

УДК 159.9.072

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ОТБОРА ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Соловых Марина Васильевна, канд. пед. наук, доц.,
МАДИ, Россия, 125319, Москва, Ленинградский пр., 64; solovykhmv@yandex.ru

Морозова Ольга Викторовна, преподаватель,
МАДИ, Россия, 125319, Москва, Ленинградский пр., 64; solovykhmv@yandex.ru.

Аннотация. В наш век, в век психологических стрессов, необходимо научиться владеть собой. Психологи отмечают, что наиболее успешными людьми как в профессии, так и в личной жизни, являются люди, научившиеся владеть собой, имеющие развитую психотехнику личной саморегуляции, т.е. оптимальный уровень стрессоустойчивости, а также необходимо учитывать тот факт, что частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что в свою очередь, может стать причиной психосоматических заболеваний. В связи с этим, в нашем исследовании делается упор на определение и обоснование методов и средств формирования оптимального уровня стрессоустойчивости у студентов.

Ключевые слова: стресс, фазы стресса, уровень стресса, уровень тревожности, индивидуальная чувствительность к стрессу.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONCEPT OF SELECTING EFFECTIVE METHODS AND MEANS OF FORMING STRESS RESISTANCE IN STUDENTS

Solovykh Marina V., Ph.D., associate professor,
MADI, 64, Leningradsky Prosp., Moscow, 125319, Russia, solovykhmv@yandex.ru

Morozova Olga V., lecturer,
MADI, 64, Leningradsky Prosp., Moscow, 125319, Russia, solovykhmv@yandex.ru

Abstract. In this age of psychological stress, we must learn to own ourselves. Psychologists note that the most stable people, both in the profession and in personal life, are people who have learned to own themselves, have a developed psychotechnology of personal self-regulation, that is, an optimal level of stress resistance. And it is also necessary to consider the fact that frequent stresses can lead to the depletion of the body's adaptive protective system, which in turn can cause psychosomatic diseases. In this regard, our study

focuses on the definition and justification of methods and means of forming the optimal level of stress tolerance in MADI students.

Key words: stress, stress phases, stress level, anxiety level, self-esteem of stress resistance, means and methods of stress resistance formation, individual sensitivity to stress.

Введение

Современному человеку угрожает ряд опасностей, связанных со стрессами. Первый обусловлен тем, что хронические стрессы приводят к ослаблению иммунной системы человека. Второй состоит в том, что, пытаясь защититься от жизненных стрессов, люди намеренно снижают свою активность, тем самым избегают решения сложных и жизненно важных задач и тем самым ограничивают себя, сводят на нет свои возможности [8].

Следует отметить, что у каждого человека есть свой индивидуальный сценарий стрессового поведения, об этом писал известный психолог Эрик Берн в своих книгах, научных статьях, и жизнь подтверждает эту гипотезу. Этот сценарий усваивается в детстве, когда родители, испытывая стрессы, конфликтуют на глазах у ребенка, невольно вовлекая его в свои проблемы. Усвоенный в детстве стрессовый сценарий "запускается" почти автоматически. В этих случаях достаточно незначительного ухудшения привычного ритма жизни и работы, возникновения, казалось бы, пустяковой проблемы, как включается и начинает раскручиваться маховик механизма запуска стресса. Причем последствия от реализации стрессорной программы могут быть гораздо пагубнее, чем причины, ее запустившие [12].

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).

Еще в начале XX века американский психолог Дж. Додсон установил, что характер работоспособности человека определенным образом зависит от уровня его эмоциональной активности [9].

Максимальную продуктивность человек развивает при среднем уровне эмоционального возбуждения, в то время как и избыток эмоций, и их недостаток приводят к снижению эффективности работы (рис. 1).

