

ГЕНЕЗИС ТЕЗАУРУСА АНТИСТРЕССОВЫХ ПАТТЕРНОВ И БИХЕВИОРАЛЬНЫХ КОПИНГ-РЕАКЦИЙ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

То, что стресс за последнее время превратился в проблему №1 для развитых (и даже для развивающихся) стран, давно уже стало общим местом. Тем не менее, как верно отметил известный литературный герой О.Бендер, и ныне "спасение утопающих дело рук самих утопающих". Так, к примеру, если в ряде стран (на Украине в том числе) существуют системы профилактической медицинской диспансеризации населения, то подобная система по защите психического здоровья отсутствует практически во всех современных государствах. И это в ситуации, когда по свидетельству многих экспертов уровень нейротизации населения в больших городах (что является следствием хронических стрессов) достигает 50, а то и 70%.

Таким образом, как мы можем видеть, проблема стресса в современном обществе требует своего решения с участием, как специалистов самого широкого профиля, так и исследователей достаточно узкой квалификации.

Если учесть, что тематика стресса активно разрабатывается в мировой литературе, начиная с 1936 года, то становится понятным, почему объём публикаций, посвящённых стрессу, перевалил уже за сотню тысяч. К сожалению, психологи-исследователи привыкли видеть в стрессе лишь любопытный научный феномен (см. №№ 1-15), в то время как он, по сути, является, прежде всего, фактором, значительно усиливающим психологический дискомфорт личности.

В свете всего сказанного выше, проблематика нашей работы и была "завязана" на генезис тезауруса антистрессовых паттернов и бихевиоральных копинг-реакций у студентов-психологов. В нашем исследовании а priori было принято положение о том, что большинство студентов, обучающихся на специальности "психология" пришли в вуз не столько получить конкретную специальность, сколько попытаться в первую очередь решить свои личные проблемы. Они приходят для того, чтобы научиться избавляться от неуверенности в себе, от комплекса неполноценности, от нейротических реакции и многого другого, прямо или опосредованно связанного с переживанием состояний острых или хронических стрессов.

В связи с таким определением тематики нашей работы, основной целью исследования стала не обычная диагностика стрессовых состояний у студентов, а выработка эффективных стратегий их преодоления (копинга) в условиях жизни и деятельности будущих психологов.

Основной экспериментальный материал нашего исследования был получен при проведении теста незаконченных фраз со студентами специальности "практическая психология" МГПУ в течение первого учебного семестра 2009/2010 учебного года. Тест был выстроен таким образом, чтобы зафиксировать особенности проявления стрессовых состояний у студентов, а также выяснить, к каким именно копинг-реакциям они прибегают для преодоления стрессовых состояний.

Ниже приводятся специальные алгоритмические предписания, подготовленные нами по материалам экспериментального исследования, которые и легли в основу тренинга антистрессового поведения, организованного нами в виде специального учебного курса для будущих психологов.

Алгоритмическое предписание №1

<i>Действия, предпринимаемые при возникновении стрессогенной ситуации</i>	
1	Когда ситуация начинает перерастать в стрессовую, следует попытаться уйти из неё, "покинуть ситуацию", например, изменив темп работы, пересмотреть круг общения, переключиться на другую деятельность;
2	Попытаться принять стрессовую ситуацию такой, какая она есть: не волноваться по поводу обстоятельств, на которые не в силах повлиять, просто относиться к ним как к данности, которую невозможно изменить;
3	Постараться измениться самому, развить в себе более конструктивное отношение к происходящему, собрать больше сведений о событиях, овладеть навыками и умениями, которые помогут справиться с ситуацией;
4	Предпринять необходимые действия для того, чтобы изменить сами стрессогенные условия: изменить отношения с родственниками, сослуживцами, руководством или партнёрами;

Алгоритмическое предписание №2

<i>Действия, совершаемые после принятия решения о преобразовании стрессогенной ситуации в эмоционально-нейтральную</i>	
1	Убедить себя в том, что планируемые перемены не только желательны, но и возможны;
2	Усилить степень своего недовольства ситуацией (интенсифицировать мотивацию);
3	Наметить для себя и значимых лиц из своего ближайшего социального окружения конкретные цели, которые им ясны и понятны;
4	После принятия решения сразу же начинать действовать;
5	Определить, чем в преодолении стрессогенной ситуации могут помочь окружающие, после чего обратиться к ним за помощью

Алгоритмическое предписание №3

<i>Действия, предпринимаемые после начала деятельности по преодолению стрессогенной ситуации</i>	
1	Долгое путешествие уже началось, как только вы сделали самый первый шаг;
2	Если не всё сразу удаётся, следует пытаться изменить хотя бы что то в лучшую сторону;
3	Любые серьёзные преобразования требуют серьёзных усилий; попытки как-то изменить ситуацию не будут успешными без борьбы;
4	Начал дело – обязательно доведи его до конца (взялся за гуж – не говори, что не дюж).

