

### 3.7. Socio-psychological training as a method for the development of individual stress tolerance of students in the information and educational environment of higher education

#### 3.7. Соціально-психологічний тренінг як метод розвитку індивідуальної стресостійкості студентів в умовах інформаційно-освітнього середовища вищої школи

Інформаційно-освітній простір вищої школи являє собою складне середовище в умовах об'єктивно існуючих протиріч для сучасних студентів: між великим обсягом навчальної та наукової інформації та дефіцитом часу на її засвоєння; між об'єктивно плінним помірним, багатолітнім процесом становлення соціальної зрілості та бажанням якомога швидше самоствердитися та проявити себе; між прагненням до самостійності у відборі знань з урахуванням особистих інтересів та жорсткими рамками навчального плану і навчальних програм. Перевищення інформаційного навантаження в процесі навчання, невідповідність його якості та кількості психофізіологічним та особистісним можливостям студентів створюють велике нервово-емоційне напруження, що зумовлюють виникнення емоційно-стресових ситуацій (переживання у зв'язку з незадоволеністю вибором професії, дефіцит часу тощо) та негативно позначається на успішності, самопочутті та здоров'ї студентів.<sup>535</sup>

Навчання у вищій школі потребує від студентів значних інтелектуальних та нервово-емоційних напружень, що сягають в період екзаменаційної сесії найвищої межі. Крім цього, ці напруження, поєднуючись з соціальними, побутовими, екологічними та іншими факторами, можуть призвести до різних функціональних та психічних зривів.<sup>536</sup> Надмірне функціонування напруження компенсаторно-приспосувальних механізмів, пов'язане зі сприйняттям та обробкою великого обсягу інформації в умовах браку часу, додаткове виконання значного обсягу позааудиторної роботи, емоційно-стресові ситуації, що супроводжуються проведенням контрольних заходів, негативно позначаються на стані не тільки психічного, але й соматичного здоров'я студентів.<sup>537,538,539,540</sup>

Вимоги вищої освіти нерідко перевершують можливості студентів, що призводить до зниження розумової працездатності, академічної неуспішності, низької професійної зацікавленості, викликають стан незадоволення, тривожності, психічної напруженості, що іноді призводить до стресу і депресії. В цих умовах особливої *актуальності* набуває проблема розвитку індивідуальної стресостійкості студентів.

Студентський вік характеризується розмаїттям емоційних переживань. Проте, сильна орієнтація на переживання сьогодення, висока мотивація досягнень витісняють зі свідомості студента можливі побоювання, пов'язані з наслідками тривалого стресу. У цей час обмежені також здібності до релаксації та відпочинку через ті ж переконання у невичерпності власних фізичних і психічних ресурсів. Стан внутрішньої напруги, як будь-яка надто емоційна подія або явище в житті людини, негативно впливає як на розумовий, так і на особистісний розвиток індивіда. Якщо психічна напруга буде продовжуватися досить довго, то разом з розвитком негативного досвіду може виникнути ситуація, у якій студент не захоче чи не

---

<sup>535</sup> Морозова Е. Н. Работоспособность и психологическое состояние студентов в течение учебного года и факторы, их определяющие, с. 107-108.

<sup>536</sup> Там само, с. 307.

<sup>537</sup> Іванова О. І. Особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах сучасного освітнього закладу, с. 336.

<sup>538</sup> Вєсьолкіна Ю. С. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студентів першого курсу фізико-математичного факультету.

<sup>539</sup> Модернізація вищої освіти України і Болонський процес.

<sup>540</sup> Севрюкова Г. А. Адаптивные изменения функционального состояния и работоспособность студентов в процессе обучения.

