



УДК 159.9.072.422

## **ВЛИЯНИЕ ТРЕНИНГА САМОРЕГУЛЯЦИИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ**

**Тыртышнова Арина Игоревна**

студент 5 курса, напр. «Психология служебной деятельности»

научный руководитель: **Е. В. Дворцова**

Доцент каф. ПиОП КГПИ КемГУ

канд. психол. наук, доцент

КГПИ КемГУ, г. Новокузнецк

**Аннотация.** В статье рассматривается эксперимент по влиянию тренинга саморегуляции на уровень стрессоустойчивости студентов-психологов. Изучение данного явления позволит студентам более эффективно осуществлять учебную деятельность, легко справляясь со стрессовыми факторами, встречающимися на пути обучения. Данное исследование будет полезно как самим студентам, так и преподавателям в вузе, а также практическим психологам для более точного ознакомления с особенностями стрессоустойчивости у студентов.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, саморегуляция, тренинг, студенты.

В учебно-профессиональной деятельности студенты-психологи сталкиваются с различными проблемами: большая загруженность, недостаток времени, экономическая нестабильность, эмоциональное напряжение – все это является составляющими стресса. В свою очередь стрессовые ситуации не только отрицательно сказывается на успешности учебной деятельности студентов-психологов, но и регулярное повторение стресса может негативно отразиться на психологическом и физическом здоровье студентов. Также без высокого уровня стрессоустойчивости учащимся будет трудно эффективно справляться со сложностями, возникающими на всех этапах обучения в вузе.

На данный момент в профессиональной деятельности востребованными являются специалисты способные осуществлять трудовую деятельность на максимуме своих возможностей, обладающие навыками саморегуляции, имеющие возможность сопротивляться воздействию стрессовых факторов, умеющие сохранять способность к эффективному выполнению работы при любых обстоятельствах.

Именно высокий уровень стрессоустойчивости позволит студентам-психологам поддерживать оптимальную работоспособность, высокую активность, способность контролировать свои эмоции, ориентироваться в критических ситуациях и находиться в гармонии с собой и окружающим миром.

Гипотеза нашего исследования звучит так: участие в тренинге саморегуляции повышает стрессоустойчивость студентов-психологов.

Для реализации цели и задач исследования влияния тренинга саморегуляции на стрессоустойчивость студентов-психологов была отобрана выборка из 30 человек, обучающихся по специальности «Психология служебной деятельности» в КГПИ КемГУ, из них 15 студентов в экспериментальной группе и 15 в контрольной.

Для проверки гипотезы нами были использованы следующие методики: Методика определения психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз-2» В.Ю. Рыбников, Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухен, Г. Виллиансон, Методика определения стрессоустойчивости Холмс и Раге.

Результаты диагностики до и после экспериментального воздействия экспериментальной группы по методике определения психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз-2» представлены на рисунке 1.