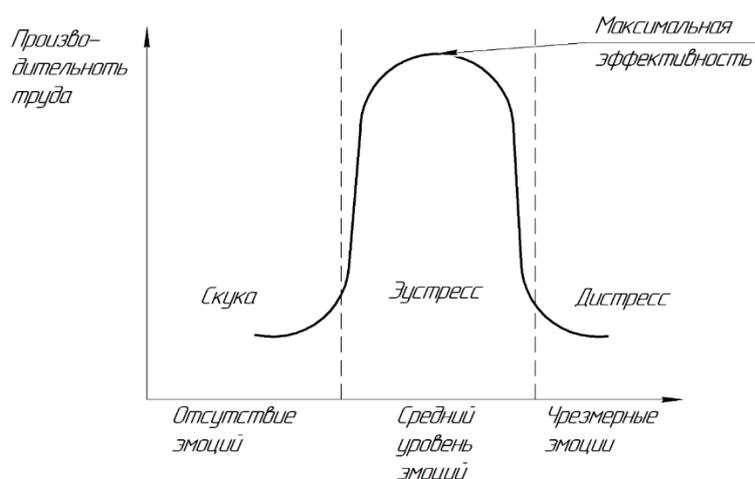


Рис. 1. Зависимость работоспособности человека от уровня его эмоциональной активности

На характер стресса влияет ряд врожденных и приобретенных факторов: наследственность, протекание беременности у матери, ранний детский опыт, темперамент, характер человека, его установки и направленность, общественный статус и ближнее социальное окружение.

Цель исследования – определение и обоснование эффективных методов и средств формирования стрессоустойчивости, способствующих повышению функциональных возможностей организма студенток.

Методика и организация исследования. С помощью теста на стрессочувствительность, разработанного Щербатых Ю.В. (2008 г.) [9], нами определялись следующие факторы: 1. Базовый показатель стрессочувствительности (рис. 2); 2. Динамический показатель

стрессочувствительности; 3. Объективные и субъективные факторы стрессочувствительности; 4. Деструктивные и конструктивные способы преодоления стрессов. С помощью беседы и опроса со студентами изучались способы и объем занятий физической культурой и спортом. В тестировании и в беседе приняли участие студентки I курса МАДИ в количестве 120 человек. Результаты обрабатывались в виде таблиц, рисунков, диаграмм. Факторный анализ полученных результатов (на основании полученных данных проанализируем показатели каждого фактора): 1. Базовый показатель стрессочувствительности:

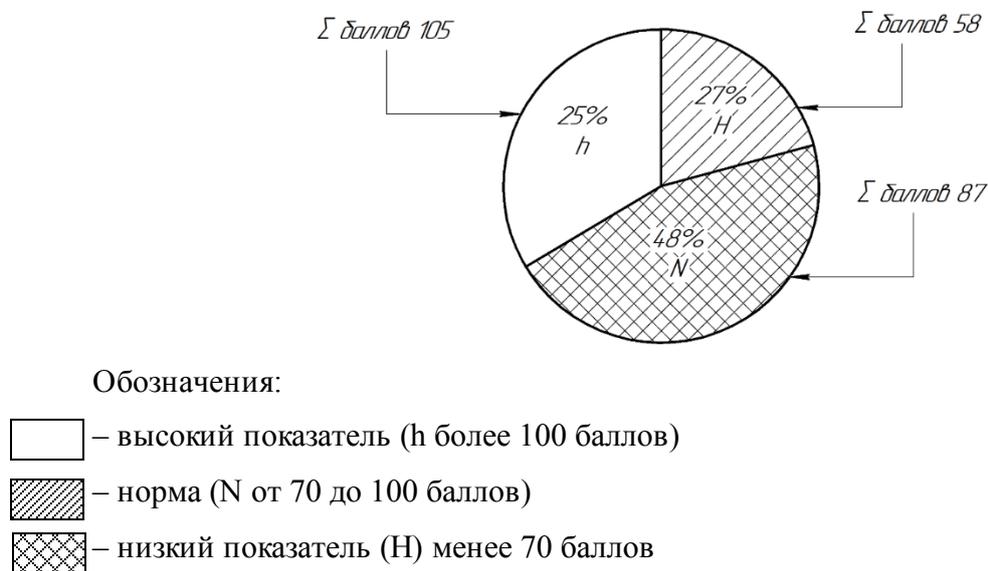


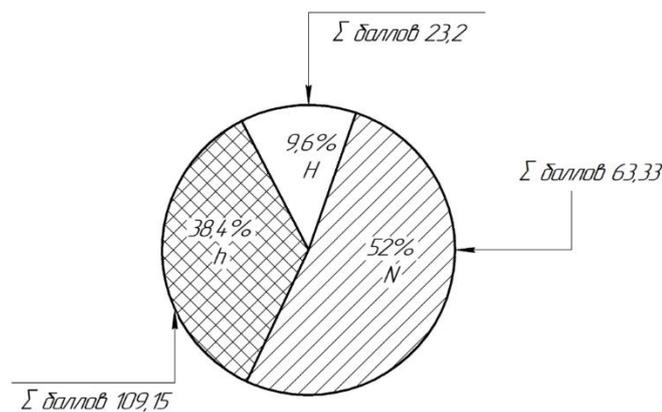
Рис. 2. Базовый показатель стрессочувствительности

Результаты исследования и их обсуждение. Базовый показатель стрессочувствительности включает в себя личностные качества испытуемых студенток. Если показатели выше нормы (h более 100 баллов), то это говорит об эмоциональных перегрузках, о высокой эмоциональной напряженности и соответственно низкой работоспособности. В данном случае высокий уровень эмоциональных перегрузок мы наблюдаем у 25% испытуемых студенток.

Этим девушкам необходима тренировка эмоциональной устойчивости и формирование адекватной реакции на различные житейские ситуации, усиливающие сопротивляемость организма к стрессовым воздействиям и способствующим общему оздоровлению. Низкий показатель говорит о потере интереса к деятельности, плохом настроении и, вследствие, этого происходит понижение работоспособности. Этот показатель составил 27%. Именно на основе активной сознательности, эффективно применяется так называемая аутогенная, идеомоторная и психофизическая тренировки.

Любой вид психотерапии тем результативнее, чем лучше сам занимающийся познает принципы механизма выздоровления или сохранения здоровья, т.е. необходимо добиться повышения интереса к деятельности (К.В. Динейка) [3, 4, 5].

Норму и высокую работоспособность составляют 48% из числа испытуемых студенток. Данное состояние необходимо поддерживать, используя разнообразные методы и средства построения учебно-тренировочного процесса.

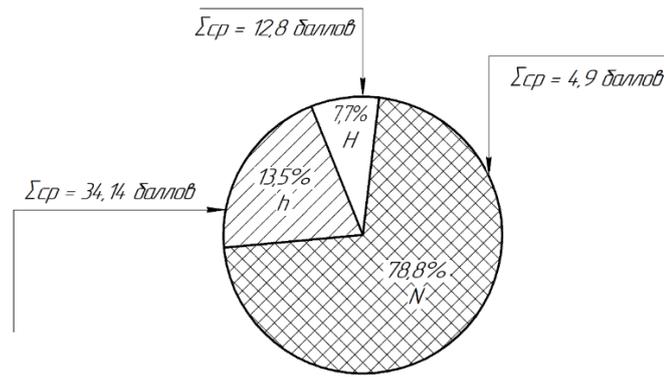


Обозначения:

-  – Устойчивость к стрессу (менее 35 баллов)
-  – Норма (от 35 до 85 баллов)
-  – Повышенная чувствительность к стрессу (более 85 баллов)

Рис. 3. Диаграмма динамического показателя стрессочувствительности у испытуемых

По данным диаграммы (рис. 3) мы получили следующие результаты: устойчивость к стрессу и низкая стрессочувствительность наблюдается у небольшого количества испытуемых – 9,6%; нормальная стрессочувствительность составила 52%; повышенная чувствительность к стрессу наблюдается у 38,4% из числа испытуемых студенток и этот показатель указывает о необходимости психотерапевтической помощи. Динамический показатель стрессочувствительности включает в себя сознательные акты и эмоции, проявляющиеся у человека в процессе деятельности и показывают нашу способность сопротивляться жизненным передрягам с помощью адекватного поведения. Адекватное поведение зависит от нашего сознания. Сознание – это высшая, свойственная только человеку форма отражения объективной реальности, и как высшая регулирующая функция нервной системы, сознание стимулирует биоритмы мозга и стремление человека к гармоническому развитию. Поэтому, следует обратить особое внимание на подбор физических упражнений различной направленности и на идеомоторное усвоение этих упражнений а также получения от них положительных эмоций у занимающихся, т.е. удовлетворения от достигнутого. Поэтому очень важны теоретические знания о возможностях физической культуры и психологии в формировании здорового образа жизни.



