

Занятие №3	Закрепление навыков самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя, осознание и принятие своих чувств. Упражнения: «Образ я», «Самоанализ», «Чувство», «Передача чувств».
Занятие №4	Помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон, актуализация личностных ресурсов участников занятий, работа с негативными чувствами, освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции. Упражнения: «Мой портрет в лучах солнца», «Да», Мозговой штурм “Способы саморегуляции в ситуации стресса”, «Дыхательная гимнастика».
Занятие №5	Углубление процессов самораскрытия, определение жизненных целей, анализ и осмысление своих жизненных перспектив, работа с негативными чувствами, освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции. Упражнения: «Сильные стороны», «Чего вы хотите достичь?», «Линия жизни», «Релаксационные упражнения».
Занятие №6	Овладение умениями ранжирования ценностей, планирования будущего, работа с негативными чувствами, освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции. Упражнения «Мои жизненные планы», «Телесно-ориентированная терапия».
Занятие №7	Составление жизненного плана, осмысленность жизни, ранжирование жизненных ценностей, развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими. Упражнения: «Планирование будущего», «Горячий стул», «Кинопроба».
Занятие №8	Обучение осознанию смысла жизни, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению, развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими. Упражнения: «Чувствую себя хорошо», «10 заповедей», «Свое пространство», «Достоинства».
Занятие №9	Обучение пониманию отличий конкретного человека от других людей, помощь в определении личностных ценностей, развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими. Упражнения: «Комиссионный магазин», «Коллективная сказка», «Волшебный магазин», «В чем мне повезло в этой жизни»
Занятие №10	Установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе. Упражнения: «Подарки», «Чемодан в дорогу», «Пожелания по кругу», «Рефлексия «мне сегодня...»

**Заключение.** Разработана корректирующая программа для медицинских работников, у которых, синдром эмоционального выгорания находится в фазе формирования, у 25% – не сложившийся синдром, у 20% – сложившийся.

**Список использованной литературы:**

1. Бабич, О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания / О.И. Бабич. – Иркутск: ИПКРО, 2009. – 172 с.
2. Барбанова, М.В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания» / М.В. Барбанова // Вестник МГУ. – 2013. – №1. – С. 23.

**Шамшур М.Д.** (Научный руководитель – Кияшко М.А.,  
канд. психол. наук, доцент)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

**Введение.** На нынешнем этапе развития системы высшего образования одной из важнейших задач является формирование саморазвивающейся и самодостаточной личности. У студентов имеются большие ресурсы для её развития. Однако у них также имеется ряд индивидуальных психологических особенностей, которые могут помешать им полностью решить эту задачу. Среди этих особенностей особое место занимает стрессоустойчивость. Имеется множество научной литературы, в которой говорится о том, что стресс – спутник студенческой жизни. У студентов, особенно на начальном этапе,

многие противоречия еще больше обостряются, что создает ряд проблем. Это время для самоанализа и самооценки, личного выбора и самоопределения. Среди основных проблем, с которыми сталкиваются студенты, – проблема переживания экзаменационного стресса.

Термин стресс, введенный Гансом Селье в 1936 году для описания большого круга психических напряжений, возникающих при работе в особо сложных условиях и возникающих в ответ на различные экстремальные воздействия – стрессовые факторы [1].

Основой успешного личностно-профессионального самоопределения является социальное взаимодействие студента, характеризующееся эмоциональной устойчивостью, низкой тревожностью, высокой степенью саморегуляции, таким качеством личности, как стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость – это совокупность индивидуально-психологических черт, которые выступают в качестве основных психологических механизмов коррекции стрессовых состояний.

Высокая стрессоустойчивость обеспечивает студенту достаточный уровень прочности и устойчивости к препятствиям, а значит он может ставить перед собой цели, отвечающие высокому уровню притязаний. Уровень притязаний – это одно из психологических явлений, отражающих индивидуальные особенности мотивации деятельности человека и его целенаправленного поведения. Адекватный уровень притязаний, умение ставить действительно достижимые цели – основа успешного прогнозирования поведения студента в будущем [2].

Можно выделить следующие причины стресса:

1. Перегрузка или недостаточная загруженность.
2. Конфликт ролей. Возникает, когда возникают противоречивые требования к студенту.
3. Неоднозначность ролей. Возникает тогда, когда студент не уверен в том, чего от него ожидают.
4. Неинтересная работа. Некоторые исследования показывают, что люди с более интересной работой меньше беспокоятся о несвязанной работе и менее склонны к физическому дискомфорту [3].

