МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Факультет управления и психологии**

**Кафедра социальной психологии и социологии управления**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**СТРЕСС И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ**

Работу выполнила \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И. Буева

(подпись, дата)

Направление подготовки 37.03.01 - Психология курс 2

Направленность (профиль) общий

Руководитель зав. кафедрой,

д-р психол. наук, профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дёмин А.Н.

(подпись, дата)

Нормоконтролер

зав. кафедрой,

д-р психол. наук, профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дёмин А.Н.

(подпись, дата)

Краснодар 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение………………………………………………………………………………….. | 3 |
| 1 Анализ основных теоретических аспектов развития и формирования стресса в экзаменационный период ………………………………………………………………. | 4 |
| * 1. Понятие «Стресс» и его характеристика…………………………………….. | 4 |
| * 1. Особенности протекания экзаменационного стресса у студентов………… | 7 |
| * 1. Способы профилактики и преодоления экзаменационного стресса ……… | 11 |
| 2 Исследовательская работа по профилактике экзаменационного стресса у студентов ………………………………………………………………………………… | 14 |
| 2.1 Методическая разработка программы тренинга для студентов……………… | 14 |
| 2.2 Практическое применение программы и анализ её результатов……………... | 17 |
| Заключение……………………………………………………………………………….. | 21 |
| Список использованных источников……………………………………........................ | 22 |
| Приложение………………………………………………………………………………. | 24 |

**ВВЕДЕНИЕ**

В современном обществе каждому человеку знакомо такое понятие как «стресс». Быстрый ритм жизни, трудности на работе, нехватка денег, семейные проблемы, проблемы с детьми и здоровьем, трудности в межличностном общении – все это и многое другое способствует возникновению стресса. В течение всей жизни мы постоянно испытывает стресс, вследствие чего развивается тревожность, появляются проблемы со здоровьем. И несмотря на многочисленность работ, посвященных данной проблеме, тема преодоления стресса, по-прежнему актуальна для решения вопросов, связанных со здоровой и полноценной жизнью человека. Любая ситуация может быть стрессовой для организма личности. Не является исключением и период сдачи экзаменов. Экзаменационный стресс негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии и здоровье студентов, их мотивационной и когнитивной сферах, а также затрудняет процесс становления будущих специалистов. Поэтому крайне важно заниматься предупреждением и профилактикой экзаменационного стресса.

Цель – выявить наиболее универсальные и эффективные способы профилактики и преодоления экзаменационного стресса.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ проблемы экзаменационного стресса;

2. Изучить способы профилактики и преодоления экзаменационного стресса;

3. Разработать программу тренинга для профилактики экзаменационного стресса для студентов;

4. Представить результаты исследования.

Объект – экзаменационный стресс.

Предмет – развитие стрессоустойчивости как способ профилактики и преодоления стресса.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы; наблюдение; беседа; опрос (анкета); тестирование, анализ продуктов деятельности; анализ полученных данных.

1 Анализ основных теоретических аспектов развития и формирования стресса в экзаменационный период

1.1 Понятие «стресс» и его характеристика

Дословный перевод термина «стресс» (от stress англ.) – давление, нажим, напряжение. Преимущественно до возникновения концепции стресса данный термин использовался в технических науках для описания физического воздействия. В медицину, биологию и психологию он был введен Гансом Селье в 1936 г. Термин «стресс» рассматривается исследователями-психологами с трех разных сторон, это:

1) Стресс как ситуация или присущие ей факторы, требующие дополнительной мобилизации и изменений в поведении человека;

2) Стресс как состояние, включающее целую палитру специфических физиологических и психологических проявлений;

3) Стресс как отсроченные негативные последствия острых переживаний, нарушающих дееспособность и здоровье человека.

Стресс вызывается определенными причинами (стрессорами), которыми могут быть как физические и психические раздражители, так и реально действующие и вероятные раздражители. Многим может показаться, что стресс может оказывать только отрицательное влияние на деятельность, вплоть до ее полной дезорганизации, но это не так. Основоположник данного термина Г. Селье утверждал, что человек не может жить без стресса, и в случае его нехватки сам создает условия, для его возникновения. Так, например, мы до последнего можем откладывать выполнение какой-либо работы; позволить себе выйти из дома на работу или учебу чуть позже необходимого времени; услышав звонок будильника, позволяем полежать себе еще минут пять и т. д. Понять что человек испытывает стресс можно по наличию у него следующих признаков: раздражительность; подавленность; тревога; страх; напряженность; неуверенность; растерянность; паника; невозможность сосредоточиться на выполняемом в настоящий момент действии; определенные проблемы с памятью (увеличение времени запоминания заучиваемого материала; увеличение времени, необходимого для того, чтобы вспомнить усвоенный ранее материал; увеличение времени вспоминания); снижение скорости мыслительных процессов (невозможность аргументированно доказать свою точку зрения, прийти к каким-либо выводам); определенные проблемы с вниманием (невозможность сконцентрироваться на изучаемом материале); снижение аппетита или постоянное чувство голода; потеря чувства юмора; злоупотребление вредными привычками; повышенная возбудимость, обидчивость, плаксивость; потеря интереса как к себе, так и к окружающему; невозможность расслабиться. При этом стресс проходит в три стадии:

1. Стадия тревоги – возникает, когда организм сталкивается с некими травмирующими факторами внешней среды и старается к ним приспособиться.
2. Стадия резистенции (адаптации) – на этой стадии организм адаптируется к изменяющимся условиям.
3. Стадия истощения – если стрессор продолжает действовать длительное время, то происходит истощение ресурсов организма, что может привести к болезни или смерти индивида.