Обозначение:

- h показатель (более 30 баллов)
- N показатель (от 15 до 30 баллов)
- H показатель (менее 15 баллов)

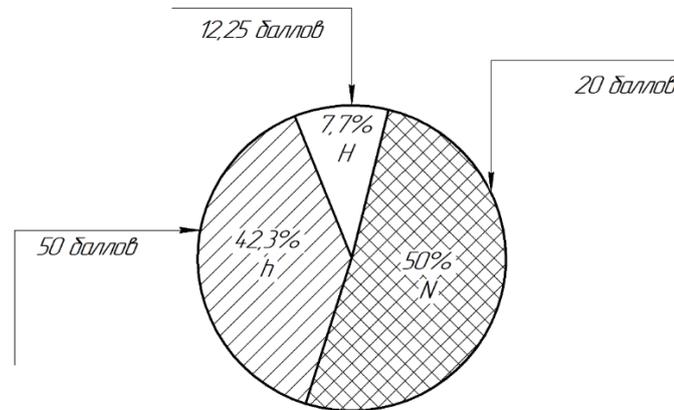
Рис. 4. Диаграмма объективных и субъективных факторов стрессочувствительности у студентов

Объективные факторы определяют повышенную реакцию на обстоятельства, на которые человек не может повлиять, например: высокие цены на транспорт, продукты, одежду, внезапно испортившаяся погода (дождь, снег, ветер), машина, которая обрызгала вас грязью, строгий несправедливый начальник (преподаватель, родитель и т.д.).

Анализируя показатели (рис. 4) можно сделать вывод, что девушки в большинстве, что составило 78,8% нормально относятся к внешним факторам. И если машина, к примеру, обрызгала лучший наряд, то такие девушки хотя и расстроятся, но все же возьмут себя в руки и в таком виде, но все же придут на встречу. Низкий (H) уровень стрессочувствительности наблюдается у 7,7% чел.) испытуемых; высокий (h) уровень стрессочувствительности наблюдается у 13,5% испытуемых. Этим девушкам желательна психологическая помощь.

Субъективные факторы стрессочувствительности показывают склонность все излишне усложнять, например, излишне серьезное отношение к жизни, учебе, стеснительность, робость, застенчивость, страх

перед будущим, пессимизм, тенденции отмечать в жизни, в основном негативные черты.



Обозначение:

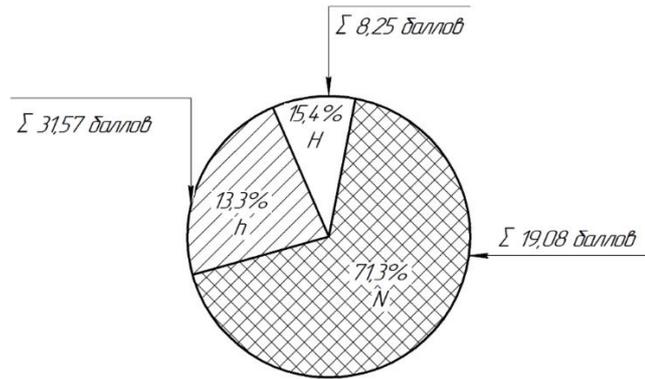
-  – h (высокий) показатель - более 25 баллов
-  – N (нормальный) показатель от 14 до 25 баллов.
-  – H (низкий) показатель - менее 14 баллов.

Рис. 5. Диаграмма субъективных факторов стрессочувствительности у испытуемых

По данному фактору нами получены следующие результаты (рис. 5). Нормальный показатель стрессочувствительности наблюдается у 50% испытуемых девушек; низкий показатель у 7,7% и высокий показатель у 42,3% из числа испытуемых. Девушки, имеющие низкий и высокий показатель стрессочувствительности нуждаются в психологической помощи.

Объективные и субъективные факторы стрессочувствительности в норме – это показатель гармонических личностных качеств, включающих в себя веру в свои способности, уверенность в свои силы и возможности.

Следовательно, занятия по физической культуре должны включать в себя такие средства и методы, как самовоспитание. Самовоспитание включает в себя самопознание, самоанализ, самоконтроль, самодисциплину и т.д., а также развитие ментальных мышц мозга (внимание, память, формирование образного мышления и т.д.) [1, 2, 5, 6].