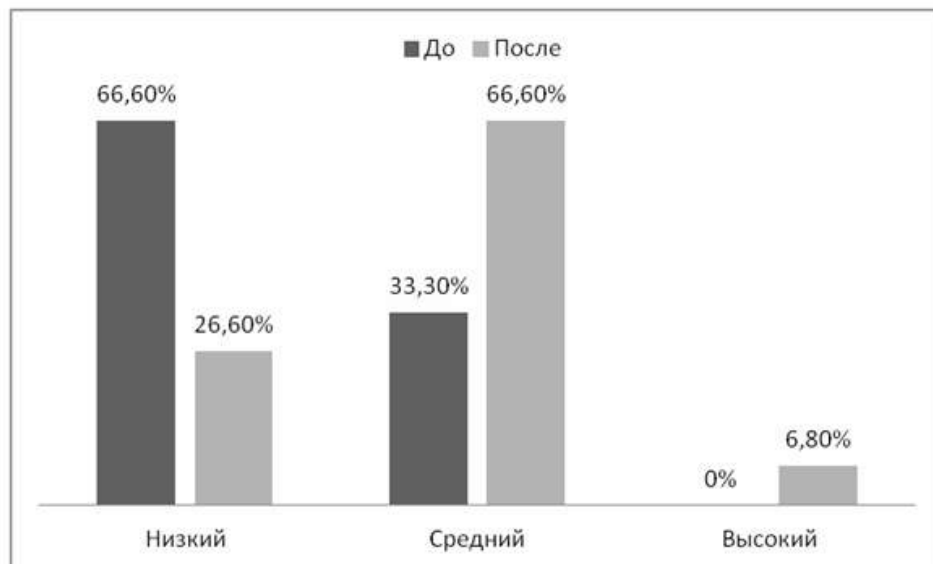


Рисунок 1 – Результаты диагностики до и после эксперимента по методике определения психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз 2»

На рисунке мы можем видеть значительные изменения в показателях до и после эксперимента. А именно после эксперимента мы наблюдаем понижение числа респондентов с низким уровнем психической устойчивости и повышение числа респондентов со средним и высоким уровнем психической устойчивости. Это свидетельствует об изменениях психической устойчивости в положительную сторону и говорит о том, что тренинг саморегуляции оказал значительное воздействие на уровень стрессоустойчивости студентов-психологов по данной методике.

Рассмотрим результаты входной и выходной диагностики по методике самооценки стрессоустойчивости Кохена и Виллиансона, которые представлены на рисунке 2.

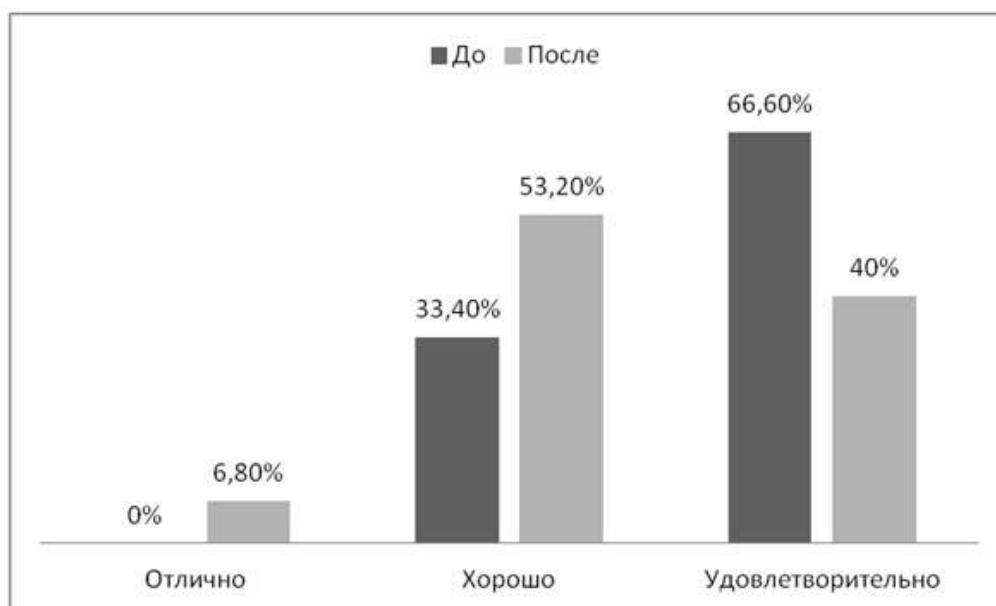


Рисунок 2 - Результаты диагностики до и после эксперимента по тесту самооценки стрессоустойчивости С. Коухена, Г. Виллиансона

Согласно данным, представленным на рисунке, видно, что после проведения тренинга в экспериментальной группе стал преобладающим показатель хорошего уровня стрессоустойчивости, уменьшилось число респондентов с показателем удовлетворительного уровня самооценки, а число респондентов с отличным уровнем стало больше – личностям с отличным уровнем свойственно обладать твердым характером, обеспечивающим спокойствие и невозмутимость в любой ситуации и повышенную устойчивость к стрессу. Полученные данные свидетельствуют о том, что участие в тренинге саморегуляции оказало влияние на уровень стрессоустойчивости студентов-психологов.

Также нами была проведена входная и выходная диагностика для выявления уровня стрессоустойчивости по методике определения стрессоустойчивости Холмса и Раге. Результаты представлены на рисунке 3.