Современные ученые делят стресс по различным основаниям так в зависимости от влияния стресса на организм выделяют положительный (эустресс) и отрицательный (дисстресс). В первом случае стресс, мобилизирующий (повышающий) силы организма (первая любовь; поход по магазинам); во втором, приводящий к дезорганизации сил (упадку, потере) организма (конфликт с родителями; разбитое сердце). В зависимости от причин возникновения стресс делят на:

1. физиологический возникает при физической перегрузке организма, а также воздействия на него различных факторов внешней среды, носящие отрицательный характер (высокая или низкая температура; сильные запахи; повышенный уровень шума);
2. хронический – стресс, оказывающий постоянное воздействие на организм (вынужденное общение с неприятным человеком; постоянное недосыпание; постоянная спешка и ощущение нехватки времени для выполнения запланированной работы);
3. острый – стресс, возникающий после переживания человеком травмирующего события (разговор с начальником или любимым человеком; ссора с другом (подругой); расставание с любимым человеком; первая зарплата и др.);
4. химический – стресс, вызываемый воздействием на организм различных химических веществ (алкоголь, табак, неприятный запах духов);
5. биологический – стресс, который человек испытывает в результате получения травмы, болезней или мышечного перенапряжения (переохлаждение; ожог горячим паром; интоксикация; вирусная инфекция; травма в виде ушиба или перелома; солнечный ожог);
6. психологический – стресс, который возникает в результате нарушения психологической целостности личности, например, в результате переживания положительных (влюбленность, радость, счастье) или отрицательных (гнев, обида, печаль) эмоций. Он подразделяется на эмоциональный и информационный;

Эмоциональный – стресс, который вызывается различными эмоциями (радость, потому что на экзамене получил оценку «отлично»; встреча с любимым человеком после длительного расставания; посмотрел фильм, который вызвал печаль и т. д.);

Информационный – стресс, возникающий в результате информационный перегрузок (при подготовке к зачету или экзамену нужно запомнить большой объем учебного материала) или вакуума (первые дни отпуска после экзаменационной сессии). Именно к данному виду относят экзаменационный стресс.

Говоря о факторах, способствующих возникновению экзаменационного стресса, советский и российский психофизиолог, биофизик и психолог П. В. Симонов отмечал, «отрицательные эмоции возникают в ситуациях прагматической неопределенности, дефицита информации, необходимой для организации действий» [14]. Важную роль фактора неопределенности в возникновении и развитии психических стрессовых реакций отмечают и другие как отечественные, так и зарубежные исследователи [5]. Также было выявлено наличие и иных условий, способствующих развитию стресса к ним, относят: иммобилизацию, дефицит времени, нарушения биологических ритмов, изменения условий жизни и упроченного динамического стереотипа.

Важно отметить, что все эти факторы в той или иной степени встречаются у студентов при подготовке и сдаче ими экзаменов. Ожидание сначала самого экзамена, а потом и оценки вносит элемент неопределенности, способствующий развитию стрессовых реакций. Длительное ограничение движений, связанное с повторением большого количества материала, является формой частичной иммобилизации, а необходимость уложиться в жесткий лимит времени, отпущенный на подготовку к экзаменационному ответу, создает дополнительное напряжение. К этому надо добавить нарушение режима сна и бодрствования, особенно в ночь перед экзаменом, и нарушение привычных динамических

стереотипов (образа жизни) в период сессии. С учетом всего вышеизложенного придется согласиться, что во время экзаменационной сессии студентам приходится сталкиваться с широким диапазоном синергично действующих стрессогенных факторов, приводящих в итоге к развитию выраженного стресса [5].

1.2 Особенности протекания экзаменационного стресса у студентов

Каждый человек хоть раз в своей жизни сталкивался со стрессом, одни люди испытывают его постоянно другие же крайне редко. От чего это зависит? Дело в том, что каждый человек имеет свой порог чувствительности к стрессу - тот уровень напряженности, при котором эффективность деятельности повышается (наступает эустресс), а также критический порог истощения, когда эффективность деятельности снижается (наступает дистресс) [15]. Знание своих порогов чрезвычайно важно чтобы эффективно жить и работать, при этом не нанося вред своему здоровью. Определить эти «границы перехода» можно по объективным или субъективным критериям. К объективным критериям относят: ЧСС, пульс, артериальное давление, частота дыхания, глубина дыхания, ритмичность дыхательных актов, реакция сужения сосудов и другие объективные вегетативные реакции, определяющиеся визуально. К субъективным критериям относится то, что нельзя измерить или увидеть, то есть эмоциональное состояние человека. Для субъективной оценки стрессоустойчивости необходимо прислушиваться к своим ощущениям, максимально доверяя своему организму и своей интуиции. Чтобы понять, где проходят грани между полезным и вредным напряжением, между эустрессом и дистрессом, человеку приходится экспериментировать с эмоциональными и физическими нагрузками, но только таким путем можно установить пороги стрессочувствительности и стрессоустойчивости того или иного индивидуума.

Достаточно трудно дать определение стрессоустойчивости, которое охватывало бы все аспекты жизнедеятельности человека. Под данным термином понимаются такие явления, как эмоциональная устойчивость, психологическая стойкость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность и многие другие. Рассмотрим наиболее распространённые определения стрессоустойчивости.

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

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

С помощью исследований была выявлена взаимосвязь стрессоустойчивости и ряда психологических качеств. Так, лица, с внутренним «локусом» контроля – уверенные в себе, независимые от мнения окружающих люди менее подвержены дистрессу в условиях социального давления, чем люди с внешним «локусом» контроля которые неуверенные в себе, нуждаются в поощрениях, болезненно переносят критику. Бывают люди с тревожностью как чертой характера, они чаще испытывают стресс чем те, у кого тревожность возникает только в экстремальных ситуациях. Неуверенность в себе также делает человека менее устойчивым к стрессу. Однако такое разделение не совершенно и зависит от условий и опыта жизни. Итак, можно сделать вывод, что наиболее подвержены стрессу люди с внешним локусом контроля, низкой самооценкой, повышенным уровнем тревожности.

