

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра педагогики и психологии

**Индивидуально-типологические особенности  
стрессоустойчивости бакалавров  
психолого-педагогического образования**

Выпускная квалификационная работа

**Допустить к защите:**

\_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой **Манузина Е.Б.**  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г.

**Выполнила:**

студентка П-ПО 131 группы  
**Лукманова Анна Юрьевна**  
\_\_\_\_\_

**Научный руководитель:**

канд.психол.наук, доцент  
**Маликова Елена Владимировна**  
\_\_\_\_\_

**Оценка** \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г.

**Председатель ГЭК:**

**Скоркина Татьяна Васильевна**  
Подпись \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Содержание

<b>Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы стрессоустойчивости студентов</b> .....	<b>7</b>
1.1. Понятие о стрессе в психологии.....	7
1.2. Психологическая характеристика стрессоустойчивости личности.....	12
1.3. Современные исследования проблемы стрессоустойчивости студентов.....	18
<b>Вывод по 1 главе</b> .....	<b>21</b>
<b>Глава 2. Темперамент и характер как индивидуально-типологические свойства личности</b> .....	<b>23</b>
2.1. Характеристика темперамента и его основных типов .....	23
2.2. Определение характера, типологии характера.....	28
<b>Вывод по 2 главе</b> .....	<b>38</b>
<b>Глава 3. Эмпирическое исследование индивидуально-типологических особенностей стрессоустойчивости студентов</b> .....	<b>39</b>
3.1. Организация и методы исследования.....	39
3.2. Описание результатов исследования индивидуально-типологических особенностей стрессоустойчивости студентов.....	41
3.3. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости студентов.....	47
<b>Вывод по 3 главе</b> .....	<b>49</b>
<b>Заключение</b> .....	<b>51</b>
<b>Литература</b> .....	<b>53</b>
<b>Приложение</b> .....	<b>58</b>

## Введение

В современных условиях на первом месте стоит проблема социальной ценности человека, при этом здоровье является одним из важных объективных условий жизнедеятельности. Среди множества факторов, определяющих работоспособность и другие характеристики здоровья, немаловажную роль играет психическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Высокий уровень психической устойчивости к стрессам является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности.

Понятие стресса стойко обосновалось не только в научной терминологии, но и в повседневной жизни. Стресс – это неотделимая часть жизни человека. Представления о нем и собственные стрессовые переживания – значимая составляющая личного опыта любого человека. Стрессом называется большое количество состояний повышенной напряженности, которые возникают в ответ на самые разные экстремальные воздействия – стрессоры (Карпов А.В., 2007).

Система стрессовых факторов столько же разнообразна и многочисленна, сколько многообразна вся внешняя среда организации. Любая составная ее часть, при определенных условиях, может стать стресс-фактором. Для сохранения высоких показателей психического функционирования и деятельности при возрастающих стрессовых нагрузках важную роль играет стрессоустойчивость (Кабаченко Т., 2003).

В отечественной педагогической психологии и педагогике традиционно много внимания уделяется вопросам, связанным с изучением профессиональных способностей педагога (Ф.Н. Гоноболин, Н.В. Кузьмина, Л.А. Регуш), особенностей его педагогической деятельности (Н.В. Бордовкая, В.И. Гинецинский, И.А. Зимняя, Н.В. Кузьмина), профессионально важных качеств личности педагога (Ф.Н. Гоноболин, А.К. Маркова, Г.М. Михалевкая, и др.).

Наряду с этим многие ученые (Л.М. Аболин, Г.Ф. Заремба, Л.М. Митина, С.В. Субботин) отмечают, что профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной активности и включена в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов, что, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к такой интегральной комплексной характеристике, как стрессоустойчивость.

Интерес к стрессоустойчивости приобретает особое значение в связи с постоянно увеличивающимся стрессогенным характером педагогической деятельности (А.К. Маркова, Л.М. Митина, А.И. Щербакова), который обусловлен сменой социальных стереотипов, социальным заказом на воспитание молодого поколения с учетом новых стратегий развития общества.

В общепсихологическом плане стрессоустойчивость изучается в русле теории гомеостаза (У. Кеннон) и стресса (Г. Селье), теории темперамента и свойств нервной системы (И.П. Павлов, В.Д. Небылицын, В.С. Мерлин и др.), концепции профессионального самосознания (Л.М. Митина).

Тем не менее, сегодня существует немного работ, посвященных изучению стрессоустойчивости студентов как будущих педагогов, что говорит о недостаточном внимании, уделяемом исследователями разработке данной проблемы и, соответственно ее актуальности.

Немаловажным вопросом является и рассмотрение различных факторов, определяющих проявление стрессоустойчивости студентов. На наш взгляд такими факторами выступают темперамент и характер как индивидуально-типологические характеристики личности.

**Цель исследования** заключалась в изучении индивидуально-типологических особенностей стрессоустойчивости бакалавров психолого-педагогического образования.

**Объект исследования:** стрессоустойчивость бакалавров психолого-педагогического образования.

**Предмет исследования:** индивидуально-типологические особенности проявления стрессоустойчивости бакалавров психолого-педагогического образования.

**Гипотеза исследования** строилась на предположении о том, что проявление стрессоустойчивости бакалавров психолого-педагогического образования обусловлено индивидуально-типологическими особенностями, в частности темпераментом и характером.

**Задачи исследования:**

1. Дать теоретический анализ проблемы исследования.
2. Исследовать особенности проявления стрессоустойчивости бакалавров.
3. Изучить индивидуально-типологические особенности бакалавров.
4. Определить специфику проявления стрессоустойчивости бакалавров с учетом индивидуально-типологических особенностей.
5. Составить рекомендации по повышению стрессоустойчивости бакалавров психолого-педагогического образования.

В качестве **методов исследования** использовались:

- 1) теоретические – анализ психолого-педагогической литературы;
- 2) эмпирические: тестирование – тест «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (по Н.П. Фетискину), ОСТ – опросник структуры темперамента (В.М. Русалов); ИТО – индивидуально-типологический опросник (Л.Н. Собчик); анкетирование – анкета «Какова ваша устойчивость к стрессу?» (Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд);
- 3) статистические – методы количественного и качественного анализа (описание и сравнение данных).

**Экспериментальная база:** исследование проводилось на базе АГГПУ имени В.М. Шукшина. В исследовании приняли участие 23 студента.

**Практическая значимость работы** состоит в возможности использования результатов исследования и предложенных рекомендаций в деятельности психологических служб образовательных учреждений,

направленной на повышение стрессоустойчивости и сохранение психологического здоровья студентов.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования были представлены и обсуждались:

1) на конференциях:

на региональном этапе V Титовских педагогических чтений «Просветительство в образовании: взаимодействие традиций и новаций» (Бийск, 19 апреля 2017г.) – доклад «Особенности стрессоустойчивости бакалавров психолого-педагогического образования» на секции «Сопровождение участников современного образовательного пространства: теория и практика»;

2) в публикациях:

*Лукманова, А.Ю.* Индивидуально-типологические особенности стрессоустойчивости бакалавров психолого-педагогического образования [Текст] / А.Ю. Лукманова / Наука и образование: проблемы и перспективы: материалы XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся (Бийск, 28 апреля 2017 г.) – Бийск: АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2017. – С. 319-322.

**Структура работы:** Работа состоит из введения, трех глав (двух теоретических – *«Теоретические аспекты изучения проблемы стрессоустойчивости студентов»*, *«Темперамент и характер как индивидуально-типологические свойства личности»* и практической *«Эмпирическое исследование индивидуально-типологических особенностей стрессоустойчивости студентов»* заключения, списка литературы, приложения; содержит иллюстрационный материал (таблицы, рисунки).

## **Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы стрессоустойчивости студентов**

### **1.1. Понятие о стрессе в психологии**

Понятие «стресс» обозначает обширный круг состояний человека, являющихся следствием чрезвычайных или экстремальных событий, обстоятельств жизнедеятельности, стрессогенных факторов внешней среды. В повседневной речи стрессом обозначается состояние, противоположное покою и душевному равновесию. Оптимизированный уровень стресса вызывает позитивные аффекты: приятное возбуждение, душевный и творческий подъем, сверхмобилизация адаптационных возможностей. Стрессорный аффект находится в зависимости от интенсивности требований к приспособительным возможностям организма.

Г.Селье считает, что неспецифичная адаптационная активность в биологической системе наличествует всегда, а не только в критически опасных ситуациях взаимоотношения со средой, что «полная свобода от стресса означает смерть» (Селье, Г. 1960). С другой стороны, стрессом именуется все раздражители: физические, социально-психологические; вызывающие состояние высокой напряженности, физического и психического дискомфорта, душевного потрясения и другие стресс-аффекты.

Среди общих определений стресса можно выделить следующее: «Стресс – это такое психологическое состояние организма, когда существует несоответствие между его способностью удовлетворительно справиться с требованиями окружающей среды и уровнем таких требований» (Абабков В.А., Перре М., 2004).

На современном этапе в научной литературе используются различные значения термина «стресс». Во-первых, под стрессом понимается интенсивное негативно влияющее на организм воздействие, названное Г.Селье термином «стрессор» (Селье Г., 1982). Позже «стрессор» или «стресс-фактор» стали применяться как синонимы. Во-вторых, под стрессом

понимаются индивидуальные реакции, выражающие внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. Данное состояние истолковывается как внутренние, происходящие в самом человеке, эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления (копинг). В-третьих, понимание стресса как неспецифических черт физиологических и психологических реакций организма при сильных, экстремальных для него воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности. Данные реакции устремлены на преодоление этих стрессовых аффектов.

Надлежит признать, что все отдельные определения стресса полностью не отображают его суть. В части из них понимание не специфичности его отдельных характеристик заменяется представлением обособленности этого процесса в целом. В других определениях игнорируется наличие тривиальных черт адаптационных процессов при различных (и негативных, и позитивных) воздействиях на организм.

В.А. Ганзен подвергает рассмотрению состояние стресса с точки зрения его полидетерминированности, как разрозненное качество личности, как целостную реакцию личности на внешние и внутренние стимулы, устремленную на достижение полезного результата (Ганзен В.А., 1984).

Из результатов большого числа исследований следует, что ординарность физиологических и психологических процессов адаптации обнаруживается при воздействиях разной силы, а интенсивность адаптационной активности зависит от значимости для человека воздействующего стресс-фактора. Самым приемлемым толкованием, по мнению Л.А. Китаева-Смыка, ведущего отечественного специалиста в этой области, можно считать осмысление понятия «стресс» как неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности при интенсивных, экстремальных для организма воздействиях, которые имеют обусловленную немаловажность для человека (Китаев-Смык Л.А., 1983).



В силу многозначности понятия «стресс» многие отечественные авторы отдают предпочтение понятию «психическая напряженность», в котором делается акцент на необходимости изучения психологического функционирования человека в экстремальных условиях. В психологической структуре психической напряженности специальная роль отведена мотивационным и эмоциональным составляющим.

Состояние психической напряженности заключается в неспецифической реакции, заключающейся в усилении активности организма и личности в ответ на влияние сложной (чрезвычайной) ситуации, и зависящей не только от вида экстремальных факторов, но и от уровня вменяемости и чувствительности к ним организма конкретного человека, а также от субъективности личностного отображения ситуации и регулирования поведения в ней (Наенко Н.И., 1976).

Необходимо уточнить, что между терминами «психологический стресс» и «психическая напряженность» не прослеживается четкого разграничения. Нередко данные термины подвергаются рассмотрению в качестве синонимов, характеризующих отличительные черты психических состояний в сложных условиях деятельности. В некоторых случаях стресс анализируется как последняя ступень психического накала, которая оказывает интенсивное и негативное влияние на деятельность, в то время как психическая напряженность дает характеристику условиям функционирования организма и личности как повышенным и адекватным.

Психические проявления общего адаптационного синдрома, который был описан Г. Селье, были названы «эмоциональным стрессом». Такое трактование привело к разночтению обозначаемых данным понятием явлений. Его используют и для обозначения первичных эмоциональных психических реакций, возникающих под влиянием критических психологических воздействий, и эмоционально-психических симптомов, вызванных телесными повреждениями, и аффективных реакций при стрессе,

и физиологических механизмов, лежащих в их основе (Китаев-Смык Л.А., 1983).

Иначе говоря, термином «эмоциональный стресс» обозначается большой диапазон модификаций психических проявлений, которые сопровождаются выраженными ординарными изменениями биологических, электрофизических и других корреляторов стресса.

По мнению Ю.А. Александровского, эмоциональный стресс связан с напряжением барьера психической адаптации. Необходимо отличать понятия «эмоциональный стресс» и «эмоции» (основой эмоционального стресса является эмоциональное напряжение), данные термины не тождественны (Александровский Ю.А., 1976).

По результатам ряда исследований выявлена зависимость стрессовых реакций от типологических особенностей центральной нервной системы. Так, лица, обладающие слабой нервной системой, проявляют большую устойчивость к стрессу в условиях монотонной, однообразной деятельности, чем лица с сильной нервной системой. Существуют данные о субъективной предрасположенности к тем или иным эмоциональным состояниям в стрессовых ситуациях в зависимости от межполушарной асимметрии «коркового торможения», которые определяются показателями электроэнцефалограммы (Селье Г., 1982).

Стресс, как правило, развивается следующим образом: стрессор–накопления –реакция. В интервале между стрессором и ответом организма происходят конкретные процессы, обусловленные предыдущими реакциями на стрессовые ситуации. Вдобавок интенсивность стресса находится в зависимости не от физической силы воздействия, а от предыстории и личностной значимости воздействующего фактора. Стресс состоит как из физиологических, так и из психологических компонентов. Благодаря стрессу организм способен как бы мобилизовать себя без остатка на приспособление к новой ситуации, активизируя традиционные защитные механизмы, которые обеспечивают сопротивление или адаптацию. Стресс умеренной силы

оказывает положительное влияние, которое проявляется в ряде психологических свойств, отмечает Р.М. Грановская, таких, как улучшение внимания, повышение заинтересованности человека в достижении поставленной цели, положительная эмоциональная окраска процесса работы.

Р.М. Грановская считает стресс совокупностью шаблонных, филогенетических предопределенных стандартных реакций организма, которые подготавливают его к физической активности, то есть к сопротивлению, борьбе или бегству. Слабые воздействия не влекут за собой стресс, он появляется лишь тогда, когда воздействие стресса сильнее обычных приспособительных возможностей человека (Грановская Р.М., 1997).

**Таким образом,** понятие стресса употребляется для описания широкого спектра состояний человека, появляющихся как реакция на чрезвычайные или экстремальные происшествия жизнедеятельности, стрессогенные факторы внешней среды.

На современном этапе в научной литературе используются различные значения термина «стресс». Во-первых, под стрессом понимается интенсивное негативно влияющее на организм воздействие, названное Г. Селье термином «стрессор» (Селье Г., 1982). Позже «стрессор» или «стресс-фактор» стали применяться как синонимы. Во-вторых, под стрессом понимаются индивидуальные реакции, выражающие внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. Данное состояние истолковывается как внутренние, происходящие в самом человеке, эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления (копинг). В-третьих, понимание стресса как неспецифических черт физиологических и психологических реакций организма при сильных, экстремальных для него воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности. Данные реакции устремлены на преодоление этих стрессовых аффектов.