Алгоритмическое предписание №4

<i>Действия, предпринимаемые для коррекции собственного антистрессового поведения</i>	
1	Стресс это наши личные эмоции и переживания. Это состояние обусловлено нашим собственным отношением к себе и к миру. Оно напрямую не связано с тем, что нас окружает, внешние факторы лишь запускают нашу внутреннюю реакцию – избирательную и индивидуальную
2	Не существует такого понятия, как "стресс вообще". Переживать стресс значит воспринимать конкретную ситуацию как стрессогенную;
3	Необходимо выяснить, какие именно факторы вызывают у нас стресс, чтобы лучше понять себя, использовать эти знания и измениться;
4	Нужно захотеть изменить свое поведение, если то, что мы делаем, не принесит успеха;
5	Человеку следует стремиться самому управлять своей жизнью. Не смиряйтесь с положением пассивной жертвы обстоятельств;
6	Необходимо чётко уяснить себе конечную цель – чего именно следует добиваться;
7	Следует убедить себя в наличии собственных возможностей преодолеть стресс;
8	Необходимо быть оптимистом, верить в позитивное будущее и придерживаться принципа "все, что ни делается, — все к лучшему";
9	Значительная доля стрессов вызывается страхом услышать насмешки или осуждение других людей о вас самих и о ваших поступках. Следует вывести эти страхи "за скобки" и тогда большинство стрессов просто исчезнет;
10	Человек главная ценность для себя самого. Значительная часть стрессов порождается чувством неполноценности. Обретите уверенность в себе и начните любить и уважать себя самого.

Алгоритмическое предписание №5

<i>Действия, предпринимаемые для оптимизации стрессогенной деятельности на интер- и интра-личностном уровнях</i>	
1	скажите "нет", если вы действительно решили не брать дополнительную работу или не связывать себя дополнительными обязательствами;
2	поговорите о своих проблемах с кем-нибудь из близких;
3	напомните сами себе, что вы человек и поэтому имеете право на ошибки;
4	не избегайте трудностей, смотрите своим проблемам в глаза;
5	не терзайте сами себя;
6	избегайте фраз типа "Мне нужно это немедленно!";
7	обратитесь за советом к близкому человеку, который понимает вас;
8	вы не можете (и не должны) отвечать за настроение других людей;
9	не следует смотреть на жизнь как на серию неудач, это всего лишь уроки, которые она даёт;
10	не беспокойтесь о том, что пребывает вне предела вашего контроля, над чем вы не властны;
11	вспомните какие-нибудь самые счастливые мгновения вашей жизни;
12	пофантазируйте о чем-нибудь приятном хотя бы 5 минут;
13	выберите такое хобби, которое явно отличалось бы от работы;
14	сделайте сами себе какой-нибудь подарок;
15	сделайте что-нибудь исключительно и только для себя;
16	не сердитесь на справедливую критику и сделайте вывод;
17	всегда старайтесь сделать так, чтобы время обеда было и временем отдыха;
18	все лишнее, что мешает работе (старые бумаги и т. д.), выбрасывайте безжалостно;
19	после окончания работы дайте себе десять минут, расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами.

Алгоритмическое предписание №6

<i>Действия, предпринимаемые для саморегуляции эмоционального состояния при стрессе</i>	
1	Прошлое уже не изменить, а о завтрашнем дне можно подумать и завтра. Живите в рамках дня сегодняшнего;
2	Если возникает ситуация, связанная с беспокойством, подумайте "Что является самым худшим из того, что может произойти?" Приготовьтесь принять этот исход дела в случае необходимости. После этого покойно подумайте, как изменить ситуацию.
3	Широко применяйте специальный алгоритм выхода из стрессовых ситуаций. Задайте себе вопрос: О чём я сейчас беспокоюсь? Что я могу предпринять? : Что я собираюсь сделать, чтобы решить проблему? Когда я собираюсь начать выполнение намеченных действий? Действуйте немедленно.