Ученые выделяют качества личности, которые способствуют преодолению стресса. Так, например, знаменитый психолог Н. Кобаза выделил качества, помогающие эффективно противостоять стрессорам: обязательность, контроль, выносливость.

1. Обязательность – это тенденция полностью отдаваться своему делу, каким бы оно ни было;
2. Контроль – тенденция думать и поступать так, как будто вы можете влиять на ход событий;
3. выносливость – это уверенность в том, что жизни свойственно меняться и что изменения – это двигатель прогресса и личностного развития.

Человека, для которого характерны эти качества называют решительным. Обязательность помогает ему достигать поставленной цели вне зависимости от трудностей, выносливость – справляться с проблемами воспринимая их как стимул к развитию, а контроль – скоординировать свои действия в экстремальных ситуациях с целью достижения наилучших результатов.

Среди факторов, оказывающих влияние на предрасположенность к дистрессам выделяют также стиль жизни человека. Такие привычки как, например, переедание, малоподвижный образ жизни, чрезмерное употребление алкоголя и другие могут являться дополнительным источником стресса. При этом общая сопротивляемость к стрессу у человека снижается и повышается вероятность возникновения дистресса. Кроме образа жизни на подверженность человека к стрессу влияют характерные способы совладания со стрессом. Изучение поведения человека в стрессовых ситуациях поспособствовало выявлению механизмов совладания, или копинг- механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию.

Копинг – понятие, которое объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями. Более точно копинг-поведение определяется так: копинг – это «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека». Авторы подчеркивают, что копинг – это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние [12]. Существуют различные классификации копинг-стратегий.

Например, Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют 8 основных копинг-стратегий:

1) планирование решения проблемы, предполагающее усилия по изменению ситуации, которые включают аналитический подход к решению проблемы;

2) конфронтационный копинг (агрессивные усилия для изменения ситуации, некая степень враждебности и готовности к риску);

3) принятие ответственности (признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения);

4) самоконтроль (усилия по регулированию своих действий и эмоций);

5) положительная переоценка (усилия по поиску достоинств существующего положения дел);

6) поиск социальной поддержки (обращение к помощи окружающих);

7) дистанцирование (когнитивные усилия уменьшить значимость ситуации и отделиться от неё);

8) бегство-избегание (усилия и желание, направленные на бегство от проблемы) [8].

Другой исследователь К. Гарвер относил к наиболее адаптивным копинг-стратегиям следующие:

1) «Активный копинг» - активные действия по устранению источника стресса;

2) «Планирование» - планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации;

3) «Поиск активной общественной поддержки» - поиск совета и помощи у своего социального окружения;

4) «Положительное истолкование и рост» - оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта;

5) «Принятие» - признание реальности ситуации [3].

Некоторые авторы выделяют поверхностные и глубокие адаптационные резервы. При кратковременном (остром) стрессе сначала происходит мобилизация «поверхностных» резервов, а при их недостатке происходит мобилизация более обширных «глубоких» резервов адаптационной энергии. У людей с пониженной стрессоустойчивостью темп включения «глубоких» резервов недостаточен для нейтрализации действия стрессора, а с повышенной наоборот. Главная трудность в определении стрессоустойчивости человека возникает при оценке его реакций на психологические факторы. Если в отношении стрессоров физической или химической природы можно подобрать критерии устойчивости человека, то в отношении психологических стрессоров возникают трудности. Например, для одного человека потеря денег является значительным стрессом, а для другого - нет. В то же время для первого из них творческая неудача покажется мелким эпизодом, в то время как для второго - личной трагедией. Причина в чрезвычайно большом разбросе ценностей, установок, потребностей, условных рефлексов и жизненного опыта разных людей, поэтому «универсальное» определение стрессоустойчивости человека пока не представляется возможным.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что существуют характеристики личности студента, которые определяют успешность его адаптации к самым разнообразным условиям. Эти характеристики формируются в процессе всей их жизни: нервно-психическая устойчивость, самооценка личности, ощущение своей значимости для окружающих, уровень конфликтности, опыт общения, морально нравственная ориентация, ориентация на требования ближайшего окружения и т. д. Таким образом, ведущим способом оптимизации чрезмерного эмоционального напряжения является гармоничное развитие личности человека, формирование у него самостоятельной мировоззренческой позиции, профессионализм деятельности.

1.3. Способы профилактики и преодоления экзаменационного стресса

Экзаменационный стресс является неотделимой частью социальной адаптации студента во время обучения. Осознав причины, вызывающие стресс, в том числе и экзаменационный, проанализировав собственное состояние, человек может провести профилактику данного явления. Каждый обучающийся вуза, техникума, колледжа может подобрать себе комплекс методов профилактики стресса, в том числе и экзаменационного, исходя из собственных индивидуально-личностных особенностей. Для профилактики стресса могут быть использованы различные психологические методы. Зная теоретические основы стресса, каждый человек может продуктивно жить, учиться и работать в современном обществе.

В психологии существуют следующие методы профилактики стресса [12ё]: методы саморегуляции (смех, улыбка, потягивания, расслабления мышц); дыхательные упражнения; аромотерапия; арт-терапия; физические упражнения (плавание, бег, ходьба); умение планировать свой день; позитивное отношение к проблемам (стараться относиться к проблеме по принципу «могло быть и хуже»); изменение отношения к ситуации; включение в жизнь положительных эмоций (посмотреть интересный фильм, почитать книгу, послушать любимую музыку); поговорить о проблеме с другом или подругой; прогулки (после учебы, по выходным или перед сном); переключение внимания (если длительное время приходится работать за компьютером, необходимо периодически переключаться на какое-либо другое занятие); стремление не откладывать на последний момент выполнение необходимых дел; найти время для любимого занятия и многое другое.