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Выборку исследования составили студенты первого курса факультета социальной педагогики и психологии в количестве 30 человек (23 девушки и 7 парней). Используемый психодиагностический метод: тестирование Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой на определение самооценки стрессоустойчивости личности. Тестирование дает возможность определить уровень стрессоустойчивости человека. Содержит 18 вопросов. Полученные баллы суммируются, и определяется, какой уровень стрессоустойчивости у испытуемого.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты анализа уровня стрессоустойчивости студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анализа уровня стрессоустойчивости студентов

Уровень стрессоустойчивости	Студенты	
	Количество человек	Процентное распределение
Очень низкий	0	0%
Низкий	0	0%
Ниже среднего	0	0%
Чуть ниже среднего	0	0%
Средний	5	17%
Чуть выше среднего	18	60%
Выше среднего	5	17%
Высокий	2	6%
Очень высокий	0	0%

Как мы видим из таблицы 1, 2 человека имеют высокий уровень стрессоустойчивости, что составляет 6% от всего числа испытуемых и 5 человек имеют уровень стрессоустойчивости выше среднего, что составляет 17% от общего числа испытуемых. Студенты, чья стрессоустойчивость находится на таком уровне, обладают «достаточным уровнем прочности» и могут сопротивляться препятствиям, а, следовательно, они могут ставить перед собой цели, соответствующие высокому уровню притязаний.

Среди оставшихся испытуемых 18 человек имеют уровень стрессоустойчивости чуть выше среднего, что составляет 60% от общего числа участников, и 5 человек имеют средний уровень стрессоустойчивости, что составляет 17% от общего числа участников. Студенты, обладающие такой стрессоустойчивостью, обладают «средним уровнем прочности» и могут сопротивляться незначительным по степени проявления психологическим препятствиям, не могут ставить цели, соответствующим высокому уровню притязаний.

При подведении итогов тестирования приходим к выводу, что большинство участников тестирования имеют стрессоустойчивость, относящуюся к средним уровням (23 человека (77%) от общего числа участников).

**Заключение.** Стрессоустойчивость можно определить, как совокупность индивидуально-психологических черт, которые выступают в качестве основных психологических механизмов коррекции стрессовых состояний. Проведя эмпирическое исследование стрессоустойчивости у студентов первого курса можно сделать следующие выводы. У большинства студентов уровень стрессоустойчивости чуть выше среднего, что говорит об умении регенерировать и восстанавливать свой энергобаланс. Низкие показатели диагностированы не были.

#### Список использованной литературы:

1. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Издательство «НАУКА», 2009. – 295 с.
2. Бороздина, Л.В. Притязания и самооценка / Л.В. Бороздина, Л. Видинская // Вестн. Моск. ун-та. – Серия 14. Психология. – 2013. – № 3. – С. 21–30.
3. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье – М.: Прогресс, 2009. – 232 с.

**Шаранович Ю.В.** (Научный руководитель – Семенова Н.С.,  
ст. преподаватель)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## ВЗАИМОСВЯЗЬ АГРЕССИИ И БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

**Введение.** В современных условиях ускоренной глобализации в образовательных организациях актуальной и крайне необходимой выступает деятельность по предупреждению подросткового буллинга. Именно буллинг в образовательной среде одна из основных угроз психологической безопасности [2, с. 15]. Обеспечение эффективной реализации права на обучение в комфортной и безопасной, стимулирующей благоприятное развитие образовательной среде – главная задача любой образовательной организации. Но школа не сможет гарантировать данного права, если обучающиеся являются участниками буллинга.

Первые публикации на тему травли в образовательной среде появились в 1905 г. Большой вклад в разрешение проблемы буллинга был внесен представителями скандинавской науки, среди них Д. Ольвеус, А. Пикас, Э.Г. Руланн, К. Салмивалли, П. Хайнеманн. Труды этих авторов заложили основу исследований буллинга в мировой практике. В Великобритании успешные исследования в этой сфере проводили Д. Лейн и Э. Миллер; в США – Б. Глейзер, Т.В. Сейджер, А.М. Хорн; в Швейцарии – А. Гуггенбуль. Первой страной, в которой буллинг был объявлен национальной проблемой, стала Швеция.