4	Овладейте информацией. Помните: "Половина стрессов вызвана людьми, пытающимися принимать решения до того, как они получают ее?"
5	Не превращайте "мелочи жизни" в повод для крупных переживаний;
6	Спросите себя: "Каковы шансы согласно теории вероятностей, что событие, из-за которого я беспокоюсь, когда-либо произойдет?"
7	Не волнуйтесь из-за того, что вы не в силах изменить, примиритесь с неизбежным;
8	Если поставленная цель уже привела к значительным материальным или психологическим потерям, постарайтесь определить, не переплачиваете ли вы за то, что немногого стоить;
9	Помните, что у прошлого нет и не может быть сослагательного наклонения. Примиритесь с тем, что уже случилось и перестаньте изматывать себя тем, что уже не изменишь;
10	Примиритесь с поражением, которое уже произошло и просто вычеркните его из своей памяти
11	Именно сегодня вас ждут самые добрые начинания – никогда не откладывайте на завтра то хорошее, что вы можете совершить уже сегодня;
12	Не старайтесь отомстить
13	Этим вы нанесёте себе гораздо больше вреда, чем источнику ваших неприятностей. Никогда не думайте ни минуты о тех людях, которые вам неприятны;
14	Если делаете добро бескорыстно, не ожидайте платы за него, иначе весь положительный эффект от него сойдёт на нет;
15	Во всём старайтесь видеть только положительные стороны;
16	Не подражайте другим. Стремитесь сохранить свою уникальную индивидуальность;
17	Не реагируйте на несправедливую критику – чем больших успехов вы достигаете, тем большее количество людей смогут вам позавидовать. Не обращайте внимание на явно недоброжелательные выпады – оберегайте своё душевное спокойствие.

Алгоритмическое предписание №7

	<i>Ассертивные реакции личности по профилактике возникновения стрессовых состояний</i>
	<i>Рекомендуемые действия, которые человек может совершать в случае необходимости:</i>
1.1	Иногда ставить себя на первое место;
1.2	Просить о помощи и эмоциональной поддержке;
1.3	Протестовать против несправедливого обращения или критики;
1.4	Иметь свое собственное мнение или убеждения;
1.5	Совершать ошибки, пока вы не найдете правильный путь;
1.6	Предоставлять людям право самим решать свои проблемы;
1.7	Говорить: "Спасибо, нет", "Извините, нет";
1.8	Не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным;
1.9	Побить одному, даже если другим хочется вашего общества;
1.10	Иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие;
1.11	Менять свои решения или изменять образ действий;
1.12	Добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.
	<i>Действия, которые не рекомендуется совершать для сохранения собственного душевного равновесия:</i>
2.1	Быть безупречным на 200 %;
2.2	Следовать за всеми;
2.3	Делать приятное неприятным для вас людям;
2.4	Любить людей, приносящих вам вред;
2.5	Извиняться за то, что вы были самим собой;
2.6	Выбиваться из сил ради других;
2.7	Чувствовать себя виноватым за свои желания;
2.8	Мириться с неприятной для вас ситуацией;
2.9	Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
2.10	Сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
2.11	Делать больше, чем вам позволяет время;
2.12	Делать что-то, что вы на самом деле не можете сделать;
2.13	Выполнять неразумные требования;
2.14	Отдавать что-то, что вам на самом деле отдавать не хочется;
2.15	Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
2.16	Отказываться от своего "Я" ради чего бы или кого бы то ни было.

Алгоритмическое предписание №8

	<i>Действия, совершаемые для профилактики перехода кратковременного стресса в хронический.</i>
1	Выражайте свои чувства и эмоции. Обмен мнениями играет роль буфера, поскольку общение и разделение чувств с окружающими является способом избавления от стресса и восстановления порядка вещей;
2	Планируйте свое время. Перерывы в работе необходимы каждому для сохранения свежести восприятия и перспектив
3	Изучите свое распределение энергии в течение дня. В соответствии с этим планируйте работу, распределяя дела, вызывающие стресс, на периоды прилива энергии. Это предотвратит усталость и разочарование;
4	Никогда не задумывайте несколько стрессовых дел одновременно. Благодаря этому правилу, вы избежите завалов в работе, получите ощущение большей результативности и не подвергнетесь стрессу от ощущения перегруженности;
5	Делайте физические упражнения на свежем воздухе. Взбадривая тело, мы освежаем ум;
6	Разбивайте крупные дела на части. Тогда они не будут казаться невыполнимыми;
7	Стремитесь к успеху. Никогда не удовлетворяйтесь выполнением только того, чему вас учили. Если вы готовы работать над собой и стремиться к успеху, то, скорее всего, никогда не испытаете дистресса;
8	Научитесь расслабляться. Овладев искусством аутотренинга, вы получите больше пользы, чем от сна, и будете готовы воспринимать стрессы и более уверенно справляться с ними.