Согласно классической теории стресса Ганса Селье, организм человека справляется со стрессом тремя путями [5]:

1. сигналы мозга по блуждающим нервам поступают к двигательным мышцам, к плечам, бёдрам и так далее, распространяясь по организму и подготавливая его к немедленному ответу;
2. сигналы мозга по автономной системе поступают в жизненно важные органы – сердце, лёгкие и так далее. Учащается пульс, повышается давление эритроцитов и содержание сахара в крови, дыхание становится частым и прерывистым;
3. сигналы мозга поступают в надпочечники и гипоталамус. Надпочечники регулируют выброс в кровь адреналина, который является общим быстродействующим стимулятором.

Практические методы коррекции основываются на следующих положениях: адаптация протекает на всех уровнях организации человека, в том числе в психической сфере; психическая адаптация является центральным звеном в общей адаптации человека, поскольку именно характер психической регуляции определяет характер адаптации в целом. Довольно часто неблагоприятные последствия у студентов появляются не из-за самих случаев, а из-за реакции на них. Выделяют следующие основные способы выхода из напряженной ситуации: изменить или ликвидировать проблему; за счет переключения внимания на другой более приятный объект минимизировать воздействие проблемы; с помощью практических методов коррекции уменьшить воздействия стресса; наиболее эффективно подбирать момент для принятия решения, реализации своего плана и готовить заранее стратегии отступления при необходимости; адекватно оценивать сложившуюся ситуацию и принимать уже свершившийся факт без бессмысленного сопротивления; ослабление мотивации.

Наиболее эффективно способствует снижению психоэмоционального напряжения и эмоциональной нестабильности способность к релаксации. Возможность расслабляться, субъективно и психологически влиять на мышечный тонус является важнейшим условием снятия возбуждения, вызванного тревожностью. К методам релаксации относят: произвольная регуляция дыхания, нервно-мышечная релаксация, биологическая обратная связь, медитация, аутогенная тренировка. Для формирования нового стереотипа поведения, которого ранее не было в деятельности человека, зачастую используются поведенческие методы коррекции стрессового состояния личности. Физические нагрузки регулируются нами, поэтому необходимо эффективно использовать данную возможность. При необходимости быстро привести себя в спокойное состояние целесообразно применять методы релаксации и дыхания. Тогда как поведенческие методы коррекции стрессового состояния человека способствуют формированию новых социальных умений, овладению психологическими приемами саморегуляции, преодолению вредных привычек, снятию стресса, избавлению от эмоциональных травм и т. д.

Особое место в коррекции психического напряжения играет улыбка человека. Удерживаемая на лице, она улучшает настроение. Улыбка способствует повышению количества артериальной крови, протекающей через мозг, т. е. снабжению мозга кислородом. Смех также может служить средством разрядки эмоционального напряжения. Общий эффект умеренного смеха в том, что мозг более интенсивно освобождается от продуктов обмена, и поэтому возникает ощущение отдохнувшего человека. Также одним из важных способов снятия психологического напряжения считается чувство юмора. Сущность чувства юмора не в том, чтобы видеть комическое там, где оно есть, а в том, чтобы воспринимать как комическое серьезные, волнующие ситуации. Смех хорошо уменьшает действие психологической напряженности. После смеха мышцы человека менее напряжены, сердцебиение нормализуется. Происходит своеобразная релаксация.

Разработаны методы аутогенной тренировки для нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхания, внутренних органов, при заболеваниях: это предупреждение инфаркта миокарда, после перенесенного инфаркта, утомления, для стабилизации артериального давления, оздоровления почек, при мигрени, для невосприимчивости к простудам. Эффективным методом для снятия стресса является метод произвольной регуляции дыхания, посредством которого человек сознательно контролирует число дыхательных движений.

Также для уменьшения свой психической напряженности студент может создать иллюзорный мир, где нет чувства тревоги, заняться искусством, послушать спокойную музыку, сходить на массаж, в баню, заняться физическими упражнениями. При подготовке к экзаменам студенту следует улучшить питание, оно должно способствовать восстановлению витаминной недостаточности. При сильном воздействии на эмоциональное состояние обучаемого предстоящих экзаменов ему следует обратиться к врачу, осуществить прием фармакологических средств по его назначению.

Эффективность действий методов коррекции на свои эмоциональные состояния студент может определить через самонаблюдение, позволяющее запротоколировать важные для него психические признаки переживания стресса. Этот метод исходит из того, что личность должна самостоятельно стремиться к цели и влиять на свое поведение. Саморегулирование поведения осуществляется через процессы, которые вводятся в действие самой личностью и поддерживаются ею, т. е. через когнитивные способы поведения, такие, как планирование, мышление и т. д. Прогноз стрессовых реакций студента на процедуру экзамена невозможен без детальной проработки как физиологических, так и психологических составляющих экзаменационного стресса с обязательным учетом индивидуальных личностных особенностей.

2 Исследовательская работа по профилактике экзаменационного стресса у студентов

2.1 Методическая разработка программы тренинга для студентов

Вследствие рассмотренных в предыдущих разделах особенностей протекания и последствий стресса в экзаменационный период целесообразным считается составление и реализация программы тренинга по профилактике экзаменационного стресса для студентов. Программа состоит из следующих этапов: диагностический, основной и этап оценивания результатов и рефлексии.

Цель программы: предупреждение экзаменационного стресса у студентов

Задачи программы:

1. Информировать студентов о способах профилактики и преодоления стресса.

2. Повысить уровень стрессоустойчивости, адаптационные и мобилизационные возможности.

