

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИНГА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

*Описанный тренинг эмоциональной устойчивости, являясь основным составляющим эмоциональной устойчивости выполняет функцию расширения возможностей участников в решении трудных жизненных проблем, в поиске выхода из кризисных ситуаций. Реализация тренинга в образовательном процессе позволяет менее болезненно и быстрее пройти стадию адаптации к новым социальным ролям и окружающей действительности. Таким образом, тренинг эмоциональной устойчивости является стимулирующим условием для осмысления участниками собственной картины мира, расширения способов управления собственными эмоциями.*

**Ключевые слова:** тренинг; эмоциональная устойчивость; стресс; психосоматика; методики; внешние и внутренние ресурсы; психопрофилактическая, психокоррекционная работа; концептуальная база; саморегуляция.

Жизнь человека в современном обществе, особенно в период мирового кризиса, полна стрессов. Частые стрессы приводят к эмоциональному выгоранию, неврозам, болезням. В любой области профессиональной деятельности, вне зависимости от его профессиональной направленности, необходимы выносливость, эмоциональная устойчивость, работоспособность, увеличение периода активной деятельности. Современные темпы жизни, жесткая конкуренция, увеличивающийся поток информации, которую необходимо принять, переработать и применить в сжатые сроки приводит к эмоциональной нестабильности, усугублению внутриличностных конфликтов и способствует развитию дистресса. Специалисту очень важно научиться управлять своими эмоциональными состояниями, а точнее собственными реакциями в стрессовых ситуациях. Это управление составляет основу эмоциональной устойчивости личности.

В процессе обучения в высшем учебном заведении наиболее актуальной является проблема эмоциональной устойчивости студентов на начальном этапе обучения.

Эмоциональная устойчивость характеризует способность личности выдерживать стрессовые нагрузки, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Несомненно, каждый человек уже имеет ресурсы преодоления сложной жизненной ситуации, необходимо лишь активизировать поиск стратегий успешности и необходимых для этого ресурсов. Эффективным средством достижения этой цели являются психологическая поддержка, профилактическая и психокоррекционная работа по преодолению эмоциональной неустойчивости личности.

Таким образом, учитывая распространенность последствий эмоциональных реакций студентов-первокурсников на действия стрессогенного фактора, существует необходимость в разработке тренинговых программ профилактики эмоциональной устойчивости студентов на начальном этапе обучения.

Анализируя вышесказанное можно заключить, что актуальность данного исследования обусловили необходимость разработки теоретических основ построения тренинга эмоциональной устойчивости.

Современные тенденции в области исследования эмоциональной устойчивости находят отражение в различных направлениях: в рамках психологии здоровья (Г.С. Никифоров, О.С. Васильева, В.А. Ананьев); психосоматики (Л.М. Фридман, В.И. Гарбузов, Ю.М. Губачев) доказывая влияние факторов эмоционального и психологического стресса; в изучении факторов влияющих на преодоление стресса (Р.Лазарус, С. Фолкман, Б.Бирн); изучении влияния микрострессоров на психическое и эмоциональное здоровье индивида (В.А. Абабков); в разработке программ управления стрессом (Д.Гриберг, Н.Е. Водопьянова); принципе психокоррекционной работы и организации социально-психологических тренингов (Г.С. Яценко).

Изучая проявления эмоциональной жизни человека, В.А. Семиченко отмечает, что разделение их на настроения, чувства, аффекты, собственно эмоции, страсти, стрессы, эмоциональные состояния происходит условно, поскольку эмоциональные состояния вбирают в себя эмоции, а каждая эмоция в определенных жизненных обстоятельствах может выступать психическим состоянием [4, с. 52]. При этом любая эмоция включает, кроме психологического, и биологический компонент, который способствует своевременной и полноценной мобилизации организма в экстремальных ситуациях.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование тренинговой программы по повышению уровня эмоциональной устойчивости у студентов на начальном этапе обучения.

Интерактивные методы обучения, как студентов, так и взрослых занимают ключевое место среди различных методов работы, применяемых как в образовании, так и в сфере бизнеса.

