

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ (ТУСУР)

СМОЛЬНИКОВА Л.В., ПОКРОВСКАЯ Е.М.

**Социально-психологическая адаптация молодежи:
исследовательские практики**

ТОМСК 2019

УДК 159.9.07
ББК 88.3

Смольникова Л.В., Покровская Е.М. Социально-психологическая адаптация молодежи: исследовательские практики. – Томск: Изд-во ТУСУР, 2019, – 144 с.

Рассмотрены особенности важного свойства личности, её психоэмоциональное состояние и характер его влияния на функциональное состояние и психику человека. Приведен анализ результатов исследовательских практик студентов, например, выявлены доминирующие эмоции, гипертимное и дистимное самочувствие, уровень эмоционального интеллекта и парциального эмоционального интеллекта, эмоциональное проявление EQ, уровень личностной и ситуативной тревожности, психологического стресса, формы и уровни проявления агрессивных и враждебных реакций. Представлен сравнительный анализ подверженности и степени сопротивляемости стрессу у студентов вузов.

Учебное пособие рекомендовано для изучения следующих дисциплин: Психология, Психология и педагогика, Психология в профессиональной деятельности, Основы проектной деятельности в сфере молодежной политики, Процессы коммуникации в современном обществе.

Рекомендовано преподавателям и студентам вузов и ссузов, научным работникам и аспирантам.

УДК159.9.07
ББК 88.3

Рецензент: Шелехов И.Л., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития личности ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет»

- © Смольникова Л.В., Покровская Е.М., 2019
- © Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
1 ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ.....	10
1.1 Дифференциальные шкалы и доминирующие эмоции у студентов вузов	10
1.1.1 Эмоции и их проявления	10
1.1.2 Методика по выявлению доминирующих эмоций у личности ..	12
1.1.3 Гипертимное и дистимное самочувствие у студентов вузов	13
1.1.4 Доминирующие эмоции у студентов вузов.....	16
1.1.5 Дифференциальные шкалы эмоций по К. Изарду	21
1.2 Эмоциональный интеллект как феномен социальной психологии.....	29
1.2.1 Компоненты эмоционального интеллекта.....	30
1.2.2 Методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла .	32
1.2.3 Уровень эмоционального интеллекта у студентов вузов	32
1.2.4 Эмоциональное проявление EQ у студентов вузов.....	36
1.2.5 Уровень парциального эмоционального интеллекта у студентов вузов	39
1.3 Состояние личностной и ситуативной тревожности у студентов.....	44
1.3.1 Тревожное состояние личности.....	44
1.3.2 Методика диагностики уровня тревожности Спилбергера-Ханина	45
1.3.3 Уровень личностной тревожности у студентов вузов	46
1.3.4 Уровень ситуативной тревожности у студентов вузов	48
2 СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ МОЛОДЕЖИ	53
2.1 Психологический стресс	53

3.4 Образовательный модуль «Динамика внутригрупповых отношений»
131

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	136
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	139
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	143

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации задает палитру ориентиров и возможностей, среди которых поиск ответных реакций на большие вызовы современности - совокупность проблем, угроз и возможностей, сложность и масштаб которых таковы, что они не могут быть решены, устранены или реализованы исключительно за счет увеличения ресурсов. К такого рода глобальным вызовам относятся исследования психоэмоциональных состояний личности как одного из наиболее важных свойств личности. Психоэмоциональное состояние, в котором может находиться человек, влияет на его функциональное состояние.

«Психоэмоциональное состояние – это особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты» [35], то есть это эмоциональная реакция человека на какую-либо ситуацию, действие или реакцию. Несомненно, психоэмоциональные состояния оказывают большое влияние на самочувствие и психику человека. Следовательно, если у человека преобладают негативные психоэмоциональные состояния (пониженное настроение, грусть, «разбитость», печаль, равнодушие, отсутствие сил что-либо делать), то это страдающий человек, а длительное негативное психоэмоциональное состояние и вовсе может привести к патологии [13, 38].

Психоэмоциональное здоровье включает эмоциональные и психические свойства и качества личности, которые, как известно, не существуют вне системы общественных отношений. Следовательно, различие между психоэмоциональным и социальным здоровьем можно считать условным. Под эмоциональностью понимается более или менее устойчивый характер откликов на те или иные жизненные факты, то, что именуется настроением (тревожное, веселое, грустное). Психическое здоровье можно рассматривать как состояние равновесия между человеком и внешним миром, как баланс различных психических свойств и процессов [29, 36, 39]. Дефицит эмоций

снижает активность центральной нервной системы и может явиться причиной снижения работоспособности. Чрезмерное влияние эмоциогенных факторов может вызвать состояние нервно-психического напряжения и срыв высшей нервной деятельности. Оптимальное эмоциональное возбуждение – условие готовности к эффективной деятельности и её благоприятному для здоровья личности осуществлению. Так как психоэмоциональное состояние отличается от психического состояния именно выраженным преобладанием эмоций [14].

Эмоции – это особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворённости, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности [8]. Эмоциональные состояния или эмоции представляют собой сложные и богатые реакции человека от взрывов страстей до тонких оттенков настроений.

Основу психоэмоциональных состояний составляет определенное соотношение нервных процессов (от эпизодического до устойчивого, типичного для данного человека) в коре головного мозга. Под влиянием совокупности внешних и внутренних раздражителей возникает определенный общий тонус коры, ее функциональный уровень. Физиологические состояния коры получили название фазовых состояний. После прекращения действий раздражителей, вызвавших то или иное состояние, оно сохраняется еще некоторое время или воздействует на образование новых или актуализацию старых условно-рефлекторных связей в коре больших полушарий головного мозга. Эти состояния коры в свою очередь могут быть условными раздражителями, сигнализирующими о каких либо изменениях, важных для приспособления организма к среде и в последующем в аналогичных ситуациях ускоряют адаптацию психики к нерядовым условиям [12].

Психоэмоциональным состояниям присущи следующие особенности:

- **Целостность:** характеризует психическую деятельность в целом за определенный промежуток времени.

- Подвижность и относительная устойчивость, так как психоэмоциональные состояния изменчивы: имеют начало, конец, динамику.
- Прямая и непосредственная взаимосвязь с психическими процессами и свойствами личности.
- Индивидуальное своеобразие и типичность: психоэмоциональные состояния каждого человека своеобразны, так как неразрывно связаны с индивидуальными особенностями личности, её нравственными и другими чертами.
- Многообразие психоэмоциональных состояний.
- Полярность: каждому состоянию соответствует противоположное. Полярность психоэмоциональных состояний, быстрый переход человека из одного состояния в противоположное, особенно ярко проявляется в необычных (экстремальных) ситуациях [21, 46].

Кроме этого психоэмоциональные состояния различают по характеру влияния на личность, их делят на положительные и отрицательные [21].

Отрицательно действующие на человека нередко бывают причиной возникновения психологического барьера между личностями. Авторы рассматривают непосредственно данные отрицательные состояния, а именно реакции личности на стрессовые ситуации, агрессивные и враждебные реакции, так как люди проявляют свои эмоции в учебной и профессиональной деятельности, при общении с друзьями, с родственниками и просто близкими людьми, то есть во всем, что им дорого и о чем они действительно переживают. В силу того, что эмоции определяют качество жизни любого человека, вышеобозначенная тема является весьма актуальной и требующей рассмотрения.

Для диагностики психоэмоционального состояния студентов вузов использованы следующие методики:

1. Методика «Дифференциальные шкалы эмоций по К. Изарду».
2. Тест эмоционального интеллекта EQ Холла.
3. Опросник на уровень тревожности Спилбергера-Ханина.

4. Тест на уровень психологического стресса, разработанный институтом социальной психологии (г. Тюмень).
5. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса, Р. Раге.
6. Методика диагностики агрессивности и враждебности Басса-Дарки.

1 ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ

1.1 Дифференциальные шкалы и доминирующие эмоции у студентов вузов

1.1.1 Эмоции и их проявления

Проблема психоэмоционального состояния человека вызывает интерес, ведь человек не только познает мир, все, что его окружает, но и выражает свое отношение к предметам, событиям, к другим людям, к своей личности. Радость, печаль, возмущение, восхищение, любовь, ненависть – все это различные формы субъективного отношения человека к действительности: эмоции и чувства. Эмоциональное состояние человека может быть разнообразным в зависимости от каких-либо факторов.

Эмоции – это психические процессы, отражающие личную значимость внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека в форме переживаний. Эмоции включаются во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления активности личности сопровождаются эмоциональными переживаниями [10].

В современной психологии выделяют несколько основных функций эмоций:

1. Сигнальную: информирует о том, как идет процесс удовлетворения потребностей субъекта.
2. Оценочную: эмоция выступает обобщенной оценкой ситуации, в которой находится субъект.
3. Приспособительную: дает возможность быстро среагировать на внешнее или внутреннее воздействие и целесообразно приспособиться к сложившимся условиям.
4. Регуляторную: направляет поведение субъекта в определенную сторону, способствует проявлению определенных реакций.

5. Коммуникативную: свидетельствует о том, что без эмоциональных проявлений трудно представить какое-либо взаимодействие между людьми.
6. Стабилизирующую: удерживает жизненные процессы в оптимальных границах удовлетворения потребностей и предупреждает разрушительный характер каких-либо факторов для жизнедеятельности данного субъекта.
7. Мотивирующую: сообщает о характере воздействий внешней среды, побуждает к определенным действиям [22].

Существует несколько классификаций эмоционального состояния:

1. По знаку эмоции делятся на положительные, отрицательные и амбивалентные.

Положительные эмоции (радость, удовольствие, восторг и др.) связаны с удовлетворением потребностей личности, отрицательные (печаль, огорчение, гнев и др.) – с неудовлетворением, амбивалентные же эмоции (ревность как сочетание любви и ненависти или злорадство как сочетание ненависти и радости и др.) отражают двойственное отношение к объектам удовлетворения потребности.

2. По модальности (качеству) эмоций выделяют основные виды своеобразных эмоциональных процессов и состояний, выполняющих различную роль в регулировании деятельности и общения человека.

Данную классификацию эмоций разработал К. Изард, выделивший 10 «фундаментальных» эмоций – интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

3. По силе и устойчивости эмоции делятся на две группы: ситуативные (эмоциональный тон ощущений, эмоции, аффект) и устойчивые (настроение, чувства, страсть), в каждой выделяются эмоциональные состояния разного уровня интенсивности [10].

Эмоциональные реакции связаны с нервными и гуморальными процессами, они также проявляются во внешних движениях, получивших название «экспрессивные движения». Выразительные движения являются

важным компонентом эмоций, внешней формой их существования. Выражения эмоций – это универсальные, сходные для всех людей, наборы экспрессивных знаков, отражающие те или иные эмоциональные состояния. К выразительным формам эмоций относятся следующие: жесты (движения рук), мимика (движения мышц лица), пантомимика (движения всего тела), эмоциональные компоненты речи (сила и тембр, интонации голоса), вегетативные изменения (покраснение, побледнение, потоотделение) [10].

1.1.2 Методика по выявлению доминирующих эмоций у личности

Внушаемость и эмпатические способности связаны не только с характером активности человека, но и с его самочувствием, которое желательно выразить именно в терминах чувств и эмоций. Для этого применима методика «Дифференциальные шкалы эмоций по К. Изарду», её содержание предполагает активную позицию испытуемых, что является непременным условием самооценки и самопознания. Теория дифференциальных эмоций получила свое название из-за центрации на отдельных эмоциях, которые принимаются как отличающиеся переживательно-мотивационные процессы и имеют центральное значение для мотивации, социальной коммуникации, познания и действия [9].

Тест предназначен для изучения самочувствия испытуемого. Он представляет собой таблицу из шкал эмоций. Испытуемому необходимо оценить по 4-х бальной шкале то, в какой степени каждое понятие описывает его самочувствие в данный момент.

Обработка полученных результатов заключается в подсчете суммы баллов по каждой строке, таким образом, обнаруживаются доминирующие эмоции, позволяющие качественно описать самочувствие обследуемого человека в отношении к определяемому типу его характера. Самочувствие испытуемого вычисляется с помощью специальной формулы:

$$K = (C1 + C2 + C3 + C9 + C10) / (C4 + C5 + C6 + C7 + C8),$$

где: K = самочувствие, C1,2,3... = эмоция под номером 1,2,3 ...

Если отношение делимого к делителю больше единицы, то самочувствие в целом более отвечает положительному, а при значении меньше 1 – отрицательному. Иначе говоря, самочувствие отвечает скорее либо гипертимному (с повышенным настроением), либо дистимному (с пониженным настроением) типу акцентуации характера человека [9].

1.1.3 Гипертимное и дистимное самочувствие у студентов вузов

Для выявления соотношения гипертимного и дистимного самочувствия у студентов вузов проведен опрос методом анкетирования в Google форме. В опросе участвовали 65 человек – студенты Томского государственного университета (ТГУ), Томского политехнического университета (ТПУ), Томского государственного университета систем управления и радиоэлектроники (ТУСУР), Сибирского государственного медицинского университета (СибГМУ), Кемеровского технологического института пищевой промышленности (КемТИПП). Процентное соотношение среди студентов вузов представлено графически (Диаграмма 1).



Диаграмма 1 – Процентное соотношение студентов вузов Сибирского региона

В исследовании приняли участие студенты как мужского, так и женского пола. Количество девушек составило 67,7% от общего количества респондентов, юношей 32,3% (Диаграмма 2).



Диаграмма 2 – Соотношение студентов мужского и женского пола среди студентов вузов Сибирского региона

В исследовании приняли участие студенты различных факультетов, как гуманитарного, так и технического профиля (Таблица 1).

Таблица 1 – Сведения об участниках исследования и результат тестирования

№ респондента	ВУЗ	Факультет	Курс	Пол	Результат (самочувствие)
1	ТГУ	Химический	2	Ж	K=1,7(>1) Положительное
2	ТГУ	Химический	2	Ж	K=1,1(>1) Положительное
3	ТГУ	Химический	2	Ж	K=1,3(>1) Положительное
4	ТГУ	Химический	2	Ж	K=1,8(>1) Положительное
5	ТГУ	Химический	2	Ж	K=1,6(>1) Положительное
6	ТГУ	Химический	2	Ж	K=1,7(>1) Положительное
7	ТПУ	ФТИ	2	М	K=2(>1) Положительное
8	ТГУ	ММФ	3	М	K=1,1(>1) Положительное
9	ТГУ	ММФ	2	Ж	K=1,1(>1) Положительное
10	ТГУ	ММФ	3	М	K=1,6(>1) Положительное
11	ТГУ	ММФ	3	М	K=0,8(<1) Отрицательное
12	ТПУ	ФТИ	2	М	K=1,8(>1) Положительное
13	ТПУ	ЭиАФУ	2	Ж	K=1,8(>1) Положительное
14	ТПУ	ФТИ	2	Ж	K=0,8(<1) Отрицательное
15	ТГУ	ММФ	3	Ж	K=1,7(>1) Положительное
16	ТПУ	ФТИ	2	М	K=2,1(>1) Положительное
17	КемТИПП	Экономический	2	М	K=1,3(>1) Положительное
18	КемТИПП	Экономический	2	Ж	K=1,8(>1) Положительное
19	ТГУ	ГГФ	2	Ж	K=0,8(<1) Отрицательное
20	ТГУ	ГГФ	2	Ж	K=1,6(>1) Положительное
21	ТГУ	ГГФ	2	М	K=1,5(>1) Положительное
22	ТГУ	ГГФ	2	Ж	K=1,4(>1) Положительное
23	ТГУ	ГГФ	2	М	K=1,8(>1) Положительное
24	ТГУ	ГГФ	3	М	K=1,6(>1) Положительное
25	ТГУ	ГГФ	2	Ж	K=1,8(>1) Положительное
26	ТГУ	ГГФ	2	М	K=1,7(>1) Положительное
27	ТГУ	ГГФ	2	М	K=1,6(>1) Положительное
28	ТГУ	ГГФ	2	М	K=1,5(>1) Положительное
29	ТГУ	ГГФ	2	Ж	K=1,4(>1) Положительное
30	ТГУ	ГГФ	2	М	K=1,4(>1) Положительное

31	ТГУ	ГГФ	2	Ж	K=2,06(>1) Положительное
32	ТГУ	ГГФ	2	Ж	K=1,4(>1) Положительное
33	ТГУ	ГГФ	2	Ж	K=1,4(>1) Положительное
34	ТГУ	ГГФ	2	Ж	K=1,8(>1) Положительное
35	ТГУ	ГГФ	2	Ж	K=1,5(>1) Положительное
36	ТГУ	ГГФ	2	Ж	K=1,6(>1) Положительное
37	ТГУ	ГГФ	2	Ж	K=1,09(>1) Положительное
38	ТГУ	ГГФ	2	М	K=1(>1) Положительное
39	СибГМУ	Лечебный	2	Ж	K=1(>1) Положительное
40	СибГМУ	Лечебный	2	Ж	K=1,8(>1) Положительное
41	СибГМУ	Лечебный	2	Ж	K=1,2(>1) Положительное
42	СибГМУ	Лечебный	2	Ж	K=1,4(>1) Положительное
43	СибГМУ	Лечебный	2	Ж	K=1,9(>1) Положительное
44	СибГМУ	Лечебный	2	М	K=1,5(>1) Положительное
45	СибГМУ	Лечебный	2	Ж	K=1,7(>1) Положительное
46	СибГМУ	Лечебный	2	Ж	K=1,2(>1) Положительное
47	ТГУ	ГГФ	2	Ж	K=0,7(<1) Отрицательное
48	ТУСУР	Гуманитарный	2	Ж	K=1,7(>1) Положительное
49	ТУСУР	Гуманитарный	2	Ж	K=1,5(>1) Положительное
50	ТУСУР	Гуманитарный	2	М	K=1,7(>1) Положительное
51	ТУСУР	Гуманитарный	2	Ж	K=0,7(<1) Отрицательное
52	ТУСУР	Гуманитарный	2	Ж	K=1,6(>1) Положительное
53	ТУСУР	Гуманитарный	2	Ж	K=1,2(>1) Положительное
54	ТУСУР	Гуманитарный	2	Ж	K=2,05(>1) Положительное
55	ТУСУР	Гуманитарный	2	Ж	K=2,4(>1) Положительное
56	ТУСУР	Гуманитарный	2	М	K=2(>1) Положительное
57	ТУСУР	Гуманитарный	2	М	K=1,5(>1) Положительное
58	СибГМУ	Лечебный	2	Ж	K=1,6(>1) Положительное
59	ТУСУР	Гуманитарный	2	Ж	K=1,7(>1) Положительное
60	ТУСУР	Гуманитарный	2	Ж	K=1,3(>1) Положительное
61	ТУСУР	Гуманитарный	2	Ж	K=1,2(>1) Положительно62e
62	ТУСУР	Гуманитарный	2	Ж	K=1,4(>1) Положительное
63	Аноним	Аноним	2	М	K=1,2(>1) Положительное
64	ТУСУР	Гуманитарный	2	М	K=1,5(>1) Положительное
65	ТУСУР	Гуманитарный	2	Ж	K=1,3(>1) Положительное

Проанализировав полученные результаты (Таблица 1) можно отметить, что у 5 из 65 участников тестирования имеется неудовлетворительное самочувствие (дистимное). В таких случаях самооценка человека в целом снижается, наступает состояние, близкое к депрессивному, которое характеризуется тоскливым настроением, апатией, резким снижением работоспособности. Соотношение гипертимного и дистимного самочувствия студентов вузов представлено на диаграмме 3. Отметим, что 92,3% молодежи испытывает гипертимное самочувствие и всего 7,7% дистимное.



Диаграмма 3 – Соотношение гипертимного и дистимного самочувствия у студентов вузов Сибирского региона

Анализ результатов соотношения гипертимного и дистимного самочувствия студентов показывает, что девушек, имеющих дистимное состояние больше в 4 раза, чем юношей – 80% и 20% соответственно (Таблица 2, Диаграмма 4).

Таблица 2 – Дистимное самочувствие студентов вузов

№ респондента	ВУЗ	Факультет	Курс	Пол	Результат (самочувствие)
11	ТГУ	ММФ	3	М	Отрицательное
14	ТПУ	ФТИ	2	Ж	Отрицательное
19	ТГУ	ГГФ	2	Ж	Отрицательное
47	ТГУ	ГГФ	2	Ж	Отрицательное
51	ТУСУР	ГФ	2	Ж	Отрицательное

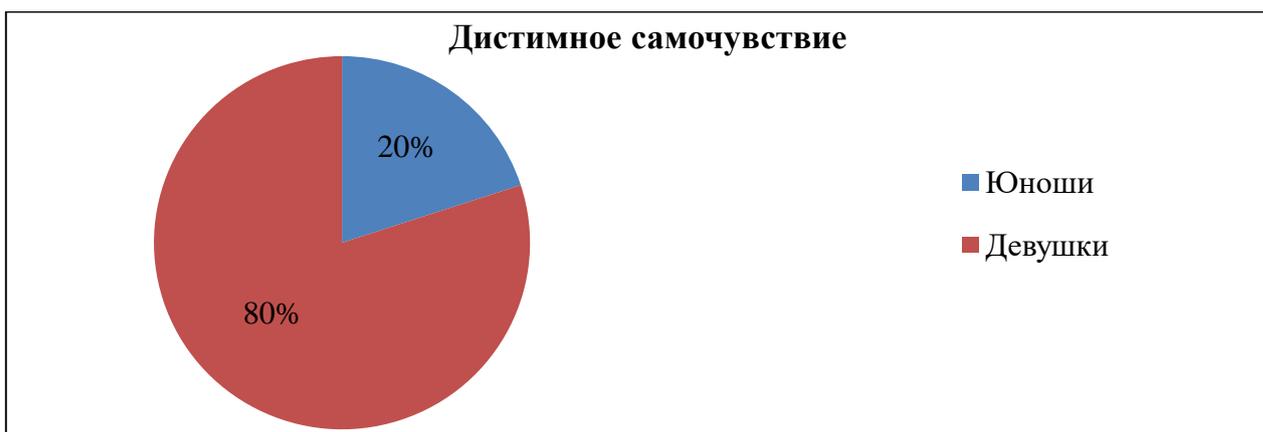


Диаграмма 4 – Процентное соотношение дистимного самочувствия у юношей и девушек

1.1.4 Доминирующие эмоции у студентов вузов

Как было отмечено ранее, для выявления доминирующего эмоционального состояния у студентов вузов использовалась методика К.

Изарда «Дифференциальные шкалы эмоций», который предлагает к рассмотрению 10 базовых эмоций: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Путем подсчета суммы баллов по каждой шкале обнаружены доминирующие эмоции, позволяющие качественно описать самочувствие обследуемого человека в отношении к определяемому типу его характера.

По результатам можно сделать вывод, что у большинства участников тестирования доминируют положительные эмоции – «радость» (39%) и «интерес» (32%) и ни один из участников не испытывают «презрение» и «страх», но стоит обратить внимание на то, что всего 9% студентов испытывают «вину» и 5% «стыд» (Диаграмма 5).

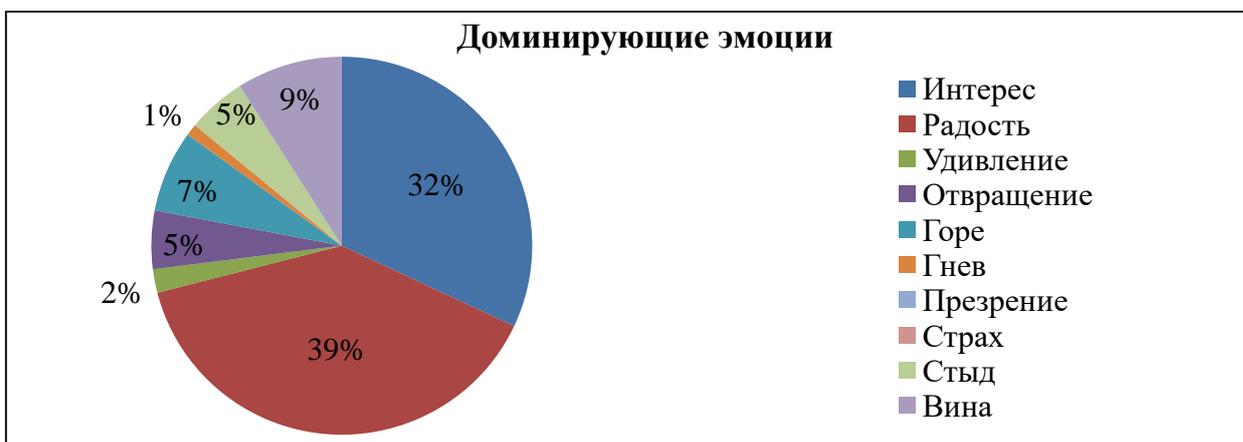


Диаграмма 5 – Доминирующие эмоции у студентов вузов Сибирского региона

Проведем анализ результатов диагностики доминирующих эмоций студентов каждого вуза.

У студентов ТУСУР доминируют эмоции «радость» (40%) и «интерес» (32%), «удивление» и «вина» испытывают по 8% студентов, по 4% испытывают «отвращение», «стыд» и «горе» и никто из испытуемых не отметил такие эмоции, как «гнев», «презрение», «страх» (0%) (Диаграмма 6).



Диаграмма 6 – Доминирующие эмоции у студентов ТУСУР

Студенты ТГУ чаще всего испытывают «радость» (32%), «интерес» (32%) и «вину» (13%), «горе» испытывают 10% студентов, «стыд» 8%, «отвращение», как доминирующая эмоция, выявлена у 5%. Никто из студентов не испытывает «удивление», «гнев», «презрение», «страх» (0%) (Диаграмма 7).



Диаграмма 7 – Доминирующие эмоции у студентов ТГУ

Доминирующей эмоцией у студентов ТПУ является «радость» (60%). «Интерес» и «отвращение» испытывают по 20% студентов. Никто не выявил у себя «удивление», «горе», «гнев», «презрение», «страх», «стыд», «вину» (0%), как доминирующие эмоции (Диаграмма 8).



Диаграмма 8 – Доминирующие эмоции у студентов ТПУ

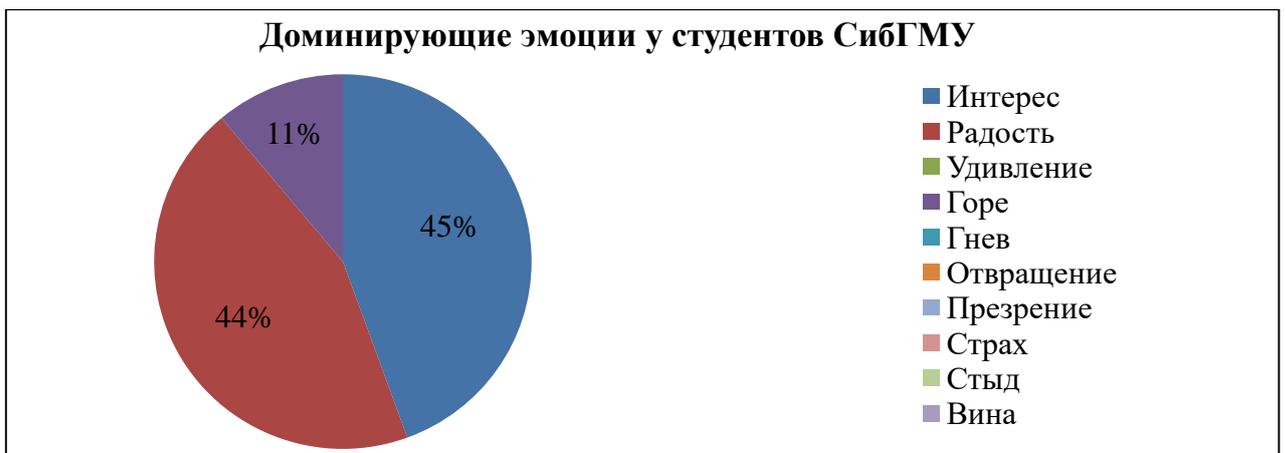


Диаграмма 9 – Доминирующие эмоции у студентов СибГМУ

У студентов СибГМУ доминируют такие эмоции, как «интерес» (45%) и «радость» (44%), «горе» часто испытывают 11% студентов. При этом никто не испытывает «удивление», «гнев», «отвращение», «презрение», «страх», «стыд», «вину» (0%) (Диаграмма 9).

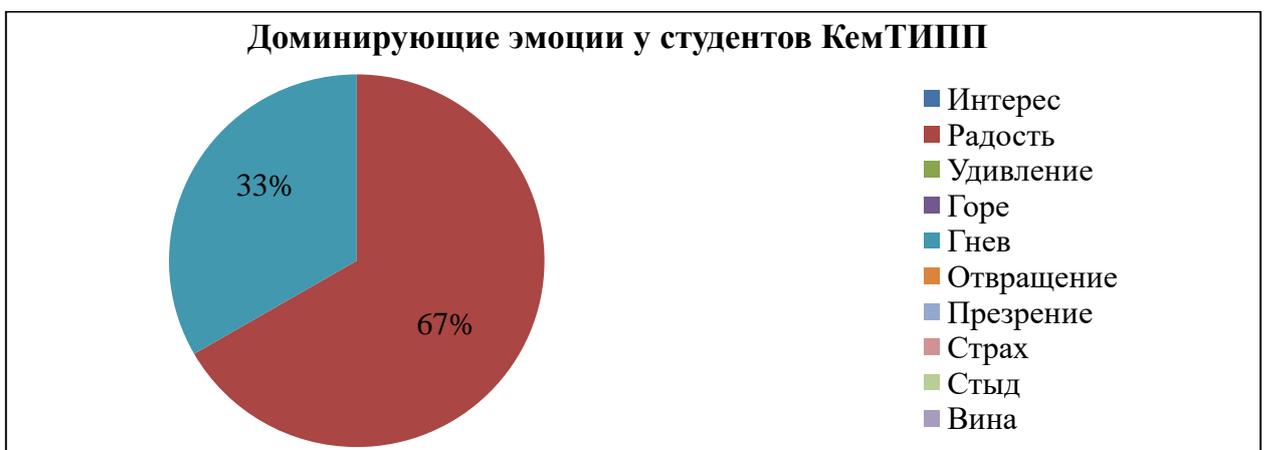


Диаграмма 10 – Доминирующие эмоции у студентов КемТИПП

Доминирующей эмоцией у студентов КемТИПП является «радость» (67%), «интерес» испытывают 33% студентов. Остальные эмоции, такие как «удивление», «горе», «гнев», «отвращение», «презрение», «стыд», «страх» и «вина» ни один из испытуемых у себя не выявил (0%) (Диаграмма 10).

Необходимо отметить, что у 13 участников опроса зафиксировано по 2-3 доминирующей эмоции.

Доминирующими отрицательными эмоциями являются «отвращение» и «горе», лишь один из испытуемых испытывает «гнев» (Таблица 3).

Таблица 3 – Участники исследования с доминирующими отрицательными эмоциями

№ респондента	Пол	Доминирующие отрицательные эмоции
2	Ж	Отвращение
9	Ж	Отвращение
11	М	Горе
14	Ж	Отвращение
17	М	Гнев
19	Ж	Горе
32	Ж	Горе
39	Ж	Горе
47	Ж	Горе
51	Ж	Горе и отвращение

Большинство участников исследования, испытывающих отрицательные эмоции, являются студентами ТГУ – 60% от общего числа респондентов, в остальных вузах студентов с отрицательными эмоциональными проявлениями по 10% (Диаграмма 11).



Диаграмма 11 – Доминирующие отрицательные эмоции у студентов вузов Сибирского региона

1.1.5 Дифференциальные шкалы эмоций по К. Изарду

С целью выявления самочувствия и доминирующих эмоций у студентов было проведено тестирование по методике К. Изарда «Дифференциальные шкалы эмоций», получены промежуточные ответы испытуемых, с помощью которых проведена диагностика самочувствия каждого студента, участвующего в исследовании. Промежуточные результаты представлены в виде диаграмм, которые показывают оценку студентов каждого понятия по 4-бальной шкале.

Как было обозначено выше, по К. Изарду выделяются 10 базовых фундаментальных эмоций, а все остальные эмоциональные состояния, по версии Изарда [11], являются производными или составными, то есть возникают на основе нескольких фундаментальных. Из соединения фундаментальных эмоций возникают такие комплексные эмоциональные состояния, как, например, тревожность, которая может сочетать в себе страх, гнев, вину и интерес. Интерес – форма эмоционального проявления познавательных потребностей личности [10].

Подавляющее большинство участников исследования считают себя внимательными, концентрированными и собранными, 33-38% студентов испытывают сомнение, менее 8% студентов совсем не испытывают эмоцию «интерес» (Диаграмма 12).

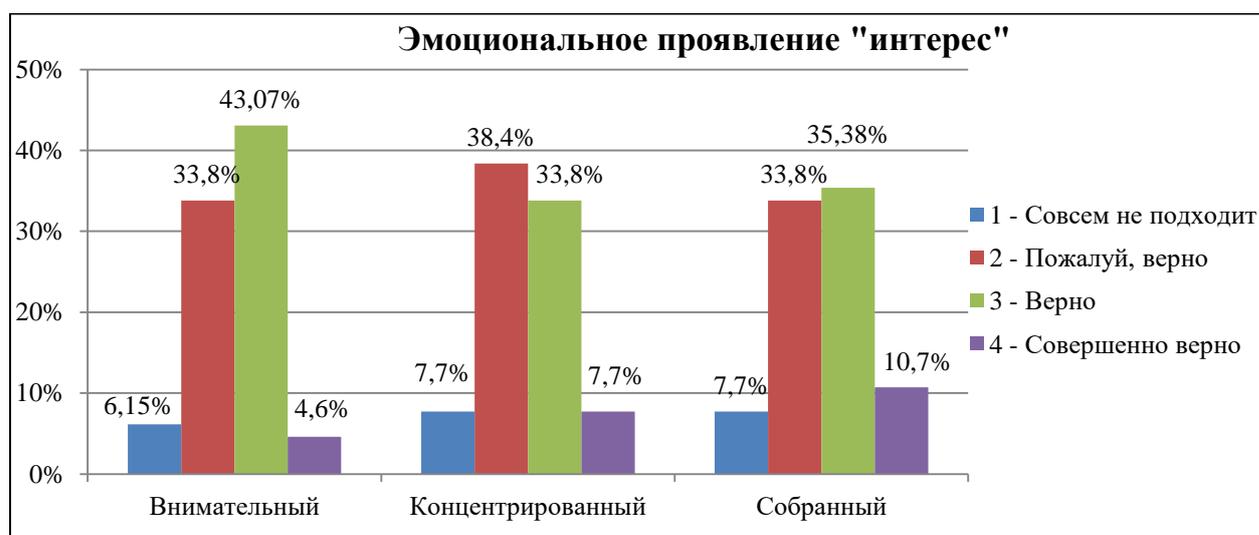


Диаграмма 12 – Эмоциональное проявление «Интерес» у студентов вузов Сибирского региона

Радость – положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью полного удовлетворения актуальной потребности [10].

