовании приняли участие студенты 1 курса математического, художественно-графического и педагогического факультетов – всего 85 человек, из них девушек - 60, юношей – 25. Уровень эмоциональной устойчивости оценивался по показателям фактора «С» 16-факторного личностного опросника (Р.Кеттел). Преобладающие психологические защиты определялись с помощью адаптированного опросника «Индекс жизненного стиля» (Плучик-Келлерман-Конте), уровень адаптации к учебной группе и учебной деятельности выявлялся с помощью методики «Адаптированность студентов в вузе» (Т.Д.Дубовицкая, А.В.Крылова).

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования было выявлено, что в целом эмоциональная устойчивость у студентов – математиков выше и составила 7,2 балла по 10-бальной шкале, у студентов художественно-графического факультета – 6,2 балла, а у студентов педагогического факультета – 5,2 балла. Различия статистически значимы (0,01). Уровень адаптации к учебной группе и учебной деятельности – средний, соответственно 11,1 и 10,6 без существенных различий по факультетам для девушек и юношей. Однако используются различные виды психологических защит. У девушек преобладали следующие защиты: «проекция» используется всеми испытуемыми (напряженность защиты – 75,5%), «гиперкомпенсация» и «компенсация» используется 67% (напряженность защиты – 68%) и 60% (напряженность защиты – 73,3%) испытуемых соответственно; «отрицание» вообще не использовалось. У юношей преобладающей защитой также была «проекция» – 80% испытуемых (напряженность защиты ниже – 59,3%) и «компенсация» – 40% юношей (напряженность защиты – 57,5%); «вытеснение» вообще не использовалось. В целом разнообразие используемых юношами защит меньше.

Заключение. Большое практическое значение для оптимизации учебного процесса в вузе имеет прогнозирование стрессовых реакций, так как оно позволяет, заранее выявлять студентов, у которых возможно нарушение функционального состояния во время экзаменов, и проводить с ними профилактическую работу. Знание различных видов психологических защит, используемых студентом в напряженных ситуациях, позволит дифференцированно осуществлять адресную психологическую помощь. Развитие стрессоустойчивости личности как процесса осознанной и самоуправляемой саморегуляции улучшит процессы адаптации студентов к вузу.

Список литературы

1. Леонова, А.Б. Медведев, В.И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности/ А.Б. Леонова, В.И. Медведев. – М., 2000.
2. Леонова, А. Б., Кузнецова, А. С. Психологические технологии управления состоянием человека/ А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова, М.: Смысл, 2009, 312 с.
3. Щербатых, Ю.В. Психология стресса/ Ю.В. Щербатых. – М.: Эксмо, 2006. – 304 с.