## 1.2. Психологическая характеристика стрессоустойчивости личности

Основной индивидуальной характеристикой содержания стресса является адаптация (стрессоустойчивость). По мнению «пограничных» психиатров (Ю.А. Александровский, А.Д. Адо, А.В. Вальдман, В.И. Лебедев и др.) – это барьер психической адаптации.

О самом понятии стрессоустойчивости человека говорилось довольно много. Основная трактовка такова: «Стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья» (Катунин А.П., 2012).

Стрессоустойчивость, по Б.Х. Варданяну, – это «свойство личности, обеспечивающее гармоничное отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» (Варданян Б.Х., 1983).

П.Б. Зильберман рассматривал стрессоустойчивость как «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» (Зильберман П.Б., 1974).

В науке на современном этапе с целью описания умения личности сохранять адекватное психическое состояние и поддерживать эффективную деятельность в экстремальных условиях ученые применяют разные термины:

- «устойчивость личности» (Божович Л.И., 1966; Басаров Б., 1981);
- «нравственная устойчивость» (Чудновский В.Э., 1978);
- «психологическая устойчивость» (Козлов С.А., 1995; Аршинова В.В., 2007; Шувалова С.А., 2008);

- «психическая устойчивость» (Генковска В.М., 1990; Секач М.Ф., 1999; Коренев А.А., 2006);
- «устойчивость к стрессу» (Кулагин Б.В., 1984; Кандыбович Л.А., 2001);
- «стрессоустойчивость» (Ахвердова О.А., Боев И.В., 2004);
- «помехоустойчивость» (Казаченко Н.П., 1976; Ануфриев А.Ф., 1984);
- «нервно-психическая устойчивость» (Столяренко А.М., 1972; Дорогов П.П., 2008);
- «морально-психологическая устойчивость» (Феденко Н.Ф., 1984);
- «эмоциональная устойчивость» (Аболин Л.М., 1984; Пичугин В.Г., 2009; Семенова Е.М., 2006);
- «эмоционально-волевая устойчивость» (Власов В.Ф., 1990; Рудской И.И., 2004);
- «профессионально-психологическая устойчивость» (Василенко Е.В., 2008).

Все вышеперечисленные виды устойчивости являются специфичными, их основой являются утверждения, что это:

- 1) природное умение поддерживать приемлемую работоспособность и эффективность деятельности в критических ситуациях;
- 2) природное умение личности сберечь идеальное психическое состояние под воздействием негативных факторов.

Но устойчивость во всей совокупности нельзя низвести лишь до поддержания определенных состояний, она захватывает и сохраняемость процесса – последовательность состояний во времени. Устойчивость отличается активным характером (есть возможность рассматривать как процесс и как результат), она представляет собой неотъемлемую часть развития, одну из сторон процесса адаптации.

В широком смысле устойчивость следует рассматривать как функцию двух переменных – окружающей среды и внутренней структуры системы. На основе этого возникает предположение, что все имеющиеся виды устойчивости представляют собой составные компоненты такого неделимого

явления, как психическая устойчивость личности, но дают характеристику различным его сторонам.

В психологическом плане устойчивость является отражением функциональных характеристик профессионально значимых психических процессов, качеств и свойств личности, а также степенью адекватности психологической системы запросам конкретных условий.

На этой основе возникает предположение, что стрессоустойчивость выступает частным случаем психической устойчивости, которая проявляется под действием стресс-факторов, и их специфичность определяют конкретные виды деятельности.

Таким образом, стрессоустойчивость определяется как сложное и емкое качество личности. В нем объединен единый комплекс способностей и обширный круг явлений разного уровня.

Анализ источников научной литературы позволил сделать вывод, что нет единой точки зрения на формулировку определения стрессоустойчивости, каждый автор толкует его по-своему.

Например, в психологическом словаре стрессоустойчивость описывается как некоторая совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья (Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г., 2009).

С.В. Субботин считает, что «стрессоустойчивость – комплексная индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности» (Субботин С.В., 1992).

В работах Б.Х. Варданяна (1983) и С.В. Субботина (1992) отражена идея о двойкой природе стрессоустойчивости: как качества, которое влияет на итог деятельности (успешность-неуспешность), и как характеристики, способной обеспечить гомеостаз личности как системы. На основе этого стрессоустойчивость представляется возможным анализировать как деятельностный и личностный показатель (по Банникову В.В., 2003).

О.В. Лозгачева в своей работе, посвященной формированию стрессоустойчивости, отмечает, что на этапе профессионализации под стрессоустойчивостью следует понимать «комплексное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных и/или кумулятивных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленное уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности» (Лозгачева О.В., 2004).

На основе своего социально-психологического исследования формирования стрессоустойчивости у человека Ли Канг Хи предложил следующее определение: «стрессоустойчивость – психофизическое состояние человека, обеспечивающее оптимальную адаптацию к экстремальным условиям, позволяющее решать возложенные на него служебные и бытовые задачи без потерь (физических и психических), то есть находясь в состоянии психофизического равновесия» (Ли Канг Хи, 2005).

Как считает ведущий современный специалист в области изучения психологического стресса В.А. Бодров, отправной точкой в исследовании стрессоустойчивости следует считать трактовку данного понятия лишь как эмоциональную устойчивость, в то время как эти понятия не могут быть синонимами. Стрессоустойчивость он определяет, как «интегративное свойство человека, которое, во-первых, характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней (гигиенические условия, социальное окружение и т.п.) и внутренней (личной) среды и деятельности. Во-вторых, оно определяется уровнем функциональной надежности субъекта

деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях. И, в-третьих, это свойство проявляется в активации функциональных ресурсов (и оперативных резервов) организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности» (Бодров В.А., 2006).

Уяснение механизма стрессоустойчивости личности основывается на ставшем традиционным в психологии подходе к описанию структуры психики. Отталкиваясь от этого, стрессоустойчивость, как и психическую устойчивость, допустимо анализировать как подвижную структуру (Секач М.Ф., 1999; Напримеров А.А., 2001; Привалова О.Д., 2004 и др.).

Основные компоненты подвижной структуры личности, следующие:

- эмоциональный, накопившийся в ходе процесса преодоления чрезвычайных ситуаций и выражающийся в таких проявлениях, как уверенность, чувство воодушевления и удовлетворения от выполнения задачи;
- волевой, проявляющийся как самообладание, самоконтроль, сознательная саморегуляция действий в соответствии с запросами ситуации. Волевой компонент выступает в качестве контрольно-оценочной функции, предназначенной сохранить и восстановить целесообразную регуляцию деятельности;
- интеллектуальный, выражающий умственную работоспособность, тип мышления.

Но список приведенных компонентов не полностью отражает сущность понятия стрессоустойчивости. Несколько авторов (Гурьянов Ю.Н., 2001; Козлов С.А., 1995; Власов В.Ф., 1990) вычленяют еще ряд структурных элементов:



- мотивационный, показывающий стремление личности выполнить поставленную задачу. Он проявляется в наличии разных мотивационных тенденций, призванных выполнить побудительную, смыслообразующую и регулятивную функции;
- физиологический компонент, который определяет энергетические возможности организма;
- познавательный, позволяющий определить уровень осознания и понимания заданной задачи. Данный компонент призван обеспечить создание, структурирование ориентировочного основания профессиональной деятельности, текущего анализа и прогнозирования развития служебных ситуаций;
- операциональный (моторный), обозначающий объединение применяемых способов и приемов деятельности. Этот компонент способен обеспечить использование способов и приемов деятельности, необходимых навыков и умений для использования технических и др. средств;
- коммуникативный компонент, который характеризует социально-психологическую сторону деятельности личности, готовность к взаимодействию (Гурьянов Ю.Н., 2001).

**Итак**, в современной психологической науке существуют различные точки зрения на содержание стрессоустойчивости личности. Так, часть исследователей изучают этот феномен (черта, качество, свойство), как правило, с функциональных позиций, как характеристику, влияющую на продуктивность (успешность) деятельности, как умение обеспечивать наилучшую работоспособность и эффективность деятельности в чрезвычайных ситуациях. В трудах других исследователей нашла отражение мысль о двойкой сущности стрессоустойчивости. Эта отличительная черта выражается тогда, когда стрессоустойчивость рассматривается как свойство, влияющее на результат деятельности (успешность-неуспешность) и как характеристика, обеспечивающая гомеостаз личности как системы, что дает

возможность рассмотреть стрессоустойчивость как деятельностный и личностный показатель.

В структуре стрессоустойчивости личности психологи выделяют эмоциональный, волевой, интеллектуальный, мотивационный, коммуникативный, операциональный и другие компоненты. Вдобавок между всеми компонентами стрессоустойчивости, как и психической устойчивости, существует определенная взаимосвязь, и появляется возможность компенсации невыраженности одних за счет большего развития других

**Таким образом,** стрессоустойчивость студента – это движущая сила профессиональной деятельности, обеспечивающая ее эффективность и надежность. Стрессовые состояния, кроме угрозы физическому и психическому здоровью, значительно понижают успешность и качество выполнения работы, повышают уровень психофизиологической цены деятельности, а также могут иметь целый ряд неприемлемых социально-экономических и социально-психологических последствий: снижение удовлетворенности профессиональной деятельностью, деформацию личностных и характерологических качеств личности студента.

### **1.3. Современные исследования проблемы стрессоустойчивости студентов**

Сегодня все больше появляется исследований, посвященных проблеме стрессоустойчивости студентов, что говорит о ее безусловной актуальности.

Так, в своем исследовании М.Л. Хуторная изучала процесс развития стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний. Автором обнаружена группа психологических факторов, сдерживающих процесс развития стрессоустойчивости, к ним отнесены переживание дистресса, антиципация неудач, проблемы здоровья, заниженная самооценка, дефицит времени.

Доказана зависимость развития стрессоустойчивости от уровня владения антистрессовыми стратегиями (дотестовыми, тестовыми, послетестовыми) и предметно-профессиональной компетентностью

Также была разработана модель развития стрессоустойчивости студентов, включая такие блоки, как интеллектуальные испытания, факторы и условия, предметно-профессиональное самоопределение, тренинг личностного роста, тренинг антистрессовых стратегий, индивидуально-психологические характеристики, учебная деятельность, стрессоустойчивость (Хуторная М.Л., 2007, 2008).

Изучая работу А.А. Андреевой была выявлена роль влияния уровня стрессоустойчивости студентов к их отношению в учебной деятельности, которая заключается в том, что факторы, влияющие на отношение студентов к учебной деятельности, одновременно являются стресс-факторами.

Факторами, воздействующими на развитие стрессоустойчивости и позитивного отношения к учебной деятельности, являются: внешние факторы – педагогическое воздействие, межличностное взаимодействие, система деятельностей в вузе, стимулирование; и внутренние – психофизиологические, социально-психологические, психолого-педагогические особенности личности.

Таким образом, раскрыты компоненты стрессоустойчивости в учебной деятельности, такие как: низкая тревожность (личностная и ситуативная) и нервно-психическое напряжение, высокая эмоциональная устойчивость, адекватная самооценка, высокий уровень работоспособности.

Выявлены способы воздействия на отношение студентов к учебной деятельности, а именно: психолого-педагогическая технология развития позитивного отношения студентов к учебной деятельности путем повышения их стрессоустойчивости.

Автором была разработана и реализована психолого-педагогическая технология развития позитивного отношения студентов к учебной

деятельности путем повышения уровня их стрессоустойчивости (Андреева А.А., 2008, 2009).

В работе И.И. Нагирнер были раскрыты педагогические и психологические условия формирования стрессоустойчивости студентов вуза, интегрирующие организационные и психолого-педагогические аспекты (направленность образовательной политики вуза в области качества образования на сохранение и развитие психического и физиологического здоровья всех участников образовательных отношений).

Автором дано теоретическое обоснование и описана поэтапная реализация психолого-педагогической технологии формирования стрессоустойчивости, а также диагностическое обеспечение процесса формирования стрессоустойчивости студентов.

В работе так же затронуты вопросы осуществления специальной подготовки педагогов по вопросам формирования стрессоустойчивости студентов, где основным средством обозначена организация обучающих семинаров и курсов повышения квалификации.

Было предложено формировать стрессоустойчивость студентов вуза в рамках разработанной педагогической технологии (включающей целевой, содержательный, инструментальный и результативный компоненты), делающей акцент на развитие компонентов стрессоустойчивости посредством реализации в образовательном процессе разработанного спецкурса с применением методов: групповая дискуссия, анализа конкретных ситуаций, ролевые и деловые игры, метод психической тренировки (упражнения, аутогенная тренировка), тренинг общения, тренинг личностного роста, выполнение дыхательных, релаксирующих упражнений) и организации диагностической работы.

В работе установлены закономерности (детерминированность формирования стрессоустойчивое личности студента содержанием образовательной среды учебного заведения; зависимость результатов формирования стрессоустойчивости студентов от специфики взаимодействия

участников образовательных отношений; взаимная обусловленность педагогического управления и студенческого самоуправления в формировании стрессоустойчивости обучающихся; обусловленность содержания подготовки студентов в аспекте формирования стрессоустойчивости актуальными личностными ресурсами обучающихся и возможностью их раскрытия и развития в учебной деятельности; зависимость качества процесса формирования стрессоустойчивости обучающихся от сформированности структурных компонентов учебной деятельности) и принципы (интегративности управления и самоуправления, субъектной ориентации, минимизации стрессогенных воздействий, взаимной ответственности, позитивной перспективы) (Нагирнер И.И., 2016).

В исследовании Дробышевой О.М. было установлено, что динамика индекса регуляторно-адаптивного статуса дает объективную интегративную оценку повышения у студентов стрессоустойчивости при прохождении ими курса аутогенной тренировки, о чем свидетельствует сильная взаимосвязь с динамикой рейтинга успеваемости студентов.

Так же показана более высокая информативность оценки повышения стрессоустойчивости у студентов при прохождении ими курса аутогенной тренировки по динамике индекса регуляторно-адаптивного статуса, нежели по вариабельности ритма сердца и результатам психологического тестирования, при которых определение уровня стрессоустойчивости не всегда носит однонаправленный характер (Дробышева О.М., 2011, 2015).

### **Вывод по 1 главе**

Понятие «стресс» обозначает широкий спектр состояний человека, которые возникают как реакция на чрезвычайные или экстремальные события, обстоятельства жизнедеятельности, стрессогенные факторы внешней среды. В современных научных источниках термин «стресс» употребляется в разных значениях. Во-первых, под стрессом

подразумевается сильное негативное воздействие на организм, названное Г. Селье термином «стрессор». Позже понятия «стрессор» или «стресс-фактор» стали употребляться как синонимы. Во-вторых, стресс определяется как индивидуальные реакции, зависящие от внутреннего психического состояния напряжения и возбуждения. В третью группу объединяются трактования стресса как тривиальных черт физиологических и психологических реакций организма на сильные, экстремальные для него воздействия, вызывающие высокую адаптационную активность.