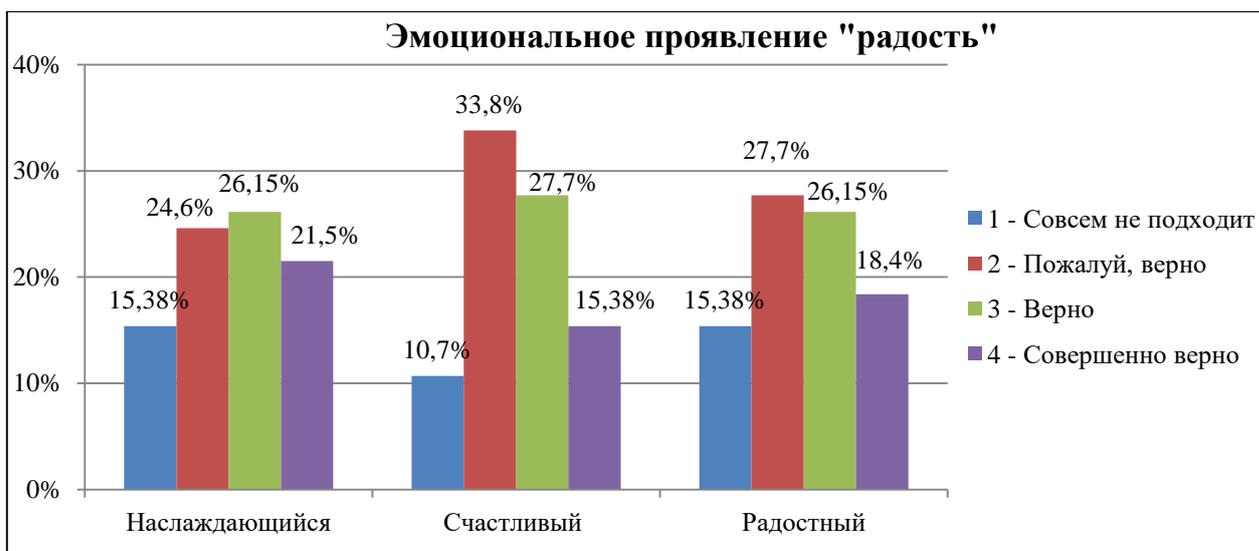


Диаграмма 13 – Эмоциональное состояние «Радость» у студентов вузов Сибирского региона

«Радость» является доминирующей эмоцией у студентов, при этом по 15,38% утверждают, что не испытывают таких эмоций, как «наслаждение» и «радость», а 10,7% считают себя «несчастливыми» (Диаграмма 13).

Удивление – не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес [10].

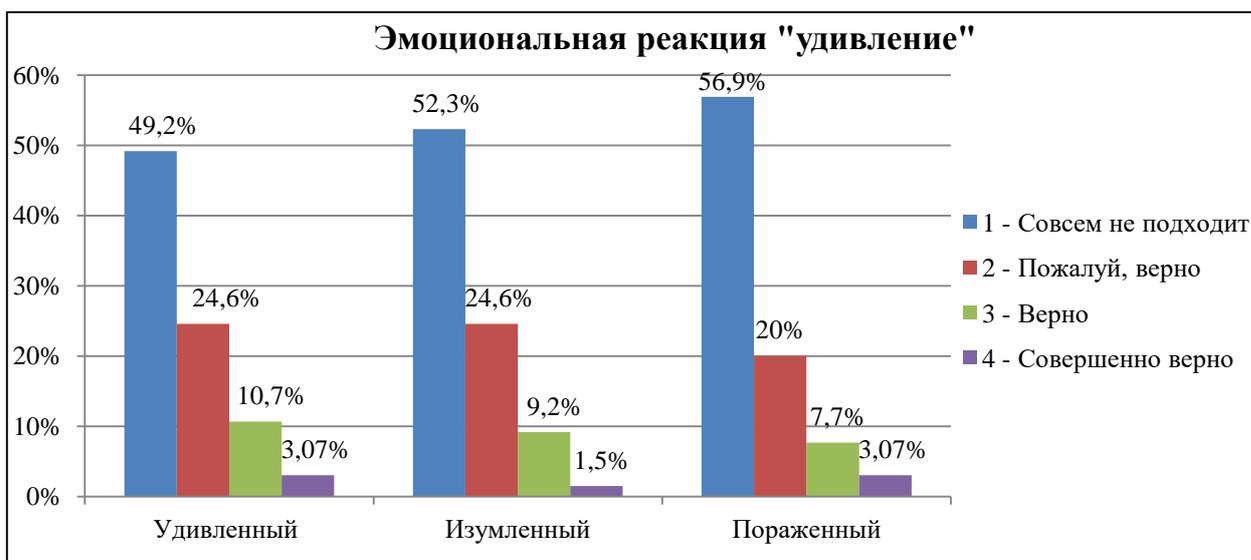


Диаграмма 14 – Эмоциональная реакция «Удивление» у студентов вузов Сибирского региона

По результатам исследования, представленным на диаграмме можно судить о том, что всего лишь несколько студентов точно испытывают «удивление» (13,77%), «изумление» и «пораженность» по 10,7%. Большинство (49,2%) считают эмоцию «удивление» совсем не подходящей для описания своего эмоционального состояния, а 24,6% студентов либо не замечают своего психоэмоционального состояния – проявления удивления и изумления, либо не контролируют свои эмоции (Диаграмма 14).

Горе – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным, чаще всего протекает в форме эмоционального стресса [10].

Почти никто из испытуемых не оценил на 4 балла («совершенно верно») такие понятия, как «унылый», «печальный» и «сломленный», таких лишь по 1,5%, что, безусловно, положительный результат. При этом 72,3% студентов не считают эмоцию «сломленный», 50,7% «печальный» и 55,3% «унылый» доминирующей (Диаграмма 15). Но всё же есть студенты, которые точно испытывают уныние (13,8%), печаль (10,7%), сломленность (9,2%), а от 6,15-18,4% сомневаются в проявлении своего эмоционального состояния «горе» (Диаграмма 15).

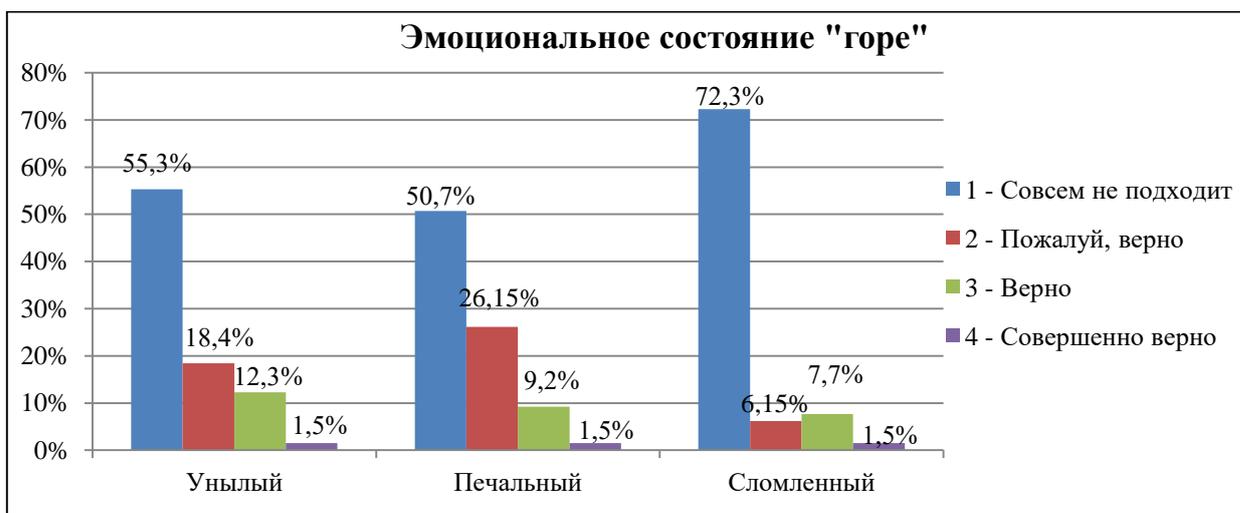


Диаграмма 15 – Эмоциональное состояние «Горе» у студентов вузов Сибирского региона

Гнев – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной потребности [10].

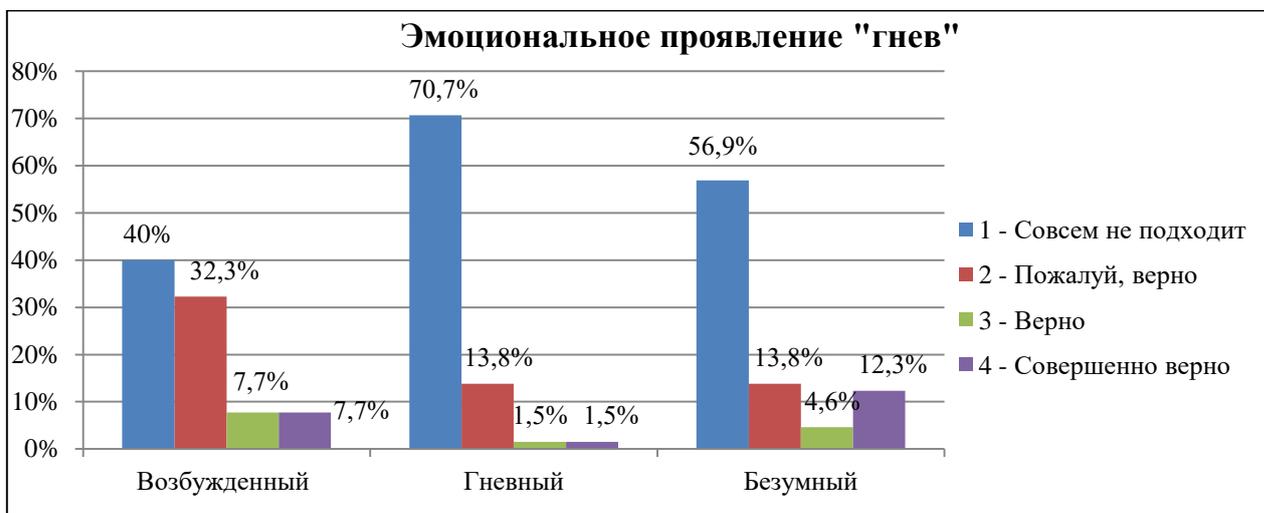


Диаграмма 16 – Эмоциональное состояние «Гнев» у студентов вузов Сибирского региона

Термин «гневный» для определения своего эмоционального состояния большинство из студентов не использовали, всего 3%, а проявление «безумный» резко возрастает – 16,9%, но также, как и в предыдущих случаях, есть сомневающиеся – по 13,8%. (Диаграмма 16).

Отвращение – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т.д.), соприкосновение с которыми (физиологические взаимодействия, коммуникация в общении и т.д.) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение, где нападение мотивируется гневом, а отвращение – желанием избавиться от кого-либо или чего-либо [10].



Диаграмма 17 – Эмоциональное состояние «Отвращение» у студентов вузов Сибирского региона

По данным отображенным на диаграмме видно, что студенты совершенно не испытывает «презрение», «неприязнь» и «отвращение» (0%), но иногда все же это случается 1,5%, 6,1%, 3,07% соответственно (Диаграмма 17).

Презрение – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порожаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением другого, являющегося объектом данного чувства [10].

Никто из испытуемых не оценил на 4 балла («совершенно верно») такие понятия, как «презрительный», «пренебрегающий» и «надменный», но 1,5% бывают надменными, 4,6% презрительными. Но есть и те, кто не контролирует свою эмоцию «пренебрежение» (21,5%), «надменность» (16,9%) и «презрительность» (6,15%) (Диаграмма 18).

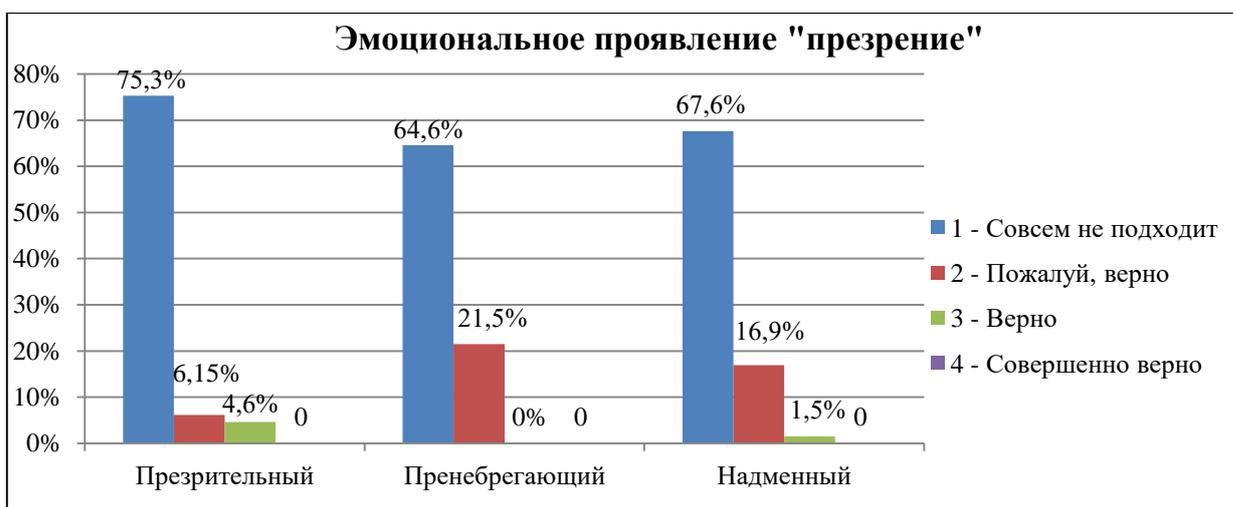


Диаграмма 18 – Эмоциональное состояние «Презрение» у студентов вузов Сибирского региона

Страх – отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности [10].



Диаграмма 19 – Эмоциональное состояние «Страх» у студентов вузов Сибирского региона

Никто из студентов, по данным отображенным на диаграмме, не испытывает страх в полной мере, но все же есть студенты, которые отмечают доминирование данной эмоции (от 1,5% до 6,15%) и стоит отметить достаточный процент (7,7-9,23%) сомневающихся – это наводит на мысль о присутствии «защиты» на выявление эмоции «страх» (Диаграмма 19).

Стыд – отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не

только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике [10].

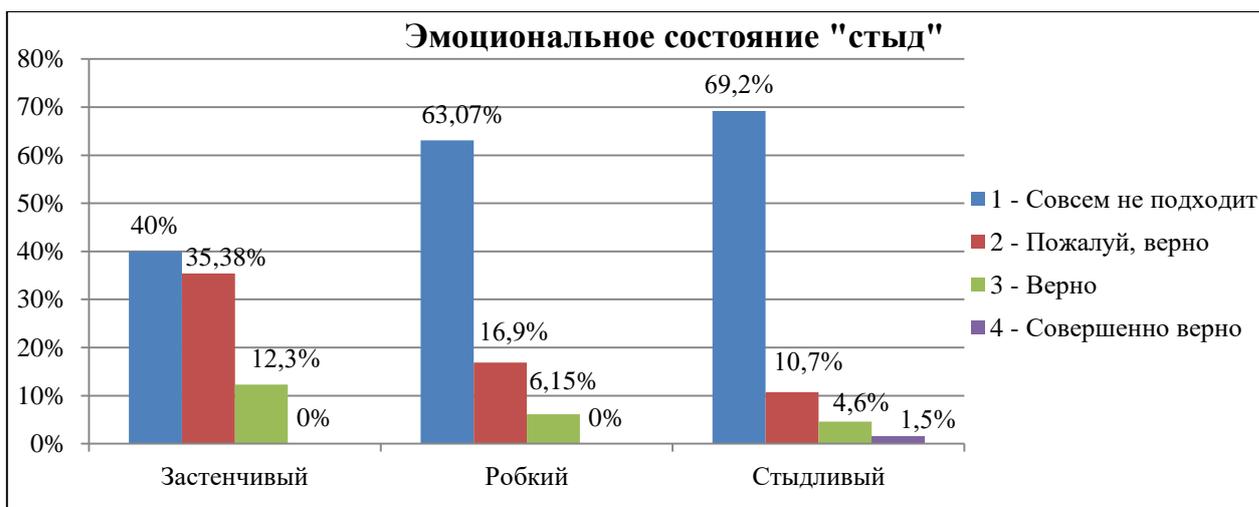


Диаграмма 20 – Эмоциональное состояние «Стыд» у студентов вузов Сибирского региона

Никто не считает совершенно верными термины «застенчивый» и «робкий» для определения своего эмоционального состояния, но всё же зафиксированы студенты с проявлением данного состояния – 12,3%, 6,15%, 4,6% соответственно, процент сомневающих колеблется от 10,7% до 35,38% – это говорит, скорее всего, о стеснении проявления данных эмоций (Диаграмма 20).

Вина – аффективное состояние, характеризующееся проявлением страха, угрызений совести и самоупреков [10].

Процентная составляющая студентов, считающих эмоцию «вина» доминирующей, равна 12,3%, 64,6% студентов отметили данную эмоцию, как совсем не подходящую для описания своего эмоционального состояния. Кроме того, настораживает низкий процент «сожалеющих» и «раскаивающихся» – по 16,9%, постоянно сомневающихся – от 10,7% до 23% студентов, можно предположить, что данным молодым людям не свойственны «угрызения совести» и эмпатические формы проявления (Диаграмма 21).

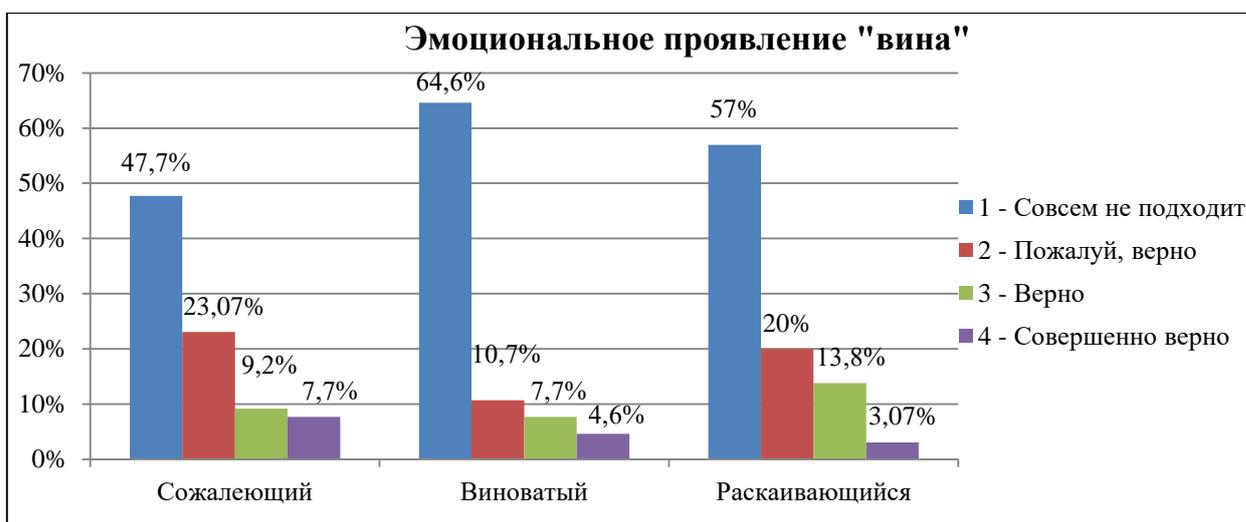


Диаграмма 21 – Эмоциональное состояние «Вина» у студентов вузов Сибирского региона

Выводы

по результатам диагностики по методике К. Изарда

«Дифференциальные шкалы эмоций» у студентов высших учебных заведений

Сибирского региона

- 1 У подавляющего большинства испытуемых самочувствие отвечает гипертимному (с повышенным настроением).
- 2 Девушки больше страдают от неудовлетворительного самочувствия, чем юноши.
- 3 У большинства студентов вузов доминируют положительные эмоции: «интерес», «радость»: у 40% и 32% студентов ТУСУР доминируют эмоции «радость» и «интерес», по 32% студентов ТГУ выбрали эмоции «радость», «интерес» и 13% «вина» как доминирующие, у 60% студентов ТПУ доминирующей является «радость», у 44% и 45% студентов СибГМУ доминируют «радость» и «интерес», «радость» является доминирующей эмоцией и у 67% студентов КемТИПП.
- 4 Большинство молодых юношей и девушек, с доминирующими отрицательными эмоциями (горе, гнев отвращение, презрение, страх) обучаются в ТГУ, «отвращение» и «горе» являются доминирующими отрицательными эмоциями.

1.2 Эмоциональный интеллект как феномен социальной психологии

Понятие «EQ» введено в 1990 году американским ученым П. Саловой и Дж. Майером, но за это время успело стать неотъемлемой частью практической психологии и повседневной жизни. Эмоции неразрывно связаны со всей деятельностью человека. Трудно представить, что люди могут не испытывать их взаимодействуя с окружающим миром каждый день. Эмоции регулируют самочувствие и здоровье в целом, влияют на работоспособность, успех в деятельности и на адаптацию в обществе. Поэтому необходимо обладать способностью распознавать, управлять и понимать эмоции, как других людей, так и собственные. И то, насколько хорошо человек разбирается в эмоциях и зависит уровень показаний EQ.

Все чаще в научной литературе стали появляться работы, посвященные способностям в эмоциональной области, в силу этого в центре интереса большой группы исследователей оказался феномен эмоциональный интеллект (ЭИ). Впервые данный термин был введен в 1985 году в докторской диссертации У. Пэйна. В 1990 г. была опубликована работа двух американских исследователей Дж. Майера и П. Саловея, в которой описана концепция «EQ» [24]. Одно из более поздних определений ЭИ, сформулированное данными авторами, звучит как «способность глубокого постижения, оценки и выражения эмоций, способность понимания эмоций и эмоциональных знаний, а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности» [25]. «Человеческое мышление не ограничивается рассудочной калькуляцией. Хотя взаимосвязи эмоций и интеллекта очень разнообразны, лишь некоторые из них делают нас по-настоящему умнее. И эту довольно ограниченную сферу взаимного пересечения и влияния можно определить как эмоциональный интеллект», – считают П. Саловой и Дж. Мейер [25].

1.2.1 Компоненты эмоционального интеллекта

В психологическом словаре эмоции определяются как особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.). Значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Данное определение позволяет сделать вывод о том, что формой существования эмоций является актуально переживаемое состояние. В психологии эмоции традиционно делятся на чувства, аффекты, собственно эмоции и настроение [7].

Компоненты эмоционального интеллекта разбиты на четыре основные категории [15, 48]. Важно помнить, что эмоциональный интеллект усваивается и развивается и любой человек может усилить качества, составляющим четырем указанным категориям:

1. *Самосознание* можно рассматривать как основу всех остальных компонентов эмоционального интеллекта, которое включает в себя способность человека оценивать собственные эмоции и понимать, как они влияют на профессиональную деятельность и личную жизнь. Лидеры с высоким уровнем самосознания способны доверять своим чувствам, помогающим в трудные минуты принимать непростые решения. Иногда бывает неясно, нужно ли совершать крупную сделку, увольнять сотрудника, реорганизовывать бизнес, перераспределять рабочие обязанности. Когда информация из внешних источников оказывается недостаточной, лидерам следует полагаться на собственные чувства. Самосознание также включает в себя адекватную оценку своих сильных и слабых сторон и чувство уверенности в себе.
2. *Владение собой (самоконтроль)* – второй ключевой компонент эмоционального интеллекта, который можно определить как способность контролировать деструктивные или приносящие вред эмоции. Лидеры учатся сохранять эмоциональный баланс, чтобы беспокойство, тревога,

страх или гнев не мешали ясности мышления. Владеть эмоциями значит не подавлять или скрывать их, а понимать, используя это понимание в различных ситуациях. В эту категорию входят такие качества, как стремление вызвать доверие окружающих (проявление честности и прямоты), сознательность (ответственное отношение к своим обязанностям), способность к адаптации (умение приспосабливаться к изменениям), инициативность, расширяющая возможности человека, оптимизм, проявляющийся вопреки всем трудностям и неудачам.

3. *Социальное сознание* – это способность понимать других. Социально сознательные лидеры проявляют эмпатию – умение поставить себя на место другого человека и понимание его мыслей и чувств. Такие лидеры могут рассмотреть ситуацию с нескольких точек зрения и наладить взаимодействие с людьми различных типов. Под характеристикой корпоративное сознание подразумевается способность наладить организационную деятельность и создать сеть контактов, а также выбрать наиболее подходящие для достижения положительных результатов формы поведения. Кроме того, социальное сознание подразумевает ориентацию на оказание услуг, то есть способность определить и удовлетворить запросы сотрудников, потребителей или клиентов.
4. *Менеджмент взаимоотношений* – это способность налаживать контакты и взаимодействовать с другими людьми. Лидеры, обладающие высоким эмоциональным интеллектом, чутко и доброжелательно относятся к окружающим. Они развивают персонал, вдохновляют сотрудников своей концепцией будущего, чутко реагируют на чувства других людей, оказывая на них положительное влияние. Эмоциональное понимание лидерами своих подчиненных способствует проведению позитивных изменений, налаживанию сотрудничества и работы в командах, устранению конфликтов. Такие лидеры создают сеть взаимоотношений внутри организации и за ее пределами [15].

Вместе взятые, четыре указанных компонента создают основу для эмоционального интеллекта.

1.2.2 Методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла

Для выявления уровня эмоционального интеллекта использовался опросник Холла, который состоит из 30 высказываний, отражающих различные стороны жизни испытуемого. Ответы оцениваются по пяти шкалам [28]:

1. Шкала «Эмоциональная осведомленность».
2. Шкала «Управление своими эмоциями».
3. Шкала «Самотивация».
4. Шкала «Эмпатия».
5. Шкала «Управление эмоциями других людей».

В каждой шкале высчитывается сумма баллов. Чем больше сумма баллов, тем ярче проявляется данное эмоциональное проявление.

Результаты опроса проверялись по ключу к методике, полученные ответы вносились в таблицы. Каждому респонденту присвоена личная таблица. По данным таблицам строились диаграммы, интерпретировались полученные результаты, делались выводы.

1.2.3 Уровень эмоционального интеллекта у студентов вузов

Опросник Н. Холла на эмоциональный интеллект позволяет понять, каким образом молодые люди применяют эмоции в жизни, в профессиональной или учебной деятельности, а также позволяет увидеть способы управления своими эмоциями в принятии решений.

В исследовании приняло участие 78 человек студентов 1 и 2 курсов ТГУ, ТУСУР, Сибирского государственного технологического университета (СибГТУ) и Военно-космической академии им. А.Ф. Можайского (ВКА им. Можайского) очной формы обучения, из них 19 юношей, что составляет 25,3% и 56 девушек, что составляет 74,6%: 42 студента ТГУ, из них 15 юношей (35,7%) и 27 девушек (64,2%), 12 студентов ТУСУР из них 2 юноши (16,6%) и

10 девушек (83,3%), 14 студентов СибГТУ из них 2 юноши (14,2%) и 12 девушек (85,7%) и 7 девушек ВКА им. Можайского.

На диаграмме 22 отображен уровень EQ среди всех опрошенных студентов СибГТУ, ТГУ, ВКА им. Можайского и ТУСУР. Из диаграммы видно, что наибольшее количество студентов (56%) с низким индексом «Эмоционального Интеллекта» и лишь 4% с высоким.



Диаграмма 22 – Уровень эмоционального интеллекта у студентов вузов

Анализ результатов диагностики по полу выявил, что высокий уровень эмоционального интеллекта, не очень большой показатель, но присутствует у 5,5% девушек, средний уровень преобладает у юношей (52,6%), девушек с низким уровнем EQ больше, чем юношей (60%) (Диаграмма 23).

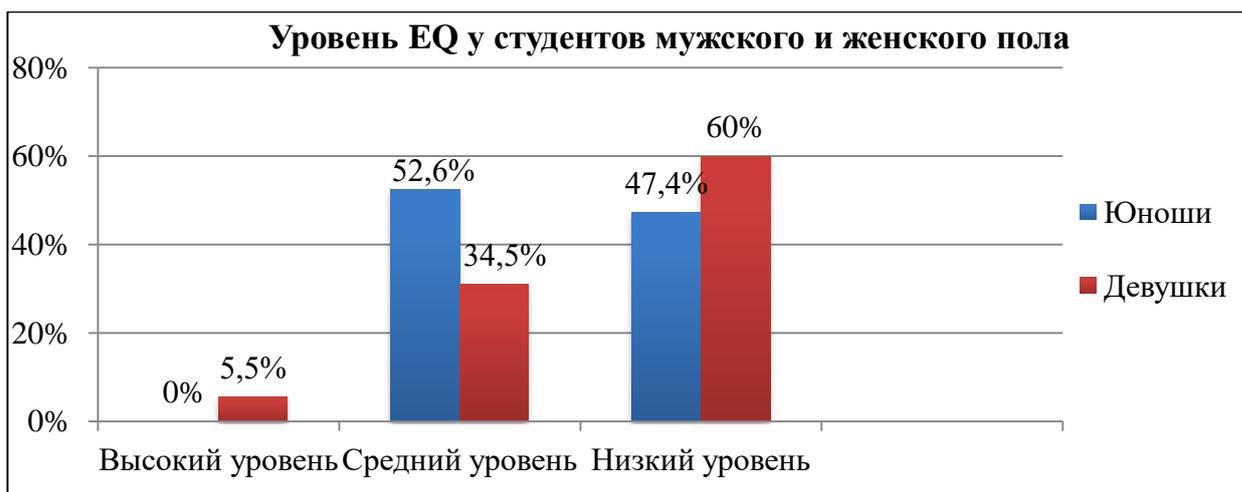


Диаграмма 23 – Сравнительный анализ уровня эмоционального интеллекта у студентов вузов мужского и женского пола

Таким образом, девушек с низким уровнем EQ больше, чем юношей, со средним уровнем EQ больше юношей, а с высоким уровнем EQ, хоть и небольшой показатель, но всё же отмечается у девушек (Диаграмма 23).

Проведем анализ уровня EQ студентов по каждому университету.

На диаграмме 24 отображен показатель уровня EQ у студентов СибГТУ. Выявлено, что 50% студентов с низким показателем и только 21% с высоким, средний показатель зафиксирован у 29% студентов СибГТУ.

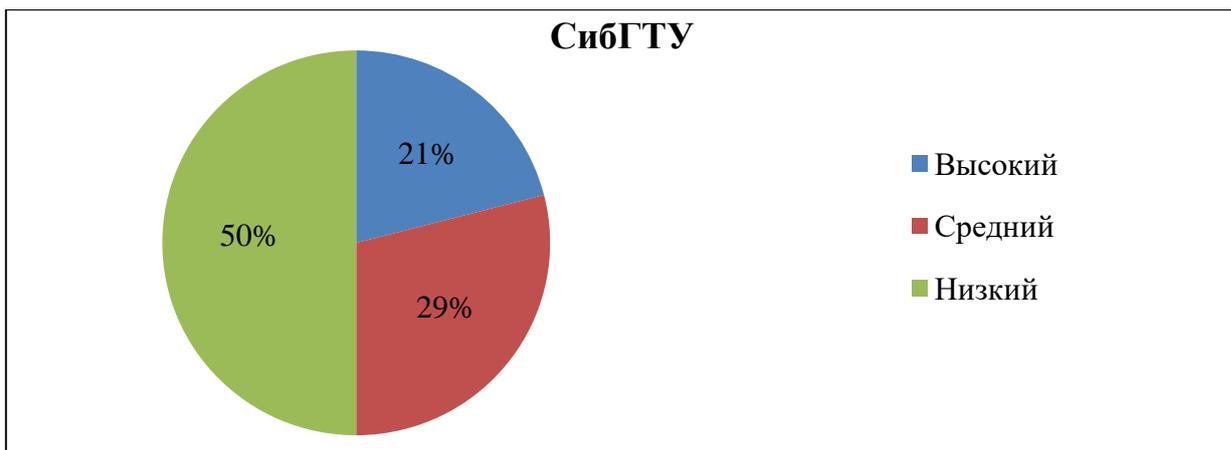


Диаграмма 24 – Уровень эмоционального интеллекта у студентов СибГТУ

На диаграмме 25 отображен уровень EQ у студентов ТГУ. Выявлено, что большая часть студентов (59%) обучающихся в ТГУ с низким показателем EQ, средний показатель зафиксирован у 41%, а высокий уровень EQ не выявлен ни у одного из студентов ТГУ.

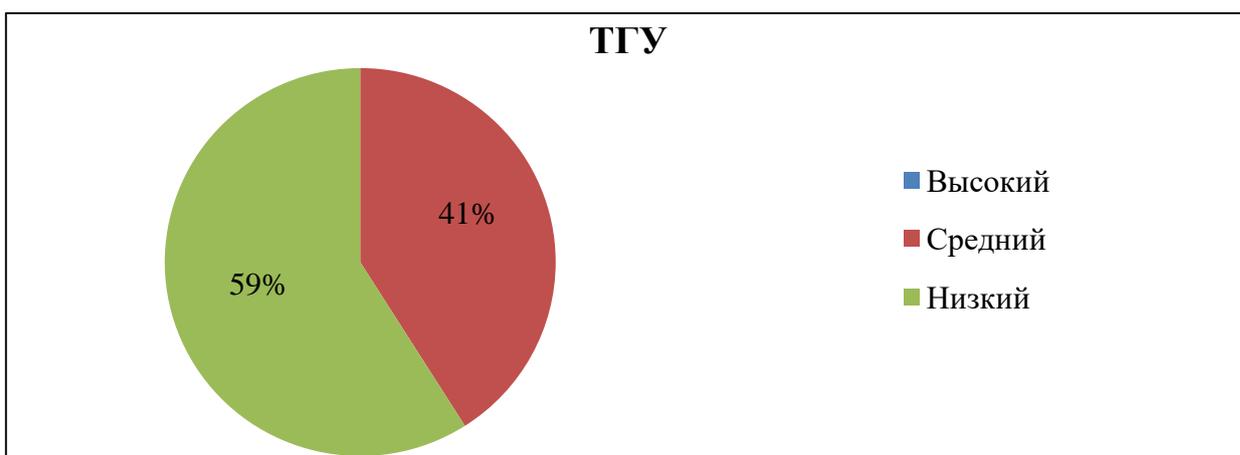


Диаграмма 25 – Уровень эмоционального интеллекта у студентов ТГУ

На диаграмме 26 отображен уровень EQ у студентов ВКА им. Можайского. Выявлено, что большая часть студентов (86%) со средним

показателем, низкий показатель у 14%, а высокий не выявлен ни у одного молодого человека.



Диаграмма 26 – Уровень эмоционального интеллекта у студентов ВКА им. Можайского

На диаграмме 27 отображен уровень EQ у студентов ТУСУР. Выявлено, что большая часть студентов (75%) с низким показателем EQ, средний показатель зафиксирован у 25% студентов, высокий показатель у студентов ТУСУР не выявлен.