зможе продовжити навчання у ЗВО. Це пов'язано з тим, що психологічна напруга може впливати на розвиток психічних процесів, а наслідком цього може бути відсталість у навчанні, ускладнення стосунків у групі та небажання відвідувати заняття.<sup>541</sup>

Як зазначив В. М. Чернобровкін, під час навчання у ЗВО розвиток всіх рівнів психіки у студентів проходить лише за умови відчуття внутрішнього комфорту та гармонії із зовнішнім середовищем. При цьому, несприятливі впливи зовнішнього середовища викликають у молодій людини почуття незахищеності, невпевненості. Це призводить до виникнення стресів, психовегетативних розладів, неврозів та різних психосоматичних захворювань. Аналіз досліджень автора показав, що вирішальний вплив на розвиток психічного здоров'я у студентському віці мають соціальні чинники, пов'язані з умовами організації навчального процесу, соціально-психологічним аспектом здоров'я сім'ї, спілкування із найближчим оточенням. Серед визначених чинників визначальну роль мають професійне самовизначення; задоволеність соціально-психологічним кліматом та положенням у групі; фізичне та психічне здоров'я сім'ї, відчуття психічного комфорту вдома; задоволеність спілкуванням з найближчим оточенням, вміння встановлювати та підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми, соціальне здоров'я індивіда.<sup>542</sup>

На наявності стресового навантаження на особистість студентів в умовах навчання у вузах наголошувала й Т. І. Пашукова. На її думку, у студентів вони породжуються ситуаціями заліково-екзаменаційної сесії. Під час сесії зростає як тривожність, так і егоцентризм, що є показником особистісної адаптації й захисту від стресу. У студентів-заочників стресові й дістресові стани виражені ще в більшій мірі, ніж у студентів стаціонарного відділення. Причиною тому служить більша кількість чинних стресорів, серед яких несформовані стосунки з викладачами, невпорядкованість побуту в приїжджих і порушення норм психічної гігієни в наслідок особливостей складання навчального плану (у першій половині дня студенти здають іспити або заліки, а в другій – зобов'язані бути присутніми на трьох-чотирьох лекційних парах).<sup>543</sup>

На нашу думку, найбільш ефективним та безпечним методом розвитку індивідуальної стресостійкості студентів є соціально-психологічний тренінг. Зазначимо, що у психологічній науці інтенсивно застосовується поняття «соціально-психологічний тренінг» як один з активних методів навчання. Підтвердженням цього служать дослідження Н. Ю. Хрящової, Г. О. Ковальова, Д. Б. Паригіна<sup>544</sup>, С. І. Макшанова<sup>545</sup>, Т. С. Яценко<sup>546</sup>, Рудестама<sup>547</sup> та інших. Соціально-психологічний тренінг в психологічному словнику представлено як область практичної психології, що орієнтується на застосування активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку особистості, а саме: оволодіння психологічними знаннями, будь-якими складним видом діяльності, розвитку здібності до навчання, адекватного та повного пізнання себе та інших моделей тощо.

Досліджуючи природу соціально-психологічного тренінгу, Д. Б. Паригін інтерпретує метод соціально-психологічного тренінгу як активного групового навчання навичкам спілкування в житті та суспільстві взагалі: починаючи від навчання соціально-корисним навичкам, завершуючи адаптацією до нової соціальної ролі з відповідною корекцією Я-концепції та самооцінки.<sup>548</sup>

---

<sup>541</sup> Научитель О. Д. Адаптація студентів у вузі, с. 21.

<sup>542</sup> Чернобровкін В. М. Соціальні детермінанти розвитку психічного здоров'я студентської молоді

<sup>543</sup> Пашукова Т. І. Эгоцентрические реакции при стрессе, с. 193-195.

<sup>544</sup> Психогимнастика в тренинге.

<sup>545</sup> Макшанов С. И. Психогимнастика в тренинге.

<sup>546</sup> Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції.

<sup>547</sup> Рудестам К. Групповая психотерапия.

<sup>548</sup> Психогимнастика в тренинге.