В науке на современном этапе умения личности сохранять адекватность психического состояния и эффективность деятельности в сложных условиях ученые описывают термином «стрессоустойчивость». Современная психология содержит разные взгляды на содержание стрессоустойчивости личности. Некоторые авторы изучают этот феномен с функциональной позиции, как характеристику, влияющую на продуктивность (успешность) деятельности. В исследованиях других авторов нашла отражение мысль о двоякой природе стрессоустойчивости. Это отличие нашло проявление во взгляде на стрессоустойчивость как свойство, влияющее на результат деятельности (успешность-неуспешность) и как на характеристику, обеспечивающую гомеостаз личности как системы.

## **Глава 2. Темперамент и характер как индивидуально-типологические свойства личности**

### **2.1. Характеристика темперамента и его основных типов**

Проблема темперамента владеет умами человечества на протяжении многих веков. Внимание к темпераменту связано с очевидным фактом наличия индивидуальных различий между людьми. Психика любого человека неповторима. Ее уникальность обусловлена не только биологическими и физиологическими особенностями строения и развития организма, но и определенной, единственной в своем роде системой социальных связей и контактов. К биологически определенным субструктурам личности относится, в первую очередь, темперамент. Говоря о темпераменте, говорят о многих психических различиях между людьми, касающихся глубины, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпа, энергичности действий и других динамических, индивидуально-устойчивых особенностей психической жизни, поведения и деятельности. Вместе с тем, темперамент и сейчас является проблемой, во многом спорной и нерешенной.

Даже при наличии такого разнообразия точек зрения на проблему ученые и практики все же признают, что темперамент является биологическим фундаментом формирования личности как социального существа. Темперамент выражает динамические аспекты поведения, по преимуществу врожденные, что обуславливает устойчивость и постоянство свойств темперамента в сравнении с остальными особенностями психики человека.

А.Г. Маклаков термин «темперамент» определял следующим образом: «темперамент – это совокупность индивидуальных особенностей, характеризующих динамическую и эмоциональную стороны поведения человека, его деятельности и общения» (Маклаков А.Г., 2010).

В другом источнике говорится, что «темперамент (от лат. *temperamentum*—соразмерность; умеренность) – закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности и поведения» (Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г., 2009).

Человек с давних времен пытался вычлениить и уразуметь типические особенности психического склада разных людей, предпринимая попытки свести всё их многообразие к нескольким обобщенным портретам. Еще с древности эти обобщенные портреты получили название «типы темперамента». Такого рода типологии были практически полезными, так как с их помощью можно было предсказывать поведение людей с определенным темпераментом в конкретных жизненных ситуациях.

Основоположником теории о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (VXVIII в. до н.э.). Он считал, что люди отличаются соотношением входящих в него 4 основных «соков организма» - крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи. На основе учения Гиппократа наиболее известный после него врач античности Клавдий Гален (II в. до н.э.) создал первую типологию темпераментов, изложенную в знаменитом трактате «*Detemperamentum*» (лат. «соразмерность», «правильная мера»). По его теории, тип темперамента обусловлен преобладанием в организме одного из соков. Галеном были выделены типы темперамента, известные и до нашего времени: сангвиник (от лат. *Sanguis*—кровь), флегматик (от греч. *Phlegma*—флегма), холерик (от греч. *Chole*—желчь), меланхолик (от греч. *melaschole*—черная желчь) (Маклаков А.Г., 2010). Эта придуманная типология имела громадное влияние на ученых в течение многих столетий.

Существовали разнообразные типологии темпераментов. Самое большое внимание заслуживают те из них, в основе которых лежат индивидуальные различия в особенностях телосложения. Эти типологии называются конституциональными типологиями. Среди них следует подчеркнуть типологии Э. Кречмера, У. Шелдона и др.



В психологии почти все конституционные концепции стали объектом острой критики. Основным недостатком такого рода концепций является недостаточная оценка, порой открытое игнорирование роли среды и социальных условий в процессе формирования психологических свойств индивида.

Давно выявлена зависимость протекания психических процессов и поведения человека от функций нервной системы, выполняющей превалирующую и распорядительную роль в организме. Теория связи отдельных общих свойств нервных процессов с типами темперамента была сформулирована И.П. Павловым (30-е годы нашего века), и была развита в работах его последователей.

И.П. Павлов считал тип нервной системы врожденным, относительно слабо подверженным влиянию окружения и воспитания. С точки зрения И.П. Павлова, свойства нервной системы являются физиологической основой темперамента, являющимся психическим проявлением общего типа нервной системы. Типы нервной системы, выявленные в исследованиях, проводимых на животных, И.П. Павлов предложил применить и к людям (по Немову Р.С., 2007).

Все люди обладают вполне определенным типом нервной системы, проявления которого, то есть отличительные черты темперамента, представляют собой важную часть индивидуальных психологических различий. Тип темперамента проявляется во всем: в манере поведения, в познавательной деятельности, сфере чувств, побуждениях и действиях человека, а также в характере умственной работы, особенностях речи и т.п.

Для составления психологических характеристик традиционных четырех типов обычно выделяются описанные ниже основные свойства темперамента.

Сензитивность обусловлена наименьшей силой внешних воздействий, необходимых для возникновения какой-либо психологической реакции.

Реактивность выражается в степени произвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон).

Активность говорит об интенсивности (энергичности) воздействий человека на внешний мир, об умении преодолевать препятствия в достижении целей (настойчивости, целенаправленности, концентрации внимания).

Зависимость деятельности человека от случайных (внешних или внутренних) обстоятельств (настроения, события) или от целей, намерений, убеждений определяется соотношением реактивности и активности.

Пластичность и ригидность указывают на умение человека приспособливаться к внешним воздействиям (легко ему это удастся или нет).

Темп реакций характеризуется скоростью протекания отдельных психических реакций и процессов и влияет на темп речи, динамику жестов, быстроту ума.

Экстраверсия и интроверсия определяют зависимость реакции и деятельности человека от внешних впечатлений в конкретный момент (экстраверт), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт).

Эмоциональная возбудимость определяется силой воздействия, необходимой для получения эмоциональной реакции, скоростью возникновения этой реакции (Батаршев А.В., 2006).

Взяв за основу свойства, перечисленные выше, Я. Стреляу формулирует психологические характеристики основных классических типов темперамента.

Сангвиником называется человек, обладающий повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность в нем находятся в равновесии. Он живо, эмоционально реагирует на то, что привлекает его внимание, располагает живой мимикой и выразительными движениями. Может хохотать над пустяком и сердиться по незначительному поводу. Его

настроение и отношение к предмету или человеку легко угадываются по лицу. Обладая высоким порогом чувствительности, он не обращает внимания на очень слабые звуки и световые раздражители. Ему присуща повышенная активность, он весьма энергичен и работоспособен. Может довольно быстро сосредоточиться, дисциплинирован, способен сдерживать свои чувства и произвольные реакции. Сангвиник отличается быстрыми движениями, гибкостью ума, находчивостью, быстрым темпом речи, быстрым включением в новую работу. Изменчивость чувств, настроений, интересов, стремлений говорит о высокой пластичности. Сангвиник быстро привыкает к новым требованиям и обстановке, легко сходится с новыми людьми, экстраверт.

Холерику, как и сангвинику, свойственны малая чувствительность, высокая реактивность и активность. Холерик отличается явным преобладанием реактивности над активностью, и как следствие – необузданностью, несдержанностью, нетерпеливостью, вспыльчивостью. Обладает меньшей пластичностью и большей инертностью, чем сангвиник, из чего следует наличие устойчивости стремлений и интересов, настойчивости, затруднений в переключении внимания. Холерика можно назвать экстравертом.

Флегматика отличает высокая активность, значительно преобладающая над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Флегматик остается невозмутимым и когда все вокруг сменяется, и при больших неприятностях. Отличается бедной мимикой, невыразительностью и замедленностью движений и речи, трудностями в переключении внимания, сложностями в приспособлении к новой обстановке, медленной сменой привычек, не находчивостью. Но при этом он обладает энергичностью и работоспособностью. Для флегматика характерны терпеливость, выдержка, самообладание. Обычно он тяжело находит общий язык с новыми людьми, слабо реагирует на внешние раздражители, интроверт.

Для меланхолика характерна высокая чувствительность и малая реактивность. Повышенная чувствительность при большой инертности

обуславливает слезы по незначительному поводу, чрезмерную обидчивость, болезненную чувствительность. Мимика его слабо выражена, голос тихий, движения бедны. Меланхолик отличается неуверенностью в себе, робостью, малейшая трудность заставляет его опускать руки, пассивностью, легкой утомляемостью, низкой работоспособностью, неустойчивым вниманием, замедленным темпом психических процессов. Большая часть меланхоликов является интровертами (Стреляу Я., 1982).

Следует заметить, что в каждом человеке присутствуют все четыре типа темперамента, только один из них наиболее ярко выражен. Кроме того, нельзя отрицать существования переходных, смешанных, промежуточных типов темперамента.

«Знание темперамента, знание особенностей прирожденной организации нервной системы, оказывающей влияние на протекание психической деятельности человека, необходимо в учебной и воспитательной работе, а также профессиональной деятельности» (Самыгин С.И., 2008).

**Таким образом,** каждый тип темперамента обладает как положительными, так и отрицательными свойствами. Соответствующее воспитание, контроль и самоконтроль дает возможность проявиться: меланхолику, как человеку впечатлительному с глубокими переживаниями и эмоциями; флегматику, как выдержанному, без скоропалительных решений человеку; сангвинику, как высоко отзывчивому для любой работы человеку; холерику, как страстному, неистовому и активному в работе человеку.

## **2.2. Определение характера, типологии характера**

Человек – это открытая система, он постоянно находится во взаимодействии с природой и обществом, реализовывает индивидуальное развитие свойств личности на основе социальных связей и субъекта

деятельности. Но человек – это и закрытая система вследствие внутренней взаимосвязанности свойств личности, индивида и субъекта, которые составляют ядро его личности (самосознание и «Я»). Индивидуальная неповторимость обнаруживается в процессе перехода внутренних потребностей и возможностей в изделия созидательной (творческой) деятельности личности, оказывающей влияние на окружающий мир и его общественное развитие.

Характер – это индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, определяющий типичный для него способ поведения, который определяется отношением к себе, к другим людям, к своему делу, также в характере отражаются волевые качества (Богословский В.В., 2010).

Первую попытку классифицирования характеров предпринял Платон, создавший типологию характеров, в основе которой лежат этические принципы.

В древнегреческих литературных источниках типологию характеров, принятых в афинском обществе, обрисовал Теофраст.

Структура личности представляет собой концепцию личности, обобщающую процессуально-иерархические подструктуры личности, в которых существует субординация низших высшим подструктурам, и включает наложенные на них подструктуры способностей и характера. В психологической науке понятие характер (от греч. *charakter* – «печать», «чеканка»), означает сумму константных субъективных отличительных черт личности, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, определяя типичный для нее стиль поведения. Характер – свойство личности, объединяющее более других проявленные, тесно взаимосвязанные и поэтому явственно выражающиеся в разных видах деятельности качества личности. Характер – основа и субструктура личности, которая накладывается на ее главные подструктуры. Характерными считаются только существенные и устойчивые особенности человека (Гоноболин Ф.Н., 2006).

Являясь прижизненным образованием человека, характер обуславливается и складывается в течение всей жизни человека. Так как образ жизни – это совокупность образа мыслей, чувств, побуждений, действий, то по мере формирования определенного образа жизни человека, сформировывается Я, сам человек. Огромное влияние на этот процесс оказывают социальные условия и определенные обстоятельства, в которых проходит жизнь человека, основываясь на его природных свойствах, результатах его деяний и поступков. Но непосредственное складывание характера осуществляется в различных группах разного уровня развития (семья, дружеская компания, класс, спортивная команда, трудовой коллектив и пр.) (Левитов Н.Д., 2009).

Референтная группа, ее ценности развивают у личности соответствующие черты характера, которые зависят также и от роли индивида в группе, от того, как он включен в неё. Самые подходящие условия для развития совершенных черт характера создаются в коллективе, представляющем собой группу высокого уровня развития. Процесс развития личности и процесс развития коллектива влияют друг на друга: благодаря развитию личности развивается и сам коллектив.

Структура личности включает в себя следующие свойства: установленный комплекс взаимосвязанных качеств индивида (возрастно-половых, нейродинамических, конституционно-биохимических); динамика психофизиологических функций и структура органических потребностей, также относимых к индивидуальным свойствам (Зейгарник Б.В., 2008).

Высшая интеграция индивидуальных свойств представлена в темпераменте и задатках; статусе и социальных функциях-ролях; мотивации поведения и ценностных ориентациях; структуре и динамике отношений.

Характер человека и его склонности представляют собой объединение свойств личности. По Б.А. Ананьеву, структура личности сформировывается в процессе индивидуально-психологического развития, который выступает в трех сферах: онтогенетическая эволюция психофизиологических функций;

процесс становления деятельности и история развития человека как субъекта труда, познания и общения; жизненный путь человека (история личности).

Б.Г. Ананьев полагает, что структура личности складывается одновременно на основе двух принципов: субординационному, или иерархическому, который означает подчинение более элементарных и частных социальных и психофизиологических свойств более сложным и более общим социальным свойствам личности; координационному, при котором взаимодействие осуществляется на паритетных началах, допускающих ряд степеней свободы для коррелируемых свойств, то есть относительную автономию каждого из них (по Немову Р.С., 2009).

Влияние общества отражается на содержании характера и определяет жизненную направленность личности, то есть ее материальные и духовные потребности, интересы, убеждения, идеалы и т.д., а в конечном итоге цели, жизненный план человека, степень его жизненной активности (по Немову Р.С., 2009).

Решающим в понимании характера выступает взаимоотношение между общественно и личностно значимым для человека, в каждом обществе имеются свои, наиважнейшие и существенные, задачи. Именно на них складывается и проверяется характер человека.

Существование цели в жизни – основное условие формирования сильного характера. Бесхарактерный человек отличается отсутствием или разбросанностью целей. Но характер и направленность личности – это разные категории. Добродушным и веселым может быть и человек порядочный, высоконравственный, и человек безнравственный. Поведение человека определяется как направленностью личности, так целостной системой отношений, где всегда доминирует что-то одно, придавая характеру человека своеобразие (Бреслав Г.М., 2007).

Также позволяют понять характер человека его интересы и досуг. Духовные и материальные потребности и интересы человека определяются как его помыслами и чувствами, так и направленностью его деятельности. Не

менее важным для характеристики личности являются не только его действия, но и способ этих действий, соответствие деятельности поставленным целям.

А.Ф. Лазурский, делая попытку соединить в одной индивидуальности формальные и содержательные характеристики, писал: «Идеальной классификацией должна считаться такая, которая в каждом из своих типов давала бы не только субъективные особенности данного человека, но также его мировоззрение и социальную физиономию, поскольку, конечно, они стоят в связи с его характером». В основу своей теории он заложил принцип активной адаптации индивида к среде, а классификацию сделал по двум основаниям: психический уровень и психическое содержание. Высокий психический уровень (А.Ф. Лазурский выделил их всего три) позволяет успешно, активно и продуктивно приспосабливаться и наоборот (Лазурский А.Ф., 2007).