Алгоритмическое предписание №9

	<i>Действия, предпринимаемые в потенциально стрессогенных ситуациях</i>
1	Не сдаваться в любых сложных ситуациях;
2	Объединяться с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию;
3	Советоваться с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в подобном положении;
4	Очень тщательно взвешивать возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску);
5	Полагаться на свою интуицию;
6	Не откладывать решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама;
7	Стараться держать все под контролем, хотя и не показывать этого другим;
8	В случае несправедливости со стороны кого либо из близких стараться не демонстрировать негативных чувств;
9	Стараться помочь другим при решении общих проблем;
10	Не стесняться при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой;
11	В сложных ситуациях лучше действовать самостоятельно, чем ждать, когда ее будут решать другие;
12	Находясь в трудной ситуации, следует ориентироваться на то, как бы поступили в этом случае другие люди;
13	В трудные минуты стремиться получить эмоциональную поддержку близких людей;
14	Во всех случаях лучше семь раз отмерить, чем отрезать;
15	Не тратить свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется;
16	Позволять другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле никому не позволять манипулировать собой;
17	Ничего не принимать на веру, так как в любой ситуации могут быть "подводные камни";
18	В конфликтной ситуации убеждать себя и других, что проблема не стоит и выведенного яйца;
19	Необходимо легко и спокойно защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать "нет" в ситуации эмоционального давления;
20	В трудных ситуациях необходимо тщательно подготовиться, успокоиться, а потом уже действовать;
21	Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.

Алгоритмическое предписание №10

	<i>При выполнении деятельности, которая может привести к побочным последствиям в виде стрессовых состояний следует...</i>
1	Постоянно просчитывать последствия каждого своего шага, каждого действия;
2	Если стратегия и тактика деятельности не просчитаны до конца, всё равно следует действовать главное — делать хоть что-нибудь;
3	Никогда не сжигать за собой мосты, всегда оставлять свободу манёвра;
4	Даже надеясь на чудо, действовать по принципу "Судьба помогает тому, кто сам себе помогает";
5	В случае чувствительного проигрыша следует вести себя в обычной манере, делая вид, что ничего особенного не произошло;
6	В любой ситуации следует стремиться увидеть что-то положительное;
7	Не срывать свою досаду на тех, кто навлек на вас эти проблемы;

8	При соответствующих условиях следует попытаться сублимировать стрессовую ситуацию в творческую деятельность; стараться выразить себя творчески;
9	При столкновении с нестандартной ситуацией стараться обращаться за помощью к специалистам;
10	Составить план деятельности и четко следовать ему;
11	Не спешить довериться первому же (самому сильному) чувству;
12	При утере веры в какие-либо ценности, следует постараться найти новую веру во что-то серьезное
13	Постараться открыть для себя в жизни нечто важное;
14	Стремиться не допускать близко к сердцу негативные переживания о чем бы то ни было;
15	Не воспринимать слишком серьезно те ситуации, масштаб которых не превышает стандартные житейские коллизии;
16	Ни в коем случае не вымещать на других людях своё плохое настроение и негативные переживания;
17	Пользоваться прошлым опытом, если уже приходилось попадать в такое положение;
18	Всегда знать, что надо делать и удваивать свои усилия, чтобы все наладить;
19	Обязательно искать (и находить) несколько способов решения проблемы;
20	Стараться, чтобы эмоции не слишком мешали в других делах;
21	Представить, что цель уже достигнута и вообразить себе, во что это может вылиться в дальнейшем.