К сожалению, часто проведение тренингов сводится к выполнению ряда упражнений на заданную тему и обсуждению их результатов, иногда к формированию отдельных навыков. А между тем "концептуальная состоятельность" – обязательная составляющая тренинга. "Хороший тренинг обязательно должен и основывается на определенной концепции того феномена, которому он посвящен" [5, с. 52].

Созданная на основе определенной концепции модель тренинга для студентов должна включать различные интерактивные методы, позволяющие овладеть необходимыми технологиями. Построение любого тренинга, в том числе и по эмоциональной устойчивости, должно включать в себя теоретический фундамент конкретной практической работы.

В ходе тренинга эмоциональной устойчивости решаются задачи индивидуального и группового отражения действительности, осмысление ее составляющих, понимание их влияния на поведение студента в различных жизненных ситуациях, поиска способов самоуправления, расширения видов поведенческих реакций в новых трудных ситуациях за счет овладения навыками по использованию внутренних ресурсов.

Концептуальной базой тренинга эмоциональной устойчивости является подход к проблеме стресса с позиции психологии здоровья. При проведении тренингов по эмоциональной устойчивости необходимым является информировать студентов-участников о данной отрасли психологии ее роли в эмоциональной устойчивости личности. Личность может сохранить себя в условиях стресса в том случае, если будет проведен системный анализ важнейших областей жизнедеятельности человека, что позволит ему разработать собственную систему управления стрессом.

При разработке концепции тренинга эмоциональной устойчивости для студентов на начальном этапе обучения, будем опираться на теорию эмоционального интеллекта Д. Гоулмана, которая включает в себя самосознание, контроль импульсивности, настойчивость, уверенность, самомотивацию, эмпатию и социальную ловкость [5, с. 95].

Концептуальной основой тренинга также является теория сохранения ресурсов (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова), согласно которой каждый человек обладает обширным набором внешних и внутренних ресурсов.

Ориентируясь на основные цели и задачи тренинга, было сформулировано рабочее определение тренинга эмоциональной устойчивости для студентов-первокурсников. Тренинг эмоциональной устойчивости – это область практической психологии, ориентированная на интерактивные, аутоактивные, психопрофилактические, психокоррекционные методы, с целью раскрытия и развития внешних и внутренних ресурсов эмоциональной устойчивости личности.

Тренинг рассчитан на студентов-первокурсников (16-20 лет), так как предполагает определенный уровень рефлексии, а также ориентирован на особенности юношеского возраста. Тренинг рассчитан на 16 академических часов. Его рекомендуется проводить, в первом семестре первого года обучения в группе, состоящей из 12-14 человек, регулярно методом погружения – 4 дня по 4 академических часов. Каждый блок тренинга предполагает отдельное занятие либо несколько занятий. Каждое новое занятие начинается с приветствия и упражнения активатора. Программа тренинга включает в себя чередование теоретического, в виде мини-лекций, и практического материала. Окончание занятия сопровождается рефлексией содержания, эмоционального самочувствия участников, а также прощанием выбранным группой на первом занятии.

Таким образом, работа в тренинге включает ряд задач:

- информировать студентов-первокурсников о влиянии стресса на их тело и психику (знакомство с понятиями стрессор, адаптивный синдром, фрустрация, психосоматическое заболевание, синдром эмоционального выгорания).
- обучить студентов отслеживанию признаков стресса и его последствий у себя и у других людей.
- научить осознанию влияния стрессоров, для контроля собственного поведения в ситуации стресса.
- обучить методам самопомощи и саморегуляции в ситуациях, когда давление стресса максимальное или длительное.

В связи с этим, была выбрана следующая структура тренинга по повышению уровня эмоциональной устойчивости у студентов.

Во время первого дня проведения тренинга предлагается использование методик для введения в проблематику эмоциональной устойчивости, знакомства с темой стресса, погружение в нее ("Я и стресс"). При интерпретации студенты получают важную личностную информацию о себе, для повышения мотивации в работе тренинга. Важно, чтобы в первый день тренинговых занятий студенты-участники могли узнать уровень собственного стресса.