А.Ф. Лазурский выстроил достаточно непростую типологию, в основе которой сочетание разных эндо- и экзо- психических комплексов на каждом уровне развития. Разделение на типы внутри каждого уровня А.Ф. Лазурский делал на основе «плавающих» критериев, меняющихся от уровня к уровню. Получается, что повышение уровня увеличивает «вклад» духовно-мировоззренческих особенностей и уменьшает влияние биологической сущности личности, в то время как у «бедной, примитивной души» все ценности духовной жизни сводятся к эндопсихике, которая «подтягивается» к целям и ценностям человека.

Эта идея близка современной духовно-ориентированной психотерапии, тоже подчеркивающей необходимость и ценность высоких идеалов для успешного решения задач, возникающих в повседневной жизни и чрезвычайных ситуациях.

А.Ф. Лазурский выделил три группы характеров:

1. Приспосабливающиеся характеры пытаются приспособить среду к своим потребностям и запросам. Идеалами для них являются альтруизм;



индуктивное и дедуктивное знание; красота; религия; общество и государство; внешняя деятельность и инициатива; система и организация; власть и борьба.

2. Приспособившиеся характеры отличает взаимовлияние среды и человека. К ним относятся такие психосоциальные категории, как непрактичные теоретики-идеалисты (ученые, художники, религиозные созерцатели, альтруисты, общественники, властные, хозяйственные).
3. Недостаточно приспособившимся свойственно пассивное приспособление к среде. К ним относятся отличающиеся преобладанием психофизиологических функций: рассудочные; аффективные; подвижные (сангвиники); чувственные; мечтатели; импульсивные; покорно-деятельные; упрямые (Лазурский А.Ф., 2007).

Ученые Е. Вирсма и Р. Лесенн свою типологию основали на трех психологических характеристиках, называемых основными элементами характера:

1. Активность – пассивность дает характеристику проявлениям деятельности во всех сферах жизни, а также манере выполнять задания немедленно или откладывать их выполнение. Активность означает потребность в действии, в стремлении построить план и осуществить его.
2. Эмоциональность – безэмоциональность является отражением частоты и силы эмоциональных реакций на происходящее, способности человека воспринимать все, что с ним происходит или становится ему известным.
3. Первичность – вторичность является темперально-энергетической реакцией человека, отражением как бы «вязкости» психического состояния и одновременно способа человека организовывать свое время. «Первичные» постоянно выплескивают свои эмоции, но последствия реакции быстро исчезают. Для них важным является настоящее, они могут совершить большое, но не длительное усилие, не в состоянии построить долговременные планы. «Вторичные» же демонстрируют первую реакцию слабой, но позднее она как бы «догоняет» раздражитель, сила

реагирования нарастает, и эффект сохраняется на более длительный срок. Они проявляют упорство, терпение, способность осуществлять долговременные планы и способность отказаться от текущих удовольствий (по Гоноболину Ф.Н., 2007).

Из различных комбинаций вышеизложенных качеств получаются восемь характерологических типов:

1. **Нервный.** Целиком и полностью зависит от настоящего, отличается неустойчивостью, склонностью к подозрительности, но при этом легко примиряется. Всегда ищет новые и сильные ощущения. Испытывает необходимость в большом количестве разнообразных друзей, поэтому семейного круга, как правило, ему мало. Впечатлителен, но его эмоции скоротечны, легко подчиняется минутным настроениям, плохо переносит монотонный труд.
2. **Сентиментальный.** Как и первый тип, чувствителен, но отличается от нервного, долгой памятью и бережностью по отношению к своим чувствам. Предпочитает одиночество, у него мало друзей. Испытывает сильные переживания по поводу того, что ему говорят, что с ним происходит. Почти не живет настоящим, четко помнит прошлое, строит планы на будущее. Не любит перемен. Вести себя с ним следует осторожно, подчеркивать уважение к его личности.
3. **Бурный.** Обладает очень сильным характером, отвагой. Человек, склонный к увлечениям и беспорядку. Ему свойственны откровенность, но переменчивость, доверчивость, стремление приукрасить. Как правило, с удовольствием включается в общее дело, загорается идеей коллектива, но также быстро охладевает. Способен сделать работу, требующую немедленного выполнения, но не следует забывать, что его высокая жизнеспособность сочетается с высокой отвлекаемостью.
4. **Страстный.** Человек одной идеи, страстно ею увлекающийся. Любит порядок, почти не меняет свои убеждения, способен все жизненные устремления и способности подчинить своему стремлению.

5. Сангвиник. Тип, отличающийся практичностью, покладистостью, оптимистичностью, хорошей адаптивностью и мобильностью, спокойствием, смелостью, ответственностью, основательностью. Слабым местом можно считать невысокую чувствительность к состоянию других людей, умение изолироваться от чужих проблем, что иногда производит на близких впечатление равнодушия.
6. Флегматик. Данный тип можно описать как холодный и спокойный, предпочитающий одиночество, неразговорчивый, методичный, верный своему кругу. Убедить флегматика можно только с помощью доводов, эмоционально на него воздействовать бесполезно. Обладая медленным, надежным умом, спокойствием и уравновешенностью, флегматик ценен на стадии разработки любых проектов.
7. Аморфный. Человека этого типа можно описать как инертного, всегда делающего ровно столько, сколько нужно в данный момент. Ум его прост, он не отличается пунктуальностью, честолюбием ему свойственна привязанность к отдельным эпизодам своей жизни. Подобно следующему типу, аморфный редко наблюдается в реальной жизни.
8. Апатичный. Отличается безразличием к своим действиям и своей жизни живет. В состоянии выполнять повседневную работу, но не честолюбив, не стремится к переменам в судьбе. Доволен своим одиночеством, но оно не содержит ни планов, ни переживаний, ни каких-то иных духовных составляющих. Как правило, к другим равнодушен (Богословский В.В., 2010).

«В социальный характер входит лишь совокупность черт характера, которая присутствует у большинства членов данной социальной группы и возникла в результате общих для них переживаний и общего образа жизни» (Лазурский А.Ф., 2010).

«Характер – это специфическая форма человеческой энергии, возникающая в процессе динамической адаптации человеческих

потребностей к определенному образу жизни в определенном обществе» (Э. Фромм) (по Леонтьеву А.Н., 2009).

Субъективная функция социального характера заключается в направлении действий человека согласно его практическим нуждам и обеспечении ему психологического удовлетворения от своей деятельности. Так как человек приспосабливается к социальным условиям, он таким образом развивает в себе именно те черты характера, которые вызывают в нем желание действовать именно так, как приходится действовать. Социальный характер интериоризирует внешнюю необходимость и тем самым активизирует человеческую энергию на выполнение задач данной социально-экономической системы. Сам социальный характер складывается под влиянием всего образа жизни данного общества, но доминирующие черты социального характера, в свою очередь, становятся созидательными силами, которые формируют социальный процесс.

От социального характера необходимо отличать индивидуальный характер, который определяет отличие одной личности от другой внутри одной и той же культуры. В некоторой степени на эти отличия влияют особенности личности родителей, психические и материальные условия, в которых растет ребенок, а также особенности конституции и темперамента.

Важным для описания личности является свойственный ей способ отношения к другому человеку, другим людям и самому себе. Доминирующий способ отношения к себе и другому человеку лег в основу типологии принципиальных уровней в структуре личности.

Первый, эгоцентрический уровень, отличается наличием преимущественного стремления лишь к своему комфорту, пользе и авторитету. Отношение к другим сугубо потребительское, на первом плане личное счастье и благополучие.

Следующий уровень, группоцентрический. Человек отождествляет себя с какой-либо группой, и отношение его к другим людям определяется тем, включены ли эти другие в его группу или нет, то есть мир делится на

«своих» и «чужих». Ценность человека определяется его принадлежностью к группе, а не набором личностных качеств. Благополучие и счастье зависят от процветания группы, с которой идентифицирует себя человек.

Про социальный, или гуманистический уровень. Предполагает, что все люди одинаково равны и ценны, у них одинаковые права, свободы и обязанности. В основе лежит принцип: «Поступай с другими так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой». Подразумевается распространение счастья и благополучия на всех людей, все человечество.

Духовный, или эсхатологический уровень. Предполагает взгляд на человека как на существо, жизнь которого не кончается вместе с концом жизни земной, а связана с духовным миром, т.е. это уровень, в рамках которого решаются субъективные отношения человека с Богом, возникает ощущение связи с Богом и представление о счастье как служении и соединении с Ним.

Все четыре уровня, так или иначе, наличествуют в каждом человеке, и в разных ситуациях доминируют разные уровни. Но все же можно говорить и о некотором типичном для данного человека профиле, типичном устремлении. Культура и образ жизни того или иного общества влияет на формирование этого типичного устремления.

**Таким образом,** характер определяется как конкретное единство направленности и образа действий. Люди, обладая сходной направленностью, могут выбрать абсолютно разные пути к достижению целей и использовать для этого свои, особенные, приемы и способы. Это различие и определяет индивидуальность характера личности. Черты характера – это определенная побуждающая сила, которая определяет выбор действий или способов поведения. С данной позиции степень выраженности у индивида мотивации достижения, то есть его потребность в достижении успеха, можно рассматривать в качестве черты характера. От этого зависит выбор действий, присущих тому или иному типу людей, которые должны обеспечить успех (проявление инициативы, соревновательной активности,

стремление к риску и т.д., либо стремление просто избегать неудач). Поэтому характером нельзя назвать просто проявление твердости или упорства (формальное упорство может являться проявлением упрямства), эти качества должны быть направлены на социально важную деятельность.

### **Вывод по 2 главе**

Проблема темперамента владеет умами человечества на протяжении более 25 веков. Внимание к темпераменту связано с очевидным фактом наличия индивидуальных различий между людьми. Психика любого человека неповторима. Ее уникальность обусловлена не только биологическими и физиологическими особенностями строения и развития организма, но и определенной, единственной в своем роде системой социальных связей и контактов. Говоря о темпераменте, говорят о многих психических различиях между людьми, касающихся глубины, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпа, энергичности действий и других динамических, индивидуально-устойчивых особенностей поведения и деятельности. Вместе с тем, темперамент и сейчас является проблемой, во многом спорной и нерешенной.

Характер человека – это соединение врожденных свойств высшей нервной деятельности с приобретенными в течение жизни субъективными чертами. Правдивым, добрым, тактичным или, наоборот, лживым, злым, грубым может быть человек с любым типом темперамента. Тем не менее, при определенном темпераменте одни черты приобретаются легче, другие труднее. Однако нельзя оправдывать изъяны своего характера врожденными свойствами, темпераментом. Характер – это остов личности, включающий в себя наиболее выраженные и тесно взаимосвязанные свойства личности, четко проявляющиеся в разных видах деятельности.

## **Глава 3. Эмпирическое исследование индивидуально-типологических особенностей стрессоустойчивости студентов**

### **3.1. Организация и методы исследования**

Как отмечалось нами выше, профессиональная деятельность будущих педагогов, к которым относятся и бакалавры психолого-педагогического образования, представляет собой один из самых напряженных видов социальной активности и входит в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов.

Цель нашего исследования заключалась изучении индивидуально-типологических особенностей стрессоустойчивости бакалавров психолого-педагогического образования.

Исследование проводилось на базе АГППУ имени В.М. Шукшина. В исследовании принимали участие студенты, общий объем выборки составил 23 человек.

Для реализации цели были использованы следующие методики.

**Тест «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (по Н.П. Фетискину) (приложение 1).**

Испытуемым предлагается 20 вопросов с тремя вариантами ответов – «да», «нет», «не знаю», из которых необходимо выбрать один, который наиболее подходит именно ему. После чего подсчитывается общее количество баллов, набранных в тесте:

- от 0 до 10 баллов – высокий уровень стрессоустойчивости;
- от 10 до 20 баллов – средний уровень стрессоустойчивости (склонность к высокому);
- от 20 до 30 баллов – средний уровень стрессоустойчивости (склонность к низкому);
- от 30 до 40 баллов - низкий уровень стрессоустойчивости.

**Анкета «Какова ваша устойчивость к стрессу?» (Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд) (приложение 2).**

Испытуемым предложено 33 вопроса, в ответе на каждый из которых необходимо обвести число в соответствующем их ответу столбце – «сильно», «иногда», «никогда». Затем самостоятельно педагог оценивает (в столбце «ваша оценка») каждую проблему по трехбалльной шкале в зависимости от тяжести ее воздействия на него. После чего подсчитывается общая сумма набранных баллов по четырем столбцам:

- от 0 до 12 баллов – высокий уровень стрессоустойчивости;
- от 13 до 27 баллов – средний уровень стрессоустойчивости;
- от 28 баллов и выше – низкий уровень стрессоустойчивости.

**Опросник структуры темперамента (ОСТ) (В.М. Русалов) (приложение 3).**

Испытуемым предлагается 105 вопросов. Каждый относится к одной из 9 шкал. 8 шкал содержат по 12 вопросов, а 9-я шкала (социальной желательности ответов) - 9 вопросов. Каждому респонденту предлагается текст опросника и бланк для ответов. Испытуемый должен читать вопросы по порядку, стараясь ничего не пропускать и не возвращаться к уже пройденному. Свои ответы он помечает знаком «+» в соответствующих графах «да» или знаком «-» в случае ответа «нет» на бланке ответов. После чего подсчитывается сумма набранных баллов по каждому совпадению с ключом:

- от 3 до 4 баллов – низкие значения;
- от 5 до 8 баллов – средние значения;
- от 9 до 12 баллов – высокие значения.

**Индивидуально-типологический опросник (ИТО) (Л.Н.Собчик) (приложение 4).**

Испытуемым предлагается ответить на 91 вопрос. Прочитав каждое утверждение, педагог должен решить, верно ли оно по отношению к нему. Если верно, то рядом с соответствующим утверждением ставится знак «+». Если оно неверно, то ставится знак «-». Затем суммируются значимые ответы, приведенные в ключе. За каждый ответ, совпадающий со значимым,



начисляется один балл. Интерпретация находится в прямой зависимости от количества значимых ответов по 8 шкалам (исключая шкалы «ложь» и «аггравация»):

- от 0 до 1 балла – гипоземотивность, плохое самопонимание или не откровенность при обследовании;
- от 3 до 4 баллов (норма) – гармоничная личность;
- от 5 до 7 баллов (умеренная выраженность) – акцентуированные черты;
- от 8 до 9 баллов (избыточная выраженность) – состояние эмоциональной напряженности, затрудненная адаптация.