Показатели:

-  – высокий показатель (h-более 28 баллов)
-  – средние показатели (N-от 12 до 28 баллов)
-  – низкие показатели (H-менее 12 баллов)

Рис. 6. Факторы психосоматического проявления стрессов

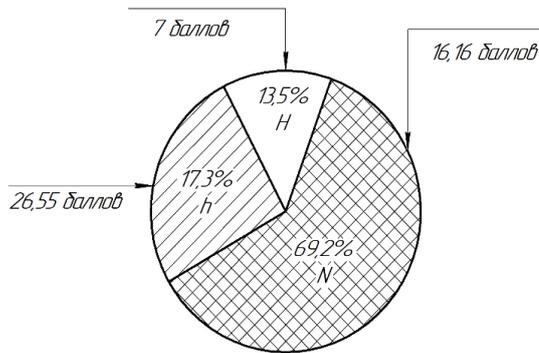
Психосоматические факторы проявления стрессов у студенток I курса находятся в пределах средних показателей от 12 до 28 баллов и составляют 71,3% (рис. 6);

низкий показатель составил 15,4%;

высокий показатель у 13,3%.

Однако, следует обратить внимание что 48% из числа опрошенных студенток имеют проблемы со здоровьем и имеют вследствие этого ограничения в выполнении определенных физических упражнений по группе здоровья. Если эти девушки окажутся в экстремальной ситуации, то могут испытать чрезмерное психоэмоциональное напряжение, что, несомненно, отразится на здоровье девушек. Поэтому, необходим поиск эффективных методов и средств формирования стрессоустойчивости. Одним из таких средств является психофизическая тренировка, которая является не только эффективной формой лечебной физкультуры, но и разновидностью психотерапии и аутотренинга. Построенная на базе научно обоснованной системы физической культуры, психологии и психотерапии, она использует общеразвивающие и специальные упражнения, а также некоторые виды специальных дыхательных

упражнений и точечный массаж в целях повышения функциональных возможностей организма, восстановление здоровья и работоспособности. Благодаря использованию методов самовоспитания и самосовершенствования человек овладевает искусством управления своими духовными и физическими силами, способствует их росту [3, 4, 5].

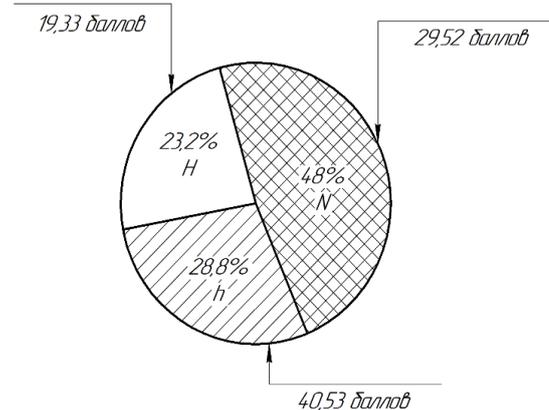


Обозначение:

- h высокие показатели (более 22 баллов)
- N средние показатели (от 10 до 22 баллов)
- Н низкие показатели (до 10 баллов)

Рис. 7.

Деструктивные факторы стрессочувствительности



Обозначение:

- h высокие показатели (более 35 баллов)
- N средние показатели (от 23 до 35 баллов)
- Н низкие показатели (до 23 баллов)

Рис. 8.

Конструктивные факторы стрессочувствительности

Деструктивные способы преодоления стресса включают в себя применение алкоголя, сигарет, излишнее время проведения у телевизора, компьютера, вкусная еда или агрессия и т.д. Нами получены следующие показатели (рис. 7): низкий уровень деструктивных факторов в преодолении стресса наблюдается у 13,5% из числа исследуемых студенток, высокий уровень у 17,3% из числа исследуемых студенток; нормальный уровень наблюдается у 69,2%. Этим девушкам составило большинство, однако в процессе беседы с девушками, выяснилось, что

многие из них "немного покуривают", и "едят много сладкого," и не следят за своим весом. Психологи считают, что использование деструктивных факторов в преодолении стрессов связано с повышенной тревожностью, с нарушением режима труда и отдыха. Занятия физической культурой и спортом в данном случае повышают настроение и улучшают психический тонус и трофику организма. Очень полезны упражнения на релаксацию (произвольное расслабление мышц). Необходима также психофизическая тренировка. Большую роль в психофизической тренировке играют идеомоторные акты, то есть мысленное выполнение физических действий и образное представление внутренних состояний (уравновешенность, оптимизм и т.п.) [1, 9, 10].