Так, О. С. Прутченков визначає тренінг як форму спеціально організованого навчання, психологічний вплив якої ґрунтується на активних методах групової роботи.<sup>549</sup> Цієї ж думки дотримується А. В. Семенова. Дослідниця розуміє тренінг як організаційну форму навчально-виховної роботи, яка спираючись на досвід і знання її учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів, за рахунок створення позитивної емоційної атмосфери у групі, та спрямовується на отримання сформованих навичок та життєвих компетенцій. Ю. Н. Ємельянов зазначає, тренінг – це група методів розвитку здібностей до навчання і оволодіння складним видом діяльності.<sup>550</sup> Як зазначає К. Рудестам, перевагами соціально-психологічного тренінгу як групової форми роботи є те, що він справляє відповідний вплив на погляди і поведінку особистості. В кінцевому результаті досвід, придбаний у спеціально створеному середовищі, зазвичай переноситься на зовнішній світ.<sup>551</sup>

Аналізуючи існуючі тренінгові програми та психологічні техніки розвитку стресостійкості особистості, слід відзначити їх різноплановість. Так, значний інтерес викликають запропоновані науковцями техніки формування конструктивного мислення у стресових ситуаціях, релаксаційні психотехніки зниження стресу та подолання внутрішньої тривожності тощо. Отже, враховуючи та використовуючи вже існуючі методи та техніки був розроблений авторський курс тренінгу, що спрямований на розвиток індивідуальної стресостійкості студентів.

Слід підкреслити, що підґрунтям при розробці тренінгової програми з підвищення розумової працездатності студентів став *особистісно-орієнтований підхід*, розроблений І. Д. Бехом. Основу цього підходу складає самоцінність особистості, глибока повага та емпатія до неї, врахування її індивідуальності тощо. Він втілює демократичні, гуманістичні положення щодо формування і розвитку особистості, для якої свобода й соціальна відповідальність виступають домінуючими життєвими орієнтирами.<sup>552</sup>

*Тривалість даного тренінгу:* 6 годин (2 заняття по 4 години). Тривалість кожного заняття може дещо змінюватися залежно від ступеня зацікавленості учасників та актуалізації у них проблем.

*Контингент учасників тренінгу:* студенти закладу вищої освіти.

*Матеріально-технічне забезпечення:* музичний центр, компакт-диски, ватман, кольорові олівці, фломастери, бейджі, картки з завданнями.

*База реалізації програми:* навчально-освітні установи (ЗВО).

*Мета програми тренінгу* – розвиток індивідуальної стресостійкості студентів.

*Завдання:*

1. Формування конструктивної, соціально-активної життєвої позиції студента на підставі розвитку його особистісної стресостійкості; формування ефективних індивідуальних поведінкових стилів подолання стресу.

2. Зниження внутрішньої тривожності та емоційно-нервової напруги.

3. Створення сприятливого психологічного мікроклімату в студентській групі через сприяння процесам внутрішньої інтеграції студентів.

*Заняття 1. Підвищення особистісної стресостійкості студентів.*

*Мета заняття* – підвищення особистісної стресостійкості студентів та формування у них навичок позитивного, конструктивного мислення у проблемних стресових ситуаціях.

<sup>549</sup> Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе.

<sup>550</sup> Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение.

<sup>551</sup> Рудестам К. Групповая психотерапия.

<sup>552</sup> Бех И. Д. Виховання особистості.

Часто стресові ситуації пов'язані з виникненням конфліктів між одногрупниками та невмінням конструктивно їх долати. Для цього студентам пропонується виконати наступні вправи.

*Вправа «Оцінка стресорів».* Мета: ознайомлення студентів з поняттям стресор. Вправа націлена допомогти їм у відреагуванні своїх реакцій на різноманітні стресори, що є наявними в період навчання у ЗВО.

Студентам пропонується бланк з таблицею (Табл. 1), в яку вони повинні вписати типові для них стресові ситуації в період навчання у ЗВО, далі оцінити кожен стресор за 5-бальною шкалою та відмітити свої почуття, думки та поведінку в цих ситуаціях стресу. Далі відбувається загальне обговорення.

Таблиця 1. Бланк до вправи «Оцінка стресорів»

Стресор – ситуація, що викликає стрес	Оцінка (від 1 до 5)	Думки	Почуття	Поведінка

*Вправа «Мій ворог – мій друг».* Мета: формування навичок конструктивного підходу у вирішенні проблем, об'єктивного їх сприйняття.