Алгоритмическое предписание №11

	<i>Действия по реализации умений для преодоления стрессовых ситуаций</i>
1	Необходимо уметь избавляться от напряжения и знать, как расслабить тело и успокоить нервы;
2	Следует правильно питаться и регулярно заниматься спортом. Необходимо придерживаться конкретной диеты и в течение недели регулярно заниматься физической активностью;
3	Необходимо уметь беречь свой сон. Это необходимо для того, чтобы организм всегда был обеспечен полноценным отдыхом;
4	Следует избавиться от привычки переживать по мелочам. Уметь отделять мелочи от действительно важных вещей;
5	Сформировать умение контролировать свои эмоции, не допускать спонтанных всплесков ярости и агрессивности. Даже если эмоции захлестывают, стараться держать себя в руках и не давать "раскручиваться" негативным эмоциям;
6	Следует помнить, что организация личного пространства (как реального, так и виртуального) обеспечивает предсказуемость развития событий, а захламленная и неорганизованная жизнь ведет к стрессам;
7	Необходимо осуществлять правильную организацию времени жизни. Наполнение её постоянными смыслами помогает эффективно использовать собственное время;
8	Следует знать, что значительно снижает риск развития стрессового состояния надежная социальная поддержка. Необходимо проводить больше времени с семьей, друзьями и знакомыми. В жизни всегда должны присутствовать люди, которые выслушают нас и позаботятся;
9	Нельзя предавать то, что входит в структуру собственных личностных ценностей. Необходимо определиться, что важно, а что нет. Цели, которые человек ставит перед собой, должны быть значимыми и значительными;
10	Без юмора сложно справиться со многими неприятностями. Смейтесь над жизненными неурядицами, и не будьте слишком строги к себе.