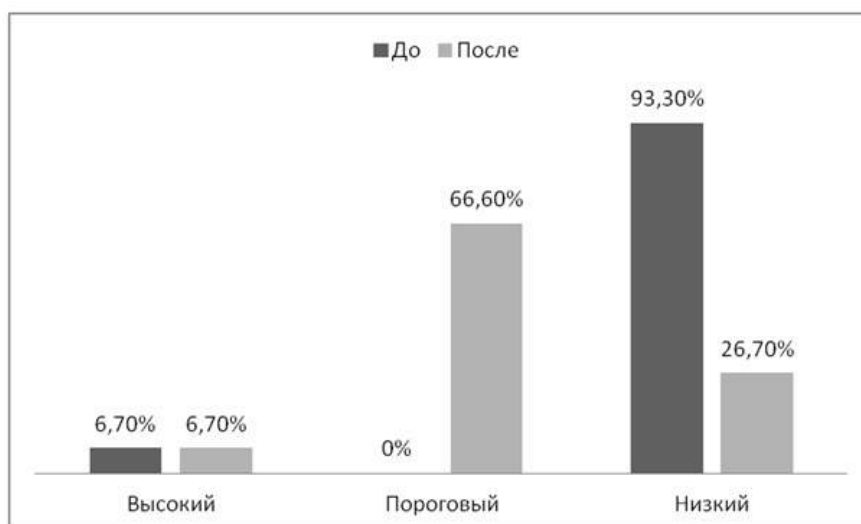


Рисунок 3 - Результаты диагностики до и после эксперимента по методике определения стрессоустойчивости Холмса и Раге.

Как показано на рисунке 3, после проведения эксперимента преобладающей стала пороговая степень сопротивляемости стрессу респондентов, что свидетельствует об их средней степени стрессовой нагрузки, их стрессоустойчивость может снижаться с увеличением стрессовых факторов. Также, исходя из результатов методики, мы видим, что число респондентов с низким уровнем сопротивляемости стрессу значительно снизилось, а количество респондентов с высоким уровнем не изменилось. Это свидетельствует о том, что тренинг саморегуляции поспособствовал увеличению сопротивляемости стрессу у студентов-психологов.

Для выявления влияния тренинга саморегуляции на стрессоустойчивость студентов-психологов мы использовали оценку достоверности отличий по t-критерию Стьюдента между изменениями показателей дельт по трем методикам.

В ходе нашего экспериментального воздействия были выявлены достоверные отличия между дельтами, между экспериментальной и контрольной группой. Так как результатам математико-статистического анализа по t-критерию Стьюдента обнаружилось, что: по уровню психической устойчивости  $t\text{-эмп}=5,09$ , при  $t\text{-крит}=3,67$  ( $p\leq 0,001$ ), по самооценке стрессоустойчивости  $t\text{-эмп}=-5,87$ , при  $t\text{-крит}=3,67$  ( $p\leq 0,001$ ), а по уровню стрессоустойчивости  $t\text{-эмп}=-4,99$ , при  $t\text{-крит}=3,67$  ( $p\leq 0,001$ ).

Таким образом, согласно результатам исследования, полученным по результатам расчета t-критерия Стьюдента, мы можем сделать вывод о том, что наша гипотеза о том, что участие в тренинге саморегуляции повышает стрессоустойчивость студентов-психологов - подтвердилась.

### Список литературы:

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – Москва : Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
2. Вачков И. В. Введение в профессию «психолог» : учеб. пособие. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Изд-во Московского психолого-социального университета ; Воронеж : МОДЭК, 2015. – 528 с.
3. Галеева, Е. С. Педагогические механизмы саморегуляции учебной деятельности: теоретико-исторический аспект : Молодой ученый. — 2015. — № 10 (90). — С. 1121-1124. — URL: <https://moluch.ru/archive/90/18969/> (дата обращения: 15.11.2022).
4. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). – Москва : Институт психологии РАН, 2003. – 318 с.



5. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения. – Москва : Институт психологии РАН, 2007. – 214 с.