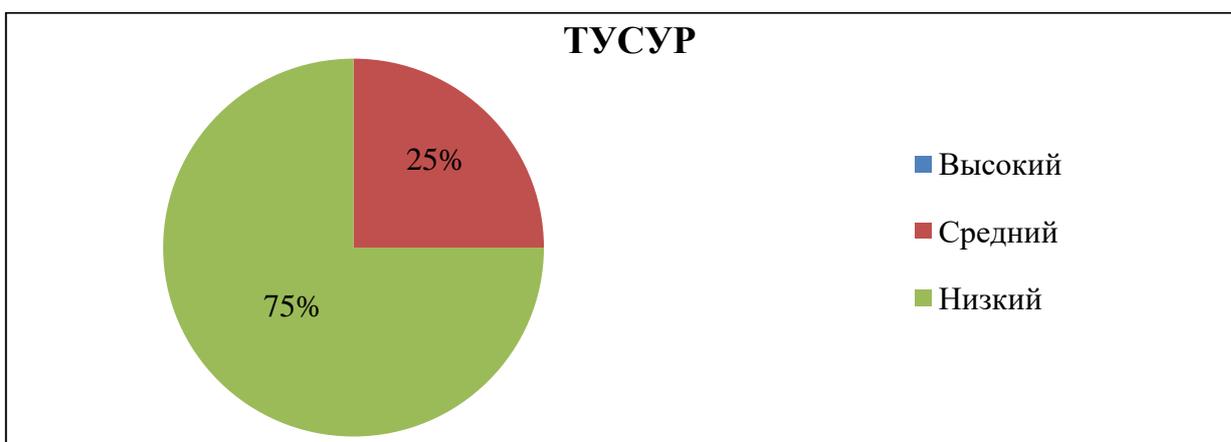


Диаграмма 27 – Уровень эмоционального интеллекта у студентов ТУСУР

Проведем сравнительный анализ уровня эмоционального интеллекта студентов по вузам.

Сравнительный анализ уровней EQ у студентов вузов показал, что в СибГТУ у 50% опрошенных студентов зафиксирован низкий уровень эмоционального интеллекта, у 21% – высокий и у 29% – средний; у 59% студентов ТГУ низкий уровень EQ, 41% студентов со средним, высокий уровень не выявлен; у 14% студентов ВКА им. Можайского низкий уровень EQ, 86% студентов имеют средний уровень EQ, высокий не выявлен; в ТУСУР

обучается 75% студентов с низким уровнем EQ, 25% студентов со средним уровнем EQ, высокий не выявлен (Диаграмма 28).



Диаграмма 28 – Сравнительный анализ уровней эмоционального интеллекта у студентов вузов Сибирского региона

Таким образом, высокий уровень EQ зафиксирован у 21% студента СибГТУ, с низким уровнем эмоциональным интеллектом (75%) обучается больше всего студентов в ТУСУР и наибольший показатель среднего уровня выявлен у 86% студентов ВКА им. Можайского (Диаграмма 28).

Необходимо напомнить, что высокий уровень EQ у студентов вузов практически отсутствует, всего 4% студентов всей выборки, а 40% студентов с низким эмоциональным интеллектом. Данные результаты заставляют задуматься о детальном изучении данной темы.

1.2.4 Эмоциональное проявление EQ у студентов вузов

Опираясь на ключ методики, проанализированы результаты исследования с целью выявления эмоционального проявления EQ у студентов вузов Сибирского региона и представлены в графическом виде по 5 шкалам для каждого университета: ТУСУР, СибГТУ, ТГУ, ВКА им. Можайского:

1. Шкала «Эмоциональная осведомленность».
2. Шкала «Управление своими эмоциями».
3. Шкала «Самотивация».
4. Шкала «Эмпатия».
5. Шкала «Распознавание эмоций других людей».

На диаграмме 29 отображен уровень эмоционального проявления QE по методике Н. Холла у студентов вузов ТУСУР, СибГТУ, ТГУ, ВКА им. Можайского. Результаты распределились по всем шкалам практически равномерно.

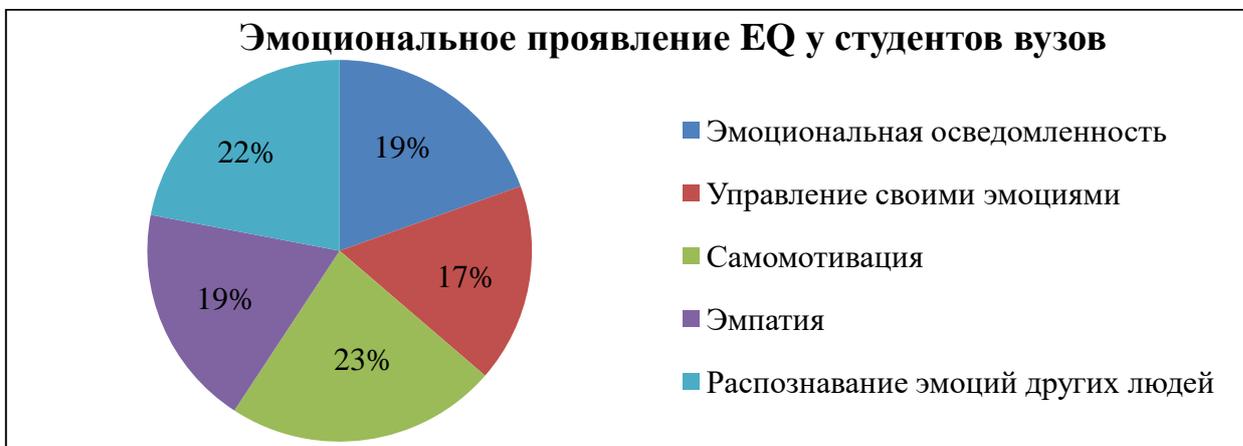


Диаграмма 29 – Эмоциональные проявления EQ у студентов вузов Сибирского региона

Проведем анализ эмоционального проявления EQ у студентов отдельно по каждому вузу.

На диаграмме 30 отображен уровень эмоционального проявления EQ у студентов СибГТУ. Выявлено преобладание «Самомотивации», что составляет 52%, самым низким показателем является «Эмпатия» – у 9% студентов СибГТУ.

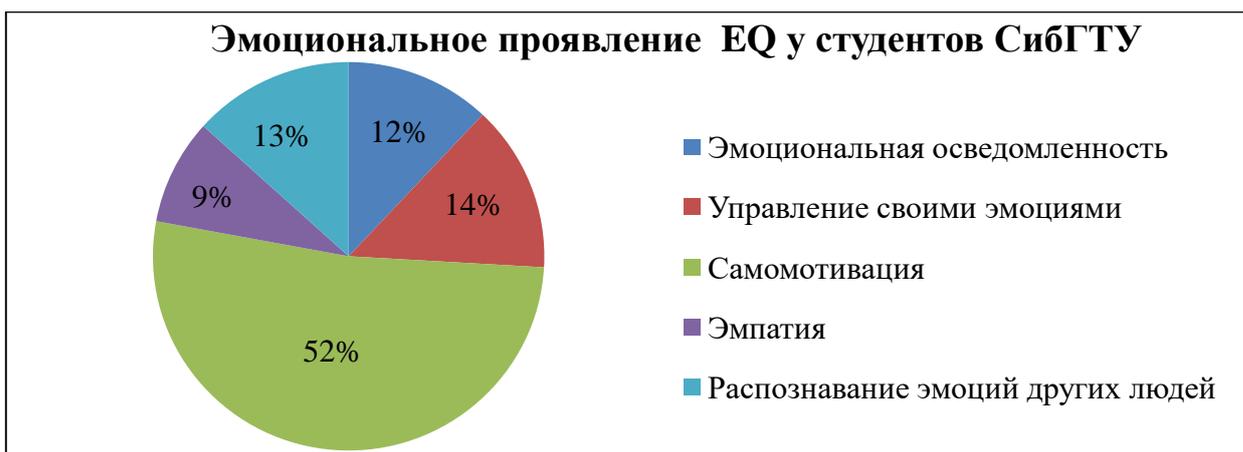


Диаграмма 30 – Эмоциональные проявления EQ у студентов СибГТУ

На диаграмме 31 отображен уровень эмоционального проявления EQ у студентов ТГУ. Высшим показателем является «Самомотивация» – 26%, а низким «Управление своими эмоциями» – у 13% студентов.

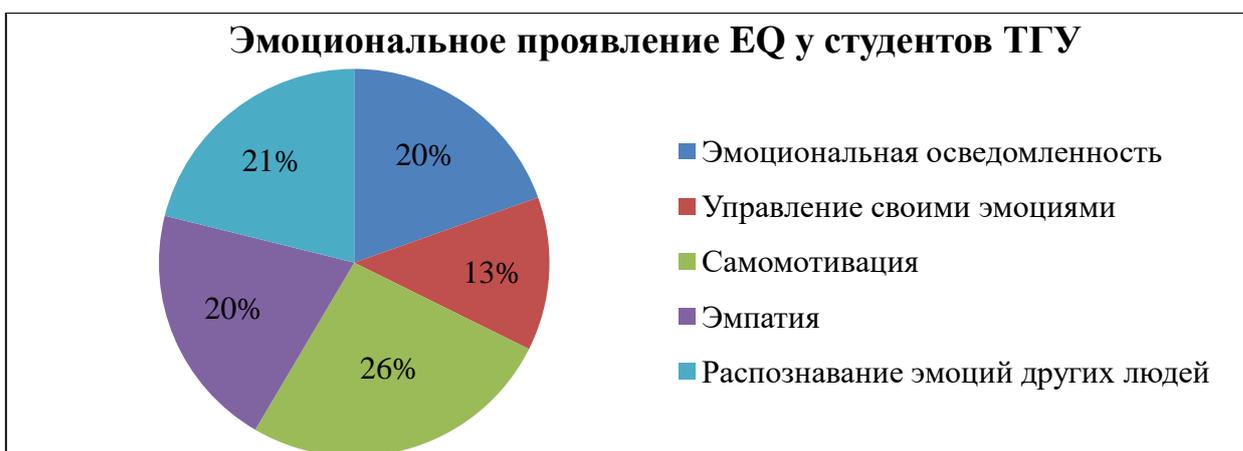


Диаграмма 31 – Эмоциональные проявления EQ у студентов ТГУ

На диаграмме 32 отображен уровень эмоционального проявления EQ у студентов ВКА им. Можайского. Высшим показателем является «Управление своими эмоциями», что составляет 33%, низшим – «Эмоциональная осведомленность» (21%), при этом отметим, что эмоциональное проявление «Распознавание эмоций других людей» не зафиксировано.

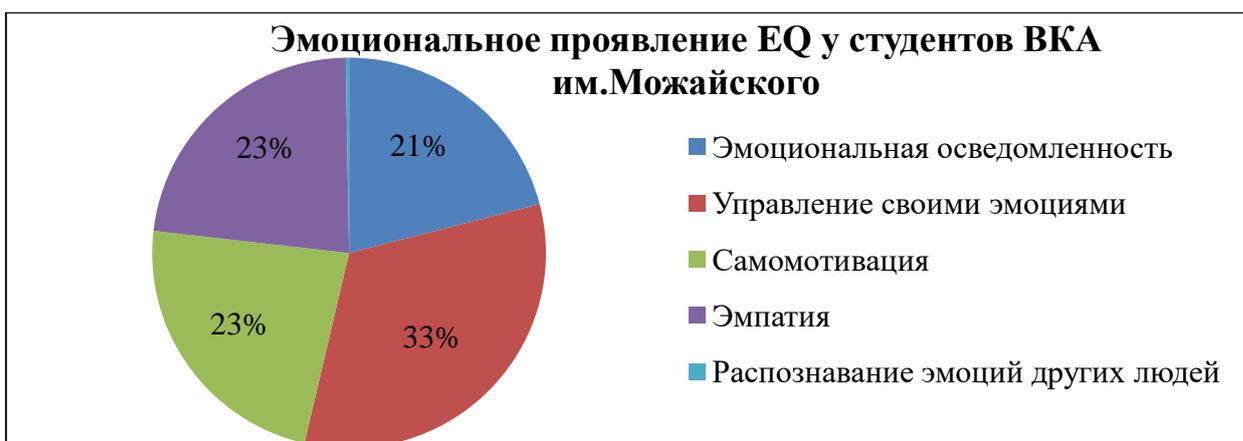


Диаграмма 32 – Эмоциональные проявления EQ у студентов ВКА им. Можайского

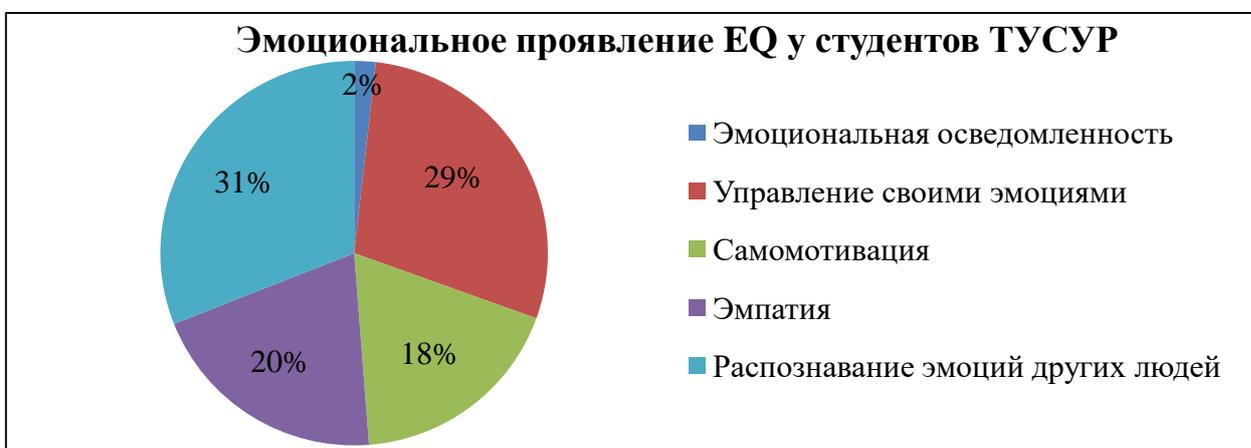


Диаграмма 33 – Эмоциональные проявления EQ у студентов ТУСУР

На диаграмме 33 отображен уровень эмоционального проявления EQ у студентов ТУСУР. Высшим показателем является «Распознавание эмоций других людей», что составляет 31%, а низшим «Эмоциональная осведомленность» – 2% студентов.

Проанализировав результаты диагностики эмоционального проявления EQ у студентов по каждому вузу, представим сравнительный анализ по 5 шкалам – уровень парциального эмоционального интеллекта у студентов вузов.

1.2.5 Уровень парциального эмоционального интеллекта у студентов вузов

Проведем сравнительный анализ уровней парциального (по каждой шкале опросника Н. Холла) эмоционального интеллекта у студентов вузов.

На диаграмме 34 отображен уровень эмоционального интеллекта по шкале «Эмоциональная осведомленность» у студентов вузов Сибирского региона. Высокий показатель уровня зафиксирован у 29% студентов ВКА им. Можайского, у 21% студентов СибГТУ и у 9% студентов ТГУ, у студентов ТУСУР высокий уровень EQ по шкале «Эмоциональная осведомленность» не выявлен.

Низкий уровень фиксируется у 48% студентов ТГУ, у 33% студентов ТУСУР и у 29% студентов СибГТУ, в ВКА им. Можайского низкий уровень EQ по шкале «Эмоциональная осведомленность» не выявлен.

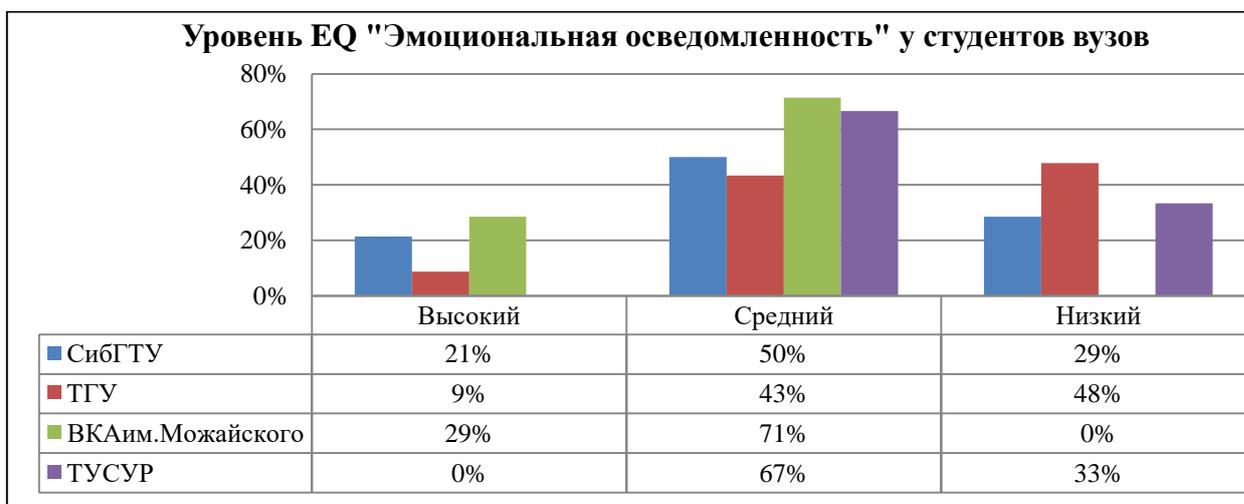


Диаграмма 34 – Уровень парциального (по шкале «Эмоциональная осведомленность») эмоционального интеллекта у студентов вузов Сибирского региона

Таким образом, следует вывод, что уровень парциального (по шкале «Эмоциональная осведомленность») эмоционального интеллекта у студентов вузов Сибирского региона преобладает в большинстве своем, средний.

На диаграмме 35 отображен уровень эмоционального интеллекта у студентов вузов Сибирского региона по шкале «Управление своими эмоциями». Высокие показатели зафиксированы у 21% студентов СибГТУ и у 8% студентов ТУСУР. Низкий уровень у 76% студентов ТГУ, у 75% студентов ТУСУР и по 57% у студентов ВКА им. Можайского и СибГТУ.

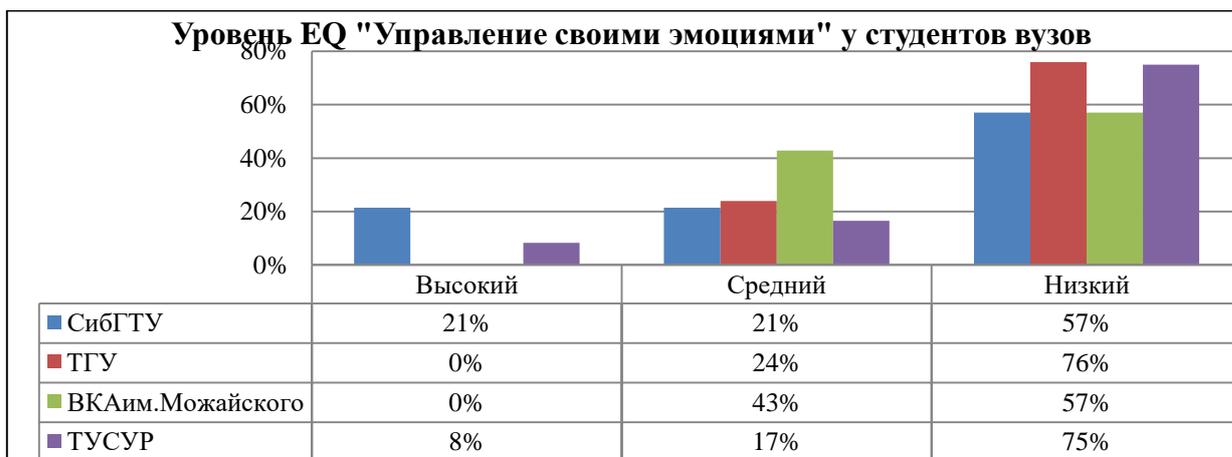


Диаграмма 35 – Уровень парциального (по шкале «Управление своими эмоциями») эмоционального интеллекта у студентов вузов Сибирского региона

Таким образом, анализ выявил низкий уровень эмоционального интеллекта у студентов вузов Сибирского региона по шкале «Управление своими эмоциями».

На диаграмме 36 отображен уровень EQ по шкале «Самомотивация».

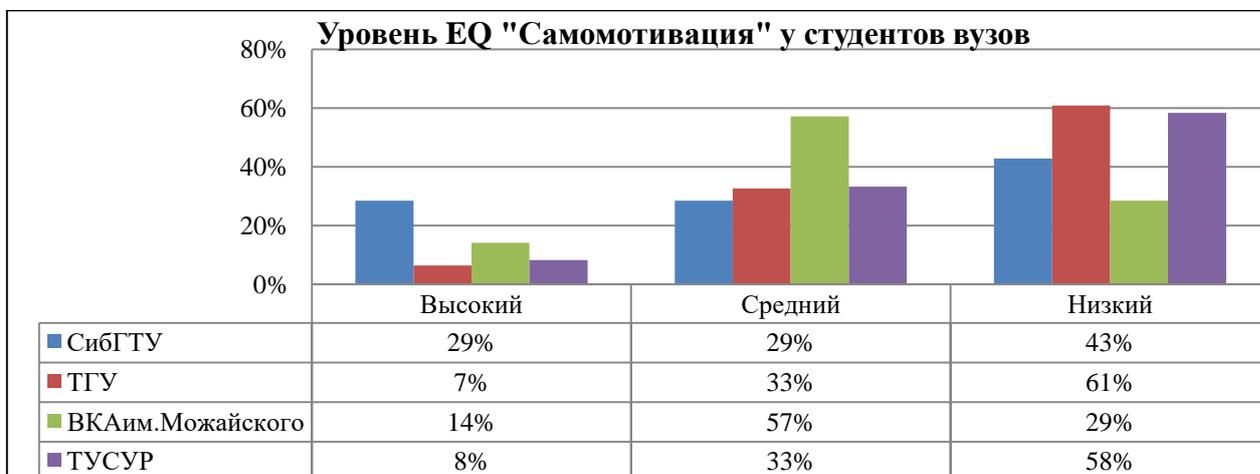


Диаграмма 36 – Уровень парциального (по шкале «Самомотивация») эмоционального интеллекта у студентов вузов Сибирского региона

Высокие показатели по данной шкале зафиксированы у 29% студентов СибГТУ, у 14% студентов ВКА им. Можайского, у 8% студентов ТУСУР и 7% студентов ТГУ. Низкий уровень – у 61% студентов ТГУ, у 58% студентов ТУСУР, у 43% студентов СибГТУ и у 29% студентов ВКА им. Можайского.

Таким образом, анализ выявил низкий и средний уровни EQ у студентов вузов Сибирского региона по шкале «Самомотивация».

На диаграмме 37 отображен уровень EQ по шкале «Эмпатия» среди студентов вузов Сибирского региона. Высокие показатели, по 43%, выявлены у студентов СибГТУ и ВКА им. Можайского, у 9% студентов ТГУ, а у студентов ТУСУР высокие показатели не выявлены. Низкий уровень – у 48% студентов ТГУ, у 40% студентов ТУСУР и по 29% у студентов СибГТУ и ВКА им. Можайского.

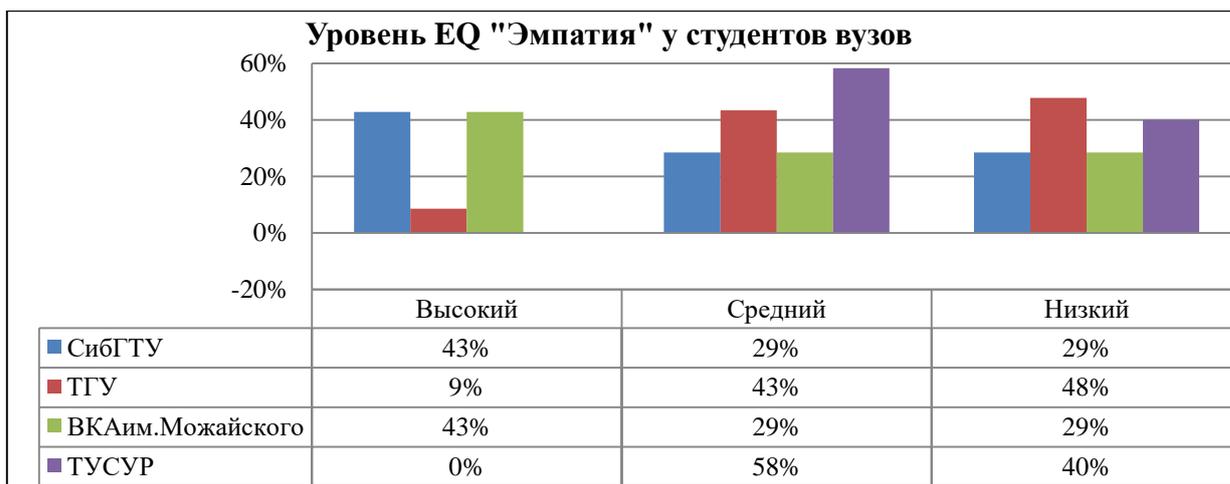


Диаграмма 37 – Уровень парциального (по шкале «Эмпатия») эмоционального интеллекта у студентов вузов Сибирского региона

На диаграмме 38 отображен уровень EQ по шкале «Управление эмоциями других людей» у студентов вузов Сибирского региона. Высоким уровнем обладают 29% студентов ВКА им. Можайского, 21% студентов СибГТУ и 11% студентов ТГУ, а у студентов ТУСУР высокий уровень не выявлен. Низкий уровень выявлен у 67% студентов ТУСУР, у 57% студентов ТГУ, у 43% студентов СибГТУ и у 29% студентов ВКА им. Можайского.

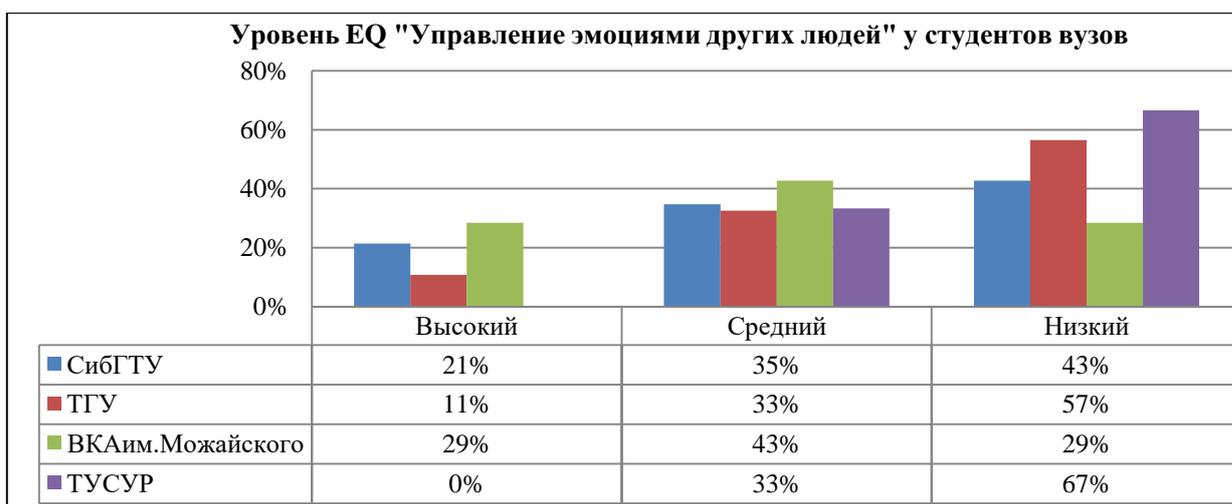


Диаграмма 38 – Уровень парциального (по шкале «Управление эмоциями других людей») эмоционального интеллекта у студентов вузов Сибирского региона

Таким образом, анализ позволяет сделать вывод – уровень эмоционального интеллекта у студентов вузов Сибирского региона по шкале «Управление эмоциями других людей», в большинстве, низкий.

Анализ эмоциональных проявлений EQ у студентов вузов Сибирского региона по шкалам опросника Н. Холла показал, что у студентов ВКА им. Можайского преобладает эмоциональное проявление EQ «Управление своими эмоциями», у студентов СибГТУ «Самомотивация», у студентов ТУСУР «Распознавание эмоций других людей», у студентов ТГУ «Эмпатия» (Диаграмма 39).

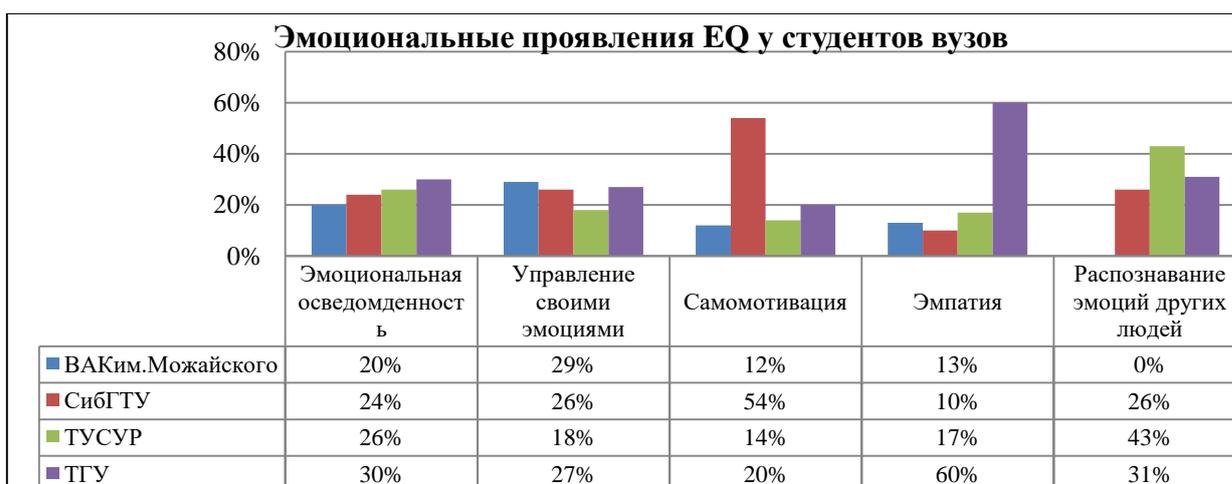


Диаграмма 39 – Сравнительный анализ эмоциональных проявлений EQ у студентов вузов Сибирского региона по шкалам опросника Н.Холла

Сравнительный анализ эмоциональных проявлений EQ у студентов вузов Сибирского региона по шкалам опросника Н. Холла показал, что

эмоциональное проявление EQ «Эмоциональная осведомленность» и «Эмпатия» более присуща студентам ТГУ, «Управление своими эмоциями» студентам ВКА им. Можайского, «Самомотивация» студентам СибГТУ, «Распознавание эмоций других людей» студентам ТУСУР.

Выводы

по результатам диагностики эмоционального интеллекта по методике Н.

Холла у студентов высших учебных заведений Сибирского региона

1. Наибольшее количество студентов (56%) с низким индексом «Эмоционального Интеллекта» и только 4% с высоким.
2. У юношей преобладает средний уровень эмоционального интеллекта (52,6%), у девушек низкий уровень EQ (60%).
3. У студентов СибГТУ преобладает эмоциональное проявление EQ по шкале «Самомотивации» (52%), самым низким показателем является «Эмпатия» (9%).
4. У студентов ТГУ высший показатель эмоционального проявления EQ по шкале «Самомотивация» (26%), низший «Управление своими эмоциями» (13%).
5. У студентов ВКА им. Можайского высший показатель эмоционального проявления EQ по шкале «Управление своими эмоциями» (33%), низший «Эмоциональная осведомленность» (21%).
6. У студентов ТУСУР высший показатель эмоционального проявления EQ по шкале «Распознавание эмоций других людей» (31%), низший «Эмоциональная осведомленность» (2%).
7. Высокий показатель эмоционального проявления EQ по шкале «Эмоциональная осведомленность» у студентов ТГУ (30%), низкий у студентов ВКА им. Можайского (20%).
8. Высокий показатель эмоционального проявления EQ по шкале «Управление своими эмоциями» у студентов ВКА им. Можайского (29%), низкий у студентов ТУСУР (18%).

9. Высокий показатель эмоционального проявления EQ по шкале «Самомотивация» у студентов СибГТУ (54%), низкий у студентов ВКА им. Можайского (12%).
10. Высокий показатель эмоционального проявления EQ по шкале «Эмпатия» у студентов ТГУ (60%), низкий у студентов СибГТУ (10%).
11. Высокий показатель эмоционального проявления EQ по шкале «Распознавание эмоций других людей» у студентов ТУСУР (43%), у студентов ВКА им. Можайского данного эмоционального проявления не выявлено.

1.3 Состояние личностной и ситуативной тревожности у студентов

1.3.1 Тревожное состояние личности

Что такое тревожность и почему она возникает? Все ли подвержены тревожности? Почему современный мир не представить без тревожности? Все эти вопросы наверняка возникают рано или поздно у всех людей.

Тревожность – это одна из индивидуальных психологических особенностей личности, проявляющаяся повышенной склонностью человека к беспокойству, тревоге, страху, который зачастую не имеет под собой достаточных оснований [31]. Охарактеризовать это состояние можно и как переживание дискомфорта, предчувствие некой угрозы. Тревожное расстройство принято относить к группе невротических расстройств, то есть к психогенно обусловленным патологическим состояниям, характеризующимся разнообразной клинической картиной и отсутствием нарушений личности [47].

Состояние тревожности может проявляться у людей любого возраста, однако, согласно статистике, чаще всего от тревожного расстройства страдают молодые женщины в возрасте двадцати-тридцати лет [31]. И хотя время от времени, находясь в определенных ситуациях, каждый человек может испытывать тревогу, о тревожном расстройстве будет идти речь, когда это чувство становится слишком сильным и неконтролируемым, что лишает

человека возможности вести нормальную жизнь и заниматься привычной деятельностью.

У некоторых людей тревога является чертой характера, когда состояние психической напряженности присутствует всегда вне зависимости от конкретных обстоятельств. В других случаях тревога становится своеобразным средством избегания конфликтных ситуаций. При этом эмоциональное напряжение постепенно накапливается и может привести к возникновению фобий. Для иных людей тревога становится оборотной стороной контроля. Как правило, состояние тревожности характерно для людей, стремящихся к безупречности, обладающих повышенной эмоциональной возбудимостью, нетерпимостью к ошибкам, беспокоящимся о собственном здоровье [31].

1.3.2 Методика диагностики уровня тревожности Спилбергера-Ханина

Методика предназначена для определения тревожного состояния с учетом его глубины с целью оказания психологической, медицинской помощи в зависимости от уровня тревоги, позволяет выявить условия и факторы, под действием которых возникает данное состояние и степень дезадаптации личности в случае психотравмирующей ситуации. Помимо этого, позволяет выявить такие психологические особенности личности как неуверенность, внушаемость, несамостоятельность в принятии решений и действий.

Данная методика состоит из двух опросников, при помощи которых можно определить уровень ситуативной тревожности (СТ) личности в условиях конкретной сложной для неё психологической ситуации, уровень личностной тревожности (ЛТ), как индивидуальной черты личности, которая не зависит на момент обследования от конкретной ситуации, а формируется при длительном воздействии различного рода факторов.

Опросник состоит из 40 утверждений, которые разделены на два блока по 20 вопросов. Испытуемый должен выбрать один из четырех вариантов ответа. Ответы оцениваются по двум шкалам [47].

1.3.3 Уровень личностной тревожности у студентов вузов

В исследовании с целью выявления наличия и степени тревожных состояний у студентов высших учебных заведений Сибирского региона по методике Спилбергера-Ханина участвовало 82 студента 2 и 3 курсов ТУСУР, ТГУ, СибГМУ, СибГТУ и ТПУ очной формы обучения, из них 29 юношей, что составляет 35,37%, 53 девушки, что составляет 64,63%.