Алгоритмическое предписание №12

	<i>Достижение цели в стрессовых ситуациях возможно в том случае, когда человек совершает следующие действия</i>
1	Определите для себя разницу между хорошим стрессом и плохим стрессом;
2	Признаете, что плохой стресс является реакцией на чрезмерное давление;
3	Признаете, что упадок сил, откладывание дел, боязнь за самого себя, раздражительность и непредсказуемое поведение являются признаками стрессового давления;
4	Согласитесь, что использование негативных стратегий не является эффективным способом борьбы со стрессом;
5	Признаете, что самоуверение, что все в порядке, не является средством борьбы со стрессом;
6	Поймите, что если не пытаться побороть стресс, он приведет к печальным последствиям;
7	Согласитесь с утверждением, что мозг человека реагирует на проблему точно таким же образом, как и в древние времена;
8	Поймите, что организм мобилизует защитные силы для самосохранения, когда ему угрожает опасность;
9	Осознаете, что организм не может вернуться к обычному состоянию, пока ваш мозг сигнализирует об опасности;
10	Согласитесь с утверждением, что продолжительные неясные тревожные состояния приводят к более тяжелым последствиям, чем сильное, но кратковременное потрясение;
11	Осознаете, что долговременный стресс может привести к агрессии, депрессивным или беспокойным состояниям;
12	Поймите, что стресс негативно влияет на ваши мыслительные процессы;
13	Осознаете, что ваша реакция на проблему полностью зависит от того, как вы квалифицируете ситуацию;
14	Не полнитесь детально рассмотреть различные ситуации вашей жизни, чтобы определить факторы, вызывающие стрессовые состояния;
15	Определите внутренние силы, которые главенствуют над вашим поведением;
16	Научитесь чувствовать тот самый предел, за которым ваши внутренние силы выходят из-под вашего контроля;
17	Поймите, каким образом определенные факторы стресса, присутствующие на работе, меняют характер вашего поведения и делают вас более уязвимым;
18	Согласитесь с тем, что ежедневное усугубление ситуации приводит к истощению всех ваших ресурсов;
19	Поймите, что радостные события могут приводить к не меньшим стрессовым состояниям, чем те, которые тяжело пережить;
20	Признаете, что действие факторов стресса в совокупности, вне зависимости от возможности от отдельности, способны вызвать критическое стрессовое состояние, в котором нарушаются все функции организма;
21	Поймите, что делать что-нибудь для снятия стресса уже само по себе лучше, чем вовсе ничего не делать;
22	Тотчас воспользуйтесь методиками быстрого снятия стресса;
23	Возьмитесь за улучшение обстановки, в которой вы работаете;
24	Согласитесь с тем, что должным образом функционирующее оборудование оказывает огромную помощь в избавлении от стресса;
25	Осознаете важность физических упражнений для искоренения чувства нервного перенапряжения;
26	Поймите, что, научившись расслаблять свой организм, вы минимизируете уровень стресса в вашей жизни;
27	Твердо решите избавиться от тех привычек, которые мешают вам жить счастливо;
28	Выберете те физические упражнения, которые наиболее подходят вам, и будете регулярно ими заниматься;
29	Воспользуйтесь накопленным жизненным опытом и обезопасите себя от втягивания в очевидные стрессовые ситуации;
30	Выработаете конструктивную методику борьбы со своими невзгодами;
31	На время отложите решение любой проблемы, справиться с которой пока явно не в ваших силах;
32	Сделаете эффективные способы борьбы со стрессом частью вашей жизни;
33	Чтобы избавиться от беспокойства в вашей жизни, будете все время заняты;
34	Не станете расстраиваться по пустякам. Не позволяйте мелочам разрушать ваше счастье;
35	Для изгнания беспокойства из вашей жизни, воспользуетесь законом больших чисел. Задайте себе вопрос: "Какова вероятность того, что это событие вообще произойдет?".
36	Будете считаться с неизбежным. Если вам известно, что изменить или исправить какое-либо обстоятельство не в ваших силах, скажите себе: "Это так и не может быть иначе";
37	Установите "ограничитель" на ваши беспокойства. Решите для себя, какого беспокойства заслуживает то или иное событие, — и не беспокойтесь больше об этом;
38	Не будете сожалеть о давних ошибках и упущенных возможностях;
39	Будете постоянно помнить, и анализировать свои достигнутые цели;
40	Вновь и вновь будете рассматривать свои достижения;
41	Заново оцените себя и определите свои положительные стороны, сравните себя с другими людьми;
42	Периодически будете напоминать себе о вашем внутреннем потенциале;
43	Постараетесь заменить негативные мысли положительными;
44	У вас сложится твердое убеждение, что именно вы, и никто другой, управляет всеми событиями, происходящими в вашей жизни;
45	Признаете, что, выработав в себе положительный подход к происходящему, вы сможете без проблем справиться со стрессом;
46	Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, потому что "наша жизнь — это то, что мы думаем о ней";
47	Не станете сводить счёты с вашими врагами, потому что этим вы принесете гораздо больше вреда себе, чем им. Никогда ни минуты не думайте о людях, которые вам неприятны;
48	Вместо того чтобы расстраиваться из-за неблагодарности, будете готовы к ней;
49	Запомните, что единственный способ стать счастливым, — это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого;
50	Запомните, что благодарность — это такая черта характера, которая является результатом воспитания, поэтому, если вы хотите, чтобы ваши дети были благодарными, учите их этому;
51	Подсчитаете свои удачи, а не свои неприятности;
52	Не будете раздражать другим. Найдите себя и оставайтесь собой, ведь "зависть — это невежество", а "по пражанию — самоубийство";
53	Забудете о своих собственных неприятностях, пытаетесь дать немного счастья другим. "Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе".

После анализа ответов студентов, какие именно установки, полученные ими из ближайшего социального окружения относительно преодоления стрессовых и стрессогенных ситуаций, были отобраны лишь те положения, которые отличались определённой оригинальностью по отношению к прочим.

Выводы. После проведения апробации описанных выше алгоритмических предписаний антистрессового поведения в ходе проведения спецкурса нами было осуществлено заключительное анкетирование участников эксперимента с просьбой сформулировать, что именно они получили в результате участия в тренинге.

По свидетельству опрошенных участие в тренинге не только помогло им осознать свои личностные проблемы, подказало, как именно следует преодолевать стрессовые состояния, но и помогло сформировать конкретные умения по управлению стрессовыми состояниями. Если мы попытаемся обобщить те приобретенные свойства, которые опрошенные отмечали у себя, то мы сможем создать обобщенный портрет личности, обладающей антистрессовой устойчивостью. Ниже приводятся самохарактеристики опрошенных, которые наиболее часто отмечались ими в ходе заключительного опроса (post factum):

1. Спокойное и адекватное восприятие себя и окружающего мира. Возникающие проблемные ситуации воспринимаются терпимо и с пониманием.