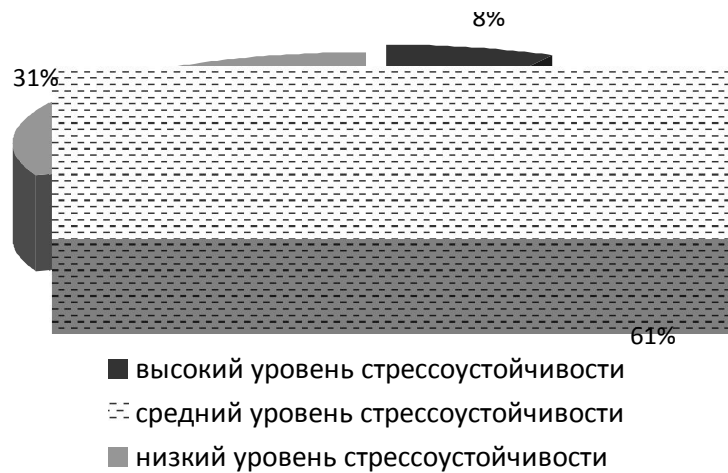
На основе полученных данных результатов анкеты, теста и опросников соотносятся и выстраиваются графики индивидуально-типологических особенностей (в частности, темперамента и характера) для студентов-бакалавров с различными уровнями стрессоустойчивости.

### **3.2. Описание результатов исследования индивидуально-типологических особенностей стрессоустойчивости студентов**

В исследовании принимало участие 23 студента. Для обеспечения конфиденциальности каждому респонденту был присвоен порядковый номер. В ходе исследования каждому был выдан лист, содержащий два опросника, анкету и тест. Разъяснены цели исследования и методика проведения.

Как уже отмечалось выше, нами был проведен тест **«Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости»** (по Н.П. Фетискину) и анкета **«Какова ваша устойчивость к стрессу?»** (Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд).

Данные, полученные в результате обработки эмпирических данных, представлены на рисунке 1.



**Рисунок 1. Распределение студентов в зависимости от уровня стрессоустойчивости (N=23)**

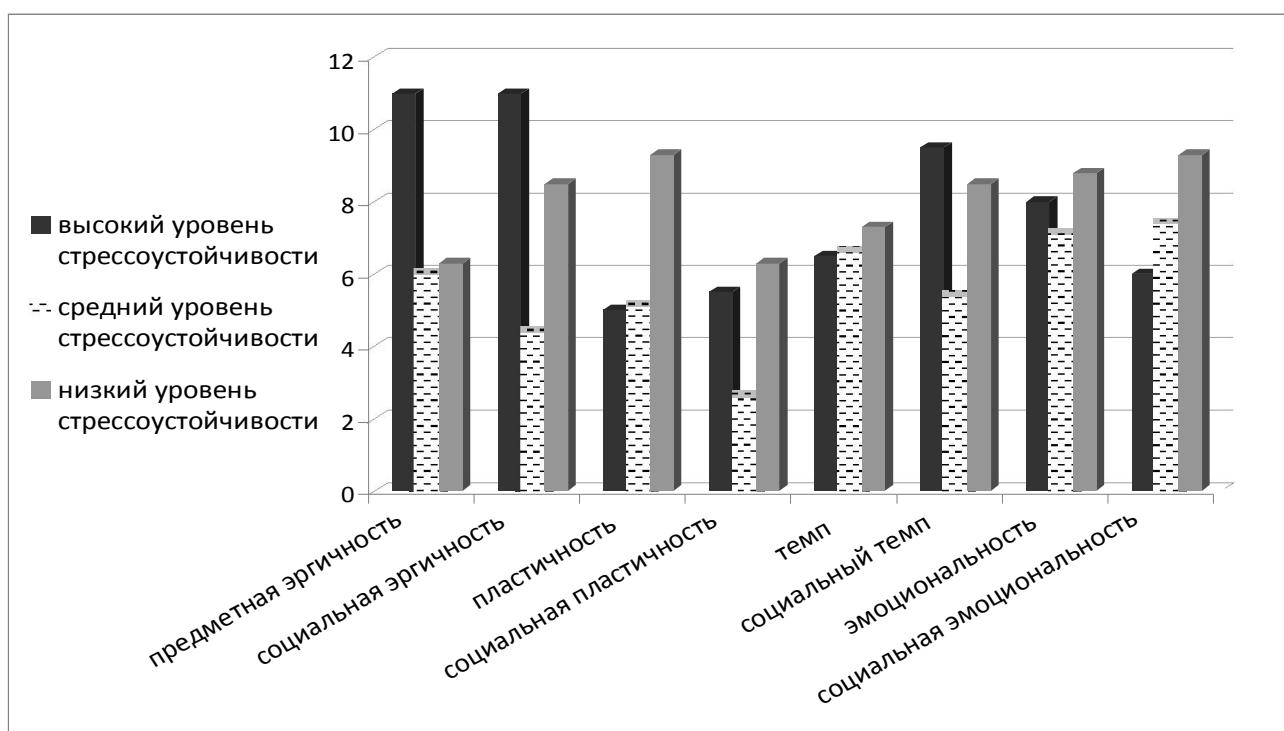
Распределение испытуемых нашей выборки по уровню стрессоустойчивости привело к следующим результатам: высокий уровень стрессоустойчивости выявлен у 2 студентов (8% от общей выборки). Студенты с таким уровнем стрессоустойчивости ясно формулируют цели своей деятельности и избирают наилучшие пути их достижения. Они склонны справляться с трудностями сами, анализируют трудности и их причины, делают правильные выводы. Способны долго трудиться с большим напряжением сил. Могут и стараются целесообразно распоряжаться временем. Неожиданности обычно не выбивают их из колеи.

Необходимо отметить значительное преобладание студентов со средним уровнем стрессоустойчивости – 16 человек, что составляет 61% от общей выборки. Стрессоустойчивость у них умеренно выраженная, восприимчивость к стрессам проявляется часто.

Низкий же уровень стрессоустойчивости выявлен у 5 студентов, что составляет 31% от общей выборки. Люди такого уровня стрессоустойчивости проявляют стремление к конкуренции, достижению цели, как правило, не удовлетворены собой и обстоятельствами и стремятся к новой цели. Нередко отличаются агрессивностью, нетерпеливостью, гиперактивностью.

На следующем этапе обработки и анализа данных было проведено сопоставление разных уровней стрессоустойчивости студентов с их индивидуально-типологическими особенностями, в частности, темпераментом (опросник структуры темперамента (ОСТ) (В.М. Русалов)); и характером (индивидуально-типологический опросник (ИТО) (Л.Н. Собчик)).

Данные структуры темперамента у студентов с разными уровнями стрессоустойчивости представлены на рисунке 2.



**Рисунок 2. Графическое изображение выраженности средних показателей структуры темперамента у студентов с разным уровнем стрессоустойчивости (N= 23)**

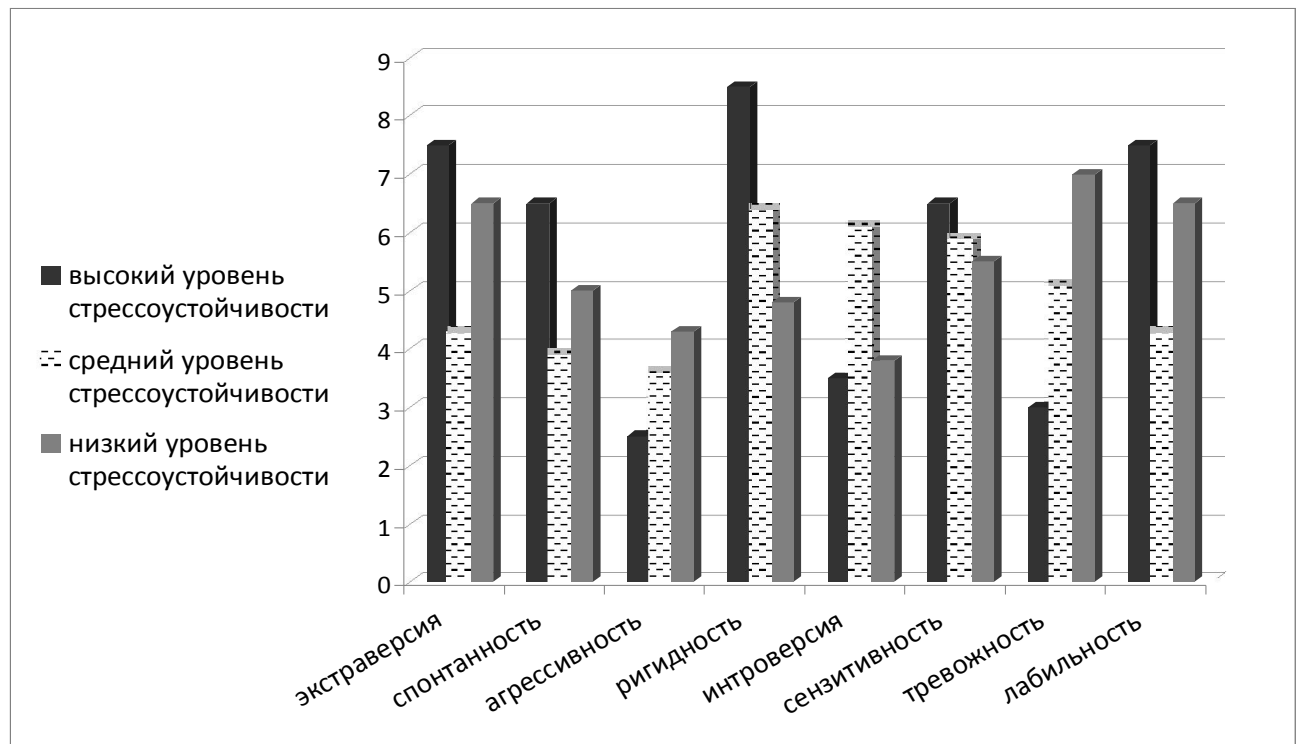
Как видно из рисунка 2, для высокого уровня стрессоустойчивости в структуре темперамента студента характерны высокие показатели предметной эргичности, что говорит о высокой потребности в освоении предметного мира студента, жажде деятельности, стремлении к напряженному умственному и физическому труду, легкости умственного пробуждения; высокие показатели социальной эргичности характеризуются потребностью студента в социальном контакте, жажде освоения социальных

форм деятельности, стремлении к лидерству, общительности, стремлении к занятию высокого ранга, освоению мира через коммуникацию. У студентов высокого уровня стрессоустойчивости отмечается речедвигательная быстрота, быстрота говорения, высокие скорости и возможности речедвигательного аппарата – все это характеризует социальный темп.

Для среднего уровня стрессоустойчивости в структуре темперамента студента можно отметить эмоциональность, социальную эмоциональность и темп. Эмоциональность определяется как высокая чувствительность к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия, ощущения неуверенности, тревоги, неполноценности, высокое беспокойство по поводу работы, чувствительности к неудачам. Студенты среднего уровня стрессоустойчивости высоко эмоциональны в коммуникативной сфере, у них отмечается высокая чувствительность к неудачам в общении. Показатели темпа студентов среднего уровня стрессоустойчивости говорят о высоком темпе поведения, высокой скорости выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательной быстроте, высокой психической скорости при выполнении конкретных заданий.

Что касается низкого уровня стрессоустойчивости студентов, то здесь в структуре темперамента высокие показания отмечаются по пластичности - легкости переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности; эмоциональности и социальной эмоциональности.

На **рисунке 3** представлены данные структуры характера у студентов с разными уровнями стрессоустойчивости.



**Рисунок 3. Графическое изображение выраженности средних показателей структуры характера у студентов с разным уровнем стрессоустойчивости (N=23)**

Как видно из рисунка, в структуре характера студента с высоким уровнем стрессоустойчивости отмечается значительное преобладание ригидности - инертности, тугоподвижности установок, субъективизм, повышенное стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов, критичность в отношении иных мнений; экстравертированность характеризует студента как общительного, обращенного в мир реально существующих объектов и ценностей, открытого, стремящегося к расширению круга контактов; а также у студента в структуре характера высокого уровня стрессоустойчивости следует отметить лабильность, которая выражается в эмотивности, выраженной изменчивости настроения, мотивационной неустойчивости, сентиментальности, стремлением к эмоциональной вовлеченности.

Для среднего уровня стрессоустойчивости в структуре характера можно выделить такие составляющие, как ригидность; интровертированность характеризует студента как сдержанного, замкнутого,

обращенного в мир субъективных представлений и переживаний, у таких студентов отмечается тенденция к уходу в мир иллюзий, фантазий и субъективных идеальных ценностей; сензитивность выражается в впечатлительности, склонности к рефлексии, пессимистичности в оценке перспектив.

Что касается низкого уровня стрессоустойчивости студентов, то здесь в структуре характера отмечается тревожность, характеризующаяся эмоциональностью, восприимчивостью, незащищённостью, лабильностью и экстравертированностью.

**Итак,** в результате исследования была определена специфика проявления стрессоустойчивости студентов с учетом индивидуально-типологических особенностей: для высокого уровня стрессоустойчивости в структуре темперамента студента характерны высокие показатели предметной эргичности, социальной эргичности, социального темпа. Для среднего уровня стрессоустойчивости в структуре темперамента студента можно отметить эмоциональность, социальную эмоциональность и темп. Что касается низкого уровня стрессоустойчивости студентов, то здесь в структуре темперамента высокие показания отмечаются по пластичности, эмоциональности и социальной эмоциональности.

В структуре характера студентов с высоким уровнем стрессоустойчивости отмечается значительное преобладание ригидности, экстравертированности, лабильности. Для среднего уровня стрессоустойчивости можно выделить такие составляющие, как ригидность, интровертированность, сензитивность. Что касается низкого уровня стрессоустойчивости студентов, то здесь отмечается тревожность, лабильность и экстравертированность.

### **3.3. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости студентов**

В деятельности как педагога-психолога, так и социального педагога стресс определяют высокая социальная ответственность педагогической профессии и неполное соответствие педагога требованиям профессии. На возникновение стресса влияет наличие большого количества часто невыполнимых требований, которые предъявляются педагогу детьми, учащимися, родителями, администрацией, аттестационными и контролирующими органами. Стрессоустойчивость педагога-психолога, так и социального педагога как объединяющее свойство его личности представляет собой единство эмоционального, поведенческого и когнитивного компонентов. При этом доминирует когнитивный компонент, который включает такие психические процессы, как эффективное реагирование и усвоение социального опыта, умение ставить цели, достигать результатов, навыки преодоления стрессовых ситуаций и прогнозирования межличностных событий, способность к рефлексии и пониманию себя, других людей и их взаимоотношений.

Стресс в профессиональной деятельности педагога-психолога, так и социального педагога имеет свойство накапливаться. Постоянно испытывая сильные нагрузки на когнитивную и эмоциональную сферы, обладая способностью к переживанию и сопереживанию, находясь в чрезвычайных и изменчивых ситуациях межличностного взаимодействия, педагог сталкивается с концентрацией и постепенным усилением эмоциональных переживаний. Такое давление влияет на адекватность восприятия ситуации, оценку угрозы и выбор соответствующих способов реагирования. Профессиональной деятельности педагога-психолога, так и социального педагога свойственны стрессовые ситуации, которые возникают в результате разнообразия профессиональных проблем и задач, для успешного решения которых педагогу приходится действовать по-новому, испытывая недостаток информации и времени, в незнакомых или неожиданных ситуациях.

Опираясь на данные, представленные в трудах Г.Х. Бакировой (2006) и А.С. Овчинникова (2006), можно предложить следующие рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Повысить стрессоустойчивость, сохранить позитивный психологическое состояние и укрепить собственное здоровье можно с помощью релаксации (аутотренинг, медитация, смехотерапия, цветотерапия, ароматерапия, йога, творчество), катарсиса (общение с близкими, домашними животными, увлечение искусством).