Анализ результатов опроса показал, что у 66% студентов всех вузов отмечается средний уровень личностной тревожности (СТ), у 24% студентов низкий уровень личностной тревожности (НТ), очень низкий и высокий уровень (ОНТ, ВТ) выражены в наименьшей степени, но все же зафиксированы, в равных долях, по 5% (Диаграмма 40).



Диаграмма 40 – Личностная тревожность у студентов вузов Сибирского региона

Согласно диаграмме 41 у студентов СибГМУ наиболее выражен средний уровень личностной тревожности (СТ) – 87,5%, наименее выражен низкий уровень личностной тревожности (НТ) – 12,5%. В СибГТУ 50% студентов с выраженным типом средний (СТ) личностной тревожности, низкий и очень низкий уровни личностной тревожности (ОНТ) выражены в равных долях – по 25%. В ТГУ так же, наиболее выражен средний уровень личностной тревожности (СТ) – 80% студентов, на втором месте низкий уровень (НТ) – 13,33% и зафиксирован высокий уровень (ВТ) у 6,67% студентов. У студентов ТПУ зафиксирован средний и низкий уровни личностной тревожности (СТ, НТ) выраженные в равных долях по 33,33%, на втором месте очень низкий уровень личностной тревожности (ОНТ) – у

22,22% студентов и присутствует группа студентов (11,11%) у которых зафиксирован высокий уровень (ВТ). У студентов ТУСУР наиболее выражен средний уровень личностной тревожности (СТ) – 58% и низкий уровень личностной тревожности (НТ) – 35,48%, также стоит отметить, что фиксируется небольшой процент группы студентов с очень низким и высоким уровнями личностной тревожности – по 3,23% студентов (Диаграмма 41).

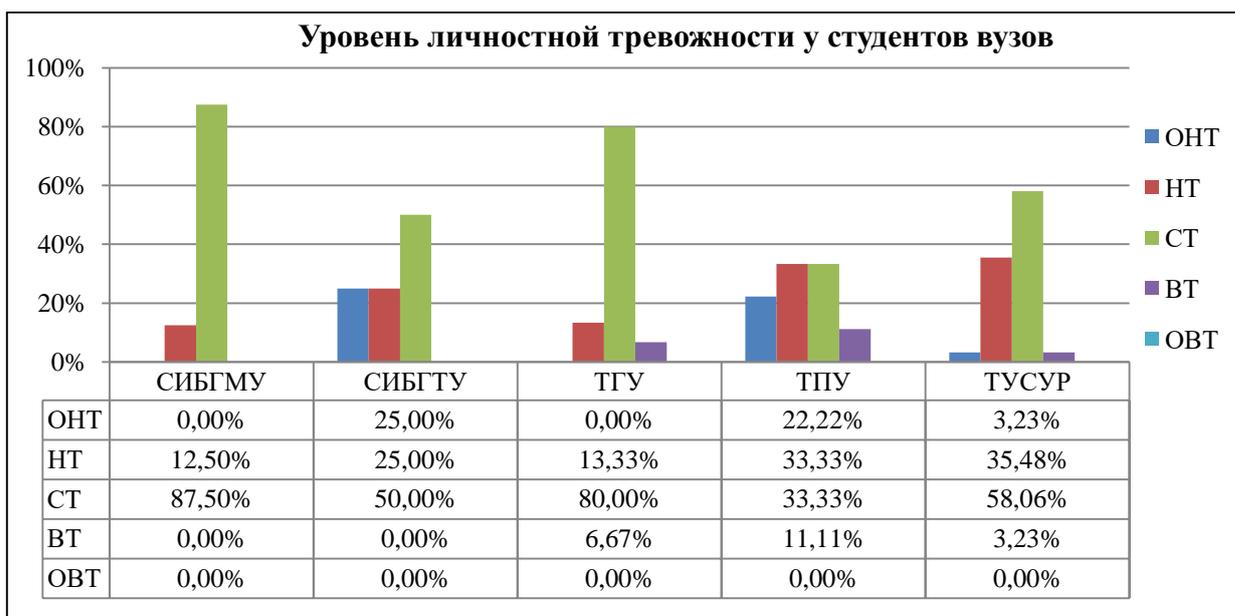


Диаграмма 41 – Сравнительный анализ уровня личностной тревожности у студентов вузов Сибирского региона

Важно отметить, что очень высокий уровень личностной тревоги (ОВТ) не зафиксирован ни в одном вузе, но больше всего студентов с высоким уровнем личностной тревожности обучаются в ТПУ (11,11%), далее студенты ТГУ (6,67%) и ТУСУР (3,23%). Напротив, очень низкая личностная тревожность отмечается у студентов СибГТУ (25%), ТПУ(22,22%) и ТУСУР (3,23%) (Диаграмма 41).

Проведем сравнительный анализ личностной тревожности у студентов мужского и женского пола: из 83 студентов в опросе приняли участие 29 юношей, что составляет 35,37% и 53 девушки, что составляет 64,63%.

Сравнительный анализ показывает (Диаграмма 42), что как среди лиц женского, так и среди лиц мужского пола наиболее распространен средний уровень личностной тревожности (СТ) – 69,81% и 58,62% соответственно,

следующий по распространенности – низкий уровень личностной тревожности (НТ) – 31,03% у юношей и 20,75% у девушек – можно увидеть у данных двух зафиксированных видов личностной тревожности абсолютную противоположность.

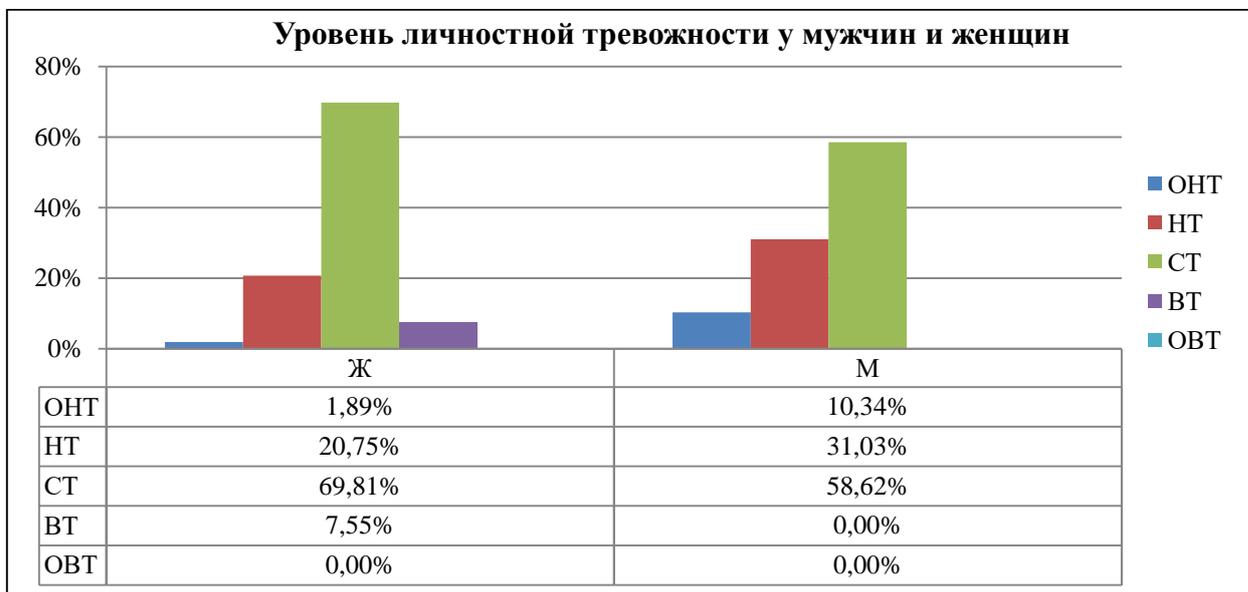


Диаграмма 42 – Сравнительный анализ уровня личностной тревожности у студентов мужского и женского пола

Стоит отметить, что на третьем месте по распространенности у полов абсолютно противоположные виды личностной тревожности – у девушек (7,55%) высокий уровень личностной тревожности (ВТ), а у юношей (10,34%), напротив, очень низкий уровень личностной тревожности (ОНТ) (Диаграмма 42).

1.3.4 Уровень ситуативной тревожности у студентов вузов

В данном параграфе представлены результаты сравнительного анализа уровня ситуативной тревожности у студентов вузов Сибирского региона.

Согласно анализа полученных данных опроса, представленных на диаграмме сделаем вывод: у 52% студентов всех вузов зафиксирован средний уровень ситуативной тревожности (СТ), у 38% студентов низкий уровень (НТ) и, необходимо отметить, что у 7% и 3% студентов, а это немало, очень низкий уровень ситуативной тревожности (ОВТ) и высокий уровень ситуативной тревожности (ВТ) соответственно (Диаграмма 43).



Диаграмма 43 – Ситуативная тревожность у студентов вузов Сибирского региона

Из диаграммы 44 видно, что у 75% студентов СибГМУ выражен средний уровень ситуативной тревожности (СТ) и у 25% выявлен низкий уровень (НТ). У студентов СибГТУ наиболее выражен низкий уровень ситуативной тревожности (НТ) – у 50% студентов вуза, очень низкий и средний (ОНТ, СТ) уровни ситуативной тревожности выражены в равных долях по 25%.

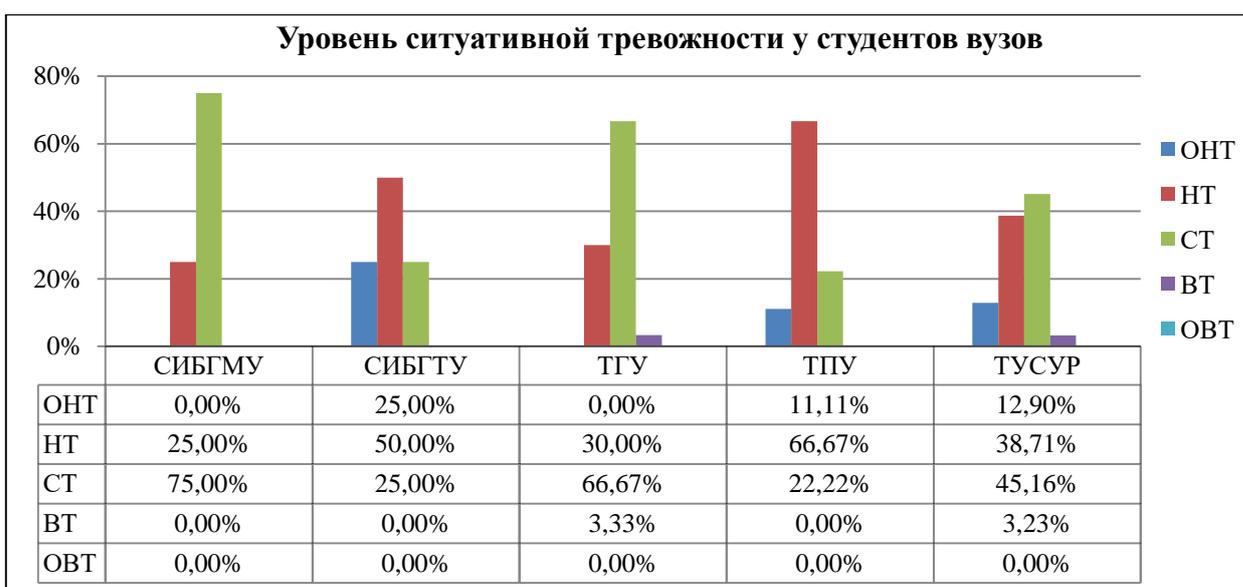


Диаграмма 44 – Сравнительный анализ уровня ситуативной тревожности у студентов вузов Сибирского региона

У студентов ТГУ ярко выражен средний уровень ситуативной тревожности (СТ) – у 66,67% студентов и низкий уровень (НТ) у 30%, также отмечается, хоть и небольшой процент, выраженность высокого уровня ситуативной тревожности (ВТ) у 3,33% студентов. У 66,67% студентов ТПУ, как и у студентов СибГТУ, на первом месте низкий уровень ситуативной тревожности (НТ), на втором месте средний уровень (СТ) – у 22,22%

студентов вуза и у 11,11% студентов низкий уровень ситуативной тревожности (ОНТ). У 45,16% студентов ТУСУР зафиксирован средний уровень ситуативной тревожности (СТ), у 38,71% и 12,9% низкий и очень низкий уровни ситуативной тревожности (НТ), и очень низкий процент (3,23%), но все равно присутствует, выраженности высокого уровня ситуативной тревожности.

Также необходимо отметить, что очень высокий уровень ситуативной тревоги не зафиксирован ни в одном вузе, но больше всего студентов с высоким уровнем ситуативной тревожности обучаются в ТГУ (3,33%) и в ТУСУР (3,23%). Напротив, очень низкая ситуативная тревожность отмечается у студентов СибГТУ (25%), ТУСУР (12,9%) и ТПУ (11,11%) (Диаграмма 44).

Проведем сравнительный анализ ситуативной тревожности у студентов мужского и женского полов: в опросе приняли участие 29 юношей, что составляет 35,37% и 53 девушки, что составляет 64,63%.

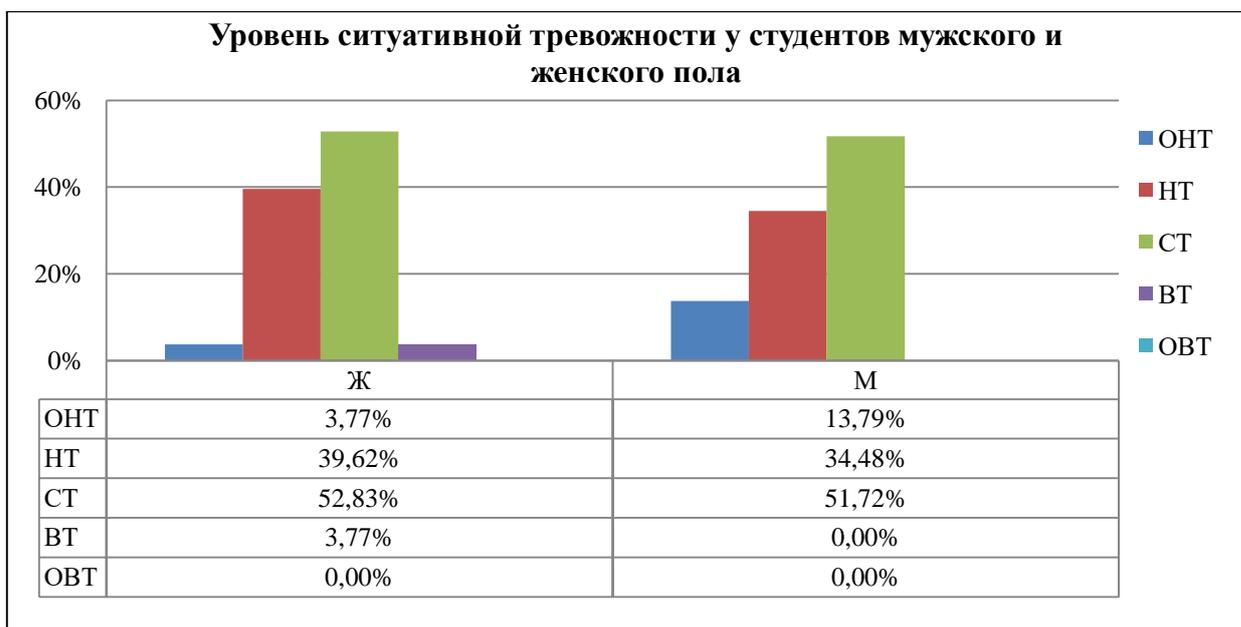


Диаграмма 45 – Сравнительный анализ уровня ситуативной тревожности у юношей и девушек

Сравнительный анализ показывает, что наиболее выраженный уровень ситуативной тревожности, примерно в равных долях, у мужского и женского пола – средний (СТ) – 51,72% и 52,83% соответственно, по аналогии, примерно в равных долях, но в меньшей степени у обоих полов выражен

низкий уровень ситуативной тревожности (НТ) – 39,62% у девушек и 34,48% у юношей. На третьем месте у 13,79% юношей очень низкий уровень ситуативной тревожности (ОНТ), у девушек на третьем месте в равных долях очень низкий и высокий уровни ситуативной тревожности (ОНТ, ВТ) по 3,77%. Очень высокий уровень ситуативной тревожности у юношей и девушек не выявлен (Диаграмма 45).

Выводы

*по результатам диагностики по методике Спилбергера-Ханина
«Шкала ситуативной и личностной тревожности» у студентов высших
учебных заведений Сибирского региона*

1. В целом у студентов преобладает средний уровень личностной тревожности (66%), на втором месте низкий уровень личностной тревожности (24%), очень низкий и высокий уровни выражены в наименьшей степени в равных долях (по 5%).
2. Очень высокий уровень личностной тревоги не зафиксирован ни в одном вузе, но больше всего студентов с высоким уровнем личностной тревожности обучаются в ТПУ (11,11%), в ТГУ (6,67%) и ТУСУР (3,23%), а очень низкая личностная тревожность отмечается у студентов СибГТУ (25%), ТПУ (22,22%) и ТУСУР (3,23%).
3. У студентов СибГМУ наиболее выражен средний уровень личностной тревожности (87,5%), менее выражен низкий уровень личностной тревожности (12,5%), высокого, очень высокого и очень низкого уровней не выявлено. У студентов СибГТУ наиболее выраженным типом личностной тревожности является средний (50%), низкий и очень низкий уровни тревожности выражены в равных долях (по 25%), высокого и очень высокого уровней не выявлено. У студентов ТГУ так же, наиболее выражен средний уровень личностной тревожности (80%), на втором месте низкий уровень (13,33%), на третьем высокий (6,67%), очень высокого и очень низкого уровней не выявлено. У студентов ТПУ средний и низкий уровни личностной тревожности выражены в равных долях (по 33,33%), на втором

месте очень низкий уровень личностной тревожности (22,22%), на третьем высокий (11,11%), очень высокого уровня не выявлено. У студентов ТУСУР наиболее выражен средний уровень личностной тревожности (58,06%), на втором месте низкий (35,48%), на третьем месте очень низкий и высокий уровни личностной тревожности в равных долях (по 3,23%), очень высокого уровня не выявлено.

4. Как среди лиц женского, так и среди лиц мужского пола наиболее распространен средний уровень личностной тревожности (69,81% и 58,62%), следующий по распространенности, у девушек и юношей, низкий уровень личностной тревожности (20,75% и 31,03%), на третьем месте у девушек высокий уровень личностной тревожности (7,55%), у юношей, напротив, очень низкий уровень личностной тревожности (10,34%), высокого уровня личностной тревожности не выявлено у юношей и очень высокого уровня не выявлено ни у одного из полов.
5. В целом у студентов вузов на первом месте средний уровень ситуативной тревожности (52%), на втором низкий (38%), на третьем очень низкий (7%), на четвертом месте высокий уровень ситуативной тревожности (3%).
6. Очень высокий уровень ситуативной тревоги не зафиксирован ни в одном вузе, но с высоким уровнем ситуативной тревожности обучаются студенты в ТГУ (3,33%) и ТУСУР (3,23%), а очень низкая ситуативная тревожность отмечается у студентов СибГТУ (25%), ТУСУР (12,9%) и ТПУ (11,11%).
7. У студентов СибГМУ на первом месте средний уровень ситуативной тревожности (75%), на втором месте низкий (25%), высокого, очень высокого и очень низкого уровней не выявлено. У студентов СибГТУ наиболее выражен низкий уровень ситуативной тревожности (50%), очень низкий и средний уровни выражены в равных долях (по 25%), высокого, очень высокого уровней не выявлено. У студентов ТГУ на первом месте средний уровень ситуативной тревожности (66,67%), на втором низкий (30%), на третьем высокий (3,33%), очень высокого и очень низкого уровней не выявлено. У студентов ТПУ на первом месте низкий уровень

ситуативной тревожности (66,67%), на втором месте средний (22,22%), на третьем очень низкий (11,11%), высокого и очень высокого уровней не выявлено. У студентов ТУСУР на первом месте средний уровень ситуативной тревожности (45,16%), на втором низкий (38,71%), на третьем очень низкий (12,9%), на четвертом месте высокий (3,23%), очень высокого уровня не выявлено.

8. Наиболее выраженный средний уровень ситуативной тревожности, примерно в равных долях, у мужского и женского пола (51,72% и 52,83%), так же, примерно в равных долях, но в меньшей степени у юношей и девушек выражен низкий уровень (34,48% и 39,62%), на третьем месте у юношей очень низкий уровень ситуативной тревожности (13,79%), а у девушек в равных долях очень низкий и высокий уровни ситуативной тревожности (по 3,77%). Не выявлен очень высокий уровень ни у одного из полов, кроме того, у юношей не зафиксирован и высокий уровень ситуативной тревожности.

2 СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ МОЛОДЕЖИ

2.1 Психологический стресс

В современном постоянно развивающемся обществе человек ежедневно подвергается стрессу. Стресс – психологическое явление, не имеющее однозначной оценки. С одной стороны, полное отсутствие стресса создает излишнюю расслабленность и даже может привести к депрессии. С другой стороны, слишком высокий уровень стресса создает повышенную напряженность и нервозность и стимулирует агрессию.

Основная причина стресса в современной жизни – несоответствие требований к человеку и его возможностей в конкретный момент времени. Для разных людей допустимый разный уровень стресса. Многие уверяют, что стресс – обязательная составляющая жизни каждого человека: без таких

эмоций, «встрясок» и волнений жизнь будет слишком скучна и пресна. Исходя из данных противоречий, стоит отметить актуальность исследования данной темы.

2.1.1 Стрессовые состояния: причины, симптомы, виды, методы нейтрализации

Под стрессом (stress – «давление», «напряжение») понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия [5].

В научный оборот данный термин введен в 1936 году канадским физиологом Гансом Селье, разработавшим общую концепцию стресса как приспособительной реакции организма на воздействие экстремальных факторов. Необыкновенная популярность, как самой концепции, так и самого понятия «стресс» возникла благодаря тому, что они помогают легко объяснить многие явления нашей повседневной жизни: реакции на возникающие трудности, конфликтные ситуации, неожиданные события. По классическому определению Селье, стресс – это неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование. Этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям [41].

Причины стресса в науке принято называть стрессорами, соответственно ученые выделяют три группы стрессоров [40].

Первая – это неподвластные нам стрессоры. К ним относят: погоду, цены, инфляцию, привычки других людей, действия правительства, налоги. Под их воздействием можно до изнеможения нервничать о возросших тарифах, действиях неопытного водителя, но кроме повышения артериального давления и концентрации адреналина, ничего не изменится. Намного эффективнее будет применение техники позитивной визуализации, мышечной релаксации, приемов медитации и дыхательных упражнений.

Вторая включает явления и события, которые человек добровольно превращает в проблемы. К этой группе относятся все виды беспокойства о прошлых событиях, которые уже не в силах изменить, и о будущем.

Третья – это стрессоры, которые подвластны человеку. К ним относятся неконструктивные действия, неспособность планировать свое время, неумение определять приоритеты, некоторые трудности в межличностном взаимодействии.

Наиболее явными проявлениями в поведении и самочувствии человека являются:

1. Раздражительность и/или подавленное настроение.

Эти явления считаются симптомами стресса только в том случае, если возникают без каких-либо причин на это.

2. Плохой сон.

Даже при максимальной усталости, после тяжелого трудового дня и необходимости раннего подъема человек, находящийся в стрессе, не сможет крепко спать.

3. Ухудшение самочувствия.

Речь идет о постоянных головных болях не интенсивного характера, хронической усталости и нежелании вообще что-либо делать.

4. Нарушение мозговой деятельности.

Признаками стресса могут стать и снижение работоспособности, и нарушение концентрации внимания, и проблемы с памятью. Склероз не разовьется, да и амнезией назвать состояние нельзя, но к невозможности полноценно заниматься умственным трудом стресс может привести.

5. Апатия.

В стрессовом состоянии человек теряет интерес к окружающим, перестает общаться с друзьями и родственниками, старается уединиться.

6. Плохое настроение.

Данное понятие включает в себя повышенную слезливость, жалость к себе, тоску, пессимистичный настрой, плач, переходящий в истерику [37].

В зависимости от факторов, вызвавших стресс, известны следующие виды стресса:

1. Психологический стресс, который вызывают фрустрирующие, неблагоприятные отношения с социумом.
2. Физиологический стресс – результат чрезмерных физических нагрузок, плохого нерегулярного питания, недосыпания.
3. Информационный стресс, который провоцирует избыток или дефицит информации при принятии решения. В затруднительное положение ставит и избыток информации, который включает слишком большое количество факторов, которые следует учитывать в момент принятия решения, и ее недостаток, при котором нет четкой определенности.
4. Эмоциональный стресс, который вызывают излишне сильные чувства. Он возникает в опасных для жизни ситуациях или в результате радостных и неожиданных событий.
5. Управленческий стресс, который провоцирует высокая ответственность за принимаемое решение [20].

В зависимости от результата в психологии различают следующие виды стресса:

1. Эустрессы («полезные» стрессы).

Для успешного существования каждому человеку необходима некоторая доза стресса, именно она является движущей силой развития. Это состояние можно назвать «реакцией пробуждения», похожее на пробуждение ото сна. Чтобы утром пойти на работу или учебу необходимо встать с кровати и проснуться. Для достижения рабочей активности нужен толчок, небольшая порция адреналина. Эту роль и выполняют эустрессы.

2. Дистрессы (вредные стрессы), возникающие при критическом напряжении.

Именно это состояние и отвечает всем представлениям о стрессе [23].

Стадии стресса характеризуют динамику развития внутреннего напряжения:

Первая – мобилизация, характеризуется ростом напряжения, интенсивности реакций, ускорением способностей воспроизводить информацию, запоминать. В этот момент повышается четкость познавательных процессов. Эта стадия способствует повышению производительности и результативности в деятельности.

Вторая – дезадаптация, переход во внутренний стресс. Переход на этот уровень происходит в результате затянувшегося стресса. Появляется реакция запретного торможения, которая проявляется в снижении качества деятельности. В поведении наблюдается неорганизованность, происходит потеря части информации, теряется четкость её передачи, принимаются решения, без учета последствий.

Третья – дезорганизация, характеризуется спадом внутренней активности, нервным истощением. Возникает она в случае продолжения стрессового нагрузки. В результате могут произойти нарушения внутренней регуляции поведения, поведение становится неадекватным ситуации. Длительное переживание стресса третьей стадии способно привести к серьезным заболеваниям. На этой стадии необходима помощь специалистов: психологов, терапевтов, психотерапевтов, психоневрологов [40].

Методы нейтрализации стресса:

1. Психологические: аутотренинги, медитация, рациональная терапия.
2. Физические: массаж, физические упражнения.
3. Физиологические: баня, закаливание, водные процедуры.
4. Биохимические: фармакотерапия, фитотерапия [42].

2.1.2 Методика выявления оптимального уровня стресса

Тест на уровень стресса был разработан Институтом Социальной Психологии (г. Тюмень), в котором анализируется, насколько уровень стресса человека соответствует способностям его организма справляться с ним.

Тест содержит 20 вопросов с 5 вариантами ответов («так бывает постоянно», «в последнее время чаще», «время от времени», «очень редко», «ни разу не было»), за каждый ответ выставляются баллы от 1 до 5 (в

соответствии с вариантом ответа), данные баллы суммируются и по ключу определяется уровень стресса у человека [44].

2.1.3 Уровень стресса у студентов высших учебных заведений

В данном параграфе наглядно представлен анализ результатов диагностики направленной на выявление оптимального уровня стресса у студентов вузов Сибирского региона, в котором приняли участие 70 студентов 2 и 3 курсов ТУСУР, КемТИПП, СибГМУ, ТГУ очной формы обучения, из них 17 юношей (24,3%) и 53 девушки (75,7%).

На диаграмме 46 представлено процентное соотношение респондентов, принявших участие в исследовании: 48% студентов ТГУ, 33% ТУСУР, 13% СибГМУ и 6% студентов КемТИПП.



Диаграмма 46 – Количество респондентов по вузам Сибирского региона

Анализ результатов исследования показал, что наибольшее количество респондентов (72,9%) имеют низкий уровень стресса, повышенный уровень стресса выявлен у 11,4% студентов и самый низкий уровень стресса у 15,7% студентов (Диаграмма 47).

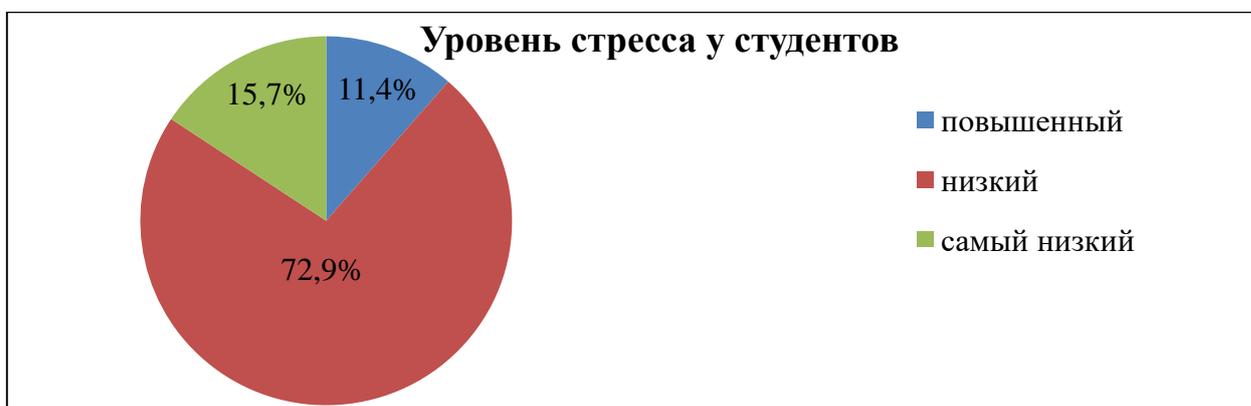


Диаграмма 47 – Уровень стресса у студентов вузов Сибирского региона

Проведем сравнительный анализ уровня стресса у студентов по каждому вузу: повышенный уровень стресса у студентов ТГУ выявлен у 17,9%, наибольшее количество опрошенных студентов ТГУ имеют низкий уровень стресса (67,3%) и самый низкий уровень стресса зафиксирован у 14,8% студентов. В ТУСУР повышенный уровень стресса выявлен у 4,7% студентов, низкий уровень стресса у 82,6% и самый низкий уровень стресса у 12,7% студентов. Ни у одного студента СибГМУ не наблюдается повышенный уровень стресса, низкий уровень стресса у 87,7%, а самый низкий уровень стресса у 12,3% студентов. Анализ тестирования студентов КемТИПП показывает, что 24,9% студентов испытывает повышенный уровень стресса и также 24,9% респондентов имеет низкий уровень стресса, а у 50,2% студентов выявлен самый низкий уровень стресса (Диаграмма 48).

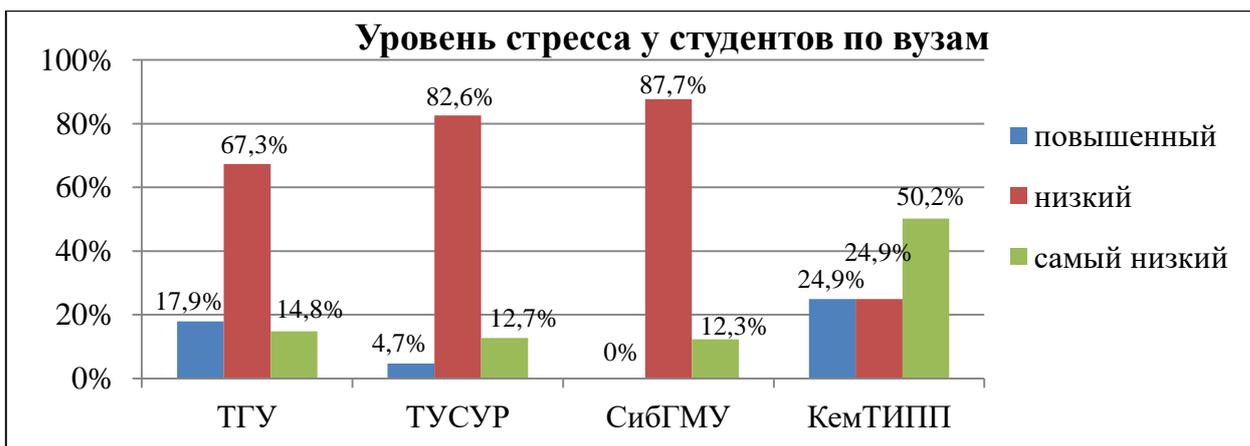


Диаграмма 48 – Сравнительный анализ уровня стресса у студентов вузов Сибирского региона

Из приведенных результатов тестирования на диаграмме 49 видно, что у 12,6% опрошенных девушек отмечается повышенный уровень стресса, самый низкий уровень стресса наблюдается у 16,7% девушек, а 70,7% имеет низкий уровень стресса. У юношей повышенный и самый низкий уровень стресса в равной степени выявлен у 11,9%, низкий уровень стресса у 76,2% (Диаграмма 49).

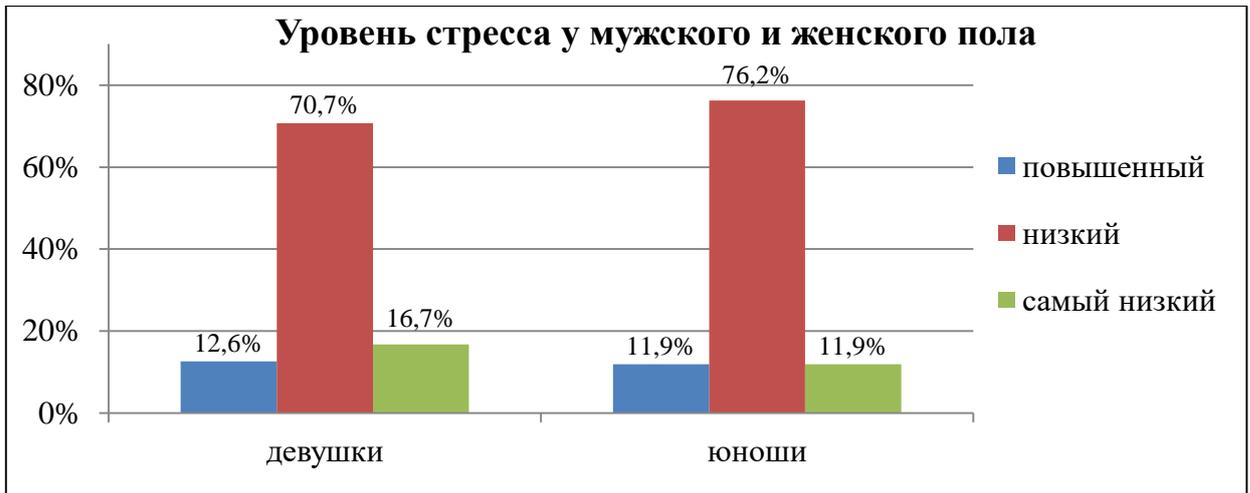


Диаграмма 49 – Уровень стресса у девушек и юношей

Девушки, обучающиеся в ТГУ, испытывают больше трудностей при решении стрессовых ситуаций, чем юноши. Вместе с этим, видно, что и среди девушек и среди юношей в большей степени преобладает низкий уровень стресса – 64% и 77,8% соответственно, но, необходимо заметить, что повышенный уровень стресса встречается у девушек чаще (20%), чем у юношей (11,1%) (Диаграмма 50).