2. Использование позитивных переживаний для самоподкрепления собственной продуктивной деятельности.
 3. Способность и готовность принять на себя ответственность, уход от само- и взаимообвинений, поиска "объективных причин" собственных неудач.
 4. Честность и открытость по отношению к себе самому.
 5. Естественность поведения, живость реагирования, креативный подход к любым нестандартным обстоятельствам.
 6. Способность оценить прогресс при целенаправленной работе над собой.
 7. Отсутствие манипуляций в общении с окружающими.
- Таким образом, как мы можем видеть, целенаправленное обучение будущих психологов антистрессовым формам поведения приводит и к позитивным изменениям в структуре их собственной личности, что и подтверждает эффективность предлагаемой нами методики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
2. Алексеев А.В. Антистресс-тренинг / А.В. Алексеев. – СПб.: Питер, 2004. – 192 с.
3. Алексеев А.В. Я спокоен. Как защитить себя от стресса / А.В. Алексеев (Серия "Здоровье нации"). – Ростов-н/Д: "Феникс", 2004. – 160 с.
4. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб., 1999. – 86 с.
5. Белов Н.В. Как победить стресс / Н.В. Белов. – М.: АСТ; Минск: Харвест, 2005. – 2005. – 96 с.
6. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
7. Гейссельхарт Р. Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации / Р. Гейссельхарт, К. Хофманн-Буркарт. – М. : Омега-Л, 2006. – 118 с.
8. Красавина Е. Как преодолеть стресс и сохранить душевное равновесие / Е. Красавина. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2004. — 222 с.
9. Купер Г.Л. Адаптация к стрессу: роль администрации в организациях / Г.Л. Купер // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья. – Женева: ВОЗ., 1989. – С. 171-188.
10. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А.Б. Леонова // Психологический журнал, 2004. – Т.25. – №2. – С.75-85.
11. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А.Б. Леонова // Вестн. Моск. ун-та, серия №14. – Психология. – 2000. – №3. – С. 4-21.
12. Марковец Е.Л. Психологические особенности профессионального стресса и предупреждение его возникновения у будущих учителей. – Адкпн. – Киев, 2005. – 20 с.
13. Помаз Г.С. Детерминанты развития представлений о профессии студентов-психологов / Г.С. Помаз. – Ростов-на-Дону : АДКПсН., 2006. – 25 с.
14. Степанченко С.В. Психокоррекційний тренінг як засіб профілактики корекції стресових станів у дітей молодшого шкільного віку / С. В. Степанченко // Наука і освіта. – 2000. – №1-2. – С.144-145.
15. Сушко Н.Г. Личностные детерминанты организационного стресса / Н.Г. Сушко. — М., 2008. – 20 с.

Подано до редакції 10.02.2010

РЕЗЮМЕ

Работа посвящена изучению особенностей поведения студентов-психологов в ситуациях стресса. Автор рассматривает реакцию опрошенных на стресс как проявление конкретных поведенческих паттернов. По материалам анализа экспериментального этапа исследования разработан и предложен комплекс специальных алгоритмических предписаний для преодоления состояний нервно-психического напряжения.

Ключевые слова: стресс, генезис, тезаурус, паттерн, копинг, стресс-факторы, личностные установки.

Г.В. Марковець

ГЕНЕЗА ТЕЗАУРУСА АНТИСТРЕСОВИХ ПАТЕРНІВ І БХЕВІОРАЛЬНИХ КОПІНГ-РЕАКЦІЙ У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

РЕЗЮМЕ

Робота присвячена вивченню особливостей поведінки студентів-психологів в ситуаціях стресу. Автор розглядає реакцію опитаних на стрес як прояв конкретних поведінкових патернів. За матеріалами аналізу експериментального етапу дослідження розроблений і запропонований комплекс спеціальних алгоритмів для подолання станів нервово-психічної напруги.

Ключові слова: стрес, генезис, тезаурус, патерн, копінг, стрес-фактори, особистісні настанови

G.V. Markovets

GENESIS OF THE THESAURUS OF ANTI-STRESSFUL PATTERNS AND BEHAVIORAL COPING-REACTIONS OF STUDENTS-PSYCHOLOGISTS

SUMMARY

The article studies peculiarities of behavior of students-psychologists in stress situations. The author considers respondents' reaction to stress to be a display of concrete behavioral patterns. According to data of the experimental research stage the author elaborates and presents a set of special algorithmic instructions for overcoming states of psychological and neurotic tension.

Keywords: stress, genesis, thesaurus, coping, pattern, stress-factors, personal setting.