Возьмите за правило постоянное активное движение. Занятия в организованных группах, индивидуальные занятия: аэробика, упражнения с гирями, медленная ходьба, прогулки, художественная гимнастика, плавание, велоспорт, комплексы упражнений, направленные на снятие хронического мускульного напряжения - обороты плечами, шей, массаж головы и др. Физические упражнения должны быть длительными (30 мин или 1 час) и их нужно выполнять регулярно (4-5 раз в неделю).

После утреннего пробуждения задавайте себе вопросы: «Много ли у меня сил?», «Чего я хочу?», «Что мне нужно для бодрости?». В голове у вас обязательно будут возникать ответы. Прислушивайтесь к ним: например, ложитесь спать пораньше или перейдите на более легкое питание.

Помните, что высокая чувствительность к стресс-факторам может наихудшим образом повлиять на общее состояние организма. В любой стрессовой ситуации необходимо помнить о том, что жизнь и здоровье – самое главное. Важнейшее условие роста стрессоустойчивости – самоконтроль.

Возможно натренировать свою нервную систему на устойчивость к стрессам. Целеустремленно организовывать в своей жизни стрессовые ситуации, конечно, не стоит. Тренировать стрессоустойчивость можно в обычной жизни, дома, на работе. Следует игнорировать досадные мелочи в общении с людьми, избегать необходимости контактировать с неприятными личностями, наследует быть готовым к таким ситуациям.



Стремитесь видеть в окружающем мире только хорошее и положительное. Внутренний настрой во многом определяет уровень стрессоустойчивости.

Нужно обладать рациональным мышлением, чтобы суметь найти оптимальный выход из любой ситуации, а мелкие неприятности не выводили из равновесия.

Позитивный взгляд на вещи позволяет правильно оценить ситуацию. Как известно, любая ситуация может быть оценена по-разному: положительно, нейтрально, отрицательно.

Не стоит преувеличивать проблему, следует любые неприятности научиться воспринимать с юмором и улыбкой.

Не копите злость, нерешенные конфликты, врагов, чтобы не провоцировать стресс. Большое количество навалившихся мелочей оказывает сильное воздействие на психику, которой очень сложно справиться с этим.

Создайте хобби (например, фитнес или рукоделие). Главное, чтобы занятия доставляли вам удовольствия.

Займитесь дыхательными упражнениями. Самое простое – медленно и глубоко вдыхать на 8 счетов и также медленно выдыхать на те же 8 счетов (1 счет примерно равен одной секунде).

Перед сном полезно слушать звуки природы или классическую музыку.

Кроме того, достаточно эффективным средством повышения стрессоустойчивости являются психогимнастические упражнения (**приложение 6**).

### **Вывод по 3 главе**

Профессиональная деятельность педагога-психолога, так и социального педагога представляет собой один из самых напряженных видов социальной активности и входит в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов.

Цель нашего исследования заключалась в изучении индивидуально-типологических особенностей стрессоустойчивости студентов бакалавра психолого-педагогического факультета.

Распределение испытуемых нашей выборки по уровню стрессоустойчивости привело к следующим результатам: высокий уровень стрессоустойчивости выявлен у 2 студентов (8% от общей выборки). Необходимо отметить значительное преобладание студентов со средним уровнем стрессоустойчивости – 16 человек, что составляет 61%. Низкий же уровень стрессоустойчивости выявлен у 8 студентов, что составляет 31% от общей выборки.

В результате исследования была определена специфика проявления стрессоустойчивости студентов с учетом индивидуально-типологических особенностей: для высокого уровня стрессоустойчивости в структуре темперамента студентов характерны высокие показатели предметной эргичности, социальной эргичности, социального темпа. Для среднего уровня стрессоустойчивости в структуре темперамента студентов можно отметить эмоциональность, социальную эмоциональность и темп. Что касается низкого уровня стрессоустойчивости студентов, то здесь в структуре темперамента высокие показания отмечаются по пластичности, эмоциональности и социальной эмоциональности.

В структуре характера студентов с высоким уровнем стрессоустойчивости отмечается значительное преобладание ригидности, экстравертированности, лабильности. Для среднего уровня стрессоустойчивости можно выделить такие составляющие, как ригидность, интровертированность, сензитивность. Что касается низкого уровня стрессоустойчивости студентов, то здесь отмечается тревожность, лабильность и экстравертированность.

Опираясь на полученные результаты, нами были предложены рекомендации по повышению стрессоустойчивости педагога-психолога, так и социального педагога.

## Заключение

В отечественной педагогической психологии и педагогике традиционно много внимания уделяется вопросам, связанным с изучением профессиональных способностей педагога (Ф.Н. Гоноболин, Н.В. Кузьмина, Л.А. Регуш), особенностей его педагогической деятельности (Н.В. Бордовкая, В.И. Гинецинский, И.А. Зимняя, Н.В. Кузьмина), профессионально важных качеств личности педагога (Ф.Н. Гоноболин, А.К. Маркова, Г.М. Михалевкая, и др.).

Наряду с этим многие ученые (Л.М. Аболин, Г.Ф. Заремба, Л.М. Митина, С.В. Субботин) отмечают, что профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной активности и включена в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов, что, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к такой интегральной комплексной характеристике, как стрессоустойчивость.

Сегодня существует немного работ, посвященных изучению стрессоустойчивости будущих педагогов, что говорит о недостаточном внимании, уделяемом исследователями разработке данной проблемы и, соответственно ее актуальности.

Немаловажным вопросом является и рассмотрение различных факторов, определяющих проявление стрессоустойчивости студентов. На наш взгляд такими факторами выступают темперамент и характер как индивидуально-типологические характеристики личности.

Цель нашего исследования заключалась в изучении индивидуально-типологических особенностей стрессоустойчивости бакалавров психолого-педагогического образования.

Гипотеза же исследования строилась на предположении о том, что проявление стрессоустойчивости бакалавров психолого-педагогического образования обусловлено индивидуально-типологическими особенностями, в частности темпераментом и характером.

Исследование проводилось на базе АГГПУ имени В.М. Шукшина. В исследовании принимали участие студенты, общий объем выборки составил 23 человека.

Распределение испытуемых нашей выборки по уровню стрессоустойчивости привело к следующим результатам: высокий уровень стрессоустойчивости выявлен у 2 студентов, что составило 8% от общей выборки. Выделилось значительное преобладание студентов со средним уровнем стрессоустойчивости – 16 человек, что составляет 61%. Низкий же уровень стрессоустойчивости выявлен у 8 студентов, что составляет 31% от общей выборки.

В результате исследования была определена специфика проявления стрессоустойчивости студентов с учетом индивидуально-типологических особенностей, а именно: для высокого уровня стрессоустойчивости в структуре темперамента студента характерны высокие показатели предметной эргичности, социальной эргичности, социального темпа. Для среднего уровня стрессоустойчивости в структуре темперамента педагога можно отметить эмоциональность, социальную эмоциональность и темп. Что касается низкого уровня стрессоустойчивости студентов, то здесь в структуре темперамента высокие показания отмечаются по пластичности, эмоциональности и социальной эмоциональности.

В структуре характера студентов с высоким уровнем стрессоустойчивости отмечается значительное преобладание ригидности, экстравертированности, лабильности. Для среднего уровня стрессоустойчивости можно выделить такие составляющие, как ригидность, интровертированность, сензитивность. Что касается низкого уровня стрессоустойчивости студентов, то здесь отмечается тревожность, лабильность и экстравертированность.

Таким образом, гипотеза о том, что проявление стрессоустойчивости студентов обусловлено индивидуально-типологическими особенностями, в частности темпераментом и характером подтвердилась.

## Литература

1. *Абабков, В.А.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии [Текст] / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб: Речь, 2004. – 166с.
2. *Александровский, Ю.А.* Состояния психической напряженности и их компенсация [Текст] / Ю.А. Александровский. – М., 1976. – 272с.
3. *Андреева, А.А.* Развитие стрессоустойчивости в учебной деятельности как условие улучшения психологического здоровья [Текст]: диссертация ... кандидата психологических наук / А.А. Андреева. – Тамбов, 2008. – 219с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/stressoustoichivost-kak-faktor-razvitiya-pozitivnogo-otnosheniya-k-uchebnoi-deyatelnosti-u-s> ( 22.03.2017)
4. *Бакирова Г.Х.* Тренинг управления персоналом [Текст] / Г.М. Бакирова. – СПб.: Речь, 2006. – 400с.
5. *Банников, В.В.* Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации [Текст] / В.В. Банников. – М., 2003. – 156с.
6. *Батаршев, А.В.* Диагностика темперамента и характера [Текст] / А.В. Батаршев. – СПб.: Питер, 2006. – 368с.
7. *Богословский, В.В.* Общая психология [Текст] : учебное пособие для студентов пед. институтов / В.В. Богословский, А.Г. Ковалёва, А.А. Степанова. – М.: Просвещение, 2010. – 383с.
8. *Бодров, В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 352с.
9. Большой психологический словарь [Текст] / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – 4-е издание. – М.: АСТ, 2009. – 672с.
10. *Бреслав, Г.М.* Психология эмоций [Текст] / Г.М. Бреслав. – 3-е издание, стереотипное. – М.: Смысл: Академия, 2007. – 544с.
11. *Бурлачук, Л.Ф.* Психодиагностика [Текст] / Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2008. – 350с.

12. *Варданын, Б.Х.* Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости [Текст] / Б.Х. Варданын // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. – М., 1983. – С. 16.
13. *Ганзен, В.А.* Системное описание в психологии [Текст] / В.А. Ганзен. – Л.: ЛГУ, 1984. – 176с.
14. *Гоноболин, Ф.Н.* Воля, характер, деятельность [Текст] / Ф.Н. Гоноболин. – Минск, «Народная света», 2006. – 450с.
15. *Готвальд, Ф.-Т.* Аюрведа в бизнесе: система оздоровления личности, рабочего места и предприятия [Текст] / Ф.-Т Готвальд., В. Ховальд // Пер. с нем. – М., 2000. – 167с.
16. *Грановская, Р.* Элементы практической психологии [Текст] / Р. Грановская. – СПб., 1997. – 655с.
17. *Гурьянов, Ю.Н.* Психологическое обеспечение в войсках и органах пограничной службы России [Текст] / Ю.Н. Гурьянов. – М.: Академия ФПС России, 2001. – 470с.
18. *Дробышева, О.М.* Оценка повышения стрессоустойчивости студентов [Текст]: диссертация... кандидата медицинских наук: / О.М. Дробышева. – Краснодар, 2015. – 23с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://konf.x-pdf.ru/18meditsina/151853-1-ocenka-povisheniya-stressoustoychivosti-studentov.php> 17.01.2016
19. *Зейгарник, Б.В.* Теории личности в зарубежной психологии [Текст] / Б.В. Зейгарник. – М.: Просвещение, 2008. – 128с.
20. *Зильберман, П.Б.* Эмоциональная устойчивость [Текст] / П.Б Зильберман // Очерки психологии труда. – М.: Наука, 1974. – 172с.
21. *Кабаченко, Т.С.* Психология управления человеческими ресурсами [Текст] : учеб. пособие / Т.С. Кабаченко. – СПб.: Питер, 2003. – 400с.
22. *Карпов, А.В.* Психология менеджмента [Текст] / А.В. Карпов. – М.: Гардарики, 2007. – 584с.
23. *Катунин, А.П.* Стрессоустойчивость как психологический феномен [Текст] / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – №9. – С. 243-246.

24. *Китаев-Смык, Л. А.* Психология стресса [Текст] / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368с.
25. *Лазурский А.Ф.* Избранные труды по психологии [Текст] / А.Ф. Лазурский. – М.: Наука, 2007. – 446с.
26. *Лазурский, А.Ф.* Избранные труды по общей психологии. К учению о психологической активности. Программа исследования личности [Текст] А.Ф. Лазурский. – М.: Алетейя, 2010. – 192с.
27. *Левитов, Н.Д.* О психических состояниях человека [Текст] / Н.Д. Левитов. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 198с.
28. *Леонтьев, А.Н.* Лекции по общей психологии [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2009. – 511с.
29. *Ли Канг, Хи.* Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека [Текст] / Ли Ганг Хи. – М.: РГСУ, 2005. – 26с.
30. *Лозгачева, О.В.* Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: на примере юридического Вуза [Текст] / О.В. Лозгачева. – Екатеринбург, 2004. – 158с.
31. *Маклаков, А.Г.* Общая психология [Текст] / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2010. – 592с.
32. *Нагирнер И.И.* Формирование стрессоустойчивости студентов вуза в учебной деятельности [Текст]: диссертация ... кандидата Педагогических наук: / И.И. Нагирнер. – Саратов, 2016. – 252 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sgu.ru/sites/default/files/dissertation/2016/04/04/nagirnerii.pdf.pdf> (6.02.2017)
33. *Наенко, Н.И.* Психическая напряженность [Текст] / Н.И. Наенко. – М.: МГУ, 1976. – 112с.
34. *Немов, Р.С.* Психология [Текст] : учеб. для студентов пед. учебных заведений. – В 2 кн. – Кн.1. «Общие основы психологии» / Р.С. Немов. – М.: Просвещение: Владос, 2007. – 576с.

35. *Немов, Р.С.* Социальная психология [Текст] / Р.С. Немов, И.Р. Алтунина. – СПб.: Питер, 2009. – 208с.
36. *Петровский, А.В.* Психология [Текст] : словарь / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Политиздат, 2010. – 494с.
37. *Платонов, К.К.* Краткий словарь системы психологических понятий [Текст] / К.К. Платонов. – М.: «Высшая школа», 2006. – 494с.
38. Психология [Текст] : полный энциклопедический справочник / Сост. и общ. ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 896с.
39. Психология [Текст] : учебник / Под ред. В.Н. Дружинина. – 2-е издание. – СПб.: Питер, 2009. – 656с.
40. *Ребер, А.* Большой толковый психологический словарь [Текст] / А. Ребер. – М.: «Вега, АСТ», 2008. – 560с.
41. *Рейковский, Я.* Экспериментальная психология эмоций [Текст] / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979. – 392с.
42. *Рогов, Е.И.* Личность учителя: теория и практика [Текст] / Е.И. Рогов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 512с.
43. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2008. – 720с.
44. *Самыгин, С.И.* Психология и педагогика для студентов ВУЗа [Текст] / С.И. Самыгин. – 4-е издание. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 248с.
45. *Селье, Г.* Очерки об адапционном синдроме [Текст] / Г. Селье. – М.: Медицина, 1960. – 254с.
46. *Селье, Г.* Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 120с.
47. *Столяренко, Л.Д.* Основы психологии [Текст] / Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 672с.
48. *Стреляу, Я.* Роль темперамента в психическом развитии [Текст] / Я. Стреляу. – М., 1982. – 231с.