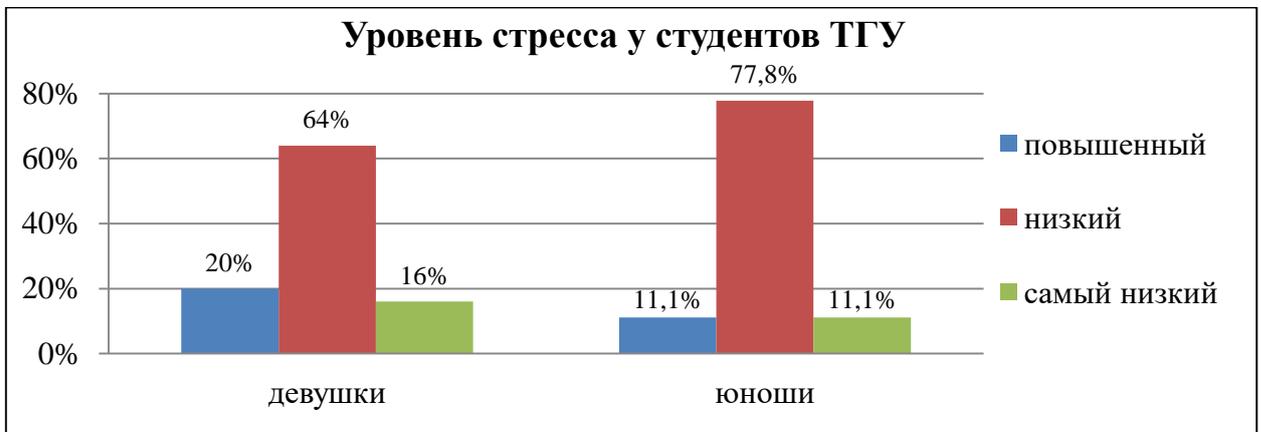


Диаграмма 50 – Сравнительный анализ уровня стресса у студентов ТГУ по полу

По результатам опроса, проведённого в ТУСУР, можно увидеть, что и у юношей и у девушек в равной степени преобладает низкий уровень стресса, что должно позитивно влиять на уровень их обучения. Также стоит заметить, что ни один молодой человек из опрошенных не имеет повышенного уровня стресса, между тем как 5,9% девушек испытывают повышенный уровень (Диаграмма 51).



Диаграмма 51 – Сравнительный анализ уровня стресса у студентов ТУСУР по полу

Выводы

по результатам диагностики на уровень стресса у студентов высших учебных заведений Сибирского региона

1. У наибольшего количества респондентов (72,9%) преобладает низкий уровень стресса.
2. Повышенный уровень стресса выявлен у 11,4% студентов из числа всех респондентов.
3. Наибольшее количество студентов, испытывающих повышенный уровень стресса обучается в КемТИПП (24,9%) и в ТГУ (17,9%).
4. Оптимальный уровень стресса у студентов ТГУ (67,3%), ТУСУР (82,6%) и СибГМУ (87,7%) – низкий, у студентов КемТИПП (50,2%) – самый низкий.
5. Как для юношей (76,2%), так и для девушек (70,7%) оптимальным является низкий уровень стресса.
6. Повышенный уровень стресса выявлен, практически в равных долях, как у девушек (12,6%), так и у юношей (11,9%).
7. Самый низкий уровень стресса зафиксирован у 16,7% девушек и 11,9% юношей.

2.2 Подверженность и степень сопротивляемости стрессу

2.2.1 Стрессоустойчивость и социальная адаптация

Что такое стресс и почему он возникает? Все ли подвержены стрессу? Почему современный мир не представить без стрессовых ситуаций? Можно

ли сопротивляться стрессу? Данные вопросы рано или поздно возникают у каждого человека, так как современная жизнь наполнена стрессами. Быстрый ритм жизни диктует свои условия, стрессы окружают человека везде. В связи с этим термины «стресс» и «стрессоустойчивость» употребляется очень часто и весьма произвольно. «Преимущественно до возникновения концепции стресса данный термин использовался в технических науках для описания физического воздействия» [45]. Впоследствии понятие «стресс» быстро вышло за рамки только биологической трактовки и стало широко использоваться как в науке, так и в житейской практике. Данный термин отражает три основных аспекта, на которых сосредоточено внимание современных исследований стресса, это:

1. Стресс как ситуация или присущие ей факторы, требующие дополнительной мобилизации и изменений в поведении человека.
2. Стресс как состояние, включающее целую палитру специфических физиологических и психологических проявлений.
3. Стресс как отсроченные негативные последствия острых переживаний, нарушающих дееспособность и здоровье человека [32].

В настоящее время в психологии стресс рассматривают как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах. В психофизиологии под стрессом понимают – неспецифические психофизиологические проявления адаптации организма при действии любых значимых для него факторов (стрессоров). Из-за различий в трактовках понятия «стресс» многие ученые и сейчас предпочитают другие термины, например, «психическая напряженность», «операционная и эмоциональная напряженность», «эмоциональное напряжение», «нервно-психическое напряжение», «психоэмоциональное напряжение». Несмотря на это, общим для всех является одно – реакция организма на воздействие определенной силы, что, по существу, является стрессом. Согласимся с учеными, которые используют эти термины как

синонимы, в частности Б.В. Овчинников, утверждает, что вышеуказанные термины являются разновидностями единого психофизиологического феномена – эмоционального стресса [3].

Аспекты, характеризующие понятие «психоэмоционального» стресса:

- упадок физических сил (сбои нервной системы приводят к тяжёлым последствиям для всего организма);
- возникновение чувства тревоги, нарастающее в течение 2 суток (изменение работы головного мозга, чрезмерная выработка гормонов – адреналина, кортикостероида);
- «аварийный режим» работы организма (на психическом и физическом уровне);
- истощение физических и душевных сил, завершающееся нервным срывом и переходящее в острые неврозы, депрессии и другие психологические отклонения [26].

Современная психология описывает понятие «психогенный» стресс, как совокупность эмоционально-когнитивных реакций человека на определённую жизненную ситуацию. Источниками возникновения стресса могут служить, как реальные травмирующие события (смерть близкого, стихийное бедствие, война, потеря работы), так и чрезмерно-негативное восприятие личностью различных обстоятельств собственной жизнью [26]. Но, эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние. Человеческая психика весьма подвижна, динамична. Поведение человека в какой-либо промежуток времени зависит оттого, какие именно особенности психических процессов и психических свойств личности проявляются в это конкретное время, что обуславливает актуальность и значимость поставленной темы.

С понятием «стресс» тесно связан такой термин как стрессоустойчивость, он также активно используется как учеными в науке, так и простыми людьми в быту. В данном случае этот термин характеризует не

состояние стресса, а подверженность человека стрессу. Приведем несколько наиболее распространенных определений этого понятия.

Стрессоустойчивость – интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке [4].

Стрессоустойчивость – является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу [32].

Различные исследования показали взаимосвязь стрессоустойчивости и различных психологических качеств человека. Например, человек, уверенный в себе, надеющийся только на себя, не нуждающийся во внешней поддержке, менее подвержен стрессу в экстремальных условиях при социальном давлении, чем человек неуверенный в себе, нуждающийся в поощрениях, болезненно реагирующий на порицания, полагающийся на случай, на судьбу. Люди с тревожностью, как чертой характера, более подвержены эмоциональному стрессу, чем те, у кого тревожность возникает только в опасных ситуациях. Однако такое разделение не абсолютно и зависит от условий и опыта жизни [14]. Заниженная самооценка, неуверенность в себе снижают возможность человека контролировать свою жизнь и делают его менее устойчивым по отношению к стрессу [6].

Существуют качества личности, которые помогают успешно справляться со стрессом. Н. Кобаза обнаружил три фактора, отсутствие которых отличает подверженных заболеваниям стресса людей от неподверженных: обязательность, контроль, выносливость [6]. Обязательность – способность кого-либо, чего-либо быть безусловно необходимым, неизменно присутствующим; необходимость, безусловность

исполнения чего-либо; готовность оказать содействие. Контроль – тенденция думать и поступать так, как будто вы можете влиять на ход событий. Выносливость – способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности – это двигатель прогресса и личностного развития. Людей, которым свойственны эти качества, называют решительными, так как они могут противостоять стрессам [6]. Используемая нами методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса, Р. Раге как раз и позволяет диагностировать уровень стрессоустойчивости. Определив уровень стресса индивида, также можно выявить уровень его социальной адаптации.

Социальная адаптация – процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; вид взаимодействия личности с социальной средой [1].

Адаптация происходит на трех уровнях: физиологическом, психологическом и социальном. На физиологическом уровне адаптация означает способность организма человека поддерживать свои параметры в пределах, необходимых для нормальной жизнедеятельности при изменении внешних условий (гомеостаз). На психологическом уровне адаптация обеспечивает нормальную работу всех психических структур при воздействии внешних психологических факторов (принятие взвешенных решений, прогнозирование развития событий и др.) [2].

Социальная адаптация обеспечивает приспособление человека к сложившейся социальной среде за счет умения анализировать текущие социальные ситуации, осознания своих возможностей в сложившейся социальной обстановке, умения удерживать свое поведение в соответствии с главными целями деятельности. Выделяют две особые формы социальной адаптации: девиантную (приспособление к сложившимся социальным условиям с нарушением принятых в обществе ценностей и норм поведения) и патологическую (приспособление к социальной среде за счет использования

патологических форм поведения, вызванных функциональными расстройствами психики) [2].

Главная особенность жизненного процесса адаптации у человека состоит в том, что адаптация возникает, как правило, как вынужденный процесс, источник которого находится вне человека. Дестабилизирующие факторы или проблемная социально-психологическая ситуация нарушают социальную устойчивость, вызывают психическое напряжение, поэтому адаптационный процесс традиционно связывают также с потребностями самосохранения, обеспечения основной деятельности, приведения себя к норме общего развития в балансе личностного и общественного [17].

В процессе социальной адаптации очень важен адаптационный потенциал индивида – степень скрытых возможностей субъекта оптимально включаться в новые или изменяющиеся условия окружающей его социальной среды. Он связан с адаптивной подготовкой – накоплением человеком такого потенциала в процессе особым образом организованной деятельности по приспособлению к социальным условиям. Внешние трудности, болезнь, состояние затяжной экстремальности, голод и т.д. снижают адаптационный потенциал индивида, и при встрече с ситуацией, угрожающей его жизненным целям, может возникнуть дезадаптация. Соответственно, если уровень стресса у человека высок, то процесс социальной адаптации усложняется. При повышенном уровне стресса у индивида большое количество своей энергии и ресурсов он вынужден тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. В этой ситуации у него просто не хватает ресурсов организма, чтобы адаптироваться в социальной среде. Поэтому изучив уровень стресса у респондента можно сделать вывод о его процессе социальной адаптации.

2.2.2 Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации

Т. Холмса, Р. Раге

Методика представляет собой психометрическую шкалу самооценки актуального уровня стресса в течение последнего года, разработана Холмсом и Раге в 1967 году и адаптирована под возрастную категорию от 18-25.

Доктора Холмс и Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий более чем у 5000 пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности. В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90% [29].

Шкала состоит из перечня травмирующих событий, ранжированных по баллам, определяющим их степень стрессогенности. Испытуемому предлагается прочесть список ситуаций, отметив те, которые имели место быть в течение последнего года и суммировать баллы, соответствующие этим пунктам [29].

2.2.3 Сравнительный анализ подверженности и степени сопротивляемости стрессу у студентов вузов

В исследовании, направленном на выявление наличия стресса и степени сопротивляемости ему у студентов вузов Сибирского региона по методике Т. Холмса, Р. Раге, приняло участие 64 студента 2 и 3 курсов ТУСУР, КемТИПП, СибГМУ, ТГУ, ВКА им. Можайского очной формы обучения, из них 15 юношей (23%) и 49 девушек (77%).

Представим результаты сравнительного анализа подверженности стрессу у студентов вузов Сибирского региона (Диаграмма 52).

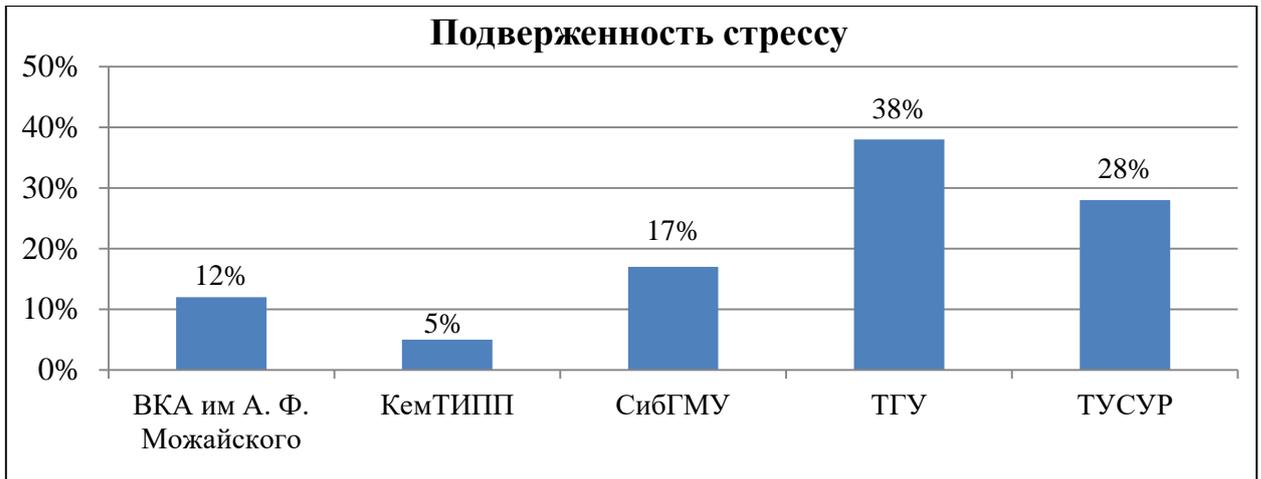


Диаграмма 52 – Сравнительный анализ подверженности стрессу у студентов вузов Сибирского региона

Сравнительный анализ подверженности стрессу у студентов вузов показал, что студенты ТГУ более всего подвержены стрессу – 38%, на втором месте студенты ТУСУР – 28%, менее подвержены стрессу студенты трех оставшихся вузов – СибГМУ (17%), ВКА им. Можайского (12%) и КемТИПП, в котором наименьший процент подверженности стрессу – 5%.

Приведем сравнительный анализ степени сопротивляемости стрессу у студентов вузов.

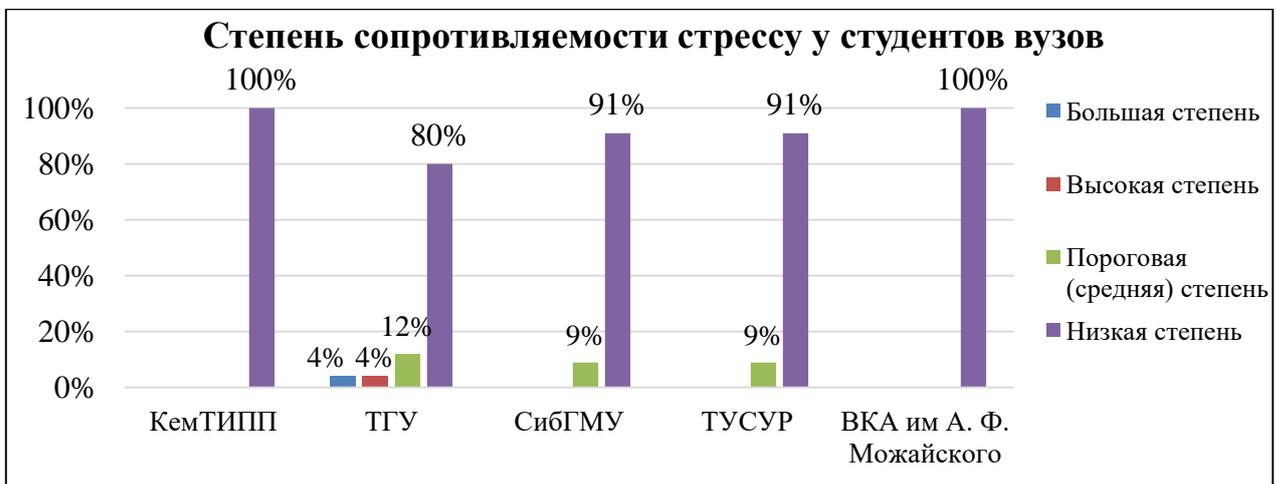


Диаграмма 53 – Сравнительный анализ степени сопротивляемости стрессу у студента вузов Сибирского региона

Анализ результатов исследования, представленный на диаграмме 53, позволяет сделать вывод, что в основном у студентов вузов низкая степень сопротивляемости стрессу, данный результат настораживает и заставляет задуматься. Но, все-таки наблюдается наличие, хоть и очень маленькое, с

высокой и большой степенью сопротивляемости стрессу у студентов ТГУ (по 4%), с пороговой (средняя) степенью сопротивляемости стрессу у студентов ТГУ (12%), СибГМУ (9%), ТУСУР (9%).



Диаграмма 54 – Сравнительный анализ подверженности стрессу у девушек и юношей

Анализ результатов степени сопротивляемости стрессу у студентов вузов показал, что в целом девушки в большей степени подвержены стрессу (79%), а, следовательно, юноши обладают более высокой стрессоустойчивостью (Диаграмма 54).



Диаграмма 55 – Сравнительный анализ степени сопротивляемости стрессу у студентов мужского и женского пола

Из представленных результатов сравнительного анализа степени сопротивляемости стрессу у студентов мужского и женского пола на диаграмме 55 можно сделать вывод, что и юноши, и девушки обладают низкой степенью сопротивляемости стрессу (92% и 88% соответственно). Но, среди женской половины опрошенных есть показатели, хоть и небольшие, с высокой

и большой степенью сопротивляемости стрессу (по 2%). Средний уровень сопротивляемости стрессу равен у обоих полов (по 8%).

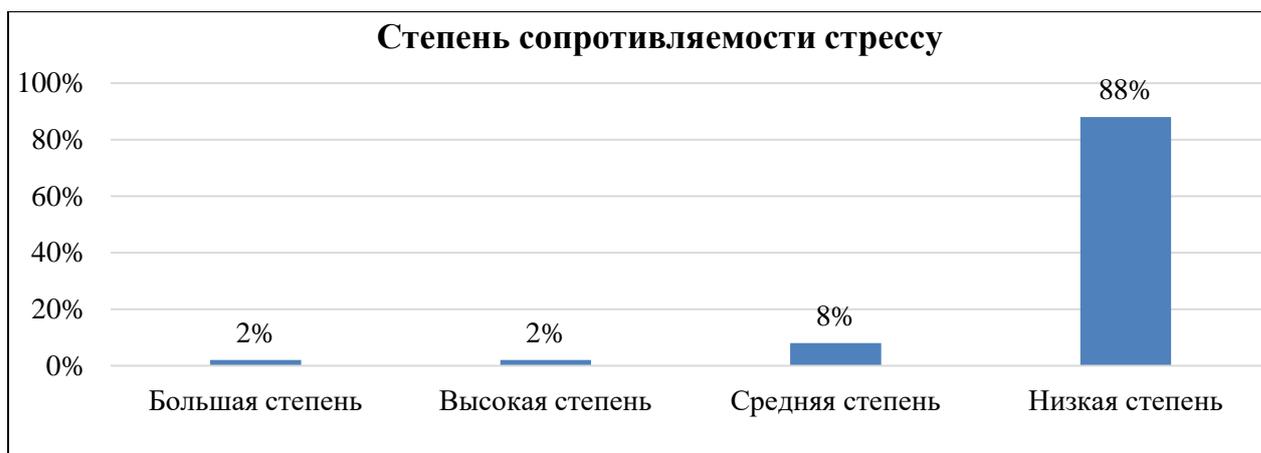


Диаграмма 56 – Степень сопротивляемости стрессу у студентов вузов Сибирского региона

Проанализировав результаты исследования сопротивляемости стрессу у студентов всех вузов и наглядно представив их на диаграмме 56, сделаем вывод об уровне социальной адаптации студентов – у большинства опрошенных, вне зависимости от пола, места проживания и места учебы, низкий уровень сопротивляемости стрессу (88%), что влечет за собой и низкий уровень социальной адаптации, так как все ресурсы человеческого организма задействованы в борьбе со стрессом, индивиды с низким уровнем сопротивляемости стрессу близки к нервному истощению.

Соответственно респонденты со средним уровнем сопротивляемости имеют больше ресурсов организма, которые они могут направить на социальную адаптацию, но результат исследования показал, что процент таких молодых людей крайне мал – 8%. Еще меньше студентов, всего 2%, с высоким уровнем стрессоустойчивости, соответственно и с высоким уровнем социальной адаптации.

Выводы

по результатам диагностики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации по методике Т. Холмса, Р. Раге у студентов высших учебных заведений Сибирского региона

1. Студенты ТГУ (38%) и ТУСУР (28%) наиболее подвержены стрессу, наименьший процент подверженности стрессу выявлен у студентов КемТИПП (5%).
2. Девушки в большей степени подвержены стрессу (79%), а, следовательно, юноши обладают более высокой стрессоустойчивостью.
3. У большинства респондентов, вне зависимости от пола, места проживания и места учебы, низкий уровень сопротивляемости стрессу (88%), а это влечет за собой и низкий уровень социальной адаптации.

2.3 Агрессивные и враждебные реакции у студентов высших учебных заведений

Психоэмоциональное состояние, как уже было обозначено выше, – особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты [33]. Психоэмоциональные состояния различают по характеру влияния на личность, их делят на положительные и отрицательные, последние в свою очередь, действуя на человека, нередко бывают причиной возникновения психологического барьера между личностями [16]. Именно такие, отрицательные состояния и рассмотрим, в частности агрессивные и враждебные реакции личности.

2.3.1 Агрессивные и враждебные реакции личности

Согласно известным представлениям, агрессия является одним из распространенных способов решения проблем, возникающих в сложных и трудных (фрустрирующих) ситуациях, вызывающих психическую напряженность. Психологический подход к пониманию агрессии и агрессивности долгое время определялся как концепцией влечения, так и теориями, рассматривающими агрессию как последствие фрустрации (Д. Доллард, С. Розенцвейг и др.). В конце 50-х гг. появился ряд публикаций по агрессии и агрессивности (Дж. Скотт, А. Бандура и Р. Вальтерс, А. Басе, А. Берковиц, К. Лоренц и др.), которые вызвали большой поток экспериментальных и теоретических работ по данной теме.

Анализ основных взглядов на содержание понятия «агрессия» позволяет понимать ее как мотивированное разрушительное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, причиняющее вред объектам нападения (одушевленным или неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.д.) [19].

Агрессивные действия выступают в качестве:

1. Средства достижения какой-либо значимой цели.
2. Способа психической разрядки, замещения удовлетворения блокированной потребности и переключения деятельности.
3. Удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении.

Агрессивное поведение является одной из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психологическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и другие подобные состояния. Агрессивными способами преодоления трудностей могут быть как прямонаправленные на цель поведенческие акты, так и символические действия. Существенно, что агрессивные действия, используемые для преодоления трудностей и снятия напряженности, далеко не всегда адекватны ситуации.

Наряду с данными понятиями различают ещё понятие агрессивности. Агрессивность – это качество личности. А любое поведение – это всегда поведение конкретного человека [19], определяемое не только ситуацией, в которой он находится, людьми, с которыми он взаимодействует, но и его индивидуальными особенностями. Именно они характеризуют его со стороны психологических качеств, зная которые возможно спрогнозировать возможное поведение.

В случае враждебности, человек всегда имеет перед собой определённый объект, к которому испытывает это чувство. Иногда враждебность и агрессивность как бы переплетаются, однако человек может

находиться во враждебных отношениях с кем-то, а агрессивности не проявлять. Возможна противоположная ситуация, агрессивность возникает без враждебности, к людям, которым не испытывают враждебных чувств [34]. Таким образом, враждебность – это свойство какой-либо сущности и/или явления, отражающее недоброжелательный, недружелюбный, неприязненный характер пристрастного (обоснованного или необоснованного) отношения к чему-либо, к кому-либо [19].

Поэтому агрессивность и враждебность, довольно часто могут быть симптомами развивающихся патопсихологических изменений личности, приводящих к дисфории – расстройству настроения, характеризующемуся напряжённым, злобно-тоскливым аффектом с выраженной раздражительностью, доходящей до взрывов гнева с агрессивностью.

2.3.2 Методика диагностики агрессивности и враждебности Басса-Дарки

Опросник Басса-Дарки (Buss-Durkey Inventory) разработан А. Бассом и А. Дарки в 1957 году и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». Каждое утверждение относится к одному из 8 индексов форм агрессивных или враждебных реакций. По числу совпадений ответов с ключом подсчитываются индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций, а также общий индекс агрессивности и индекс враждебности [27].

Создавая опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности А. Басс и А. Дарки выделили следующие формы агрессивных и враждебных реакций:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная – агрессия, которая окольным путем направлена на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и агрессия, которая ни на кого не направлена (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топаний ногами, битье кулаками по столу и т.д.).

3. Раздражение – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.
4. Негативизм – оппозиционная мера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства; это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.
6. Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств, как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятья, ругань).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Физическая агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность – индекс враждебности.

2.3.3 Формы агрессивных и враждебных реакций у студентов вузов

Проведем анализ результатов исследования, направленного на выявление форм проявления агрессивных или враждебных реакций у студентов вузов Сибирского региона, а также общего индекса агрессивности и индекса враждебности по методике Басса-Дарки.

В исследовании участвовало 73 студента 2 и 3 курсов КемТиПП, ТУСУР, СибГМУ и ТГУ, из них 43 девушки (58,9%) и 30 юношей (41,1%) (Диаграмма 57).

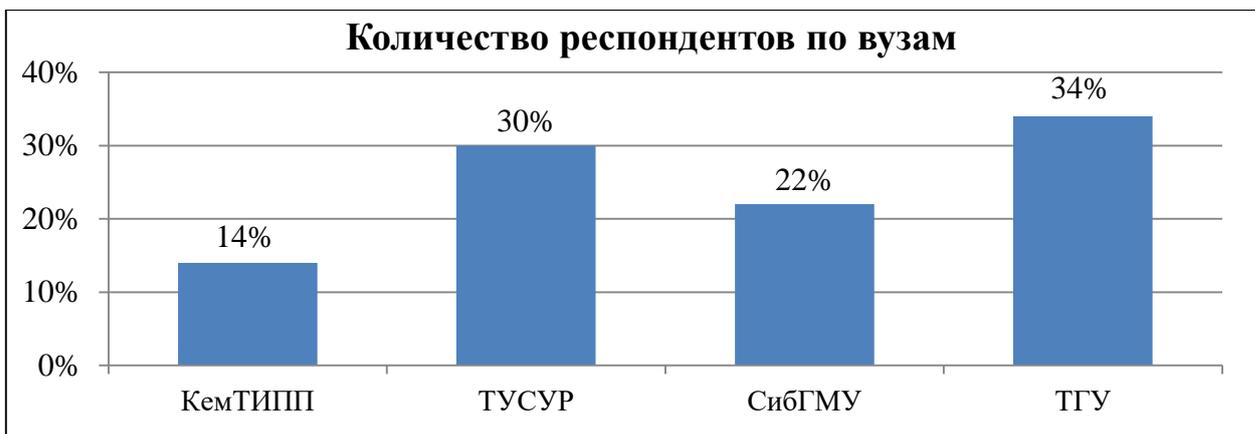


Диаграмма 57 – Количественный анализ респондентов по вузам Сибирского региона

Проведем анализ проявления форм агрессивных и враждебных реакций у студентов вузов Сибирского региона.

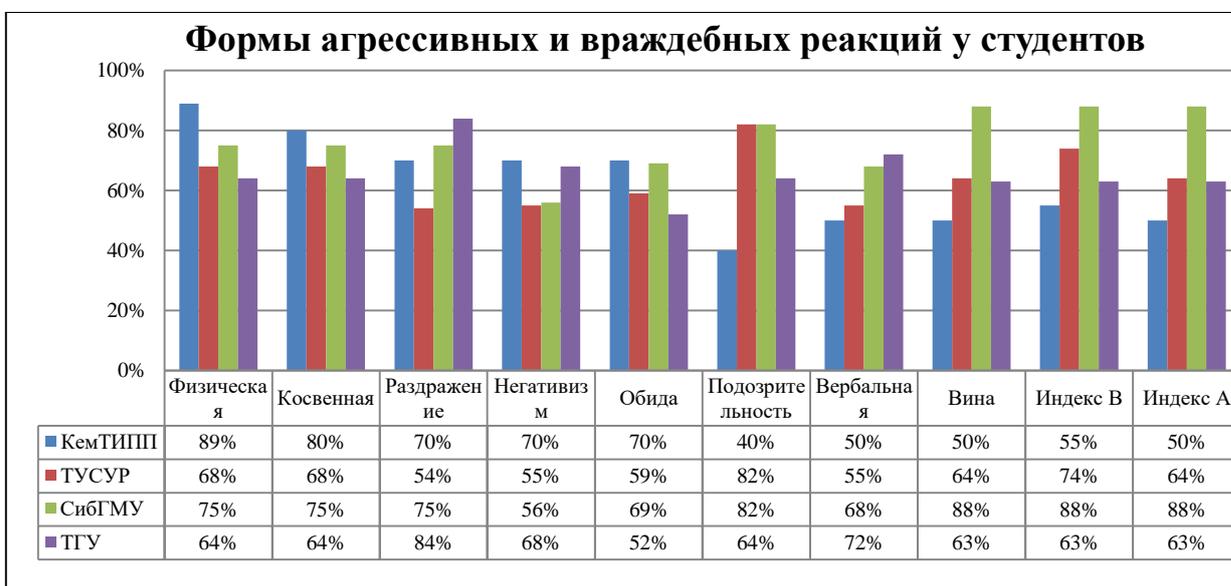


Диаграмма 58 – Сравнительный анализ форм проявления агрессивных и враждебных реакций у студентов вузов Сибирского региона

У студентов КемТИПП преобладает проявление физической (89%) и косвенной агрессии (80%), раздражения, негативизма и обиды (по 70%). Это показывает, что свои агрессивные и враждебные реакции молодые люди, обучающиеся в данном вузе, проявляют в форме использования физической силы; агрессии, которая окольным путем направлена на другое лицо (сплетни, злобные шутки) или агрессии, которая ни на кого не направлена (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топаний ногами, битье кулаками по столу); готовности к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости; оппозиционной меры поведения, которое может нарастать

от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев; зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.

У студентов ТУСУР ведущей формой является подозрительность (82%), физическая и косвенная агрессии (по 68%), но при этом у 64% студентов наблюдается проявление чувства вины. Можно сказать, что у студентов, обучающихся в ТУСУР, ведущая форма агрессивной и враждебной реакции проявляется в форме недоверия и осторожности по отношению к людям, а также они могут использовать физическую силу и агрессию, которая окольным путем направлена на другое лицо. Но, важно отметить, что при этом они испытывают чувство вины, которое выражает возможное убеждение молодого человека в том, что он является не очень хорошим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

У студентов СибГМУ выявлен высокий процент проявления чувства вины (88%), а также подозрительности (82%), физической и косвенной агрессии, раздражения (по 75%), обиды (69%) и вербальной агрессии (68%). Таким образом, студенты СибГМУ свои агрессивные и враждебные реакции проявляют в различных формах, но лидирует форма недоверия и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред. Кроме того, студенты данного вуза способны использовать физическую силу и агрессию, которая окольным путем направлена на другое лицо, готовы к проявлению вспыльчивости, резкости, грубости, испытывают зависть и ненависть к окружающим, выражают свои негативные чувства, как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятья, ругань), но при этом испытывают чувство вины на достаточно высоком уровне и угрызения совести.

У студентов ТГУ ведущей формой проявления агрессивных и враждебных реакций отмечается в форме раздражения (84%), вербальной агрессии (72%), негативизма (68%), физической и косвенной агрессии,

подозрительности (по 64%), и студенты данного вуза испытывают чувство вины (63%). Следовательно, молодые люди готовы к проявлению при малейшем возбуждении, вспыльчивости, резкости, грубости; выражают негативные чувства, как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятья, ругань). Кроме того, могут проявить оппозиционные меры поведения, использовать физическую силу и проявить агрессию, которая окольным путем направлена на другое лицо, а также недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

Физическая и косвенная формы проявления агрессивных реакций преобладает у студентов КемТИПП (89%, 80%), раздражение у студентов ТГУ (84%), негативизм и обида у студентов КемТИПП (70%), подозрительность у студентов ТУСУР и СибГМУ (по 82%), вербальную агрессию чаще всех проявляют студенты ТГУ (72%), а чаще всех испытывают чувство вины студенты СибГМУ (88%).

Высокий процент общего индекса агрессивности и индекса враждебности выявлен у студентов СибГМУ (по 88%), далее студенты ТУСУР (74% (индекс враждебности), 64% (индекс агрессивности)) и ТГУ (по 63%) (Диаграмма 58).

2.3.4 Уровень проявления агрессивных и враждебных реакций у студентов вузов

Анализ результатов опроса показал, что высокий уровень проявления агрессивной реакции у студентов КемТИПП происходит в форме вербальной агрессии (ВА) (80%), но при этом 70% испытывают чувство вины на высоком уровне (ЧВ). Средний уровень преобладает в большинстве проявления форм агрессивных и враждебных реакций – наиболее ярко выражен у 80% студентов средний показатель уровня физической агрессии (ФА) и у 70% проявляется обида, у 60% студентов фиксируется средний показатель косвенной агрессии, раздражения и негативизма (Диаграмма 59).



Диаграмма 59 – Уровень проявления агрессивных и враждебных реакций у студентов
КемГИПП

В соответствии с представленными результатами на диаграмме 60: 82% опрошенных студентов ТУСУР имеют высокий уровень вербальной агрессии (ВА), средние показатели соответствуют многим формам проявления агрессивных и враждебных реакций, таким как подозрение (П), косвенная (КА) и физическая агрессия (ФА), обида (О). Но при этом у 59% студентов высокий уровень чувства вины (ЧВ) (Диаграмма 60).