4. Провести мероприятия, направленные на развитие стрессоустойчивости у студентов.

Формируемые ЗУН:

1. Знания о том, что такое «стресс», как он протекает и как с ним бороться.

2. Умения действовать в условиях стресса, быстро реагировать в различных ситуациях.

3. Навык использования методов нейтрализации стрессового воздействия;

Формы работы: групповые, фронтальные.

Виды занятий: практические занятия, тренинги, викторины.

Способы проверки результатов: опрос.

Форма проведения итогов: опрос

Ответственная за реализацию программы: студентка 2 курса направления «Психология» Буева А. И.

Участники программы: студенты 2 курса направления «Психология» в составе 30 человек.

В таблице 1 отражено содержание программы тренинга для студентов по профилактике экзаменационного стресса с предлагаемыми этапами, мероприятиями и методиками.

Таблица 1 – Содержание программы по профилактике экзаменационного стресса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | | | Форма мероприятия | Цель мероприятия | | | |
|  | 1. Диагностический этап | | | | |  |  | |
| 1 | Занятие №1.1 Знакомство Диагностика уровня стресса и стрессоустойчивости у студентов | | | Беседа, наблюдение, заполнение авторской анкеты, диагностика уровня стресса и стрессоустойчивости | Выявление уровня стресса и стрессоустойчивости у студентов | | | |
|  | 1. Основной этап | | | | | |  |  |
| 2 | Занятие №2.1 «Знакомство со стрессом» | | | Вводная лекция о том, что такое «стресс», как он проявляется и как с ним бороться. | Дать знания о том, что такое стресс, его проявлениях и способах профилактики. | | | |
| 3 | Занятие №2.2 Мышечная релаксация | | | Упражнения на снятие телесных зажимов. | Научить студентов чувствовать и снимать напряжение с мышц. | | | |
| 4 | Занятие №2.3 Медитация на дыхании | | Дыхательные техники. | | Научить студентов дыхательным техникам. | | | |
| 5 | Занятие №2.4 «Не держи в себе!» | | Упражнения на снятие эмоционального напряжения. | | Снятие напряжение путем работы с эмоциями. | | | |
| 6 | Занятие №2.5 «Могло быть и хуже!» | | Упражнения на развитие позитивного мышления | | Развить позитивное мышления | | | |
| 7 | Занятие №2.6 Стрессоустойчивость | | Упражнения на развитие стрессоустойчивости | | Развить стрессоустойчивость | | | |
|  |  | 1. Этап оценивания результатов | | | | | |  |
| 8 | Занятие №3.1 «Подведение итогов»  Диагностика уровня стресса и стрессоустойчивости у студентов | | Подводим итоги. Беседа, заполнение авторской анкеты, повторная диагностика уровня стресса и стрессоустойчивости. | | Провести анализ проведенной работы | | | |

Диагностический этап включает в себя одно занятие, направленное на выявление уровня стресса и стрессоустойчивости у студентов. Диагностика осуществляется с помощью беседы, наблюдения и следующих психологических методик: методика «Шкала психологического стресса PSM-25», диагностика состояния стресса (А.О.Прохоров), тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона).

Следующий этап – основной, состоящий из 6 мероприятий, направленных на развитие стрессоустойчивости личности и на формирование умений действовать в условиях стрессовой ситуации.

Первое мероприятие направлено на знакомство участников тренинга друг с другом, на создание атмосферы доброжелательности и взаимного доверия, которая благоприятно повлияет на рабочий процесс. Целью данного занятия является познакомить студентов с понятием «стресс» и углубить их знания о нем и способах его преодоления. Оно включает: беседу, упражнения на знакомство и сплочение коллектива, вводная мини-лекция на тему «Стресс», упражнения на углубления знаний по теме.

Второе мероприятие включает в себя упражнения на снятие телесных зажимов. Целью занятия является снятие напряжения при помощи работы с телом.

Третье занятие посвящено дыханию. Его целью является обучить студентов основным дыхательным техникам для снятия напряжения (ровное дыхание, диафрагмальное дыхание, альтернативное дыхание через ноздрю, техника дыхания 4-7-8, сжатое губное дыхание).

Четвертое мероприятие направлено на снятие напряжения с помощью работы с эмоциями. Оно включает в себя упражнения на снятие вербальной агрессии, в приемлемой форме, арт-терапия.

Пятое занятие включает в себя упражнения на развитие позитивного мышления. Его целью является научить студентов видеть плюсы для более эффективного поиска и решения проблем в стрессовой ситуации.

Шестое мероприятие направлено на развитие стрессоустойчивости. Оно включает в себя упражнения для повышения устойчивости личности в стрессовой ситуации.

Третий этап – оценивания результатов и рефлексии. В ходе проведения этого этапа будет проведена повторная диагностика уровня стресса и стрессоустойчивости у студентов.

Ожидаемые результаты: позитивная динамика в сторону уменьшения уровня стресса и увеличения уровня стрессоустойчивости у студентов; обучение навыкам борьбы с психическим напряжением и углубление их знаний о проблеме; предупреждение и профилактика экзаменационного стресса.