Конструктивные способы преодоления стрессов (рис.8) включают в себя: сон, отдых, смена деятельности, общение с друзьями или любимым человеком, физическая активность (бег, плавание, футбол, ролики, лыжи и т.д.), анализ своих действий, поступков, поиск других вариантов поведения, изменение своего поведения в данной ситуации в соответствии с ожиданием общества и т.д. По данному критерию нами получены следующие результаты (рис. 7): низкий уровень (Н) конструктивных факторов в преодолении стрессов составил 23,2% из числа исследуемых студенток. Нормальный уровень (N) составил 48% из числа исследуемых девушек. В процессе проведенной беседы нами установлено, что девушки, входящие в данную группу, предпочитают следующие средства: сон, отдых, смену деятельности, общение с друзьями и встречи с любимым человеком. При высоком (h) уровне конструктивного преодоления стресса данный показатель у девушек составил 28,8%. Эти девушки предпочитают такие средства, как анализ своих действий, изменение своего поведения в конфликтных ситуациях, а также занятия различными видами спорта.

Избежать нежелательных эмоций помогает разумное увлечение спортом, в частности, такими видами спорта, как волейбол, футбол,

баскетбол, гимнастика, аэробика, спортивные танцы, легкая атлетика, коньки, лыжи и т.д. Активность тела, соединенная с положительными эмоциями, автоматически приводит к повышению активности психики, хорошему настроению. [3, 7, 11] В связи с этим, нами с помощью опроса изучались способы занятий физической культурой и спортом у студенток 1-го курса МАДИ.

Нами были заданы следующие вопросы:

1. Какими видами спорта вы занимаетесь летом?
2. Какими видами спорта вы занимались зимой?
3. Регулярно ли вы занимаетесь утренней зарядкой?
4. Каким видом спорта занимаетесь в любое время года в зале или на воздухе регулярно (минимум 2 раза в неделю).
5. Сколько времени в неделю вы тратите на поддержание и совершенствование физической формы?
6. Каков ваш вес, какова динамика его изменения за последний год?

Полученные результаты представлены в таблицах 1 и 2 и в ответах испытуемых.

Предпочтительные способы занятий физической культурой и спортом студентами МАДИ I курса зимой и летом (таблица 1).

Таблица 1

Перечень видов спорта	Коэффициент значимости	Перечень видов спорта	Коэффициент значимости
1. Плавание в открытых водоемах	0,58	12. Баскетбол	0,11
2. Велосипед	0,48	13. Горные лыжи	0,08
3. Волейбол	0,39	14. Большой теннис	0,07
4. Коньки	0,37	15. Фитнес	0,05
5. Бег трусцой (джоггинг)	0,26	16. Шейпинг	0,04
6. Плавание в бассейне	0,23	17. Пилатес	0,03
7. Роликовые коньки	0,23	18. Йога	0,03

8. Аэробика, танцы	0,13	19. Картинг	0,02
9. Настольный теннис	0,13	20. Санки	0,02
10. Лыжи беговые	0,13	21. Сноуборд	0,02
11. Футбол	0,12	22. Дыхательная гимнастика	0,01

По результатам таблицы 1 можно сделать вывод о том, что студентки позитивно относятся к спортивной деятельности. Ими отмечены 22 вида оздоровительных и спортивных мероприятий; на первое место они выдвигают плавание в открытых водоемах, за тем велосипед, волейбол, коньки, бег трусцой, плавание в бассейне, роликовые коньки и т. д.

На вопрос: «Какие виды спорта Вы практикуете два раза в неделю?» Нами получены следующие ответы: два раза в неделю девушки практикуют следующие виды спорта: фитнес (7 чел), большой теннис (6 чел), шейпинг (5 чел), пилатес (3 чел), йога (3 чел), картинг (2 чел), дыхательная гимнастика (1 чел), что составило 20,8% из числа исследуемых девушек и ничего не практикуют 79,2% испытуемых.