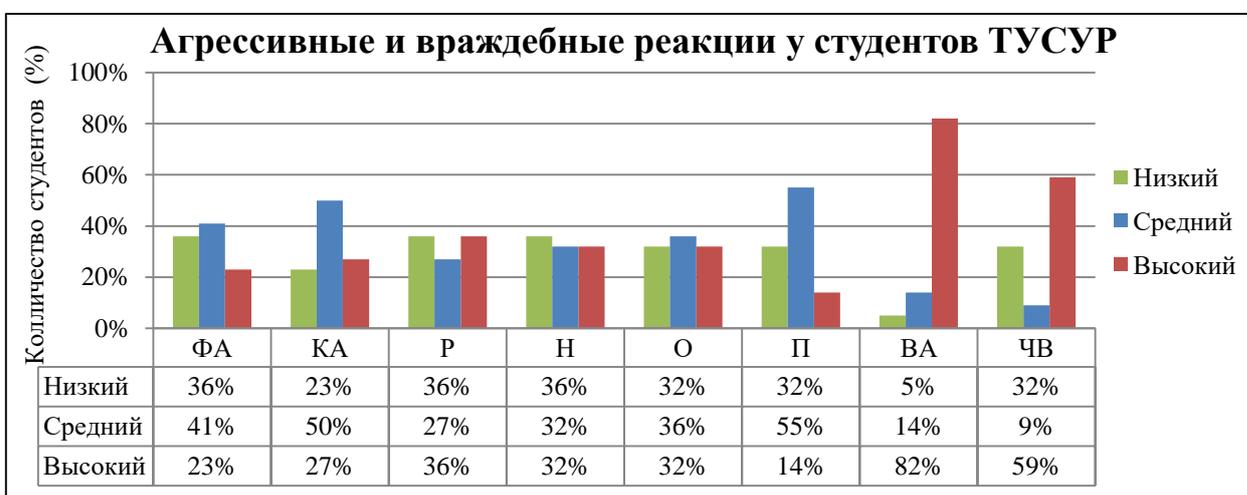


Диаграмма 60 – Уровень проявления агрессивных и враждебных реакций у студентов
ТУСУР

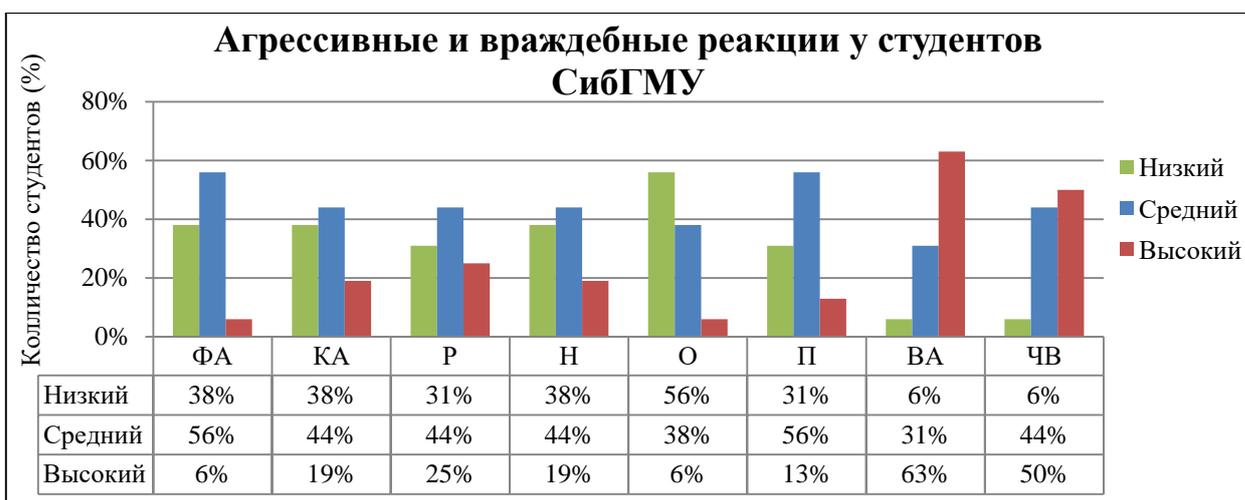


Диаграмма 61 – Уровень проявления агрессивных и враждебных реакций у студентов СибГМУ

У студентов СибГМУ высокий показатель проявления имеет форма вербальной агрессии (63%), средний уровень в большинстве форм проявления агрессивных и враждебных реакций, но необходимо обратить внимание на проявление физической агрессии и подозрительности (по 56%), но при этом 50% студентов испытывают чувство вины на высоком уровне (Диаграмма 61).

Анализ результатов опроса студентов ТГУ показал интересную закономерность – 72% студентов имеют высокий уровень проявления вербальной агрессии при этом 60% студентов с высоким уровнем проявления чувства вины и у 60% студентов низкий уровень проявления обиды (Диаграмма 62).

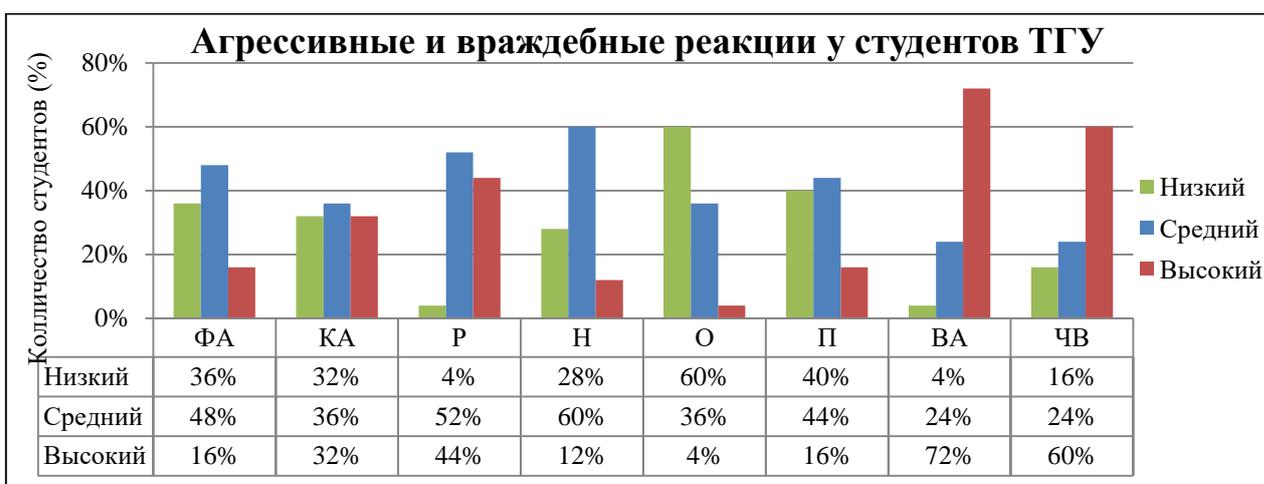


Диаграмма 62 – Уровень проявления агрессивных и враждебных реакций у студентов ТГУ

Таким образом, у студентов КемТИПП в основном преобладает средний уровень проявления агрессии, но вербальная агрессия и чувство вины

проявляются в высокой степени. У студентов ТУСУР практически все типы агрессии выявлены в равных степенях, за исключением вербальной и чувства вины – высокая степень проявления. У студентов СибГМУ наиболее выражен средний и низкий уровни по многим формам проявления, вместе с тем наблюдается, как и в предыдущих вузах, высокая степень вербальной и чувства вины. У студентов ТГУ наблюдается похожая картина – высокая степень вербальной агрессии и проявления чувства вины, но помимо этого у студентов данного вуза немаленький процент (44%) высокого уровня проявления раздражения.

Для более полного изучения, представим результаты опроса по всем формам проявления агрессивных и враждебных реакций у студентов всех вузов в целом.

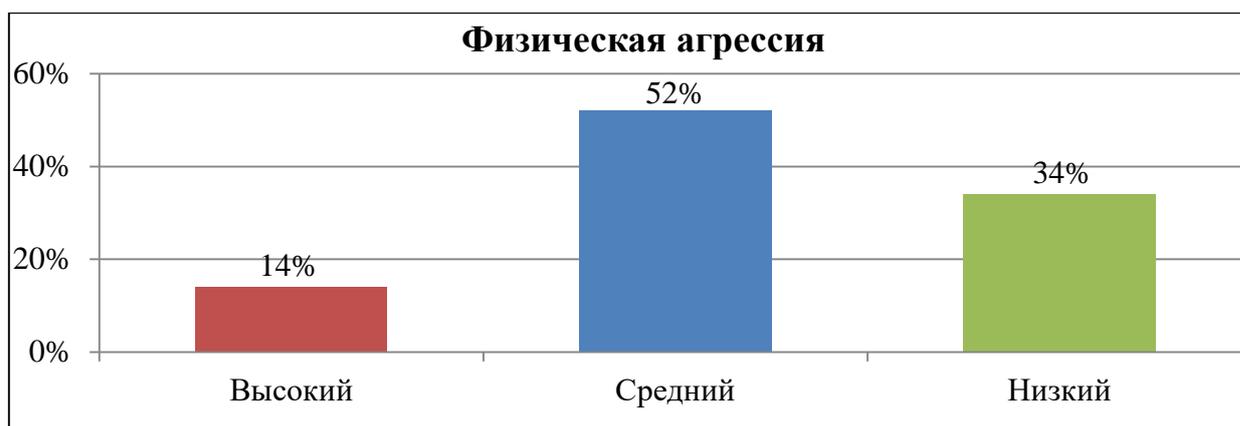


Диаграмма 63 – Уровень проявления агрессивных реакций в форме физической агрессии у студентов вузов Сибирского региона

Анализ результатов опроса показал, что у 52% студентов всех вузов отмечается средний уровень проявления агрессивных реакций в форме физической агрессии, низкий уровень у 34% студентов и высокий уровень выражен в наименьшей степени, но при этом выявлен у 14% студентов всех вузов, то есть данные молодые люди «легко» используют физическую силу против другого лица (Диаграмма 63).

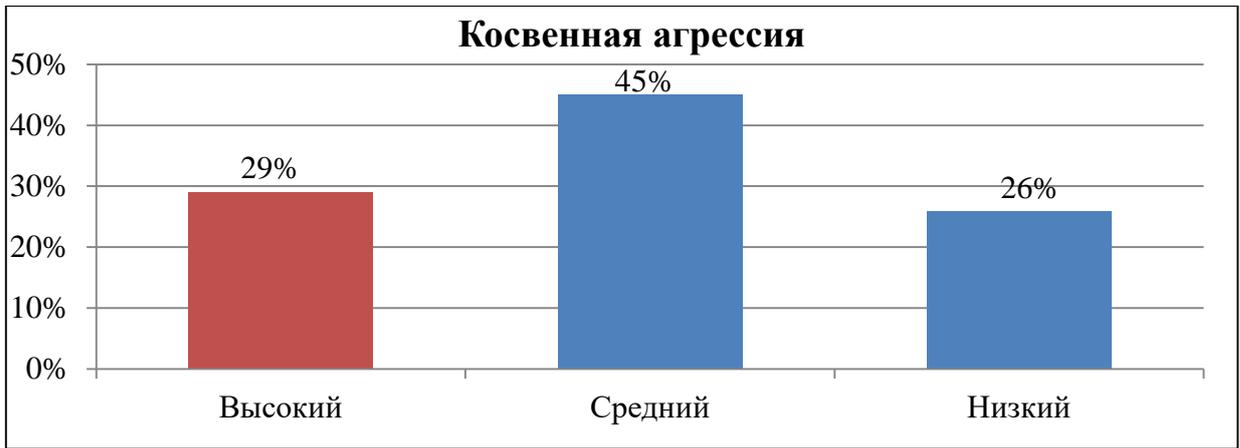


Диаграмма 64 – Уровень проявления агрессивных реакций в форме косвенной агрессии у студентов вузов Сибирского региона

Исходя из анализа результатов опроса, можно заметить преобладание среднего уровня проявления агрессивных реакций в форме косвенной агрессии у студентов всех вузов, что составляет 45%. Но практически четверть студентов из всех опрошенных проявляют агрессивную реакцию в форме косвенной агрессии на высоком уровне (29%), то есть окольным путем направляя её на другое лицо и чуть меньше (26%) на низком уровне (Диаграмма 64).

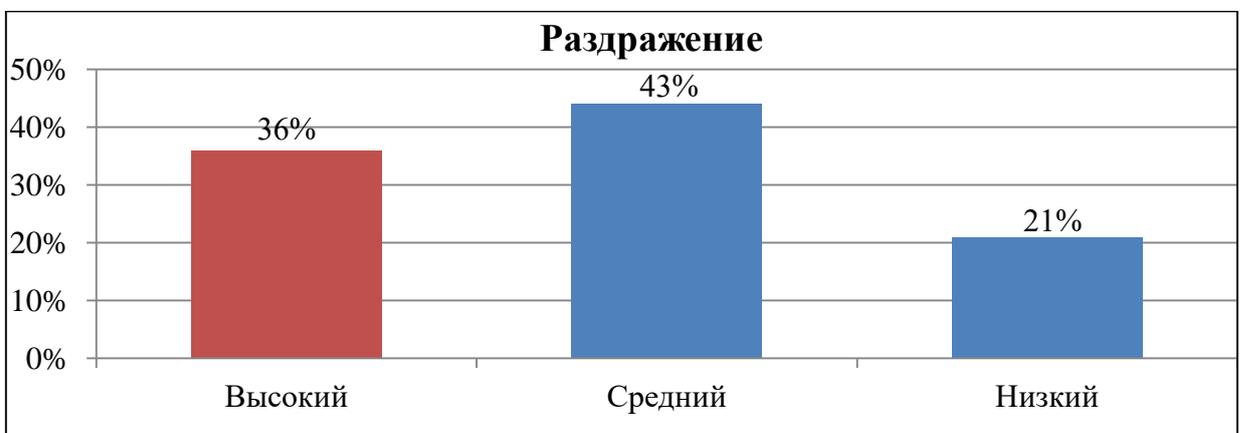


Диаграмма 65- Уровень проявления агрессивных реакций в форме раздражения у студентов вузов Сибирского региона

При анализе уровня проявления агрессивной реакции в форме раздражения выявлено преобладание среднего уровня у 43% опрошенных, совсем при маленьком отрыве фиксируется высокий уровень проявления у 36% студентам, то есть они готовы к проявлению негативных чувств, при

малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость) и низкий показатель у 21% студентов (Диаграмма 65).



Диаграмма 66 – Уровень проявления негативизма у студентов вузов Сибирского региона

Наглядное преимущество среднего уровня негативизма у 48% студентов, у 30% выявлен низкий уровень и менее выражен высокий уровень (22%), но, следует заметить, что это практически каждый пятый студент проявляет негативизм на высоком уровне, то есть у данной категории молодых людей проявляется оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов (Диаграмма 66).

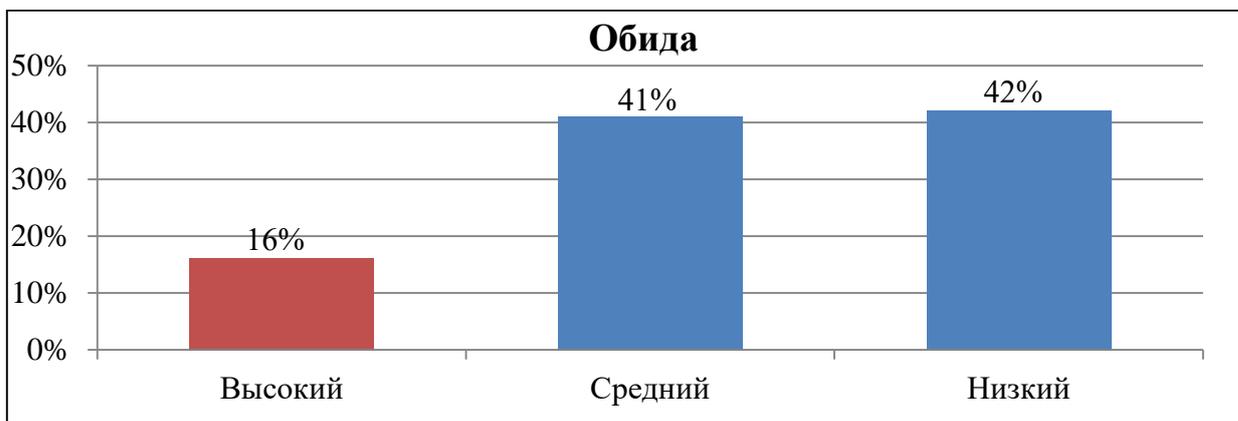


Диаграмма 67 – Уровень проявления враждебных реакций в форме обиды у студентов вузов Сибирского региона

Низкий и средний уровни проявления враждебной реакции в форме обиды у респондентов высших учебных заведений выражен практически в равных долях – 42% и 41% соответственно. Высокий уровень проявления

обиды (зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия) выявлен у 16% студентов (Диаграмма 67).



Диаграмма 68 – Уровень проявления враждебных реакций в форме подозрительности у студентов вузов Сибирского региона

У 49% респондентов всех вузов выявлен средний уровень проявления враждебной реакции в форме подозрительности и у 33% низкий уровень. Высокий уровень проявления враждебной реакции в форме подозрительности выявлен у 18% опрошенных студентов, которые в процессе коммуникации постоянно находятся в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют нанести им вред (Диаграмма 68).

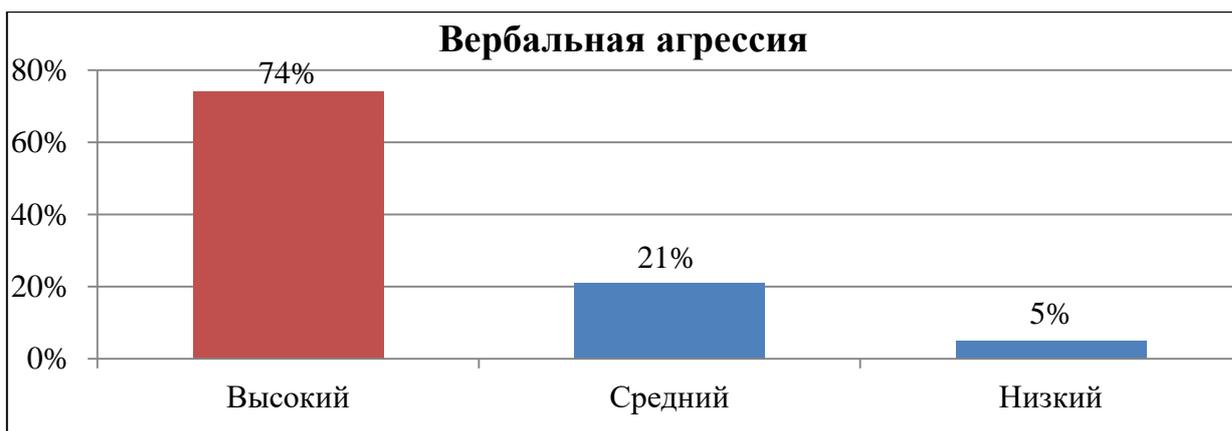


Диаграмма 69 – Уровень проявления агрессивных реакций в форме вербальной агрессии у студентов вузов Сибирского региона

Согласно анализа данных опроса представленных на диаграмме 69, сделаем вывод о том, что у 74% студентов всех вузов высокий уровень проявления агрессивной реакции в форме вербальной агрессии, означающий,

что данные молодые люди выражают негативные чувства, как через форму, так и через содержание словесных ответов.

Средний уровень отмечается всего лишь у 21% опрошенных, в наименьшей степени проявлен низкий уровень вербальной агрессии у студентов, всего 5% от числа всех респондентов (Диаграмма 69).

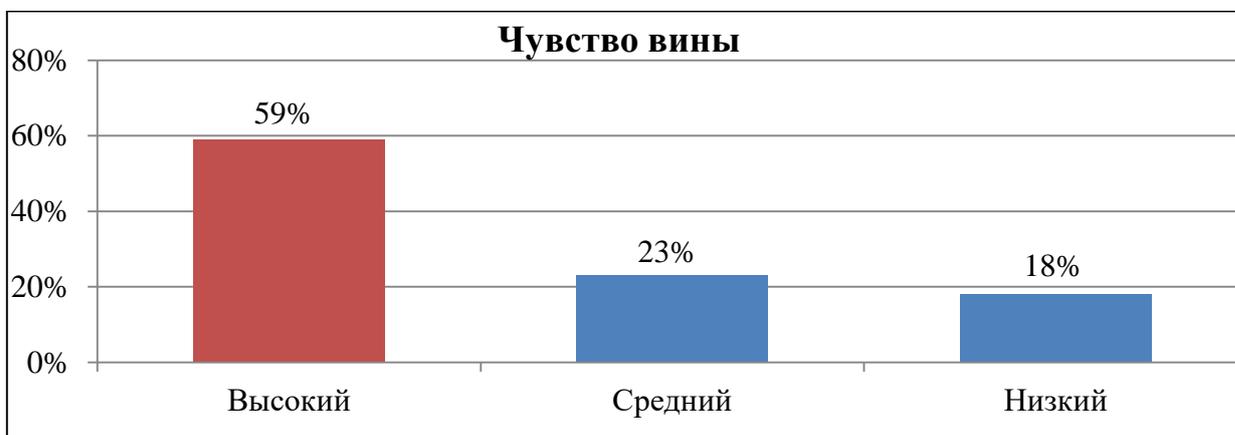


Диаграмма 70 – Уровень проявления чувства вины у студентов вузов Сибирского региона

В процессе анализа результатов исследования выявлен высокий уровень чувства вины (59%), то есть данные молодые люди испытывают вину, которая формирует убеждение в том, что они поступают зло, а также ощущается ими угрызения совести (Диаграмма 70).

2.3.5 Индекс агрессивности и враждебности

В данном параграфе наглядно представлен анализ величины общего индекса агрессивности и индекса враждебности у 73 студентов вузов Сибирского региона: КемТИПП, ТУСУР, СибГМУ, ТГУ.

Согласно полученным данным, можно констатировать факт, что у студентов КемТИПП наиболее выражен высокий индекс враждебности (60%), низкий не зафиксирован. У студентов ТУСУР выражены примерно одинаково показатели среднего индекса враждебности (41%) и высокого (36%). В СибГМУ наблюдается преобладание среднего индекса враждебности (50%) и у 31% студентов низкий, высокий индекс враждебности выявлен у 19% студентов.

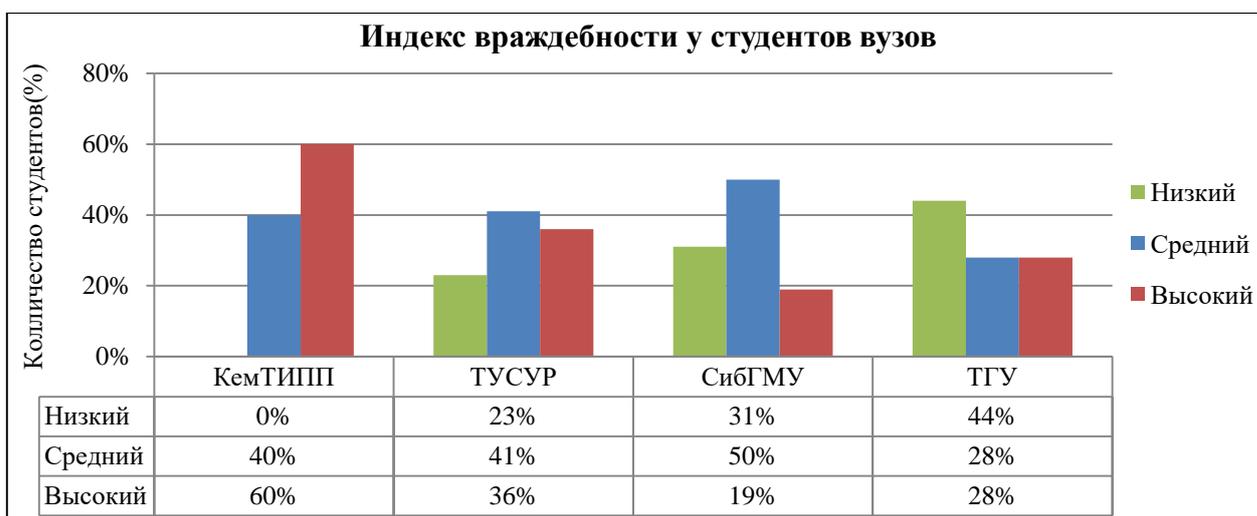


Диаграмма 71 – Сравнительный анализ индекса враждебности у студентов вузов
Сибирского региона

По показателям ТГУ видно, что 44% респондентов имеют низкий индекс враждебности, а средний и высокий индекс враждебности выражены в равных долях – по 28% (Диаграмма 71).

Таким образом, во всех вузах у студентов проявляется высокая степень враждебности, но необходимо обратить внимание на тот факт, что самая высокая степень проявления враждебности отмечается у студентов КемТИПП при этом полное отсутствие низкой степени её проявления.

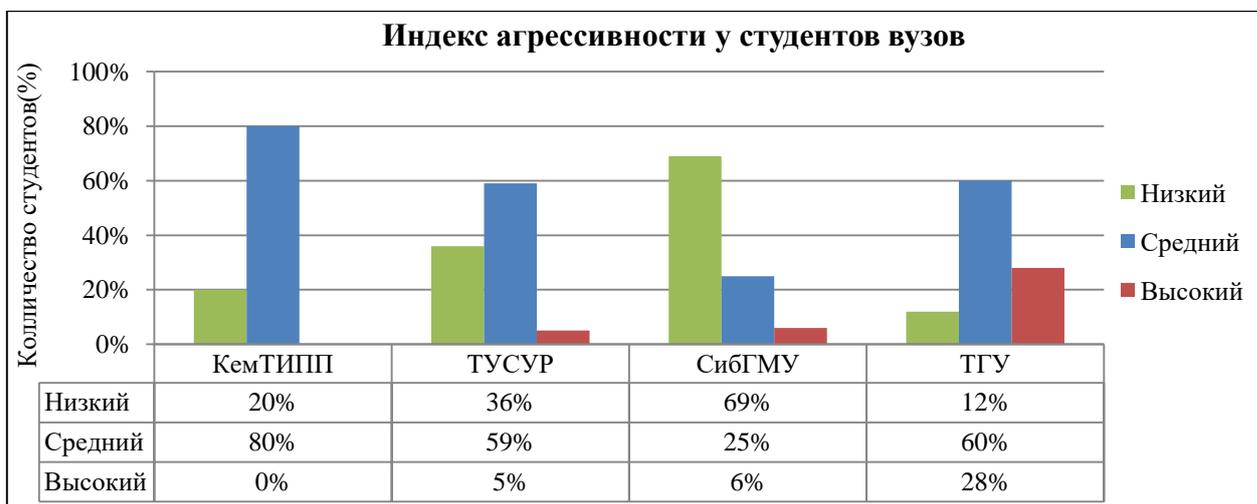


Диаграмма 72 – Сравнительный анализ индекса агрессивности у студентов вузов
Сибирского региона

Исходя из результатов анализа общего индекса агрессивности у студентов вузов, наглядно представленных на диаграмме 72, видно, что у студентов КемТИПП преобладает средний индекс агрессивности (80%), менее

выражен низкий (20%), а высокий вообще не выражен. У студентов ТУСУР также преобладают средний и низкий индексы агрессивности (59%, 36%) и наблюдаются очень незначительные показатели высокого индекса агрессивности (5%). В СибГМУ зафиксирован низкий индекс агрессивности у 69% студентов, средний фиксируется у 25% и 6% студентов с высоким индексом агрессивности. У 60% студентов ТГУ преобладает значение среднего индекса агрессивности и у 28% высокий индекс агрессивности, низкий наблюдается у 12% студентов (Диаграмма 72).

Необходимо обратить внимание на выявленную особенность проявления агрессивности и враждебности у студентов КемТИПП – при высоком индексе проявления враждебности полное отсутствие высокого индекса агрессивности.

Проведем анализ уровня проявления агрессивности и враждебности в целом у студентов всех вузов.



Диаграмма 73 – Уровень проявления враждебности у студентов вузов Сибирского региона

Из представленных результатов на диаграмме 73 можно сделать вывод, что все уровни проявления враждебности практически в равных долях: у 38% студентов отмечается средний уровень проявления враждебности, 29% студентов с низким уровнем проявления и треть всех опрошенных студентов (33%) проявляют враждебность на высоком уровне (Диаграмма 73). Последний показатель заставляет задуматься о необходимости разработки программы коррекции проявления форм враждебных реакций у молодежи.



Диаграмма 74 – Уровень проявления агрессивности у студентов вузов Сибирского региона

Из представленных результатов обработки данных опроса на диаграмме 74 видно, что первенство по индексу агрессивности принадлежит среднему уровню проявления (55% студентов всех вузов). У 33% студентов наблюдается низкий уровень и у 12 % выявлен высокий уровень проявления агрессивности.

Выводы

по результатам диагностики агрессивных и враждебных реакций у студентов высших учебных заведений Сибирского региона по методике Басса-Дарки

1. В целом у студентов всех вузов наблюдается преобладание среднего уровня по всем формам проявления агрессивных и враждебных реакций, за исключением вербальной агрессии и чувства вины – высокая степень. Исходя из этого, можно предположить, что у испытуемых не всегда получается сдерживать эмоции и чаще всего «сгоряча» они высказывают то, что думают, высокий уровень чувства вины показывает, что молодые люди излишне самокритичны и во многих жизненных неурядицах и конфликтах с окружающими винят себя. Кроме того, у студентов КемТИПП отмечается высокий уровень проявления подозрительности и косвенной агрессии, у студентов ТУСУР и ТГУ – раздражения, что свидетельствует о том, что испытуемые достаточно подозрительно относятся к людям, скорее всего, необщительны, раздражаются по пустякам.

2. В целом, у студентов всех вузов, наблюдается незначительная разница между различными степенями проявления враждебности, за исключением студентов КемТИПП – высокий индекс враждебности, в ТУСУР и СибГМУ преобладает средний, у респондентов ТГУ приоритет держит низкий индекс враждебности.
3. В целом, у обучающихся всех вузов, преобладает средний индекс агрессивности, за исключением студентов СибГМУ – низкий, а у 28% студентов ТГУ выявлен высокий индекс проявления агрессивности.

Методические рекомендации: исходя из всего вышеизложенного, можно порекомендовать молодым людям упражнения на повышения уровня самооценки, чувства уверенности в себе, снятия тревожности. В первую очередь следует снизить чувство вины, так как это является главной предпосылкой повышенной агрессивности.

3 ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЕЖИ

3.1 Образовательный модуль «Стресс и социальная активность молодежи»

В жизни человек учится разным вещам, но уделяет слишком мало времени изучению самого себя: как управлять своими эмоциями, как освободиться от психологического и психического напряжения. Мы приходим в этот мир, наделенными общечеловеческими ценностями, полны веры, дружелюбия и радости, но эти качества постепенно утрачиваются, так как стрессы, расстройства берут верх.

Впервые термин «стресс» ввел У. Кеннон в своей работе «Бороться или бежать», позднее термин стресс употреблял Г. Селье, как обозначение «нервно-психического напряжения» [20]. Научно доказано, что стресс серьезно влияет на состояние здоровья людей. Существуют определенные

признаки, благодаря которым возможно определить, что человек действительно испытывает стресс: гиперактивность, резкие перепады настроения, постоянная ложь, вандализм, появление пагубных привычек, недосыпание, потеря концентрации внимания, отдаление от друзей или близких, вспышки ярости, невозможность проявить интерес к чему-либо, быстрая утомляемость и т.д. Также при нахождении в стрессе длительное время, могут возникнуть психофизические нарушения, которые повлекут за собой повышение уровня напряжения, агрессии, страха, тревоги, обиды, ревности и т.д. Отсюда бессонница, раздражение, обострение заболеваний или появление новых, появление навязчивых мыслей, паники и т.д.

Все эти последствия, влияющие на психофизическое состояние, влияют и на социально активную деятельность молодого человека, так как появление и обострение болезней может выбить из привычного ритма активной жизнедеятельности и потерять уверенность в свои силы. Так же болезни или же неврозы, могут надолго отлучить от образовательной деятельности и взаимодействия с социумом. Впоследствии, придется самостоятельно изучать пройденный материал и восполнять пробелы в академической задолженности по предметам.

Программа образовательного модуля: «Освобождение от стресса, повышение социальной активности молодежи»

Программа «Освобождение от стресса, повышение социальной активности молодежи» направлена на содействие адаптации молодежи к самостоятельной жизни, оздоровления молодежной культуры и профилактику асоциальных явлений; формирование здорового образа жизни; повышение социальной активности молодежи и развитие у молодежи таких общечеловеческих ценностей как дружелюбие, уважение, взаимовыручка и др.; улучшение качества внимания, памяти, способности концентрации и формирование позитивного мышления в молодежной среде.

Целевая аудитория – молодые люди в возрасте от 18 лет. Формат проведения: 4 занятия по 60 минут.

Содержание программы: тренинги и практические методики управления своими эмоциями, улучшения памяти и повышение ясности мышления; основы релаксации; раскрытие и обсуждение тем, касающихся общечеловеческих ценностей посредством работы в группах и индивидуально.

В результате работы по программе образовательного модуля «Освобождение от стресса, повышение социальной активности», предполагается снижение общего уровня напряжения и стресса в целевой группе, укрепление приоритетов в пользу поддержки и развития собственного здоровья.

Приобретенные знания дадут возможность пользования ими в дальнейшем, в сложных и незнакомых ситуациях.

План занятий

Блок 1 «Освобождение от стресса» раскрывает потенциал для более осознанного, гармоничного и целостного подхода к жизни. Занятие «Освобождение от стресса» включает в себя разнообразные игры, беседы и упражнения, которые помогают избавиться от хронического стресса и оценить пользу эффективной коммуникации, способствуют самоопределению и позитивному мышлению. Игровые элементы раскрывают глубинные таланты и повышают коммуникативность. После занятия участники используют полученные знания и умения для самостоятельной работы с психологическим напряжением.

В программе блока: игра-знакомство; техники эмоциональной и физической релаксации; тематические лекции «Стресс, влияние стресса на организм и социальную активность, методы избавления от стресса», «Успешность, уверенность, правильный выбор, ответственность, мечты, таланты и как их можно использовать для себя и других».

В начале занятия ведущий в легкой игровой форме проводит упражнение «Знакомство» с целью: познакомить участников друг с другом и с организаторами программы, позитивно настроить на дальнейшие занятия.

Процедура проведения: для эффективного общения важным моментом является знание имени собеседника. Ведущий просит участников оформить визитку с его именем и прикрепить ее к одежде. Затем, начиная с ведущих, каждый называет свое имя и коротко рассказывает о себе. Здесь же можно спросить у каждого участника тренинга о его ожиданиях и опасениях от занятия. Ведущий фиксирует все высказывания на доске.

Далее ведущий переходит к теме *лекции* «Программа «Освобождение от стресса, повышение социальной активности и укрепление общечеловеческих ценностей молодежи», в ходе которой подробно знакомит участников с целями, задачами и ожидаемыми результатами работы по программе, в заключение которой проводит *анкетирование* по программе «Освобождение от стресса, повышение социальной активности и укрепление общечеловеческих ценностей молодежи» с целью: выявить знания у участников по вопросам стресса, общечеловеческих ценностей и определить уровень социальной активности вне учебного процесса.

Для формирования навыка безречевого объяснения ведущий проводит упражнение «Без слов». *Процедура проведения:* все участники становятся в круг, один выходит в центр круга и жестами, мимикой, действиями начинает показывать всей группе 5 дел (вещей), которые он любит делать или которыми он занимается. Задача остальных понять что он показывает и рассказать. Следующим становится участник, кто рассказал все о предыдущем.

Ожидаемый результат: развитие творческого мышления и навыка безречевого объяснения (коммуникация на уровне тела, мимики, жестов).

После проведения упражнения ведущий проводит *беседу* о стрессе с целью выявления у участников знаний о стрессе и его влиянии на поведение. В форме беседы и обсуждения выясняем, что такое стресс, как стресс может повлиять на наше самочувствие и как он проявляется. Ведущий резюмирует сказанное участниками: стресс – это все наши негативные эмоции, это блоки на эмоциональном и физическом уровне. Стресс проявляется из-за

переутомления, конфликтов, недопонимания, недоверия и т.д. и влияет на социальную активность человека.