Після конфлікту з ким-небудь найчастіше Ви оцінюєте цю людину абсолютно негативно. Ви налаштовані критикувати її: називаєте її недоліки й певною мірою концентруєтесь на них. Ви переклали всю провину на дану людину й тим самим «закрили» для себе можливість конструктивного підходу у вирішенні проблеми. Об'єктивне подання припускає бачення не тільки негативних сторін, як це буває в конфліктній ситуації, але й наявних позитивних характеристик. Більше того, недоліки є наслідком переваг і, навпаки, переваги переростають у недоліки.

Для даної вправи необхідно взяти чистий аркуш і розділити його на дві половини – праву й ліву. У лівій частині аркуша запишіть особливості людини, з якою Ви пережили конфлікт і протистояння. У правій частині продовжите свій список, переводячи відзначені негативні риси в позитивні. Намагайтеся завершити свою оцінку, відзначивши не тільки негативні риси, але й проаналізувавши їхнє позитивне продовження.

Наприклад, у лівій частині Ви записали:

1. Відсутність достатнього життєвого досвіду.
2. Різкість у спілкуванні.
3. Зайва поспішність у прийнятті рішень.
4. ...

Продовжуючи відзначені якості в бік позитива, у правій частині аркуша можна написати наступне:

1. Відкритість, евристичність, можливість почати нову справу, вирішити нову проблему.
2. Критичність, здатність побачити допущені помилки.

*Вправа «Ситуація».* Мета: отримання досвіду адекватного сприймати стресової ситуації та безболісного її подолання.

У Вас відбувся конфлікт. Після нього ви бачите тільки негативні наслідки того, що відбулося. Тому напругу, що виникла у Вас у конфлікті, Ви переживаєте довго, і не можете від неї позбутися. Як «позбутися» цієї напруги й швидко заспокоїтися?

Візьміть чистий аркуш паперу й у лівій частині аркуша перелічіть негативні наслідки даного конфлікту. Потім відзначені вами характеристики ситуації переведіть у позитив у правій частині аркуша.

Наприклад, у лівій частині сторінки Ви відзначили:

1. Проблема залишилася невирішеною.
2. Ви переживаєте почуття провини, Вам здається, що Ви могли б поводитися більш конструктивно.
3. Як тільки Ви бачите людину, з якою відбувся конфлікт, Ви відчуваєте сильне роздратування.

У правій частині Ви можете написати:

1. Проблема залишилася невирішеною, тому Ви маєте можливість знайти дійсно конструктивне рішення. У Вас був час для пошуку додаткової інформації для ухвалення конструктивного рішення.
2. Якщо Ви звинувачуєте самого себе, отже, Ви не втратили здатність
3. бачити свої недоліки. Тож, Ви можете вдосконалюватися, підніматися вгору по шляху підвищення й створення свого соціального статусу.
4. Ви – жива людина. Можете бути природним і відчувати живі, безпосередні емоції.

Наступні вправи покликані допомогти студентам адекватно сприймати стреси, не «боячись» їх та знаходити адаптивні способи боротьби з ними.

*Вправа «Когнітивне переструктурування».* Мета: допомогти студентам у пошуках більш адаптивних реакцій на стрес через когнітивне переструктурування. Студентам пропонується таблиця (Табл. 2), в якій вони у правій колонці відмічають свої (як правило неадаптивні) способи подолання стресів, а у лівій – намагаються трансформувати ці способи у більш адаптивні. Далі відбувається обговорення.

*Таблиця 2. Бланк до вправи «Когнітивне переструктурування»*

№	Неадаптивні, обмежуючі способи подолання стресів	Адаптивні, трансформуючі способи подолання стресів
1		
2		

*Вправа «Сонячні промені».* Мета: ознайомлення зі способами подолання та боротьби зі стресом у повсякденному студентському житті.

Ця вправа є логічним продовженням попередніх та виступає підсумком тренінгового заняття. Ведучий пропонує студентам великий аркуш із зображенням сонця, а першокурсники повинні на його променях написати способи подолання стресів. Далі кожному учаснику тренінгової групи вручається пам'ятка «Як перехитрити стрес».