49. *Субботин, С.В.* Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя [Текст] / С.В. Субботин. – Пермь, 1992. – 48с.
50. *Ушакова, Е.* Здоровье учителя: причины недугов и их профилактика [Текст] / Е. Ушакова // *Директор школы.* – 2009. – №1. – С. 81.
51. *Фетискин, Н.П.* Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости [Текст] / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. // *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп.* – М., 2002. – 249с.
52. *Хуторная, М.Л.* Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний [Текст]: диссертация ... кандидата психологических наук / М.Л. Хуторная. – Тамбов, 2007. – 182с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dslib.net/psixologia-razvitja/razvitie-stressoustojchivosti-studentov-v-uslovijah-intellektualnyh-ispytanij.html> (12.03.2017)
53. *Щелина, Т.Т.* К проблеме развития стрессоустойчивости студентов психолого-педагогических направлений подготовки [Текст] / Т.Т. Щелина, В.А. Колясникова // *Молодой ученый.* – 2015. – №11. – С. 1774-1778.
54. *Щербатых, Ю.В.* Психология стресса [Текст] / Ю.В. Щербатых. – М.: Эксмо, 2008. – 304с.

**ТЕСТ «ПЕРЦЕПТИВНАЯ ОЦЕНКА  
ТИПА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ»  
(ПО Н.П. ФЕТЕСКИНУ)**

*Инструкция:* «На каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его столько в том случае, если вас действительно затрудняет однозначный ответ «да» («+») или «нет» («-»).

**ТЕКСТ ОПРОСНИКА**

1. Очень ли трудна и напряжена ваша работа?
2. Часто ли вы думаете о работе по вечерам и выходным дням?
3. Часто ли вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами, связанными с работой?
4. Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?
5. Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?
6. Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?
7. Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он кончит говорить?
8. Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?
9. Если вы испытываете напряжение или раздражение, трудно ли вам скрыть это?
10. Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях?
11. Часто ли у вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?
12. Предпочитаете ли вы поехать как можно быстрее, чтобы заняться более важными делами?
13. Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?
14. Стараетесь ли вы быть во всем первым и лучшим?
15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным, напористым?
16. Считают ли вас энергичным и напористым ваша жена или близкие?
17. Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?
18. Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?
19. Часто ли ваша жена или близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?
20. Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?

**ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ**

На каждый вопрос ответу «да» («+») приписывается 2 балла,  
ответу «нет» («-») – 0 баллов;  
ответу «не знаю» – 1 балл.

Подсчитайте общую сумму баллов, набранных вами в тесте.

**ОБЩАЯ СУММА БАЛЛОВ = \_\_\_\_\_**

### **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**ТИП «А»** (от 30 до 40 баллов) - люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры. Характеризуются высокой неустойчивостью к стрессам (*низкий уровень стрессоустойчивости*).

Склонность к **ТИПУ «А»** (от 20 до 30 баллов), но умеренно выраженная. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко (*средний уровень стрессоустойчивости*).

**ТИП «Б»** (от 0 до 10 баллов) - люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Характеризуются высокой стрессоустойчивостью (*высокий уровень стрессоустойчивости*).

Склонность к **ТИПУ «Б»** (от 10 до 20 баллов), но умеренно выраженная. Часто проявляет стрессоустойчивость, но не всегда (*средний уровень стрессоустойчивости*).

**ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ»  
(Ф.-Т. ГОТВАЛЬД, В. ХОВАЛЬД)**

*Инструкция* «Содержащиеся в анкете симптомы стресса могут послужить предупреждением, особенно если они проявляются у вас довольно часто. Обведите кружком число в соответствующем вашему ответу столбце»

	Часто/ сильно	Редко/ иногда	Нет/ никогда	Ваша оценка
1. У меня слишком высокое кровяное давление	2	1	0	
2. У меня бывают приступы тошноты	2	1	0	
3. Я боюсь заболеть	2	1	0	
4. Я чувствую себя беспомощным	2	0	0	
5. У меня бывают кошмары	2	1	0	
6. У меня дрожат ноги/руки	2	1	0	
7. Я часто просыпаюсь	2	0	0	
8. Мои кисти/стопы холодные	2	1	0	
9. Я не могу правильно дышать	2	1	0	
10. Я чувствую слабость	2	1	0	
11. У меня потные руки/лоб	2	0	0	
12. У меня боли в шее	2	1	0	
13. Я не могу сосредоточиться	2	0	0	
14. У меня нарушено пищеварение	2	1	0	
15. Я страдаю низким кровяным давлением	2	1	0	
16. Я раздражителен в личной жизни	2	1	0	
17. Я раздражителен на работе	2	1	0	
18. У меня бывают приступы мигрени	2	1	0	
19. Я испытываю внутренне беспокойство	2	1	0	
20. Я страдаю от болей в желудке	2	2	0	
21. Мне постоянно хочется спать	2	1	0	
22. Мое сердце бешено стучит или прерывисто бьется	2	2	0	
23. У меня словно ком застревает в горле	2	2	0	
24. Я чувствую стеснение в груди	2	2	0	
25. Я нервозен	2	1	0	
26. Меня бросает в жар	2	1	0	
27. Слезы душат меня	2	2	0	
28. У меня бывают головные боли	2	1	0	
29. Бывают спазмы определенных групп мышц	2	1	0	
30. Меня одолевают страхи	2	2	0	
31. У меня бывают головокружения	2	1	0	
32. У меня болит спина и поясница	2	1	0	
33. Я не могу уснуть	2	1	0	
<b>Сумма баллов</b>				
<b>Общая сумма баллов</b>				

### Подсчет результатов

1. Подсчитайте баллы, обведенные кружком, отдельно по каждому из трех столбцов.
2. Самостоятельно оцените (в столбце «ваша оценка») каждую проблему по трехбалльной шкале в зависимости от тяжести ее воздействия на вас и подсчитайте сумму баллов:
  - незначительно – один балл;
  - средне – два балла;
  - сильно – три балла.

3. Подсчитайте общую сумму баллов по всем четырем столбцам.

**От 0 до 12 баллов.** Вы можете радоваться своей относительно *здоровой стрессовой устойчивости (высокий уровень стрессоустойчивости)*. Если вы в данный момент прибегнете к мерам по преодолению стресса, то они, в первую очередь, будут иметь для вас профилактическое значение. Вы можете ожидать, что ваши недомогания, если они вообще есть, постепенно пойдут на убыль или вовсе исчезнут.

**От 13 до 27 баллов.** У вас уже проявляются цепные реакции *физических и умственно-психических нарушений (средний уровень стрессоустойчивости)*. Вам необходимо как можно скорее начать использовать в повседневной жизни упражнения по преодолению стресса. Уже через несколько недель в вашем состоянии наступит заметное улучшение благодаря ослаблению стрессовых симптомов или их снятию, а также повысится работоспособность.

**От 28 баллов и выше.** Вы глубоко увязли в замкнутом круге чрезмерных напряжений, чувствительных нагрузок и *заметного расстройств здоровья (низкий уровень стрессоустойчивости)*. Вы должны предпринять какие-то целенаправленные действия против одолевающего вас стресса, чтобы тем самым вернуть себе спокойствие, уверенность, работоспособность.

**ОПРОСНИК СТРУКТУРЫ ТЕМПЕРАМЕНТА (ОСТ)  
(В.М. РУСАЛОВ)**

*Инструкция:* «Прочитав каждое утверждение реши, верно ли оно по отношению к тебе, согласен ли ты с ним. Если верно, то рядом с соответствующим утверждением поставь «+». Если оно неверно, то поставь «-»».

Опросник

1. Подвижный ли Вы человек?
2. Всегда ли Вы готовы сходу, не раздумывая, включиться в разговор?
3. Предпочитаете ли Вы уединение большой компании?
4. Испытываете ли Вы постоянную жажду деятельности?
5. Ваша речь обычно медленна и нетороплива?
6. Ранним ли Вы человек?
7. Часто ли Вам не спится из-за того, что Вы поспорили с друзьями?
8. В свободное время Вам всегда хочется заняться чем-либо?
9. В разговоре с другими людьми Ваша речь часто опережает Вашу мысль?
10. Раздражает ли Вас быстрая речь собеседника?
11. Чувствовали бы Вы себя несчастным человеком, если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми?
12. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
13. Нравится ли Вам быстро бегать?
14. Сильно ли Вы переживаете неполадки в своей работе?
15. Легко ли Вам выполнять работу, требующую длительного внимания?
16. Трудно ли Вам говорить очень быстро?
17. Часто ли вы испытываете тревогу, что выполнили работу не так, как нужно?
18. Часто ли Ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
19. Нравятся ли Вам игры, требующие быстроты и ловкости?
20. Легко ли Вы можете найти другие варианты решения известной задачи?
21. Испытываете ли Вы чувство беспокойства, что Вас неправильно поняли в разговоре?
22. Охотно ли Вы выполняете сложную ответственную работу?
23. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
24. Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?
25. Легко ли Вам делать одновременно очень много дел?
26. Возникают ли у Вас конфликты с вашими друзьями из-за того, что Вы сказали им что-то, не подумав заранее?
27. Вы обычно предпочитаете делать несложные дела, не требующие от Вас большой энергии?
28. Легко ли Вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете незначительные недостатки в своей работе?
29. Любите ли Вы сидячую работу?
30. Легко ли Вам общаться с разными людьми?
31. Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказаться?
32. Все ли Ваши привычки хороши, желательны?
33. Быстры ли у Вас движения рук?
34. Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь в обществе малознакомых людей?
35. Легко ли Вам переключаться от одного варианта решения задачи на другой?

36. Склонны ли Вы преувеличивать в своём воображении негативное отношение близких людей?
37. Разговорчивый ли Вы человек?
38. Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенной реакции?
39. Вы обычно говорите свободно без запинок?
40. Беспокоят ли Вас страхи, что Вы не справитесь с работой?
41. Легко ли Вы обижаетесь, когда близкие Вам люди указывают на Ваши недостатки?
42. Испытываете ли Вы тягу к напряжённой ответственной деятельности?
43. Считаете ли Вы свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
45. Можете ли Вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку?
46. Доставляют ли Вам удовольствие быстрые движения?
47. Легко ли Вы "генерируете" новые идеи, связанные с работой?
48. Сосёт ли у Вас под ложечкой перед ответственным разговором?
49. Можно ли сказать, что Вы быстро выполняете порученное Вам дело?
50. Любите ли Вы браться за большие дела самостоятельно?
51. Богатая ли у Вас мимика в разговоре?
52. Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете своё обещание независимо от того, удобно это вам или нет.
53. Испытываете ли Вы чувство обиды от того, что окружающие вас люди обходятся с Вами хуже, чем следовало бы?
54. Вы предпочитаете выполнять одновременно только одну операцию?
55. Любите ли Вы игры в быстром темпе?
56. Много ли в Вашей речи длительных пауз?
57. Легко ли Вам внести оживление в компанию?
58. Вы обычно чувствуете в себе избыток сил и Вам хочется заняться каким-нибудь делом?
59. Обычно Вам трудно переключить внимание с одного дела на другое?
60. Бывает ли у Вас, что надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное дело?
61. Часто ли Вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанные непосредственно с работой?
62. Любите ли Вы бывать в большой компании?
63. Волнуетесь ли Вы, выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываете ли Вы потребность в работе, требующей полной отдачи сил?
65. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
66. Склонны ли Вы решать много задач одновременно?
67. Держитесь ли Вы свободно в большой компании?
68. Часто ли Вы высказываете своё первое впечатление, не подумав?
69. Беспокоит ли Вас чувство неуверенности в процессе выполнения работы?
70. Медленны ли Ваши движения, когда Вы что-то мастерите?
71. Легко ли Вы переключаетесь с одной работы на другую?
72. Быстро ли Вы читаете вслух?
73. Вы иногда сплетничаете?
74. Молчаливы ли Вы, находясь в кругу друзей?
75. Нуждаетесь ли Вы в людях, которые бы Вас ободрили и утешили?
76. Охотно ли Вы выполняете множество различных поручений одновременно?
77. Охотно ли Вы выполняете работу в быстром темпе?
78. В свободное время Вас обычно тянет пообщаться с людьми?
79. Часто ли у Вас бывает бессонница при неудачах на работе?
80. Дрожат ли у Вас иногда руки во время ссоры?
81. Долго ли Вы мысленно готовитесь перед тем, как высказать своё мнение?

82. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
83. Обычно вы предпочитаете лёгкую работу?
84. Легко ли Вас обидеть в разговоре по пустякам?
85. Обычно Вы первым в компании решаетесь начать разговор?
86. Испытываете ли Вы тягу к людям?
87. Склонны ли Вы вначале поразмыслить, а потом говорить?
88. Часто ли Вы волнуетесь по поводу своей работы?
89. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
90. Держитесь Вы обычно обособленно на вечеринках или в компаниях?
91. Склонны ли вы преувеличивать в своём воображении неудачи связанные с работой?
92. Нравится ли Вам быстро говорить?
93. Легко ли Вам удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи?
94. Предпочитаете ли Вы работать медленно?
95. Переживаете ли Вы из-за малейших неполадок на работе?
96. Вы предпочитаете медленный спокойный разговор?
97. Часто ли Вы волнуетесь из-за ошибок в работе, которые были Вами допущены?
98. Способны ли Вы успешно выполнять длительную трудоёмкую работу?
99. Можете ли Вы, не долго думая, обратиться с просьбой к другому человеку?
100. Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенности в себе при общении с людьми?
101. Легко ли Вы берётесь за выполнение новых заданий?
102. Устаёте ли Вы, когда Вам приходится говорить долго?
103. Вы предпочитаете работать с прохладцей, без особого напряжения?
104. Нравится ли Вам разнообразная работа, требующая переключения внимания?
105. Любите ли Вы подолгу бывать наедине с собой?

*ОСТ содержит следующие шкалы:*

1. Предметная эргичность - включает в себя вопросы об уровне потребности в освоении предметного мира, стремлении к умственному и физическому труду.  
Высокие значения (ВЗ) (9-12 баллов) по этой шкале означают высокую потребность в освоении предметного мира, жажду деятельности, стремление к напряженному умственному и физическому труду, легкость умственного пробуждения.  
Низкие значения (НЗ) (3-4 балла) означают пассивность, низкий уровень тонуса и активации, нежелание умственного напряжения низкую вовлеченность в процесс деятельности.
2. Социальная эргичность - содержит вопросы об уровне потребности в социальных контактах, о стремлении к лидерству.  
ВЗ - коммуникативная эргичность, потребность в социальном контакте, жажда освоения социальных форм деятельности, стремление к лидерству, общительность, стремление к занятию высокого ранга, освоение мира через коммуникацию.  
НЗ - незначительная потребность в социальных контактах, уход от социально-активных форм поведения, замкнутость, социальная пассивность.
3. Пластичность - содержит вопросы о степени легкости или трудности переключения с одного предмета на другой.  
ВЗ - легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.  
НЗ - склонность к монотонной работе, боязнь и избегание разнообразных форм поведения, вязкость, консервативные формы деятельности.
4. Социальная пластичность - содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому, склонности к разнообразию коммуникативных программ.



ВЗ - широкий набор коммуникативных программ, автоматическое включение в социальные связи, легкость вступления в социальные контакты, легкость переключения в процессе общения, наличие большого количества коммуникативных заготовок, коммуникативная импульсивность.