После проведения беседы ведущий задает вопрос: Какие методы избавления от стресса Вы знаете? Участники перечисляют, ведущий фиксирует на доске.

Для того чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение, улучшить взаимодействие в группе и повысить уровень хорошего настроения ведущий проводит упражнение «3 лишний».

Процедура проведения: участники делятся на пары. Выбирается одна пара, в которой один становится «убегающим», другой – «догоняющий». Задача «убегающего» передать свою эстафету другому участнику (вставая перед первым человеком в паре, тот, кто оказывается третьим, позади, убегает от «догоняющего»). Задача «догоняющего» поймать «убегающего» и тогда «догоняющий» сам станет «убегающим».

Ожидаемый результат: развитие концентрации внимания. Полное погружение в игру, способствует повышению уровня позитивного эмоционального состояния.

Далее ведущий проводит *мозговой штурм* «Моя мечта» с целью: сформировать представление о достижении желаемой и намеченной цели. Ведущий предлагает участникам назвать их мечты, кем хотят быть в будущем (профессия), какие внутренние качества помогут в реализации данной мечты, цели. Все варианты записываются на ватмане и обсуждаются. По окончании формулируем все сказанное в несколько пунктов (подводим итог): ясный, сфокусированный ум; обязательность и ответственность; концентрация; уверенность и т.п.

Ведущий: наши занятия помогут развить и укрепить эти качества, а также помогут снизить уровень проявления гнева, раздражительности и напряжения, которые зачастую мешают добиваться наших целей, блокируют нас, не дают проявляться нашим талантам в полной мере.

Для преодоления страха «брать на себя ответственность» ведущий проводит упражнение «Лидер».

Процедура проведения: один участник выходит из комнаты или же закрывает глаза, остальные встают в круг. Выбирается лидер. Лидер начинает делать любые движения, остальные повторяют. Участник возвращается в комнату или открывает глаза и должен догадаться, кто лидер (кто показывает движения).

Ожидаемый результат: расслабление, снятие напряжения, непринужденная атмосфера, каждый участник в роли лидера – снятие страха «брать на себя ответственность».

После проведения упражнения ведущий проводит *беседу* «Ответственность» с целью: раскрыть понятия «лидер», «ответственность». Ведущий: каждый из вас хочет быть лидером. А что отличает лидера от других? (участники предлагают свои варианты). Ведущий записывает на доске, делается вывод: лидер не боится брать на себя ответственность!

Далее участники отвечают на вопрос, что такое ответственность, за что мы несем ответственность? Ведущий записывает варианты ответов: за себя, свои эмоции, свои действия и т.д. Резюмирует: уважают того человека, кто несет ответственность за свои слова, поступки. Ответственному человеку доверяют и ему легче добиваться своих целей. Ответственному человеку очень многое приходится успевать и делать. А для этого ему нужно много сил, умение быстро концентрироваться на деле и не растрчивать свою энергию на посторонние дела, которые отвлекают его от первостепенных целей и задач.

Далее ведущий проводит *беседу* «4 источника жизненной энергии» с целью: ознакомить участников с основными источниками энергии, благодаря которым максимально быстро можно «подзарядиться». Ведущий задает вопрос: Какие источники энергии Вы знаете? (участники предлагают варианты). Ведущий резюмирует и компонует все это в 4 группы: пища (свежая, правильное количество), сон (качество сна (до/после полуночи), правильное количество), положительные эмоции (Хотим ли мы с кем-нибудь

общаться, когда нам грустно или плохо? Как мы себя чувствуем, когда занимаемся тем, что нам нравится делать (хобби?), дыхание (дыхание может помочь справиться с негативными чувствами, эмоциями. Когда мы расстроены, рассержены можно сделать несколько глубоких, спокойных вдохов-выдохов и наше состояние изменится).

Домашнее задание: подумать над понятием «ДРУГ». Кто такой хороший друг? Назвать 5 внутренних качеств, какими, по вашему мнению, должен обладать хороший друг.

Блок 2 «Польза смеха» включает техники снятия напряжения и стресса и даёт представление о природных источниках энергии, которые человек способен эффективно использовать для улучшения самочувствия, повышения бодрости. На занятии обсуждаются вопросы «Положительные качества», «Командообразование», «Польза смеха».

В программе блока: тема «Положительные качества», игра-беседа на тему взаимодействие в команде и сплоченности коллектива и тема «Польза смеха».

Занятие начинается с обсуждения домашнего задания с целью: выявить представления у участников о положительных качествах. Участники называют разные качества: честность, придет на помощь в трудную минуту и др. Ведущий задает вопрос: А вот такой замечательный человек, которого вы сейчас описали, с каким человеком захочет общаться и дружить? Участники приходят к выводу, что с таким же, обладающим хорошими качествами и становится очевидным и более ясным для них, какие качества в себе нужно поддерживать и культивировать.

Для закрепления данной беседы, проводим тренинговое упражнение «Круг комплиментов» с целью сближения участников и распознавания хорошего в другом человеке.

Процедура проведения: один участник садится в центр круга, а остальные по кругу говорят ему разные комплименты (стараясь не

повторяться). После проведения упражнения ведущий резюмирует: как хорошо и приятно всем, и тому, кого хвалили, и тем, кто хвалил.

Ожидаемый результат: вдохновение участников общаться в более дружелюбной манере.

Для улучшения взаимодействия в команде, группе ведущий проводит упражнение «Узелок» («Паутина»)

Процедура проведения: участники берутся за руки и запутываются, нужно самим потом распутаться.

Для повышения уровня сплоченности коллектива и концентрации внимания проводится упражнение «Подарочки» («Импульс», «Телеграф»)

Процедура проведения: в центр выходит один участник, остальные садятся (встают) в круг и берутся за руки. Ведущий, обращаясь к вышедшему участнику, объясняет, что хочет отправить подарочек (называет какой) кому-нибудь из круга, незаметно сжимая руку соседа. Этот импульс передается по кругу до отправителя. Задача получателя, при получении подарочка, сказать, что подарочек пришел. Задача участника в центре круга – перехватить импульс, внимательно смотря на руки ребят. Если он угадывает, у кого импульс, тот становится на его место.

Игра «Импульс» похожа на предыдущую. Отличается тем, что нет «угадывающего» участника. Ведущий запускает импульс и этот импульс должен вернуться к нему как можно скорее. Можно засечь время и стараться его ускорить.

Игра «Телеграф»: участники становятся в круг, каждый протягивает руки в стороны так, чтобы прижать ладони с растопыренными пальцами к ладоням соседей: палец в палец. Каждый участник передает соседу то сочетание или ту последовательность нажатия пальцами, которую он воспринял от другого соседа. Ведущий запускает сигнал и по скорости его отражения и точности судит о работе цепи.

Для знакомства участников со способами выражения положительных эмоций ведущий проводит *мини-лекцию* «Польза смеха».

С целью повышения положительного уровня эмоционального состояния, внимательности, дружелюбия, взаимовыручки и ответственного отношения к окружающим ведущий проводит упражнение «Дул ветер перемен».

Процедура проведения: все садятся в круг, у каждого свое место (коврик, шарф, подушка и т.д.). Ведущий стоит в центре и говорит: «подул ветер перемен и сдул тех, у кого ... (карие глаза, длинные волосы, белые носки и т.д.)», та категория участников, которую обозначил ведущий, меняется местами, ведущий также старается занять свободное место. Тот, кто остался без места становится ведущим. Если один и тот же человек 2-3 раза оказывается ведущим, ему группа придумывает задание, и он его выполняет.

Ожидаемый результат: хорошее настроение, улучшение взаимодействия и сплоченности в коллективе.

Домашнее задание: подумать о социальной проблеме, которая наиболее беспокоит. Что ты можешь сделать для своего города или вуза.

Блок 3 «Общечеловеческие ценности»

Пропаганда общечеловеческих ценностей и здорового образа жизни в образовательных учреждениях – важнейшая задача для всех, обеспокоенных агрессивным и болезненным поведением молодежи. Как же проявляются общечеловеческие ценности в повседневной жизни? Это – абсолютная ценность человеческой жизни, уважение жизни во всем ее многообразии, любовь, ответственность, служение человечеству, чувство благодарности, потребность делиться, чистота и культура речи, здоровый образ жизни, искренность, умение прощать, сострадание, уважительное отношение к старшим, забота о детях, бережное отношение к природе, уважение всех религий и национальностей. Это то, что составляет природу каждого человека.

В программе блока: тема «Социальные проблемы»; тренинговые упражнения и беседы «Общечеловеческие ценности»; игра-беседа на тему доверия; упражнения, направленные на уменьшение негативных эмоций; игра-беседа на тему человеческих ценностей – общение, помощь, забота,

сотрудничество и дружелюбие; видеоролики на тему «Дружелюбие, взаимовыручка, добрые дела»; темы «Повышение уровня социальной активности и увеличение уровня командной работы» и «Добрые дела».

Занятие начинается с проверки домашнего задания с целью выяснения трудности выполнения домашнего задания. Ведущий задает вопросы: Какие социальные проблемы Вас беспокоят? Какие были идеи? Что можно сделать? Резюмировать и оставить обсуждение на конец занятия.

Далее ведущий проводит упражнение «Процесс смеха» с целью снижения напряжения у участников группы.

Процедура проведения: участники лепят воображаемые снежки смеха и бросают, в кого попадают, тот начинает смеяться.

Ожидаемый результат: снижается уровень напряженности у участников, который позволяет им расслабиться и чувствовать себя более естественно, непринужденно, а также способствует освобождению от скопившихся негативных эмоций.

Для сплочения группы ведущий проводит упражнение «Остров».

Процедура проведения: на полу лежит покрывало – остров. Участники гуляют вокруг этого острова и в определенный момент, когда ведущий говорит «свистать всех наверх!», участникам нужно всем вместе поместиться на этом острове, так, чтобы ни одна нога не осталась стоять за покрывалом. Упражнение повторяется несколько раз. И с каждым разом, площадь покрывала, становится все меньше и меньше.

Ожидаемый результат: формируется опыт работы в команде, разрабатывается общая стратегия, происходит тактильный контакт, общее обсуждение данной задачи, положительные эмоции и заряд энергией.

После проведения упражнения ведущий проводит *беседу* «Доверие» с целью: закрепление полученного опыта при выполнении упражнения «Остров». Ведущий задает вопрос: Как это было? Как Вы себя чувствуете, когда можете доверять другим? Что Вы предпочтете: чтобы вам верили или в

вас сомневались? Когда, мы доверяем, в нас появляется уверенность, приятное чувство ответственности.

Для того чтобы повысить концентрацию внимания и уровень хорошего настроения, настроить на работу в команде ведущий проводит упражнение «Берег-река».

Процедура проведения: все становятся в круг. Ведущий подает команду: «РЕКА» все прыгают вперед в «реку». По команде «БЕРЕГ» все прыгают назад на «берег». Ведущий подает команды быстро и беспорядочно, чтобы запутать участников. Например: «БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, РЕКА...». Если по команде «Берег» кто-то оказался в воде, то он выходит из игры. Выходят из игры также те невнимательные игроки, которые во время команды «РЕКА» оказались на «берегу». Игра продолжается до тех пор, пока не определится самый внимательный участник. Во время игры, можно называть дополнительные функции. Например: показать какую-либо статую: слон, дерево. Ведущий показывает на кого-либо, ребята должны быстро сориентироваться и сделать фигуру из 3-х человек.

Ожидаемый результат: опыт работы в команде, повышение уровня внимательности, сплоченности.

Упражнение на расслабление ума и тела после подвижных игр.

Процедура проведения: сидя с закрытыми глазами осознание внешних звуков – телесных ощущений – мыслей – чувств – покой – чувств – мыслей – телесных ощущений – внешних звуков. Продолжительность: 10-15 минут.

Ожидаемый результат: улучшение самочувствия и настрой на получение нового знания.

После проведения упражнения на расслабление ведущий проводит тематическую *беседу* «Важность проявления дружелюбия и доброжелательности» с целью: усилить осознание общечеловеческих ценностей и вдохновение участников на то, чтобы эти ценности стали нормой их повседневной жизни.

Ведущий задает вопрос: Что идет по кругу, а потом возвращается? (Бумеранг). Обращайтесь с другими так же, как хотите, чтобы поступали с вами. Акцентируем внимание на том, как важно и в то же время, приятно, проявлять общечеловеческие качества – дружелюбие, внимательность, уважение, ответственность, заботу. Помогать и поддерживать друг друга, ведь каждый может оказаться в ситуации, где ему может понадобиться помощь. Беседа подкрепляется *просмотром видеороликов* на тему «Дружелюбие, взаимовыручка, добрые дела» с целью: показать участникам, на наглядном примере, важность и эффект добрых дел. Ролики имеют социальный характер и раскрывают понятия дружелюбия, эффекта бумеранга и взаимовыручки.

После просмотра ведущий делит ребят на мини-группы и дает *задание*: разработать социальный проект (доброе дело) для города/вуза, который можно и нужно реализовать.

Ожидаемый результат: повышение уровня социальной активности и увеличение уровня командной работы, положительные эмоции.

Домашнее задание: сделать 3 добрых дела и остаться незамеченным, реализовать социальный проект.

Блок 4 «Социальный проект»

Как известно, бескорыстное доброе дело, сделанное человеком, очень сильно расширяет зону комфорта, повышает положительные эмоции. Когда мы что-либо делаем на благо нашего общества, не требуя ничего взамен, мы можем почувствовать большую принадлежность к этому миру. Сейчас «Доброе дело» в обществе имеет более инновационное название «Социальный проект». Социальный проект помогает объединить людей, наполнив их взаимодействие творческой деятельностью. В проекте обязательна работа не одного, а целой команды. Для молодого человека, это служит одним из ключевых факторов в процессе социализации и служит развитию социального творчества, включает в коллективно-полезное дело, развивает позитивное отношение к социально-значимой проблеме и начатому проекту.

В программе блока: тема «Добрые дела, социальные проекты»; игры и упражнения на уменьшение негативных эмоций; игры-беседы на повышение уровня доверия в группе и на тему человеческих ценностей – общения, взаимовыручки, заботы, сотрудничества, дружелюбия и укрепление дружбы; подведение итогов программы и обобщение пройденного.

Занятие начинается с проверки домашнего задания: участники рассказывают, какие добрые дела они сделали и как прошла реализация социального проекта (можно подготовить презентацию реализации социального проекта). Акцентируем их внимание на том, как они себя чувствовали, когда делали добрые дела: радостно, хорошо и т.д.

Для снижения уровня проявления негативных эмоций ведущий проводит упражнение «Смех».

Для повышения уровня доверия в группе и для того чтобы направить участников на сотрудничество, взаимовыручку, укрепление дружбы ведущий проводит упражнение «Свободное падение».

Процедура проведения: группа становится в полукруг возле возвышения (стол, подоконник), на которое по очереди должен подняться каждый из участников и спиной упасть на руки остальных участников группы.

Обсуждение: ведущий задает следующие вопросы: Кто сразу упал, кто медленно, кто вообще не падал и почему? Кого сколько держали на руках? Необходимо связать готовность к падению с уровнем доверия к группе каждого участника.

Ожидаемый результат: сплоченность коллектива и повышение уровня доверия.

В заключении подводятся итоги работы по программе образовательного модуля «Стресс и социальная активность молодежи»: вспоминаем то, что обсуждали и что делали на занятиях, что понравилось. Можно в форме игры: группа делится на 2 команды. Каждой команде дается по 3-5 минут, чтобы вспомнить как можно больше тем.

3.2 Образовательный модуль «Агрессивность и враждебность»

В юношеском возрасте повышается психофизическая нагрузка на организм молодого человека, что, в свою очередь, влияет на психоэмоциональное здоровье личности и, как следствие, повышается индекс агрессивности и враждебности, что окружающими однозначно оценивается отрицательно, так как несет вред как самому человеку, так и окружающим его людям – это могут быть как не очень добрые шутки, обида, подозрение, так и непосредственное физическое воздействие.

Согласно одному из определений, предложенному Бассом, агрессия – это любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим [28]. Так же агрессия может быть враждебной и инструментальной: враждебная агрессия влечет за собой страдания жертвы, инструментальная же преследует цели, которые не связаны с непосредственным причинением вреда, при помощи агрессивного поведения достигаются желаемые результаты.

Агрессия в те или иные моменты характерна для всех людей, но у некоторых агрессия как устойчивое поведение активно развивается, что приводит к дальнейшей деформации личности, появляются сложности в процессе коммуникации.

Программа образовательного модуля: «Коррекция индекса агрессивности и враждебности у молодежи»

В настоящее время много внимания со стороны психологов, социальных педагогов, специалистов по работе с молодежью уделяется профилактике и коррекции агрессивного и враждебного поведения молодежи. Одним из основных методов коррекции агрессивного поведения является игровая терапия, включающая в себя сказкотерапию, музыкотерапию, арт-терапию и др., которая дает возможность гармонизировать эмоциональную сферу молодого человека, выразить свои переживания. Данные методы помогают выразить все виды подсознательных процессов: воспоминания, страх, конфликты и представляют возможность выражения чувств в социально-

приемлемой форме. Так же для коррекции агрессивного поведения активно используются подвижные игры. Они включают в себя четкое следование правилам игры, внутренний самоконтроль, сотрудничество. Активная двигательная деятельность способствует получению положительных эмоций, снятию мышечного напряжения, происходит психоэмоциональная разрядка, что ослабит переживания и проявление негативных эмоций, приведет к снижению вероятности проявления агрессии в социально неприемлемой форме.

Цель: коррекция индекса проявления агрессивности и враждебности у молодежи.

Программа содержит: тестирование, используя тест Басса-Дарки; упражнения, игры, беседы, направленные на снятие мышечного напряжения, стабилизацию психоэмоционального состояния, формирование навыков бесконфликтного взаимодействия друг с другом и повышение уровня сплоченности группы.

Данная программа включает 12 занятий, рекомендуемая продолжительность занятий 60 минут. В каждой группе от 10-16 человек.

Ожидаемые результаты: программа позволит стабилизировать психоэмоциональное состояние, снизить уровень проявления агрессивности и враждебности, сформировать навыки выражения эмоций в социально приемлемой форме и бесконфликтного взаимодействия друг с другом, повысить уровень сплоченности группы, создать комфортные условия для взаимодействия.

План занятий

Блок 1 «Вводное занятие» направлен на информирование о программе, целях, задачах, методическом обеспечении.

В процессе реализации решаются следующие задачи:

1. Знакомство с участниками, установление контакта с участниками группы, используя игровые упражнения.
2. Первичная диагностика форм агрессивных и враждебных реакций.

3. Создание дальнейшей рабочей атмосферы.

Занятие начинается с проведения упражнения «Знакомство».

Далее ведущий переходит к лекции по теме «Цели, задачи, ожидаемые результаты программы «Коррекция индекса агрессивности и враждебности у молодежи».

После предъявления лекционного материала ведущий проводит *диагностику* форм агрессивных и враждебных реакций по тесту Басса-Дарки.

Блок 2 «Эмоциональное напряжение» нацелен на снижение уровня эмоционально-психического напряжения у участников. Поставленная цель достигается решением следующих задач: направить энергию молодого человека на творческий процесс и обучить его выражать свои чувства и эмоции в работе.

Ведущий начинает занятие с *лекции* на тему «Эмоционально-психическое напряжение и его влияние на поведение здоровье человека».

Далее проводится упражнение «Картина из песка». Рабочий материал: готовый клеевой трафарет, песок, одноразовая посуда.

Процедура проведения: перед началом занятия участникам демонстрируется рабочий материал, объясняются основы работы и предлагается сделать картину из песка. Поэтапно от трафарета снимается защитный слой и на поверхность наносится песок нужного цвета (на усмотрение самого участника). Лишнее аккуратно стряхивается в одноразовую посуду. На листе остается четко нарисованный элемент. Далее до окончания работы действие повторяется: снимается защитный слой, закрашивается песком, лишнее удаляется. По окончании работы рассматриваются получившиеся картины, ведущий оценивает работу каждого участника.

Ожидаемый результат: работа с песком позволит направить энергию молодого человека на творческий процесс, выразить чувства и эмоции в работе.

Блок 3 «Стресс и тревожность» направлен на освобождение от стресса и снижение тревожности у участников.

При реализации данного блока решаются следующие задачи: снять эмоциональное напряжение у участников группы, снизить уровень тревожности и оказать помощь в работе со страхами, выражении эмоций в социально-приемлемой форме.

Занятие начинается с *лекции* на тему «Влияние стрессовых состояний на поведение и здоровье человека».

Далее ведущий проводит упражнение «Рисование кляксами». Рабочий материал: кисть, альбомные листы, гуашь, емкость с водой.

Процедура проведения: каждому участнику выдается рабочий материал. Перед тем, как начать рисовать, листы бумаги складываются пополам, участникам объясняется, что на одной стороне мы будем рисовать, на другой оставлять отпечаток. Для получения красивого рисунка рекомендуется смешивать не больше 3-4 цветов.

После проведенного инструктажа можно приступать к самому выполнению задания: кисть смачивается в воде, набирается краска и наносится на одну сторону листа. Когда нужная часть закрашена, лист складывается пополам и хорошо разглаживается и разворачивается. Рисунки откладываются в сторону для высыхания.

После выполнения упражнения участники рассматривают свои рисунки, идет обсуждение, при этом необходимо обращать внимание на то, какие цвета при рисовании использовал участник: На что похожа клякса? Что видите на рисунке (люди, пейзажи, герои сказок и т.д.)?

Ожидаемый результат: снижение уровня эмоционального напряжения и тревожности, формирование навыка в выражении эмоций в социально-приемлемой форме.

Блок 4 «Физическая и косвенная агрессия» направлен на коррекцию физической и косвенной форм агрессивных и враждебных реакций. Для

достижения цели решаются следующие задачи: снять мышечное напряжение у участников группы и стабилизировать психоэмоциональное состояние.

Занятие начинается с проведения упражнения «Футбол».

Процедура проведения: группа разбивается на две команды, ведущий остается в роли судьи. Обсуждаются правила игры, при нарушении правил игрок покидает поле. По окончании игры проходит ее обсуждение, подводятся итоги, особо поощряется выполнение общих правил.

Ожидаемый результат: активные игры помогают реализовать накопившуюся энергию в социально-приемлемой форме, снять напряженность, снизить уровень тревожности, способствуют созданию доверительных отношений в группе, умению владеть собой, подчиняться общим правилам.

Блок 5,6 «Социально-приемлемые формы проявления агрессивности и враждебности» направлен на обучение участников группы социально-приемлемым формам проявления агрессивных и враждебных реакций, при этом снижается у участников психоэмоциональное напряжение, они формируют навык выражения и проработки своих эмоциональных переживаний.

Занятие начинается с проведения упражнения «Картина из газет». Рабочий материал: стопка газет, простые карандаши, картон, клей, краски, кисти, емкость с водой.

Процедура проведения: участникам предлагается рвать, комкать и скручивать газеты. По окончании этого задания необходимо собрать из получившихся частей картину, для этого на картоне простым карандашом участник рисует то, что ему хочется, затем кистью наносит клей и заготовки приклеивает к картону. Далее необходимо взять кисти, краски и емкость с водой и получившуюся картину раскрасить на свое усмотрение. По окончании занятия ведущий спрашивает, что больше всего понравилось при выполнении упражнения, подводит итоги.

Ожидаемый результат: данный вид деятельности даст возможность участникам в социально-приемлемой форме выплеснуть свои эмоции и тем самым снять напряжение.

Упражнение «Несуществующее животное (монстр)». Рабочий материал: пластилин, покрытие для стола, стеки.

Процедура проведения: участникам дается время немного поиграть с пластилином – рассмотреть, помять и т.д. Далее ведущий дает задание: слепить несуществующее животное. После окончания упражнения проводится *обсуждение:* участники демонстрируют своего монстра и отвечают на вопросы: Что делает этот монстр? Как с ним справиться?

После того, как участник ответит на вопросы, он должен смять получившуюся фигурку.

Ожидаемый результат: занятие поможет снять психоэмоциональное напряжение, выразить свои страхи и проработать их.

Блок 7 «Психоэмоциональное напряжение и творчество» направлен на снижение уровня психоэмоционального напряжения у участников через творческую активность.

Занятие начинается с проведения упражнения «Картина из песка». Рабочий материал: картон, карандаши, клей, песок, одноразовая посуда.

Процедура проведения: подобное упражнение уже проводилось ранее, поэтому задание усложняется. Объясняются основы работы и предлагается сделать картину из песка. Работа проходит поэтапно: сначала на картоне участник рисует то, что дальше будет закрашивать песком, далее по очереди выполняются следующие действия: на деталь кистью наносится слой клея и закрашивается выбранным цветом песка, лишнее стряхивается в одноразовую посуду. После того, как одна деталь подсохла, можно переходить к следующей, и так до окончания работы. По окончании работы рассматриваются получившиеся картины, ведущий анализирует работу каждого участника.

Ожидаемый результат: работа с песком позволит расслабить психоэмоциональную сферу, направить свою энергию на творческий процесс, выразить свои чувства и эмоции в работе.

Блок 8 «Работа в команде» направлен на формирование навыка бесконфликтного взаимодействия молодых людей друг с другом через работу в команде. Данная цель достигается при решении следующих задач: снизить уровень психоэмоционального напряжения у участников группы, сформировать навыки работы в команде, повысить уровень сплоченности группы.

Занятие начинается с упражнения «Змейка».

Процедура проведения: участники встают друг за другом, держась за плечи впереди стоящего. Во время игры нельзя отрывать руки от партнера. Ведущий на пути «Змейки» расставляет различные препятствия – это могут быть расставленные стулья, ручей, нарисованный мелом, натянутая между стульев веревка и т.д.

По окончании игры происходит *обсуждение*: ведущий задает следующие вопросы: Трудно ли было выполнять те или иные задания? Сложно ли не отпускать впереди идущего? Что было самым сложным?

Ожидаемый результат: данное упражнение способствует снятию напряжения, развитию сплоченности группы, умению работать в команде, формирует навыки бесконфликтного взаимодействия друг с другом.

Блок 9,10 «Раздражение и вербальная агрессия» направлен на формирование навыка бесконфликтного взаимодействия друг с другом при решении следующих задач: снизить уровень напряжение у участников группы, обучить участников методам работы в команде, повысить уровень сплоченности группы.

Занятие начинается с упражнения «Строительство «Дома мечты». Рабочий материал: пенопластовые блоки, клей, краски, кисти, ёмкость с водой и декоративные элементы.

Процедура проведения: ведущий приветствует участников и предлагает представить, в каком доме они хотели бы жить. Все идеи обсуждаются и предлагается задание: нужно всем вместе построить большой красивый дом. Все то, что рассказали ранее, можно объединить. Для строительства используется рабочий материал: пенопластовые блоки и клей.

Следующий этап – покраска и декорирование дома. Для этого используются новые материалы: краски, кисти, ёмкость с водой. Вся группа обсуждает, кто и что хочет красить, каким цветом. После покраски при помощи клея и декоративных элементов (бусины, деревянные заготовки, стразы, наклейки и т.д.) украшаем дом. После окончания работы с участниками обсуждается, что понравилось, а что не очень, какая комната больше всего нравится и т.д.

Так как при подобной групповой работе неизбежны конфликтные ситуации, проводится *беседа*: кого и что расстроило, почему, что можно было сделать, чтобы избежать конфликтной ситуации. По итогам беседы на большом листе участники пишут данные пожелания и прикрепляют на видном месте в группе:

После проведения упражнения ведущий переходит к теме *лекции* «Бесконфликтное общение».

Далее проводится упражнение «Рисунок «Город мечты». Рабочий материал: холст, карандаши, фломастеры.

Процедура проведения: обсуждение с участниками, в каком городе хотели бы жить, далее группе предлагается нарисовать город своей мечты – тот город, где они построили бы свой дом. Участники обсуждают то, что должно быть на рисунке и приступают к заданию. В процессе работы участники меняются местами, взаимодействуя друг с другом. Если возникает конфликт, участникам напоминает проведенная беседа и они по очереди читают пожелания (см. беседа «Бесконфликтное общение»). По окончании работы происходит обсуждение результата.

Ожидаемый результат: данные упражнения поспособствуют снятию напряжения, повышению уровня сплоченности группы, сформируют умения работать в команде и навыки бесконфликтного взаимодействия друг с другом.

Блок 11 «Мышечное напряжение» направлен на снижение уровня психоэмоционального напряжения через мышечную активность.

Занятие начинается с выполнение упражнения «Картина из пластилина». Рабочий материал: картон, карандаши, пластилин, различные виды круп (бусин, пуговиц и т.д.).

Процедура проведения: ведущий приветствует участников группы и раздает рабочий материал. Сначала участник рисует то, что хочет изобразить. Далее берет нужный кусок пластилина, разминает и втирает в картон. Данное действие повторяется до завершения работы. При желании можно украсить крупой, бусинами и т.д.

Ожидаемый результат: занятие поможет снять мышечное напряжение и активизировать творческие способности у участников группы.

Блок 12 «Напряжение и эмоциональная разрядка» направлен на снижение уровня психоэмоционального напряжения и тревожности у участников через творческий потенциал.

В процессе реализации поставленной цели проводятся тренинговые упражнения, направленные на эмоциональную разрядку в социально-приемлемой форме и освобождение участников от стресса и тревожности.

Ведущий начинает занятие с проведения упражнения «Футболка хорошего настроения». Рабочий материал: белые футболки, краски по ткани, кисти, карандаши, емкость с водой, салфетки, плотная пленка или картон.

Процедура проведения: придумать и нарисовать на футболке рисунок «хорошего настроения» (то, что будет радовать, когда будете надевать эту футболку). Внутри белой футболки вкладывается пленка или картон для того, чтобы рисунок не отпечатался на другой стороне, далее на поверхность простым карандашом наносится желаемый рисунок и раскрашивается

красками по ткани. По окончании работы каждый участник рассказывает о своей футболке.

Результат: данное занятие способствует снятию психоэмоционального напряжения и эмоциональной разрядке в социально-приемлемой форме.

Для оценки эффективности работы по программе необходимо выявить у участников наиболее интересные и полезные темы и провести контрольное тестирование, используя тест Басса-Дарки.

Программа считается эффективной, если молодой человек применяет навыки выражения эмоций в социально-приемлемой форме и произошло снижение индекса агрессивности и индекса враждебности.

3.3 Образовательный модуль «Социально-психологическая адаптация молодежи»

Адаптация молодого человека к жизнедеятельности образовательного учреждения – это процесс и результат вхождения в новый социум, освоение различных сфер его жизнедеятельности и актуализация качеств, необходимых для успешного социального функционирования и самореализации. Адаптация направлена на сохранение сбалансированной деятельности систем, органов и психологической организации молодого человека при изменяющихся условиях. При нарушении процессов адаптации в данной социальной ситуации личность оказывается в состоянии дезадаптированности. Дезадаптация как процесс означает снижение адаптационных возможностей человека в условиях среды жизнедеятельности в целом или в определенных условиях (в вузе, группе). Она может проявляться по-разному: иметь вялотекущий характер и быть практически незаметной, проявляясь только на определенном этапе в виде серьезных проблем личности, либо резко выражено, когда человек в определенной ситуации оказывается совершенно не приспособленной к ней и не может найти себя в ней. Последствия такой дезадаптации всегда достаточно серьезны.

Программа образовательного модуля: «Социально-психологическая адаптация студента»

В настоящее время большое внимание уделяется проблеме адаптации молодежи в образовательной среде. Кроме того, адаптироваться необходимо не только к относительно стабильному взрослому миру, нормы и ценности которого достаточно изменчивы, так как поступление вчерашнего школьника в вуз приводит к значительным изменениям его социального статуса, межличностных контактов, жизненных стереотипов, сложившейся системы взаимоотношений с окружением и неизбежно требует пересмотра установок, отношений, представлений о своих социальных ролях таким образом, чтобы они были адекватны вновь сложившимся условиям жизнедеятельности. Условия обучения в вузе существенно отличаются от прежнего образа жизни молодого человека. За сравнительно короткий срок первокурсник должен адаптироваться к студенческому укладу жизни.

Для повышения адаптивных возможностей первокурсника и разработана программа «Социально-психологическая адаптация студента», цель которой: создать благоприятные социально-педагогические условия для преодоления первокурсниками затруднений адаптации в переходный период.

Задачи:

1. Формирование гибкости к социуму как качества личности.
2. Развитие навыка волевой и эмоциональной саморегуляции.
3. Формирование адекватного оценивания себя в ситуации взаимодействия с другими людьми.
4. Повышение психологической компетентности обучающихся за счет развития самосознания, выработки собственного мировоззрения.

Целевая аудитория – студенты-первокурсники вуза. Формат проведения: 7 занятий по 60 минут.

Содержание программы: диагностика социально-психологической адаптации, лекционные и практические занятия, тренинговые упражнения,

индивидуальные и групповые беседы, дискуссии, мозговые штурмы, метод конкретных ситуаций.

В результате работы по программе «Социально-психологическая адаптация студента» предполагается снижение общего уровня психоэмоционального напряжения и стресса в целевой группе, повышения уровня доверия обучающихся в группе, что способствует успешной их адаптации.

Приобретенные знания дадут возможность пользования ими в дальнейшем, в сложных и незнакомых ситуациях.

План занятий

Блок 1 «Процессы саморазвития и самопознания» направлен на формирование мотивации к совместной деятельности и интереса к процессам саморазвития и самопознания.

Занятие начинается с диагностики социально-психологической адаптации, используя тест на самооценку и тест на определение уровня притязаний.

Для совершенствования коммуникативных навыков, сокращения коммуникативной дистанции между участниками и развития умения слушать партнера ведущий проводит упражнение «Интервью».

Процедура проведения: участники разбиваются на пары и в течение 5 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача – подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

Для снятия эмоциональной и поведенческой закрепощенности, формирования навыков искренних высказываний и для анализа сущности «Я» проводится упражнение «Без маски».

Процедура проведения: каждому участнику дается карточка с написанной на ней фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу.

Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участник берет еще одну карточку.

Примерное содержание карточек: «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня ...», «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...», «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...», «Верю, что я ...», «Мне бывает стыдно, когда я ...», «Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.

Обсуждение: ведущий задает следующие вопросы: Что оказалось трудным при выполнении упражнения? Всегда ли вам хотелось быть искренними? Какое предложение оказалось самым трудным?

Для того чтобы развить прогностические возможности и сформировать у членов группы установки на взаимопонимание ведущий проводит упражнение «Найди пару».

Процедура проведения: каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: крокодил Гена и Чебурашка, волк и заяц и т.п. Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

Рефлексия: ведущий задает следующие вопросы: Какие упражнения помогли Вам снять напряжение и сократить эмоциональную дистанцию между участниками группы? Насколько актуальна для Вас тема социализации и социальной адаптации? Какие вопросы волнуют Вас в связи с темой занятия?

Блок 2 «Эффективное общение» направлен на формирование представления обучающихся об основных видах и средствах общения, определение у участников собственных барьеров общения, формирование навыков использования полученных знаний для эффективной коммуникации.

В ходе занятия предъявляется лекционный материал на тему «Общение», проводятся тренинговые упражнения на развитие коммуникативных навыков.

Для формирования доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов и создания позитивных эмоциональных установок на доверительное общение ведущий проводит упражнение «Приветствие».

Процедура проведения: участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов.