2.2 Практическое применение программы и анализ её результатов

В программе приняли участие студенты второго курса направления «Психология» в составе 30 человек. В связи отсутствия возможности провести программу в полном объёме она была сжата в рамках одного комплексного занятия. Длительность которого составила 2 часа. В него вошли мини-лекция о том, что такое стресс, как с ним бороться и как повысить стрессоустойчивость; упражнения на снятие телесных зажимов, дыхательные техники, упражнения на повышения стрессоустойчивости и другие. Также для исследования была разработана авторская анкета, направленная на выявление наиболее используемых способов борьбы со стрессом (приложение А). Она была пройдена студентами до проведения занятия вмести со следующими методиками «Шкала психологического стресса PSM-25», диагностика состояния стресса (А.О.Прохоров), тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона). В ходе проведения анкеты были получены следующие результаты:

На первый вопрос анкеты, способствующий выявлению знаний студентов о стрессе: «Что Вы понимаете под термином «стресс»?» – обследуемые ответили следующим образом: ситуация или присущие ей факторы, требующие дополнительной мобилизации сил – 10 чел. (34%); состояние, включающее целую палитру специфических проявлений – 16 чел. (53%); отсроченные негативные последствия острых переживаний – 3 чел. (10%); дефицит времени – 1 чел. (3%).

На второй вопрос анкеты: «Часто ли Вы сталкиваетесь со стрессом в своей жизни?», – обследуемые ответили: почти не сталкиваюсь – 1 чел. (3%); сталкиваюсь чаще чем хотелось бы – 14 чел. (47%); постоянно испытываю стресс – 15 чел. (50 %).

На третий вопрос анкеты: «Мешает ли Вам стресс в вашей жизни?», – обследуемые ответили: нет, легко справляюсь со стрессом – 1 чел. (3%); мешает, но при необходимости могу с ним совладать – 8 чел. (27%); сильно мешает, даже при необходимости не могу собраться и преодолеть его – 21 чел. (70%).

На четвертый вопрос анкеты: «Занимаетесь ли Вы профилактикой стресса?», – обследуемые ответили: скорее да, чем нет – 11 чел. (37%); скорее нет, чем да – 13 чел. (43%); не знаю – 6 чел. (20%).

На пятый вопрос анкеты: «Какие методы борьбы со стрессом Вы знаете?», – обследуемые выделили: отдых, сон – 30 чел. (100%); общение с друзьями, прогулки на свежем воздухе, хобби – 26 чел. (87%); спорт, медитация – 11 чел. (37%); принятие успокоительных – 3 чел. (10%); просмотр комедии – 2 чел. (7%).

На шестой вопрос анкеты: «Какие методы борьбы со стрессом Вы используете в своей жизни?», – обследуемые ответили: «общаются с друзьями, гуляют, сон, отдых» – 30 чел. (100%); «слушают музыку, читают, смотрят кино» - 26 чел. (87%) фитнес – 7 чел. (23%); «напряженность проходит сама» – 5 чел. (17%); выпивают с друзьями – 4 чел. (13%); «принимают валерьянку» – 2 чел. (7%).

На седьмой вопрос анкеты: «Вы считаете себя стрессоустойчивым человеком?», – обследуемые ответили: скорее да, чем нет – 2 чел. (7%); скорее нет, чем да – 26 чел. (86%); затрудняюсь ответить – 2 чел. (7%).

На восьмой вопрос анкеты: «Какими чертами должен обладать по Вашему мнению стрессоустойчивый человек?», – большинство обследуемых выделили следующие черты гибкость, приспособляемость, адаптивность, уверенность в себе – 30 чел. (100%); лидерские качества – 26 чел. (87%); контроль над эмоциями - 16 чел. (53%); умение воспринимать критику – 12 чел. (40%).

На девятый вопрос анкеты: «Был бы Вам полезен тренинг по повышению стрессоустойчивости?», – обследуемые ответили: да – 29 чел. (97%); нет – 1 чел. (3%); не знаю – 0 чел. (0%);

На десятый вопрос анкеты: «Как Вы считаете нужно ли проводить профилактику стресса в учебном заведении?», – обследуемые ответили: да и регулярно – 26 чел. (86%); можно время от времени – 3 чел. (10%); не считаю это необходимым – 1 чел. (4%);

На одиннадцатый вопрос анкеты: «Какие ещё меры для профилактики стресса в учебном заведении Вы могли бы предложить?», – обследуемые ответили: разнообразить досуг студентов, проводить различные квесты, тренинги – 28 чел. (93%); телефон доверия – 26 чел. (86%).

При проведении тестирования до и после тренинга с помощью методик были получены следующие результаты, представленные в таблице 2:

Таблица 2 – Результаты методик до и после тренинга

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респондента | «Шкала психологического | стресса PSM-25» | Диагностика состояния стресса | (А.О.Прохоров) | Тест самооценки стрессоустойчивости | (С. Коухена и Г.Виллиансона). |
|  | До тренинга | После тренинга | До тренинга | После тренинга | До тренинга | После тренинга |
| 1 | 129 | 128 | 8 | 8 | 27 | 25 |
| 2 | 87 | 87 | 2 | 2 | 7 | 7 |
| 3 | 106 | 104 | 4 | 3 | 10 | 8 |
| 4 | 99 | 97 | 4 | 4 | 8 | 6 |
| 5 | 101 | 102 | 4 | 4 | 8 | 7 |