НЗ - трудность в подборе форм социального взаимодействия, низкий уровень готовности к вступлению в социальные контакты, стремление к поддержанию монотонных контактов.

5. Темп или Скорость - включает вопросы о быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

ВЗ - высокий темп поведения, высокая скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий.

НЗ - замедленность действий, низкая скорость моторно-двигательных операций.

6. Социальный темп - включает вопросы, направленные на выявление скоростных характеристик речедвигательных актов в процессе общения.

ВЗ - речедвигательная быстрота, быстрота говорения, высокие скорости и возможности речедвигательного аппарата.

НЗ - слабо развита речедвигательная система, речевая медлительность, медленная вербализация.

7. Эмоциональность - включает в себя вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность, чувствительность к неудачам в работе.

ВЗ - высокая чувствительность к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия, ощущения неуверенности, тревоги, неполноценности, высокое беспокойство по поводу работы, чувствительность к неудачам.

НЗ - незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, нечувствительность к неукладу дела, спокойствие, уверенность в себе.

8. Социальная эмоциональность - включает вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере.

ВЗ - высокая эмоциональность в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении.

НЗ - низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении, уверенность в себе и ситуациях общения.

9. «К» - контрольная шкала (шкала социальной желательности ответов) включает вопросы на откровенность и искренность высказываний.

ВЗ - неадекватная оценка своего поведения, желание выглядеть лучше, чем есть на самом деле.

НЗ - адекватное восприятие своего поведения.

#### *Процедура проведения методики.*

Каждому респонденту предлагается текст опросника и бланк для ответов. Испытуемый должен читать вопросы по порядку, стараясь ничего не пропускать и не возвращаться к уже пройденному. Свои ответы он помечает знаком «+» в соответствующих графах «да» или «нет» на бланке ответов.

#### *Обработка данных опросника.*

Обработка данных по ОСТу проводится путем сравнения ответов испытуемого с «ключевыми». Каждое совпадение ответа испытуемого с ключевым оценивается в один балл. Количество баллов суммируется по каждой шкале.

Результаты испытуемых, получивших высокий балл (7 и более) в Контрольной шкале, не подлежат рассмотрению.

*КЛЮЧИ к ОСТ***1. ШКАЛА - ЭРГИЧНОСТЬ**

«да»- вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96.

«нет» - вопросы 27, 83, 103.

**2. ШКАЛА - СОЦИАЛЬНАЯ ЭРГИЧНОСТЬ**

«да» -11, 30, 57, 62, 67, 78, 86.

«нет» - 3, 34, 74, 90, 105.

**3. ШКАЛА - ПЛАСТИЧНОСТЬ**

«да» - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.

«нет» - 54, 59.

**4. ШКАЛА - СОЦИАЛЬНАЯ ПЛАСТИЧНОСТЬ**

«да» - 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99.

«нет» -31, 81, 87, 93.

**5. ШКАЛА - ТЕМП**

«да» - 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77.

«нет» - 29, 43, 70, 94,

**6. ШКАЛА - СОЦИАЛЬНЫЙ ТЕМП**

«да» -24, 37, 39, 51, 42, 92.

«нет» - 5, 10, 16, 56, 96, 102.

**7. ШКАЛА - ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ**

«да» - 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

**8. ШКАЛА - СОЦИАЛЬНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ**

«да» - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

**9. ШКАЛА-«К»**

«да» - 32, 52, 89.

«нет» - 12, 23, 44, 65, 73, 82.

## ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК (ИТО) (Л.Н. СОБЧИК)

*Инструкция:* «Прочитай каждое утверждение реши, верно ли оно по отношению к тебе, согласен ли ты с ним. Если верно, то рядом с соответствующим утверждением поставь «+». Если оно неверно, то поставь «-»».

### Опросник

1. Я постараюсь отнестись к исследованию ответственно и быть максимально искренним (искренней).
2. У меня очень сложный и трудный для окружающих характер.
3. Я лучше справляюсь с работой в тиши и одиночестве, чем в присутствии многих людей или в шумном месте.
4. Решая серьезные проблемы, я, как правило, обхожусь без посторонней помощи.
5. Я очень редко заговариваю первым (первой) с незнакомыми людьми.
6. Для меня важно, что подумают другие о моих высказываниях и поступках.
7. Если будет нужно, я разрушу все преграды на пути к достижению цели.
8. Я часто тревожусь по пустякам.
9. В моих неудачах виноваты определенные люди.
10. Для меня важно иметь общее мнение с теми людьми, с которыми я обычно общаюсь.
11. Меня мало касается все, что случается с другими.
12. Мне интересны яркие, артистичные личности.
13. Мне нет дела до чужих страданий: хватает своих.
14. В шумной компании я чаще всего в роли только наблюдателя.
15. Для меня невыносимо наблюдать страдания других людей.
16. Я - человек абсолютно правдивый и искренний.
17. Все мои беды связаны с собственным неумением ладить с людьми.
18. Меня часто тянет к шумным компаниям.
19. Принимая важное решение, я всегда действую самостоятельно.
20. Мне всегда приятно заводить новых знакомых.
21. Берясь за какое-либо дело, я не стану долго раздумывать, прежде чем начать действовать.
22. Меня раздражают люди, пытающиеся изменить мое мнение, когда я уверен(а) в своей правоте.
23. Я часто волнуюсь за близких мне людей даже без серьезного повода.
24. Я не могу терпеть, когда кто-нибудь меняет заведенный мной порядок.
25. Я умею привлекать к себе внимание окружающих меня людей.
26. В жизни я твердо придерживаюсь определенных принципов.
27. Люблю посещать компании, где можно танцевать или петь.
28. Я чрезвычайно чувствителен (чувствительна) к изменениям в настроении окружающих меня людей.
29. Я могу, не смущаясь, дурачиться в веселой компании.
30. Я спокойно отношусь к тому, что кто-то рядом переживает по поводу своих неприятностей.
31. Я никогда не поступаю как эгоист (эгоистка).
32. Часто бывает так, что из-за меня у окружающих портится настроение.
33. Интересные идеи приходят мне в голову чаще, когда я один (одна), не в присутствии многих людей.
34. Я могу взять на себя ответственность за целую группу людей для пользы дела.

35. Мне трудно преодолеть застенчивость, когда нужно говорить перед группой людей.
36. Мнение старших по возрасту или положению большого значения для меня не имеет.
37. Мне не трудно заставить других людей действовать так, как я считаю нужным.
38. Я так сильно переживаю неудачи, что у меня ухудшается самочувствие.
39. Я всегда бываю упрям(а) в тех случаях, когда уверен(а) в своей правоте.
40. Если в компании я не нахожусь в центре внимания, мне становится скучно и неинтересно.
41. Никто не может навязать мне свое мнение.
42. Мне нравится путешествовать с разными, каждый раз новыми попутчиками.
43. Я могу изменить свое мнение под давлением окружающих.
44. В поезде я с удовольствием провожу время в беседе с соседями по купе.
45. Я никогда не вру.
46. Я никогда не откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
47. Я вечно ничем недоволен (недовольна).
48. Я люблю одиночество, позволяющее мне сосредоточиться на своих мыслях.
49. Я умею заинтересовать людей и повести их за собой.
50. Мне нравится командовать другими.
51. Я умею дать отпор тем, кто вмешивается в мои дела.
52. Мне бывает неловко за высказывания и поступки моих близких.
53. Мне нередко приходилось в драке защищать свои права.
54. Я испытываю чувство вины (или даже стыда), если меня преследуют неудачи.
55. Мое настроение находится в сильной зависимости от настроения тех, кто меня окружает.
56. Я добиваюсь своего упорством и настойчивостью.
57. Мне часто бывает скучно, когда вокруг все веселятся.
58. Мое грустное настроение легко исправляется, если я смотрю в кино или по телевизору комедийное представление.
59. Ради сохранения добрых отношений я могу отказаться от своих намерений.
60. Я всегда придерживаюсь общепринятых правил поведения.
61. Меня любят все мои друзья.
62. У меня трагичная судьба.
63. У меня много близких друзей.
64. Я-самый несчастный человек на свете.
65. Мне проще надеяться на других, чем брать на себя ответственность, даже если речь идет о моих проблемах.
66. Я стараюсь быть таким (такой) «как все», не выделяться среди других.
67. Я - человек спокойный, уравновешенный.
68. Я могу долго не реагировать на чьи-то шутки, но потом «взорваться» гневной реакцией.
69. Я очень чувствителен (чувствительна) к изменениям погоды.
70. Я не люблю присутствовать на шумных застольях.
71. Я могу проявить безалаберность в делах, а потом понемногу приводить их в порядок.
72. Я люблю ходить в гости.
73. Мне все равно, что обо мне думают окружающие.
74. Я волнуюсь только по поводу очень больших неприятностей.
75. Я никогда не испытываю желания выругаться.
76. Я никого никогда не обманывал(а).
77. Мне никто не нужен, и я не нужен (не нужна) никому.
78. Я - человек застенчивый.
79. Мне ужасно не везет в жизни.
80. Я часто стараюсь следовать советам более авторитетной личности.
81. Я бы очень переживал(а), если бы кого-то задел(а) или обидел(а).
82. Меня ничем не испугать.

83. Я часто пользуюсь чужими советами при решении своих проблем.  
 84. В своих неудачах я в первую очередь виню самого (саму) себя.  
 85. Я совершенно не обращаю внимания на свой стиль одежды.  
 86. Я не стараюсь планировать свое ближайшее будущее и работу.  
 87. Когда меня зовут в гости, я чаще всего думаю: «Лучше бы мне остаться дома».  
 88. Я ничего не знаю о личных проблемах окружающих меня людей.  
 89. Малейшая неудача резко снижает мое настроение.  
 90. Я никогда не сержусь.  
 91. Я отвечал(а) на все вопросы очень правдиво.

*Обработка данных опросника.*

Суммируются значимые ответы, приведенные в ключе. За каждый ответ, совпадающий со значимым, начисляется один балл. Интерпретация находится в прямой зависимости от количества значимых ответов по 8 шкалам (исключая шкалы «ложь» и «агравация»)

*Ключ к ИТО*

Ложь (неискренность, тенденция показать себя в лучшем свете)	верно: 16,31,45,46,60,61,75,76,90
Агравация (стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера)	верно: 2,17,32,47,62,77,64,79
	неверно: 91
Экстраверсия (обращенность в мир реально существующих объектов и ценностей, открытость, стремление к расширению круга контактов, общительность)	верно: 12,27,29,42,44,72
	неверно: 14,57,87
Спонтанность (непродуманность в высказываниях и поступках)	верно: 4,19,21,34,49,50
	неверно: 6,65,80
Агрессивность (активная самореализация, упрямство и своеволие в отстаивании своих интересов)	верно: 7,22,36,37,51,53,68
	неверно: 66,81
Ригидность (инертность, тугоподвижность) установок, субъективизм, повышенное стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов, критичность в отношении иных мнений)	верно: 9,24,26,39,41,56
	неверно: 71,83,86
Интроверсия (обращенность в мир субъективных представлений и переживаний, тенденция к уходу в мир иллюзий, фантазий и субъективных идеальных ценностей сдержанность, замкнутость)	верно: 3,5,33,35,48,78
	неверно: 18,20,63
Сензитивность (впечатлительность, склонность к рефлексии, пессимистичность в оценке перспектив)	верно: 15,28,43,59,89
	неверно: 11,13,30,74
Тревожность (эмоциональность, восприимчивость, незащищенность)	верно: 8,23,38,52,54,69,84
	неверно: 67,82
Лабильность (выраженная изменчивость настроения, мотивационная неустойчивость, сентиментальность, стремление к эмоциональной вовлеченности)	верно: 10,25,40,55,58
	неверно: 70,73,85,88

## Приложение 5

Таблица 1

Результаты распределения студентов в зависимости от уровня стрессоустойчивости(N=23)

Уровни стрессоустойчивости (количество испытуемых и их процентное соотношение)		
Высокий	Средний	Низкий
2 человека (8%)	16 человек (61%)	8 человек (31%)

Таблица 2

Средние показатели структуры темперамента у студентов с разным уровнем стрессоустойчивости (по В.М. Русалову) (N=23)

Уровни стрессоустойчивости	Эргичность	Соц. значимость	Пластичность	Соц. пластичность	Темп	Соц. темп	Эмоциональность	Соц. эмоциональность
Высокий	11	11	5	5,5	6,5	9,5	8	6
Средний	6	4,4	5,1	2,6	6,6	5,4	7,1	7,4
Низкий	6,3	8,5	9,3	6,3	7,3	8,5	8,8	9,3

Таблица 3

Средние показатели структуры характера у студентов с разным уровнем стрессоустойчивости (по Л.Н. Собчик) (N=23)

Уровни стрессоустойчивости	Экстравертированность	Спонтанность	Агрессивность	Ригидность	Интровертированность	Сензитивность	Тревожность	Лабильность
Высокий	7,5	6,5	2,5	8,5	3,5	6,5	3	7,5
Средний	4,3	3,9	3,6	6,4	6,1	5,9	5,1	4,3
Низкий	6,5	5	4,3	4,8	3,8	5,5	7	6,5

## УПРАЖНЕНИЯ ПО ПОВЫШЕНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

### Упражнение «Дыхание»

Упражнение желательно выполнять перед началом пары. Студенту предлагается устроиться в кресле или на стуле, расслабиться и закрыть глаза. По команде нужно постараться отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточиться на своем дыхании. При этом не нужно специально управлять своим дыханием: не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.

### Упражнение «Настроение»

Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его.

Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

### Упражнение «Руки»

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдите.

### Упражнение «Дерево»

Ведущий дает команды: Представьте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля - это символ жизни, корни - это символ стабильности, связи человека с реальностью.

### Упражнение «Мысленная прогулка по своему телу»

Участники ложатся на заранее подготовленную обойную бумагу 1-1,5 м длиной. Помогают обвести друг другу красками силуэт. Включается спокойная музыка.

Ведущий: Вы проникаете вглубь своего тела. Закройте глаза и посмотрите на себя изнутри, зайдите в каждый уголок вашей души. Последовательно переносите внимание с одной части тела на другую. Начните с пальцев ног, закончите макушкой головы. Задерживайте внимание на каждой точке по 5-7 секунд. Важно не представить часть тела образно, а максимально сконцентрировать на ней внимание так, как будто ваше сознание «слилось» с этой частью тела и больше нечего в мире не существует. Посмотрите, какие

энергетические потоки движутся по вашему телу. Какими линиями, какого цвета, в каком направлении.

В завершение занятия участникам предлагается изобразить свое эмоциональное состояние красками, разукрасив собственный силуэт на бумаге. Желающие показывают рисунок и рассказывают о том, что они изобразили, о своих чувствах.

### **Упражнение «Пресс»**

Упражнение лучше делать перед учебой в «трудный» день, экзаменов или защитой диплома, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность.

Суть упражнения состоит в следующем. Студент представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет.

### **Упражнение «Внутренний луч»**

Для того чтобы выполнять упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Выполните упражнение несколько раз - сверху вниз. Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал новым человеком», «Я стал сильным, спокойным и стабильным!».