На задание отводится 10-15 минут, по его окончанию ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Далее ведущий предлагает участникам методом «*мозгового штурма*» дать определение понятию «общение». Участники размышляют над этим понятием, ведущий записывает все варианты, а затем корректирует и дает определение понятию. Далее ведущий плавно переходит к *лекции* по темам «Способ объединения индивидов, а также способы их развития», «Многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностью в совместной деятельности», «Формы процесса коммуникации».

Для выявления желания студентов к выполнению заданий, их настроив на занятие ведущий проводит упражнение «Впечатление».

Процедура проведения: ведущий предлагает группе вопросы для обсуждения (вопросы могут носить как открытый, так и закрытый характер). Например: С каким настроением Вы сегодня пришли на занятие? Хотелось ли Вам сегодня прийти в группу? Ваши ожидания от сегодняшнего занятия? Чем вызваны затруднения, с которыми Вы вчера встретились?

Для формирования уверенности в себе через развитие коммуникативных способностей проводится упражнение «Карусель».

Процедура проведения: наше умение устанавливать контакты с окружающими людьми делает нас более уверенными в себе. Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Ваша задача войти в контакт, завести беседу, поддерживать разговор и затем проститься. Работать будем по принципу карусели, то есть будет два круга внутренний и внешний. По моему сигналу круг начинает двигаться на один шаг вправо.

После проведения упражнения проводится *рефлексия*: ведущий задает вопросы: Что для Вас было самым трудным начать общение, поддержать или закончить? Что Вы считаете самой большой победой в выполнении задания? Что помогает устанавливать доверительный контакт с человеком?

С целью диагностики личностных качеств и расширения репертуара способов взаимопонимания проводится упражнение «Поделись со мной».

Процедура проведения: участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств: умение сочувствовать, умение создавать хорошее настроение, эмоциональность, доброжелательность, интеллект, организаторские способности, твердость характера, решительность, креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у

себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

На упражнение отводится 20 минут, после выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Далее ведущий проводит упражнение «Интервью» с целью развития коммуникативных умений и рефлексивных навыков, формирования навыков интервьюирования с учетом снятия мотивационных искажений.

Процедура проведения: каждый участник должен в течение 3 минут подготовить по одному вопросу для нескольких членов группы. Вопросы должны касаться внутренних личностных особенностей человека – его характера, привычек, интересов, привязанностей, установок и т.п.

Основное правило – отвечать как можно более полно и откровенно. Участник, готовый первым дать интервью группе, садится так, чтобы видеть в лицо всех членов группы. Члены группы по очереди задают приготовленные (именно этому участнику) вопросы. В качестве интервьюируемого должен побывать каждый участник.

Для повышения уровня самооценки ведущий проводит упражнение «Объявление «Ищу друга».

Процедура проведения: 1 этап: каждый пишет на листе объявление с краткой информацией о желаемом друге и о себе без имени и фамилии. 2 этап: один человек все перемешивает и пускает по кругу, если Вам нравится это объявление, то на нем ставится какой-либо знак, на своем объявлении ничего не ставится. 3 этап: раздаются обратно объявления, каждый считает количество отметок, выбирается один с наибольшим количеством, анализируется причина.

Блок 3 «Барьеры Общения» направлен на формирование у обучающихся представления об основных барьерах общения и навыков преодоления барьеров в общении.

В ходе занятия: лекционный материал по теме «Барьеры общения» и тренинговые упражнения на понимание способов искажения информации.

Для создания благоприятной обстановки в коллективе проводится упражнение «Приветствие «В пары».

Процедура проведения: встаньте в пары так ... нога к ноге, ухо к уху..., ладошка к ладошке. Далее ведущий предлагает участникам поразмышлять над вопросом «Существует ли коммуникативный барьер, который является психологическим препятствием на пути адекватной, оптимальной передачи информации между партнерами по общению?».

После проведения упражнения ведущий переходит к лекционному материалу по темам «Барьеры общения», «Принципы взаимопонимания в общении», «Приемы понимающего слушания».

Для того чтобы познакомить участников с возможными способами искажения информации ведущий проводит упражнение «Как рождаются слухи».

Процедура проведения: несколько человек выходят из комнаты. Заходит первый участник, ему зачитывают текст, в котором много мелких подробностей, затем он должен более точно передать смысл полученной информации второму человеку и так далее, остальные не должны помогать и показывать свои эмоции.

Обсуждение: провести анализ особенностей обсуждения информации, как неумелое слушание может исказить информацию, за счет чего происходит искажение информации.

Упражнение «Умение слушать».

Процедура проведения: выполняется в парах. Один партнер в течение 3-5 минут рассказывает другому о чем-то важном для него, что его волнует, беспокоит. Другой слушает молча, разрешаются только невербальные формы

поведения. Затем партнеры меняются ролями. По окончании упражнения партнеры обмениваются переживаниями.

Обсуждение: ведущий задает следующие вопросы: Какие чувства возникали в ходе упражнения? Было ли ощущение внимательного слушания, поддержки? Были ли различия в слушании разных партнеров?

Для закрепления знаний, полученных на занятии, ведущий задает *контрольные вопросы:* В чем заключаются трудности коммуникаций? Что значит барьер отрицательных эмоций, понимания, отношения, социально-культурного различия? Укажите личностные качества, способствующие преодолению барьеров межличностного взаимодействия. Оцените их значение, степень выраженности у себя. Укажите также, те приемы понимающего слушания, которые вы умеете применять в общении с другими людьми, расшифруйте их значение.

Для анализа факторов, искажающих информацию в процессе общения, ведущий проводит упражнение «Зеркало».

Процедура проведения: обучающиеся по кругу передают какую-либо эмоцию, состояние (в парах). При этом у всех сначала должны быть закрыты глаза, только тогда, когда до очередного игрока дошла очередь, он открывает глаза.

Обсуждение: что мешало передавать информацию?

Далее для формирования паралингвистических и оптокинестических навыков общения и совершенствования взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне проводится упражнение «Пойми меня».

Процедура проведения: группа разбивается на «тройки». В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

На упражнение отводится 15 минут.

С целью совершенствования навыка эмпатии и рефлексии проводим упражнение «Да».

Процедура проведения: группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, «Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа – «да».

Для совершенствования навыков координации и взаимодействия на психомоторном уровне проводится упражнение «Передача движений по кругу».

Процедура проведения: все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется.

Для того чтобы выяснить и сопоставить разные точки зрения, выявить истинное мнение, найти правильное решение спорного вопроса проводится упражнение «Диспут».

Процедура проведения: упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники «загара», «раздельного питания» и т.п.

Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В

процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать поддакиванием и эхо, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно или же сделать парафраз, если создалось впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, «да, именно это я и имел в виду»).

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения типа, «Да, Вы меня поняли правильно» легче всего, просто повторив слова собеседника, а, убедиться в правильности понимания можно парафразируя, его высказывания. Предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

В заключение упражнения ведущий комментирует его ход, обращая внимание на случаи, когда с помощью парафрза удалось добиться уточнения позиций участников «диспута».

Блок 4 «Чувства и эмоции» направлен на формирование представления о человеческих чувствах и эмоциях и навыка определения эмоционального состояния.

В процессе занятия: лекционный материал по теме «Чувства и эмоции», тренинговые упражнения на представление о межличностных отношениях.

Занятие начинается с упражнения «Приветствие «Хором» которое нацелено на создание благоприятной обстановки в коллективе.

Процедура проведения: ведущий предлагает участникам поздороваться друг с другом хором. Один участник произносит любое, несколько слов, приветствие, пожелание.

Организационный момент: участникам группы предлагается подумать, насколько хорошо они разбираются в эмоциональных состояниях других

людей, могут ли читать эти состояния по невербальным признакам (мимика, жесты, поза, интонация).

После проведения упражнения ведущий переходит к лекционному материалу по теме «Чувства и эмоции», в котором раскрывает данные понятия.

Для выявления способности у участников различать эмоции по выражению лица ведущий проводит упражнение «Угадай эмоцию».

Процедура проведения: участникам предлагается набор картинок, на которых изображены лица. Нужно определить, какая эмоция передается через выражение лица.

В конце упражнения необходимо провести *обсуждение*, по каким признакам участники определяли эмоциональное состояние (брови, губы, глаза). После этого ведущий вносит уточнения в ответы участников.

Упражнение «Я среди людей».

Процедура проведения: ведущий задает вопросы о межличностных отношениях:

Вопросы относительно манеры общения: Почему нарушается понимание людьми в общении друг с другом? Что может заставить человека исказить информацию? Насколько выражена у этого человека спонтанность в общении (другими словами, комфортно ли с ним общаться)? Рядом с ним тепло или не очень и почему? Доброжелателен ли он или не упустит случая уколоть? Внимателен ли этот человек или рассеян? Слушает ли он других или только себя? Интересуется ли другими или только собой? Открыт или держит на расстоянии? Инициативен или, скорее, выжидает?

Вопросы по стилю поведения: Кого играет? Чего добивается? Чего избегает? Чем обаятелен, а чем не очень? Самые привлекательные черты этого человека? Самые непривлекательные?

Блок 5 «Мои сильные и слабые стороны» направлен на актуализацию процесса личностного самоопределения, включающего получение знаний о себе, формирование у участников заинтересованности и потребности в самопознании и самоизменения.

В процессе занятия: лекционный материал по теме «Образ Я», мини-тест по теме «Романтик Вы или прагматик», упражнения на формирование навыков самоанализа.

Занятие начинается с проведения упражнения «Здравствуйте».

Процедура проведения: один из участников занятия обращаясь к соседу по левую сторону, с чувством радости от встречи и проговаривает: «Здравствуйте...», выражая свое отношение к нему и голосом, и жестом, и улыбкой. Далее следующий участник обращается к своему соседу. В игре участвует вся группа.

После проведенного упражнения ведущий переходит к лекционному материалу «Образ «Я».

Упражнение «Две стороны медали» направлено на выявление разницы между внешними проявлениями личности и внутренними потребностями.

Процедура проведения: представьте, что Вы стали знаменитостью, выбрав жизненный путь, идеально отвечающий вашим способностям и желаниям. Решив сделать подарок вашим почитателям, Вы выпустили свои фирменные футболки. Изображение на первой части футболки будет отражать Вас «для других», изображение на спине – «Я такой, какой есть». Изображение может включать рисунок, символ, надпись.

Далее проводится *мини-тест*.

Инструкция: некоторые из нас боятся реальной жизни и поэтому витают в облаках. Ответьте на предлагаемые вопросы «да» или «нет», и вы узнаете, насколько вы прагматичны и романтичны:

1. Получив газету, просматриваете ли Вы ее прежде, чем начать читать?
2. Едите ли Вы больше обычного, когда расстроены?
3. Думаете ли Вы о своих делах во время еды?
4. Храните ли Вы письма от близких людей?
5. Интересует Вас психология?
6. Бойтесь ли Вы ездить на большой скорости?
7. Избегаете ли Вы мысли о смерти?

8. Любите ли Вы помечтать перед сном?
9. Способны ли Вы сильно устать и после 8-ми часового дня?
10. Делитесь ли Вы своими личными проблемами?
11. Читаете ли Вы любовные романы?
12. Избегаете ли Вы одиночества?
13. Бывает ли так, что из-за неприятностей Вы заболеваете?
14. Случалось ли Вам в задумчивости проехать нужную остановку?
15. Возникало ли у Вас желание жить в другом городе?
16. Считаете ли Вы характер наследственной чертой?
17. Смотрите ли Вы фильм до конца, если он о любви?

Обработка теста: посчитайте количество ответов «да» и за каждый напишите 5 баллов. Интерпретация результатов:

От 75 до 80 баллов – пожалуй, Вы прячетесь от действительности, не мешало бы изредка взглянуть в глаза реальности событий. Это помогает лучше ориентироваться в жизни и несколько оградить себя от неприятностей.

От 55 до 75 баллов – Ваши мечты не всегда соотносятся с реальностью. Вам это мешает, но не уделяйте этому слишком много внимания и душевных сил. И не ищите совершенного разрешения всех жизненных проблем.

От 30 до 50 баллов – Вы смогли установить равновесие между иллюзиями и реальностью. И хотя Вам все же свойственна некоторая мечтательность, и даже сентиментальность, Вы вполне соизмеряете их с действительными возможностями.

От 5 до 30 баллов – Вы чрезмерно заземлены, прагматично. Вам не хватает романтичности, она пошла бы вам на пользу. Необходимо использовать чувство юмора.

Для формирования навыков самоанализа, самосознания и самокритики проводится упражнение «Комиссионный магазин».

Процедура проведения: предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества, например, доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты

своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

Для формирования умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам ведущий проводит упражнение «Автопортрет».

Процедура проведения: представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы «автопортрет» был более полным.

На обсуждение в парах отводится 15-20 минут. По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Далее ведущий проводит упражнение «Образ «Я» для глубокого осознания личностного существования и соединения вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Процедура проведения: каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

Организация обратной связи в группе достигается упражнением «Кто ты?»

Процедура проведения: участникам на спинах крепятся большие листы плотной бумаги, каждый должен написать всем хотя бы один ответ на указанный вопрос. После этого обобщенные характеристики читаются и анализируются в группе.

Обсуждение: необходимо обобщить всевозможные способы получения информации о себе, а также оценить с точки зрения влияние их на самооценку, цели человека и, конечно, на всю последующую жизнь. Обучающиеся должны прийти к выводу о том, что любая коммуникация несет в себе дополнительную информацию о них самих.

Блок 6 «Палитра способностей» направлен на знакомство обучающихся с понятием «способности» и их ролью в жизни и профессиональной деятельности человека, формирование у обучающихся представления о способах выявления и развития способностей, актуализацию у участников их собственных способностей.

В процессе занятия: лекционный материал по темам «Способности» и «Коммуникативные и организаторские склонности», упражнения на осознание своих достоинств, тестирование по методике «Оценка коммуникативных и организаторских склонностей».

Занятие начинается с лекционного материала на тему «Понятие и определение «способности», уровни и виды способностей».

Далее ведущий проводит упражнение «Что я знаю о себе» с целью формирования навыка осознания своих достоинств и недостатков, а также навыка конструктивной работы с этими качествами.

Процедура проведения: обучающимся предлагается таблица, которую необходимо заполнить:

Что я умею?	Чего я не умею?	Что я умею так хорошо, что могу научить других?	Чему я хочу научиться?

По содержанию данной работы проводится дискуссия. Если большинство укажет во втором столбике больше пунктов, это надо обсудить и выявить причины. Подвести обучающихся к мысли, что человек не все о себе знает, а лучший способ проверить умения – попробовать научить другого. Выяснить, есть ли среди участников те, кто может научить заявленным в 4 столбиках навыкам.

После проведения дискуссии ведущий переходит к лекционному материалу «Коммуникативные и организаторские склонности».

Далее проводится *тестирование* по методике «Оценка коммуникативных и организаторских склонностей».

Инструкция: методика по определению коммуникативных и организаторских склонностей содержит 40 вопросов. На каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Тестовый материал:

1. Есть ли у вас стремление к изучению людей и установлению знакомств с различными людьми?
2. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-либо из ваших товарищей?
4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
6. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?
7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время за книгами или за каким-нибудь другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, легко ли вам отказаться от своих намерений?

9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые старше вас по возрасту?
10. Любите ли вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли вам включаться в новые для вас компании (коллективы)?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли вы добиться того, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли при решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли вас окружающие люди, и хочется ли вам побыть одному?
20. Правда ли, что вы плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли вы затруднение, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?
28. Верно ли, что вы редко стремитесь доказать свою правоту?

29. Полагаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?
30. Принимаете ли вы участие в общественной работе в вузе?
31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых?
32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не сразу было принято товарищами?
33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомый коллектив?
34. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у вас много друзей?
38. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Ключ к тесту:

Коммуникативные склонности: (+) «да» – 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;

(-) «нет» – 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские склонности: (+) «да» 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;

(-) «нет» 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Обработка результатов теста:

Определяются уровни коммуникативных и организаторских склонностей в зависимости от набранных баллов по этим параметрам. Максимальное количество баллов отдельно по каждому параметру – 20. Подсчитываются баллы отдельно по коммуникативным и отдельно по организаторским склонностям с помощью ключа для обработки данных «КОС-2». За каждый ответ «да» или «нет» для высказываний, совпадающих с

отмеченными в ключе отдельно по соответствующим склонностям, приписывается один балл. Экспериментально установлено пять уровней коммуникативных и организаторских склонностей:

Испытуемые, получившие оценку 1-4 балла, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Набравшие 5-8 баллов имеют коммуникативные и организаторские склонности на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, предпочитают проводить время наедине с собой. В новой компании или коллективе чувствуют себя скованно. Испытывают трудности в установлении контактов с людьми. Не отстаивают своего мнения, тяжело переживают обиды. Редко проявляют инициативу, избегают принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, набравших 9-12 баллов, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, отстаивают свое, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Требуется дальнейшая воспитательная работа по формированию и развитию этих качеств личности.

Оценка 13-16 баллов свидетельствует о высоком уровне проявления коммуникативных и организаторских склонностей испытуемых. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, стремятся расширить круг своих знакомых, помогают близким и друзьям, проявляют инициативу в общении, способны принимать решения в трудных, нестандартных ситуациях.

Высший уровень коммуникативных и организаторских склонностей (17-20 баллов) у испытуемых свидетельствует о сформированной потребности в коммуникативной и организаторской деятельности. Они быстро ориентируются в трудных ситуациях. Непринужденно ведут себя в новом коллективе. Инициативны. Принимают самостоятельные решения. Отстаивают свое мнение и добиваются принятия своих решений. Любят организовывать различные мероприятия. Настойчивы и одержимы в деятельности.

Блок 7 «Творческое воображение» направлен на активизацию творческого воображения, умения абстрагироваться.

Занятие начинается с упражнения «Здравствуйте» направленного на создание благоприятной обстановки в коллективе.

Далее ведущий проводит упражнение «Единство» с целью: выработать интеллектуальное единство на прогностическом уровне, сформировать эмоционально-волевое единство группы.

Процедура проведения: участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

Для активации творческого воображения и умения абстрагироваться проводится упражнение «Фоторобот».

Процедура проведения: один из участников должен составить портрет группы. Для этого нужно распределить между участниками группы следующие части тела: голову, шею, глаза, уши, рот, руки, ноги, плечи и т.д.

Обсуждение: ведущий задает вопросы: Как Вы думаете – есть сходство с образом группы? В чём оно проявляется? Что бы Вы хотели сейчас изменить в портрете?

После обсуждения ведущий проводит упражнение «Позиция» с целью: рефлексия взаимоотношений позиций участников тренинговых занятий.

Процедура проведения: участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг движется, внутренний остается на месте. Находящиеся во внешнем круге высказывают свое впечатление о партнере по внутреннему кругу, начиная с фразы «Я вижу тебя ...», «Я хочу тебе сказать ...», «Мне нравится в тебе ...». Через 2 минуты внешний круг смещается на одного человека и т.д.

В завершении участники заполняют анкету «Обратная связь»:

Сегодняшнее общение оказало на меня: большое впечатление 5-4-3-2-1
никакого впечатления

Я ощущал себя: свободно 5-4-3-2-1 скованно

Наибольшее влияние на ход занятия, по моему мнению, имели _____

Лично мне очень помогало/мешало _____

3.4 Образовательный модуль «Динамика внутригрупповых отношений»

Характер групповой динамики зависит от множества факторов – эмоциональное состояние группы, саморефлексия каждым членом группы, влияния на работу группы в целом, понимание личностного влияния группы на индивида, качество и объем вклада в работу группы, мотивация каждого индивида, структура власти в группе, сложности коммуникации, представление о конечной цели группы, ответственность каждого за общий результат, свобода деятельности, моральная атмосфера.

Для стимулирования процесса сплочения используются психотехнические приемы, которые направлены на совместное переживание сильных отрицательных или положительных эмоций. Групповая сплоченность создает в группе безопасную атмосферу, снижает психическое напряжение, устанавливает доверительные, искренние отношения между участниками группы. Для нормального протекания процессов необходимо обеспечение динамического равновесия между сплоченностью и напряженностью, иначе группа может остановиться в развитии без успешного достижения результатов.

В коллективе студенческой группы, как и в любой группе, происходят внутригрупповые взаимодействия. Ключевым моментом, влияющим на конечные результаты и весь образовательный процесс, является степень сплоченности студентов и положительный психологический климат в коллективе.

Программа образовательного модуля: «Внутригрупповые отношения в коллективе»

Образовательный модуль направлен на улучшение взаимного понимания, сплочения и межличностного взаимодействия в коллективе. Перед началом проведения психокоррекционной работы необходимо проинформировать участников о программе тренинга, получить информацию от участников об их ожиданиях, ознакомить с основными правилами группы, по которым она будет жить в течение тренинга, а возможно и после его окончания.

План занятий

Блок 1 «Доверительные отношения» направлен на формирование доверительных отношений в группе.

Для того чтобы поднять эмоциональный фон ведущий проводит упражнение «Как здороваются олени».

Процедура проведения: участники делятся на пары и в паре должны поздороваться как олени, то есть потереться сначала носами, затем ушами. Затем пара меняется, до тех пор, пока каждый не поздоровается с остальными участниками. После завершения упражнения участники делятся своими эмоциями и впечатлениями.

Далее ведущий проводит упражнение «Интервью» с целью познания друг друга и формирования доверительных отношений в группе.

Процедура проведения: группа делится на пары, и в каждой паре участники за минуту должны узнать максимум информации друг о друге, а затем презентовать друг друга группе. После презентации идет *обсуждение:* ведущий задает вопросы: Получилось ли узнать что-то истинное? «Что именно?»

Блок 2 «Командообразование» направлен на развитие «чувства» команды, выявление лидера в команде и уровень сплоченности коллектива.

Занятие начинается с *мозгового штурма* «Что такое команда?», далее раскрывается понятие «Лидер».

Далее ведущий проводит упражнение на работу в команде «Посчитать до 18» с целью: развить «чувство» команды и каждого участника в команде.

Процедура проведения: группа должна по порядку посчитать до N (либо равное, либо большее числа участников), причем каждую цифру должен произносить только один человек. Договариваться, кто, что произносит нельзя. Как только какое-то число произносят несколько человек одновременно или долго не произносит никто, счет начинается сначала. Факультативное правило: каждый человек должен произнести хотя бы одно число.

Для выявления лидера в команде и уровня сплоченности на данном этапе тренинга ведущий проводит упражнение на работу в команде «Путаница».

Процедура проведения: все встают в круг и протягивают вперед руки. Нужно схватиться своими руками за руки разных людей. Затем нужно распутаться. Можно усложнить задание, если запретить разговаривать. На обсуждении путаницу можно сравнить с человеческими отношениями, которые кажутся запутанными, когда все между собой переплетены, но если всем к этому стремиться, то можно распутать.

Чтобы «разогреть» участников, развить доверительные отношения в команде проводится упражнение на работу в команде «Плот».

Процедура проведения: на пол раскладывается лист бумаги А1 и вся группа на нем должна простоять 30 секунд не заступая на пол, затем лист уменьшается до А2, затем А3, А4.

В завершении занятия проводится упражнение «Мы строим дом» чтобы закрепить работу в команде, то есть построенный дом – это построенная команда.

Процедура проведения: группа встает в круг плечами друг к другу, каждый обнимает соседей за плечи, и группа садится на корточки. Затем группа говорит шепотом «Мы построили первый этаж», при этом немного приподнимаясь. Затем уже чуть громче говорит «Мы построили второй этаж», при этом еще приподнимается, и так далее пока вся группа полностью не

выпрямится. Примечание: чем больше этажей построит группа, тем более она сплочённое.

Блок 3 «Эффективные коммуникации» направлен на выявление эффективной коммуникации в команде.

Занятие начинается с рассмотрения понятия «коммуникация», далее ведущий проводит *мозговой штурм* «Что такое эффективная коммуникация?», все варианты фиксируются. В завершении мозгового штурма ведущий проводит упражнения «Телефон» и «Рассказ» с целью: выявления эффективной коммуникации в команде, то есть насколько быстро и качественно передается информация от одного члена команды другому через посредников (которыми являются остальные члены команды).

Процедура проведения упражнения «Телефон»: первому участнику зачитывается текст и далее, по цепочке, текст передается шепотом другим участникам. Затем анализируется конечная информация, степень совпадения с первоначальным вариантом и выясняется на ком из участников произошло её искажение.

Процедура проведения упражнения «Рассказ»: группе дается задание написать рассказ о человеке по имени Ваня. При этом каждый пишет по одному предложению и передает следующему участнику, и может прочитать только предложение предыдущего. Упражнение показывает, насколько улучшилась коммуникация в группе относительно упражнения «Телефон».

В завершении занятия проводится общая *рефлексия*, цель которой: обсудить работу занятия, выяснить оправдались ли ожидания участников от полученной информации и опыта.

Блок 4 «Сплоченность команды» направлен на повышение уровня сплоченности команды.

Занятие начинается с рассмотрения понятия «Сплоченность команды», ведущий проводит *мозговой штурм* «Необходимые условия для сплоченности команды», участники предлагают варианты, всё фиксируется на доске. Далее идет обсуждение каждого варианта.

В завершении занятия ведущий проводит упражнение «Мы – команда» с целью выявления уровня сплоченности команды.

Процедура проведения: команда должна не сговариваясь крикнуть «Мы – команда», что будет завершать тренинг успехом. У участников будет положительный настрой относительно команды, что позволит ей эффективно работать в дальнейшем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В эпоху инновационного развития образовательной системы и повышения конкурентоспособности выпускников в современных условиях особенно актуален вопрос о психоэмоциональном здоровье молодёжи, как состоянии равновесия между человеком и внешним миром, как баланс различных психических свойств и процессов, так как чрезмерное влияние эмоциогенных факторов может вызвать состояние нервно-психического напряжения. С точки зрения авторов, успешность профессиональной деятельности определяет оптимальное эмоциональное возбуждение, как условие готовности к эффективной деятельности и её благоприятному для здоровья личности осуществлению.

Решение данной задачи авторы увидели в системном рассмотрении вопросов, связанных с коррекцией проявления психоэмоциональных состояний у молодежи, а именно реакции личности на стрессовые ситуации, соотношение гипертимного и дистимного самочувствия, способы управления эмоциями в принятии решений, состояния личностной и ситуативной тревожности, индекса агрессивности и враждебности.

Особенности эмоционального состояния человека отражены в первой главе. Описываются не только основные теоретико-методологические проблемы, но и выделяются дифференциальные шкалы и доминирующие эмоции, которые принимаются как отличающиеся переживательно-мотивационные процессы и имеют центральное значение для мотивации, социальной коммуникации, познания и действия, а также соотношение гипертимного и дистимного самочувствия у студентов вузов. С целью определения способности глубокого постижения, оценки и выражения эмоций, способности понимания эмоций и эмоциональных знаний, а также способности управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности выявлены уровни парциального эмоционального интеллекта у студентов вузов. Определение состояния

личностной и ситуативной тревожности показывает наличие и степень тревожного состояния у студентов высших учебных заведений, как очень высокая тревожность, которая может быть связана с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами и с психосоматическими заболеваниями, так и низкая тревожность, наоборот, характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций.

Доминирующие эмоции, компоненты эмоционального интеллекта и тревожное состояние личности дополняют друг друга и специфически отражаются на психоэмоциональном здоровье молодого человека, включающем эмоциональные и психические свойства и качества личности, которые, как известно, не существуют вне системы общественных отношений.

Во второй главе отмечено, что в современном постоянно развивающемся обществе человек ежедневно подвергается стрессу. С одной стороны, полное отсутствие стресса создает излишнюю расслабленность и даже может привести к депрессии. С другой стороны, слишком высокий уровень стресса создает повышенное состояние нервно-психического напряжения и стимулирует агрессивность и враждебность, которые являются одними из распространенных способов решения проблем, возникающих в фрустрирующих ситуациях, вызывающих психическую напряженность и, как следствие, могут быть симптомами развивающихся патопсихологических изменений личности, приводящих к дисфории. Кроме того, в данной главе представлена дифференциация проявления агрессивности и враждебности и степень стрессогенности у студентов высших учебных заведений.

Для понимания формирования оптимального эмоционального возбуждения необходимо рассматривать всю личность в целом, учитывая все ее потенции и ресурсы, а также учитывать среду, в которой личность актуализирует свой потенциал. С этой целью в третьей главе предложена программа коррекции проявления психоэмоционального состояния личности и социально-психологической адаптации молодежи, рассчитана на 27 часов и включает пояснительную записку, описание обучающих модулей и

тренинговых занятий. Разработанная программа позволит стабилизировать психоэмоциональное состояние, снизить уровень нервно-психического напряжения и стресса, личностной и ситуативной тревожности, проявления агрессивности и враждебности у студентов, сформировать навыки бесконфликтного межличностного взаимодействия в коллективе и укрепить приоритеты в пользу поддержки и развития собственного здоровья, что поспособствует успешной социально-психологической их адаптации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. – М.: Академический проект, 2003. – 496 с.
2. Абульханова К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 2000. – 299 с.
3. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб.: 1999. – 86 с.
4. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов 25-28 июня 2003 г.: в 8 Т. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. – Т. 1. – С. 453-457.
5. Большой психологический словарь / Под ред. акад. В.П. Зинченко – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
6. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
7. Дафт Р.Л. Менеджмент: Учебник. – СПб.: Питер, 2001. – 832 с.
8. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М.: Политиздат, 1978. – 272 с.
9. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – СПб.: Питер, 2001.
10. Иванова Н.Л., Шарова Н.В. Общая психология: Психология личности. – Ярославль: ГОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», 2007.
11. Изард К.Э. Теория дифференциальных эмоций / Изард К. «Эмоции человека». – М., 1980. – С.52-71.
12. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
13. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. – 752 с.
14. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 370 с.
15. Крутецкий В.А. Психология. – М.: Просвещение, 1980.
16. Кузнецова С.О., Абрамова А.А. Враждебность и психическое здоровье // Психология и право, 2011. – № 2.
17. Ли Д. Практика группового тренинга. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.

18. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь. – М., 2008.
19. Психология: Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990.
20. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: «Прогресс», 1982.
21. Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма. – М.: Наука, 1988. – 176 с.
22. Штейнмец А.Э. Общая психология. Учебное пособие / под общ. ред. Н.П. Ансимовой. – Ярославль: ЯГПУ, 2013.
23. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2007. – 256 с.
24. Mayer J. Emotional Intelligence: Theory, Findings and Implications / J. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // Psychological Inquiry, 2004. – V. 15. – № 3. – P. 197–215.
25. Mayer J.D. The intelligence of emotional intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey // Intelligence, 1993. – V. 17.
26. Аспекты, характеризующие понятие «психоэмоционального» стресса. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ostresse.ru/teoriya-stressa/psixoemocionalnyj-stress.html> (дата обращения 10.02.17).
27. Диагностика эмоциональной и личностной сферы / Методика Басса-Дарки для диагностики агрессивности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/293-basa-darki-method-for-diagnosing-the-aggressiveness> (дата обращения: 28.01.2017).
28. Методика Н. Холла на эмоциональный интеллект (EQ). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psycabi.net/testy/21-emotsionalnyj-intellekt-eq> (дата обращения: 18.02.2017).
29. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмс, Р. Раге. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://azps.ru/tests/2/tt18.html> (дата обращения 09.02.17).

30. Понятие эмоций и эмоциональных состояний в психологии. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://superinf.ru/view_article.php?id=204 (дата обращения: 25.06.2017).
31. Причины и виды тревожности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://odepressii.ru/psihicheskie-rasstroystva/sostoyanie-trevoznosti.html> (дата обращения: 25.06.2017).
32. Психодиагностика стресса. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/085/78085/files.pdf> (дата обращения 11.02.17).
33. Психологический словарь. Термины. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://glossword.info/index.php/list/9-psihologicheskii-slovar-/22,П.xhtml> (дата обращения: 27.01.2017).
34. Психологическое понятие враждебности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://works.doklad.ru/view/UEq1lwYsTIU.html> (дата обращения: 26.01.2017).
35. Психофизиология. Словарь / Безруких М.М. и Фабер Д.А. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.insai.ru/slovar/psikhoemotsionalnoe-sostoyanie> (дата обращения 11.02.17).
36. Психоэмоциональное здоровье. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dou24.ru/33/index.php/2011-03-17-05-31-26-40/61-2011-02-01-05-56-39/razdel-psikhologa/363-psikhoemotsionalnoe-zdorove-rebenka> (дата обращения 11.02.17).
37. Симптомы и причины стресса. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.ayzdorov.ru/ttermini_stress.php (дата обращения 11.02.17).
38. Соколов Г.А. Особенности психоэмоциональных состояний студента при дистанционной форме обучения. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://e-notabene.ru/pp/article_10921.html (дата обращения 11.02.17).
39. Специфические уровни психического здоровья. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dou24.ru/33/index.php/61-2011-02-01-05-56-39/razdel-psikhologa/363-psikhoemotsionalnoe-zdorove-rebenka> (дата обращения: 22.06.2017).

40. Стресс – это плохо или хорошо? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://indepress.ru/stress/chto-takoe.html> (дата обращения 11.02.17).
41. Стресс. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medportal.ru/enc/psychology/conflictology/2/> (дата обращения 11.02.17).
42. Стресс. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://okeydoc.ru/stress-vidy-prichiny-simptomy-i-lechenie/> (дата обращения 11.02.17).
43. Теоретико-эмпирические исследования. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс, ДЖ. Мэттьюс, М. Зайднер, Д.В. Люсин. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy-journal.hse.ru/data/2011/04/28/1210633238/3-26.pdf> (дата обращения 27.02.17).
44. Тест на стресс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.itery.ru/test.php?id=21> (дата обращения 9.02.17).
45. Физиологические основы психоэмоциональных состояний. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.neopsychology.ru/neopss-1279-1.html> (дата обращения 11.02.17).
46. Физиологические основы, внешние проявления, характеристика и классификация психоэмоциональных состояний. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.neopsychology.ru/neopss-1279-1.html> (дата обращения: 23.06.2017).
47. Шкала личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилберга-Ю.Л. Ханина. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psylab.info/Шкала_тревоги_Спилбергера (дата обращения: 19.06.2017).
48. Эмоциональный Интеллект. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://knigosite.org/library/read/85289> (дата обращения 27.02.17).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Смольникова Лариса Владимировна

Кандидат психологических наук

Место работы: кафедра философии и социологии, Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники (ТУСУР).

Должность: доцент кафедры философии и социологии ТУСУР.

Почтовый адрес: 634050, г. Томск, пр. Ленина, 40, кафедра ФиС.

Контактный телефон: 8(3822)701513

Покровская Елена Михайловна

Кандидат философских наук

Место работы: кафедра иностранных языков, кафедра философии и социологии, Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники (ТУСУР).

Должность: заведующий кафедрой иностранных языков ТУСУР, доцент кафедры философии и социологии ТУСУР.

Почтовый адрес: 634050, г. Томск, пр. Ленина, 40, к. 103

Контактный телефон: 8(3822)701513

Учебное пособие

Смольникова Лариса Владимировна

Покровская Елена Михайловна

Социально-психологическая адаптация молодежи: исследовательские
практики

Верстка ФИО.
Корректор – ФИО

Подписано в печать дата
Формат 60×90^{1/32}. Гарнитура Times New Roman.
Бумага офсетная. Ризография.
Усл.печ.л Тираж 500 экз. Заказ

Издательство «.....», ИНН