Продолжение таблицы 2 – Результаты методик до и после тренинга

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | 116 | 114 | 6 | 6 | 16 | 14 |
| 7 | 127 | 125 | 7 | 6 | 20 | 17 |
| 8 | 112 | 111 | 6 | 6 | 8 | 6 |
| 9 | 116 | 115 | 6 | 5 | 7 | 6 |
| 10 | 124 | 124 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| 11 | 129 | 127 | 8 | 8 | 6 | 6 |
| 12 | 126 | 125 | 8 | 7 | 10 | 9 |
| 13 | 103 | 103 | 2 | 2 | 5 | 5 |
| 14 | 116 | 115 | 4 | 4 | 7 | 7 |
| 15 | 114 | 112 | 2 | 2 | 8 | 7 |
| 16 | 114 | 115 | 3 | 2 | 8 | 8 |
| 17 | 109 | 109 | 1 | 2 | 12 | 10 |
| 18 | 110 | 111 | 3 | 3 | 11 | 10 |
| 19 | 112 | 110 | 3 | 3 | 6 | 7 |
| 20 | 98 | 99 | 3 | 3 | 11 | 10 |
| 21 | 116 | 116 | 4 | 4 | 8 | 8 |
| 22 | 118 | 116 | 3 | 2 | 8 | 8 |
| 23 | 124 | 122 | 6 | 5 | 8 | 7 |
| 24 | 113 | 112 | 4 | 4 | 7 | 7 |
| 25 | 118 | 119 | 4 | 2 | 12 | 11 |
| 26 | 118 | 116 | 4 | 3 | 10 | 10 |
| 27 | 116 | 114 | 3 | 3 | 9 | 8 |
| 28 | 112 | 110 | 3 | 2 | 8 | 8 |
| 29 | 116 | 114 | 2 | 2 | 5 | 4 |
| 30 | 114 | 114 | 2 | 2 | 8 | 6 |
| Сред. | 113,77 | 112,87 | 4,17 | 3,83 | 9,5 | 8,63 |

Для тестирования нами были использованы: методика «Шкала психологического стресса PSM-25» для выявления уровня стресса у студентов; методика «Диагностика состояния стресса» (А.О.Прохоров) с целью изучить особенности переживания стрессовой ситуации; тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона) для изучения уровня стрессоустойчивости у участников исследования. Таким образом, исходя из данных таблицы следует что большинство респондентов по методики «Шкала психологического стресса PSM-25» имеют средний уровень стресса. Это свидетельствует об отсутствии дезадаптации и психического дискомфорта у студентов о их средней психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Согласно методике «Диагностика состояния стресса» (А.О.Прохоров) большинство респондентов имеют высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях, что свидетельствует о способности довольно сдержанно вести себя в стрессовой ситуации и умении регулировать свои собственные эмоций. Согласно тесту самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона) большинство респондентов обладают средним уровнем стрессоустойчивости. Сравнивая результаты методик до и после тренинга, можно увидеть, что уровень стрессоустойчивости увеличился, а уровень стресса уменьшился.

Для проверки статистической значимости полученных результатов до и после тренинга был рассчитан коэффициент различия Манна - Уитни. Мы по очереди сравнили результаты по трем методикам до и после проведенной работы для того, чтобы понять, насколько значимыми получились у нас результаты. Начнем с методики «Шкала психологического стресса PSM-25» для выявления уровня стресса у студентов. Проранжировав данные, и, проведя необходимые вычисления, мы получили следующее значение коэффициента Манна - Уитни: U эмп. = 407,5. Полученное эмпирическое значение U эмп. (407.5) больше критического значения и, следовательно, находится в зоне незначимости. Различия в уровне стресса до и после тренинга также можно признать незначительными. Следующая методика «Диагностика состояния стресса» (А.О.Прохоров). Проранжировав данные, и, проведя необходимые вычисления, мы получили следующее значение коэффициента Манна - Уитни: U эмп. = 396,5. Полученное эмпирическое значение U эмп. (396.5) больше критического значения и, следовательно, находится в зоне незначимости. Различия в переживании стресса до и после тренинга также можно признать незначительными. Следующая методика тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона). Проранжировав данные, и, проведя необходимые вычисления, мы получили следующее значение коэффициента Манна - Уитни: U эмп. = 365,5. Полученное эмпирическое значение U эмп. (365.5) больше критического значения и, следовательно, находится в зоне незначимости. Различия в уровне стрессоустойчивости до и после тренинга также можно признать незначительными. Итак, результаты, полученные до и после тренинга по всем методикам, находятся в зоне незначимости, это может быть обусловлено тем, что было проведено только одно занятие и оно было недостаточным. Для развития стрессоустойчивости необходима комплексная и длительная работа со студентами. Таким образом, можно предположить, что программа тренинга на развитие стрессоустойчивости может быть применима и результативна в образовательных учреждениях, но требует дальнейшей проверки и доработки.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Целью данной курсовой работы являлось – выявить наиболее универсальные и эффективные способы профилактики и преодоления экзаменационного стресса.

Объект исследования – экзаменационный стресс.

Предмет исследования – развитие стрессоустойчивости как способ профилактики и преодоления стресса.

Для достижения данной цели мы провели следующую работу:

1. Провели теоретический анализ проблемы экзаменационного стресса (рассмотрели, что такое стресс, экзаменационный стресс, как он проявляется, причины и последствия стресса, что такое стрессоустойчивость и какого её значение для личности);

2. Изучили способы профилактики и преодоления экзаменационного стресса (рассмотрели способы борьбы со стрессом, составили авторскую анкету «Способы борьбы со стрессом», провели опрос студентов для выявления наиболее используемых способов борьбы со стрессом);

3. Разработали программу тренинга для развития стрессоустойчивости у студентов;

4. Представили результаты исследования.

В ходе исследования было выявлено что большинство студентов целенаправленно профилактику стресса не проводят. Для преодоления стресса студенты чаще всего используют общение и отдых. Именно эти способы борьбы со стрессом отметило абсолютное большинство респондентов. Также большая часть студентов отметила важность проведения профилактики экзаменационного стресса в учебном заведении и несомненную пользу от тренингов по развитию стрессоустойчивости. Поэтому нами была разработана программа тренинга по профилактике экзаменационного стресса у студентов. В связи с отсутствием возможности провести программу в полном объёме она была сжата в рамках одного комплексного занятия. Его эффективность проверялась с помощью тестирования до и после тренинга с помощью методик: «Шкала психологического стресса PSM-25», «Диагностика состояния стресса» (А.О.Прохоров) и тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона). Несмотря на то, что по результатам уровень стрессоустойчивости увеличился, а уровень стресса уменьшился. После проверки на статистическую значимость с помощью коэффициента различий Манна - Уитни было выявлено что полученные результаты находятся в зоне незначимости. Таким образом, программа тренинга на развитие стрессоустойчивости требует дальнейшей проверки и доработки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1 Вангородская, Ю. С. Профилактика экзаменационного стресса / Ю. С. Вангородская // Профессиональные ориентиры. – 2015. – № 4 (16). – С. 2-8.