**ПАМ'ЯТКА «ЯК ПЕРЕХИТРИТИ СТРЕС»**

- \* Аутогенне тренування.
- \* Більше руху (біг, аеробіка).
- \* Не затягувати з вирішенням будь-яких конфліктів.
- \* Сходити в кіно, послухати улюблену музику, робити те, що подобається.
- \* Скоротити до мінімуму поїздки й зустрічі, без яких можна обійтися.
- \* Навчитися говорити людям "ні".
- \* Не перевантажуватися.
- \* Не зловживати кавою, алкоголем.
- \* У стресовій ситуації бажано зробити паузу хоча б 15-20 хвилин, прогулятися, поговорити з друзями.
- \* Переключити увагу на приємний об'єкт.

- \* Якщо спізнюєшся, потрібно змиритися з тим, що як би ти не гнівався – пробка на дорозі від цього не розсмокчеться, автобус не поїде швидше.
- \* Одержавши неприємну звістку, буває корисним уявити для себе більш приємний «сценарій».
- \* Червоний, жовтий і жовтогарячий кольори діють як сильні подразники.
- \* Блакитний колір – це колір глибокого шоку, колір страху, колір стресу.
- \* Синій і зелений кольори заспокоюють.
- \* Гарна класична музика знімає почуття пригніченості.
- \* З'їжте банан. У ньому є багато корисних речовин, що мають антистресову дію.

Завершується заняття підсумками та обговоренням набутого досвіду. *Рефлексія.*

*Заняття 2. Релаксаційні психотехніки як метод зниження стресу.*

*Мета заняття* – формування у студентів навичок різних релаксаційних психотехнік, що допомагають справлятися зі стресом.

*Вправа «Антистрес».* Мета: мобілізація внутрішніх сил та енергії через розслаблення та подолання похмурих стресових думок. Щоб позбутися наростаючих хвиль руйнівного стресу, потрібно зануритися у хвилю позитивних емоцій. Нерідко цьому допомагає емоційна гімнастика. Вихідна позиція – стоячи, сидячи, лежачи. В межах проведення даного заняття студентам пропонується зайняти зручну позицію сидячи та виконати наступне:

1) 1) Імітація позіхання. Розслабтеся. Налаштуйтеся на позіх, намагайтеся відчутти виникнення позіхання.

2) Позіхання. Злегка наморщіть ніс і підніміть брови, намагаючись викликати на собі міміку невтримного позіхання. Позіхайте з насолодою.

3) Стан після сну. Цілком розслабтеся. Уявіть, як відпочивають чоло, брови, вії, губи, щоки, розслаблюються плечі, руки, ноги.

4) Добра посмішка. Згадаєте приємний момент у своєму житті (краще з дитинства). Підніміть кутики губ, зробіть веселі зморщечки біля очей, злегка наморщіть ніс. Збережіть на собі цю міміку.

5) Радість. Підніміть руки як спортсмен, що одержав перемогу. Радійте! Вимовте звуки радості (звичайно, не дуже голосно).

6) Промінь сонця. Синтез усіх попередніх вправ. Позіхніть, посміхніться, радійте. Уявіть, що ви опромінилася ласкавими променями сонця. Намагайтеся зберегти це відчуття. Вправа дуже ефективна: людина починає відчувати приплив сил, похмурий настрій розсіюється.

*Вправа «Дихальна медитація».* Мета: формування у студентів навичок дихальної медитації, що допомагають справлятися зі стресом.

Умови проведення: виконуються в спокійних умовах, протягом 10-15 хвилин. Можна під спокійну, функціональну музику. Бажано 1-2 рази. Вихідна позиція сидячи. Розслабтеся, установіть спокійне дихання, напівзаплющить очі. Зосередьте увагу на подиху. Подумки рахуйте подихи від 1 до 10, потім повторюйте все з початку. Виконуйте вправу протягом 15-20 хвилин.