Для работы используются небольшие компактные методики.

Таким образом, были предложены следующие методики:

- методика для диагностики состояния стресса К. Шрайнера;
- опросник "Инвентаризация симптомов стресса" Т. Иванченко.

Для подготовки к второму дню тренинга важно знать те трудности, с которыми в своей учебной деятельности сталкиваются студенты-первокурсники. Для этого предлагается в конце первого дня вспомнить и кратко описать наиболее неприятные ситуации, происшедшие во время учебы в высшем учебном заведении. Полученный материал используется для моделирования ролевых ситуаций во второй день тренинга.

Второй день тренинга, посвящен тем видам стресса, которые встречаются на начальном этапе обучения, направленных на определение стрессогенных факторов в учебной среде.

- тест-вопросник "Причины стресса в вашей работе".

В третий день тренинговой работы используются методики направленные на изучение внешних и внутренних ресурсов студентов-первокурсников, которые включают в категорию личностных ресурсов и ресурсы физические. К сожалению, большинство молодых людей мало уделяют внимания к своему здоровью и не заботятся о его сохранении. Таким образом, предлагаемая методика акцентирует внимание на важности данных ресурсов.

- тест "Доживете ли вы до семидесяти?" Р. Алленом и Ш. Линде.

Для закрепления полученных знаний по тренинговым программам предлагаются некоторые методики на самостоятельную проработку, вне формата тренинга.

Четвертый день представлен блоком работы по саморегуляции. Участникам предлагается выполнить свободный ассоциативный рисунок "Мое настроение" как в начале дня, так и в конце. Рисунки не сдаются и не обсуждаются, а каждый участник сам сравнивает его до и после применения методов саморегуляции.

На завершающем этапе каждый участник-студент анализирует, интегрирует полученные результаты, выявляет свои скрытые ресурсы и выстраивает свою эффективную модель действия в ситуации повышенного эмоционального напряжения.

При оценке результативности тренинга важно помнить, что эффективность любой психопрофилактической и психокоррекционной работы, в том числе тренинга, часто являются отсроченными.

Таким образом, об эффективности тренинговой программы следует судить по прошествии определенного времени или в процессе посттренингового сопровождения.

Выводы. Представленная программа тренинга по повышению уровня эмоциональной устойчивости студентов на начальном этапе обучения заключается в повышении уровня эмоциональной устойчивости, то есть способности противостоять стрессогенному воздействию, активно преобразовывая его или приспосабливаясь. Для реализации данной цели на тренинге, осуществляется анализ важнейших областей жизнедеятельности личности и изменение неэффективных способов поведения в сложных и значимых жизненных ситуациях, с которыми сталкиваются студенты-первокурсники, попав в новую социальную среду.

Таким образом, тренинг эмоциональной устойчивости является основным средством отражения действительности, осмысление ее составляющих, понимание их влияния на поведение человека в различных жизненных ситуациях, а также включает в себя поиск способов самоуправления, расширения видов поведенческих реакций в новых кризисных ситуациях за счет овладения навыками использования внутренних ресурсов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Речь, 2009. – С. 339.
2. *Калинина Н.В.* Тренинг жизнестойкости для старших подростков / Н.В. Калинина // Научно-практический освітньо-методичний журнал "Практична психологія та соціальна робота". – К. : СОЦИС-ПРЕС, 2010. – №12(141) – С. 48-54.
3. *Ковалев В.Н., Султанова И.В.* Стрессменеджмент. Тренинг управления стрессами / В.Н. Ковалев, И.В. Султанова. – Ялта: РИО КГУ, 2010. – С. 92.
4. *Семиченко А.В.* Психология эмоций / А.В. Семиченко. – К.: "Магістр – S", 1998. – С. 128.
5. *Сидоренко Е.В.* Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2002. – С. 208.

*Подано до редакції 11.05.11*

---