2 Величковская, С.Б. Особенности проявлений стресса в период сессии у студентов с разным уровнем личностной тревожности / С. Б. Величковская, Т. О. Гребенникова // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. – 2018. – № 3 (802). – С. 150-165 – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniy-stressa-v-period-sessii-u-studentov-s-raznym-urovnem-lichnostnoy-trevozhnosti (дата обращения: 20.11.2021).

3 Галкина, Н. Ю. Психологические методы профилактики стресса в современных условиях // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-2. – С. 403-407. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-metody-profilaktiki-stressa-v-sovremennyh-usloviyah (дата обращения: 14.11.2021).

4 Горбатенко, Д. А. Психология экзаменационного стресса / Д. А. Горбатенко // Молодой ученый. – 2016. – № 15.1 (119.1). – С. 87-89. – URL: https://moluch.ru/archive/119/33117/ (дата обращения: 16.10.2021).

5 Кремнева, В.Н. Возможности дыхательных техник для снижения стресса у студентов в предэкзаменационный и экзаменационный период / В. Н. Кремнева, Н. В. Соловьева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 5-1. – С. 59-61 –URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-dyhatelnih-tehnik-dlya-snizheniya-stressa-u-studentov-v-predekzamenatsionnyy-i-ekzamenatsionnyy-period (дата обращения: 07.11.2021).

6 Корягина, И. А. Изучение источников стресса среди студентов высших учебных заведений / И. А. Корягина, Г. В. Королёв // Гуманитарные науки. – 2019. – № 3 (47). – С. 155-158. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-istochnikov-stressa-sredi-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy (дата обращения: 15.01.2022).

7 Марчук, С. А. Влияние экзаменационного стресса на психофизическое состояние студентов / С. А. Марчук // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 222-226. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ekzamenatsionnogo-stressa-na-psihofizicheskoe-sostoyanie-studentov (дата обращения: 07.11.2021).

8 Мельников, В. И. Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации / В. И. Мельников // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения. – 2007. – № 18. – C. 295-303. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ekzamenatsionnyy-stress-studentov-i-osnovnye-metody-ego-optimizatsii-1 (дата обращения: 20.11.2021).

9 Миронова, О.И. Подходы к изучению экзаменационного стресса у студентов / О. И. Миронова // Педагогика и психология образования. – 2021. – № 1. – C. 159-170.

10 Михалева, О. С. Профилактика экзаменационного стресса у студентов / О.С. Михалева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. –2013. – № 33-1. – С. 1-6 – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-ekzamenatsionnogo-stressa-u-studentov (дата обращения: 20.11.2021).

10  Михеева, А. В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения / А. В. Михеева // Полилингвиальность и транскультурные практики. – 2010. – № 2. – С. 82-87. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-k-probleme-opredeleniya (дата обращения: 16.11.2021).

11 Монина, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивое»: учебное пособие : практикум / Г. Б. Монина, Н. В. Раннала. – Санкт-Петербург: Речь, 2009. – 250 с. – ISBN 978-5-9268-0821-9

12 Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212с.

13 Фатеева, Н. М. Адаптация студентов к экзаменационному стрессу / Н. М. Фатеева // Символ науки. – 2016. – № 1–3. – С. 32-34 – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-k-ekzamenatsionnomu-stressu (дата обращения: 20.11.2021).

14 Човдырова, Г. С. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу / Г. С. Човдырова, О. А. Пяткина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – №1 (84). – С. 41–47 – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-lichnosti-pri-adaptatsii-k-stressu (дата обращения: 19.11.2021).

15 Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 256 с. – ISBN 5-469-01517-3

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Авторская анкета «Способы борьбы со стрессом»

1. ФИО: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Возраст: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Пол: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Что Вы понимаете под термином «стресс»?

А) ситуация или присущие ей факторы, требующие дополнительной мобилизации сил

Б) состояние, включающее целую палитру специфических проявлений

В) отсроченные негативные последствия острых переживаний

Г) Свой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Часто ли Вы сталкиваетесь со стрессом в своей жизни?

А) Почти не сталкиваюсь

Б) Сталкиваюсь чаще чем хотелось бы

В) Постоянно испытываю стресс

Г) Свой вариант:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Мешает ли Вам стресс в вашей жизни?

А) Нет, легко справляюсь со стрессом

Б) Мешает, но при необходимости могу с ним совладать

В) Сильно мешает, даже при необходимости не могу собраться и преодолеть его

Г) Свой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Занимаетесь ли Вы профилактикой стресса?

А) Скорее да, чем нет

Б) Скорее нет, чем да

В) не знаю

Г) Свой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Какие методы борьбы со стрессом Вы знаете?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Какие методы борьбы со стрессом Вы используете в своей жизни? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Вы считаете себя стрессоустойчивым человеком?

А) скорее да, чем нет

Б) скорее нет, чем да

В) затрудняюсь ответить

Г) свой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Какими чертами должен обладать по Вашему мнению стрессоустойчивый человек? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Был бы Вам полезен тренинг по повышению стрессоустойчивости?

А) да

Б) нет

В) не знаю

11. Как Вы считаете нужно ли проводить профилактику стресса в учебном заведении?

А) да и регулярно

Б) можно время от времени

В) не считаю это необходимым

Г) свой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Какие ещё меры для профилактики стресса в учебном заведении Вы могли бы предложить? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо за участие в опросе!