Не лякайтеся, якщо в ході вправи вам здається, що ви щось почули або побачили. Наприклад, одному здається, що десь задзвенів дзвінок, інший почує шум моря тощо. Все це характерне для періоду занурення в сон. Однак намагайтеся не засипати, наполегливо продовжуйте рахунок.

Щоденне дворазове тренування в дихальній медитації благодатно позначаються на розумовій та фізичній працездатності, усуває багато особистісних «недуг».

*Вправа «Антистресова релаксація»* (рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров'я). Мета: формування способів розслаблення, подолання внутрішньої тривожності.

1. Сядьте зручно.

2. Заплющивши очі, дихайте повільно й глибоко. Зробіть вдих і приблизно на десять секунд затримайте подих. Видих робить не кваплячись, стежте за розслабленням і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як приплив і відлив». Повторіть цю процедуру п'ять-шість разів. Потім відпочиньте біля двадцяти секунд.

3. Вольовим зусиллям скорочуйте окремі м'язи або їхні групи. Скорочення втримуйте до десяти секунд, потім розслабте м'язи. У такий спосіб «пройдіться» по всьому тілу. При цьому уважно стежте за тим, що з ним відбувається.

4. Спробуйте якомога конкретніше уявити собі відчуття розслабленості, що пронизує вас знизу вгору: від пальців ніг через ікри, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не тривожить».

5. Уявіть собі, що відчуття розслабленості проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга залишає вас. Почуваєте, що ваші плечі, шия, лицьові мускули розслабилися. Будьте спокійними.

6. Наступає пробудження. Порахуйте до двадцяти. Говорить собі: «Коли я дорахую до двадцяти, мої очі розплющуються, я буду почувати себе бадьорим».

Завершується заняття підсумками та обговоренням набутого досвіду. *Рефлексія.* Висловлення всіх учасників тренінгової групи: «Мої відчуття»; «Мої почуття»; «Мій стан»; «Що було важко виконати під час тренінгу»; «Що було легко виконати під час тренінгу».

Отже, аналіз наукової літератури і наш власний досвід показують, що соціально-психологічний тренінг виступає активним методом групової роботи, який справляє відповідний вплив на погляди і поведінку особистості. В кінцевому результаті досвід, придбаний у спеціально створеному середовищі, зазвичай переноситься на зовнішній світ. Розроблений авторський тренінг розвитку індивідуальної стресостійкості студентів може розглядатися як ефективний інструмент з формування конструктивної, соціально-активної життєвої позиції студента на підставі розвитку його особистісної стресостійкості, формування ефективних індивідуальних поведінкових стилів подолання стресу, зниження внутрішньої тривожності та емоційно-нервової напруги, створення сприятливого психологічного мікроклімату в студентській групі через сприяння процесам внутрішньої інтеграції студентів в умовах інформаційно-освітнього простору сучасної вищої школи.

#### *Література:*

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. / Іван Дмитрович Бех. – К.: Либідь, 2003– Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – 2003. – 280 с.
2. Вєсьолкіна Ю. С. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студентів першого курсу фізико-математичного факультету / Ю. С. Вєсьолкіна // Культура здоров'я як предмет освіти: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. – Херсон, 2006. – С. 43-46.
3. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Юрий Николаевич Емельянов. – Л.: ЛГУ, 1985. – 166 с.
4. Іванова О. І. Особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах сучасного освітнього закладу / О. І. Іванова, Л. М. Басанець // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2008. – № 3. – С. 335-343.
5. Макшанов С. І. Психогимнастика в тренінгу / С. І. Макшанов, Н. Ю. Хрящева. – Спб.: Ин-т тренінга, 1996. – 80 с.
6. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес // Освіта України. – 2004. – № 60/61. – С. 7-11.
7. Морозова Е. Н. Работоспособность и психологическое состояние студентов в течение учебного года и факторы, их определяющие / Е. Н. Морозова, Д. А. Жуйко, А. Л. Гринько // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2009. – № 3. – С. 307-310.
8. Научитель О. Д. Адаптація студентів у вузі / Олена Давидівна Научитель // Практ. психологія й соц. робота. – 2001. – № 7. – С. 21-23.