Таблица 2

Оздоровительные мероприятия

Практикуют утреннюю гимнастику		Сколько t студентки тратят на физические упражнения в неделю (час)			Личный вес			Динамика личного веса за год			
								Уменьшился	Увеличился	Не изменился	Не знаю
Да	Нет	1,5 – 2	3 – 4	5 – 10 и больше	От 40 до 49 кг	От 50 до 59 кг	От 60 и выше				
46%	54%	27%	54%	19%	15%	56%	29%	30%	20%	24%	26%

По результатам, представленным в таблице 2 можно сделать вывод, что студентки, несмотря на широкий выбор занятий по физической культуре и спорту, слабо практикуют утреннюю гимнастику, так, например, 54% девушек не выполняют утреннюю гимнастику, в то время,

как 46% – практикуют ее. Только 19% из числа опрошенных девушек занимаются физической культурой и спортом более 5 – 10 часов в неделю, и 81% девушек ограничиваются занятиями по физкультуре в рамках учебно-методических занятий МАДИ. Испытуемые студентки в основном следят за динамикой своего веса так, например, 50% из числа опрошенных студенток следят за своим весом и 50% из числа опрошенных, напротив, не считают нужным следить за своим весом, а ведь это один из показателей психологического здоровья [7, 11].

По полученным нами данным можно сделать вывод, что девушкам необходимо больше времени уделять спортивной деятельности, особенно в свободное от учебы время и обращать внимание на свое физическое и психическое здоровье.

Выводы. Высокий уровень базового показателя стрессочувствительности в результате тестирования наблюдается у 25% (R) испытуемых. Это говорит о том, что студенткам необходима тренировка эмоциональной устойчивости и формирования адекватной реакции на различные житейские ситуации. Низкий показатель – 27% (H) из числа исследуемых студенток говорит о потере интереса к деятельности, скуке и вследствие этого ухудшения работоспособности. В данной ситуации желательно включать в занятия по физической культуре упражнения на тренировку волевого внимания и преобразования отрицательных эмоций в положительные, это элементы комплекса психофизической тренировки. Одним из ярких показателей положительных эмоциональных сдвигов в организме и сознании является, конечно, улыбка как проявление проблесков радости.

Норму составляют 48% (N) из числа испытуемых студенток. Нормальное состояние необходимо поддерживать, используя разнообразные методы и средства построения учебно-тренировочного процесса.

2. Динамический показатель стрессочувствительности включает в себя сознательные акты и эмоции, проявляющиеся у человека в процессе активной деятельности. По результатам теста нами получены следующие результаты: устойчивость к стрессу наблюдается у небольшого количества испытуемых, что составило – 9,6% (h); нормальная устойчивость к стрессу составила 52% (N); повышенная чувствительность к стрессу наблюдается у 38,4% (h). Данный показатель указывает на необходимость психотерапевтической помощи. Девушкам необходим подбор физических упражнений, влияющих на центральную и вегетативную нервную систему, воспитывающих навыки формирования устойчивого поведения в необычных и, подчас, экстремальных условиях в быту и в процессе учебы в МАДИ.

Именно такой подход повышает эффективность физического воспитания и спорта.

3. Объективные факторы стрессочувствительности определяют повышенную реакцию на внешние обстоятельства, на которые человек не может повлиять. Анализируя показатели (рис.3), можно сделать вывод, что девушки в большинстве, что составило 78,8% (N), нормально относятся к внешним обстоятельствам. Низкий уровень стрессочувствительности наблюдается у 7,7% (H) испытуемых; высокий (h) уровень стрессочувствительности наблюдается у 13,5% испытуемых. Этим девушкам желательна психологическая помощь. Особенно желательны упражнения на релаксацию тела, дыхания и ума; упражнения на тренировку волевого внимания, а также упражнения направленные на преобразование энергии отрицательных эмоций в положительные и т.д.

Субъективные факторы стрессочувствительности показывают склонность всё излишне усложнять, например, иметь излишне серьезное отношение к будущему, страх перед будущим, пессимизм и т.д. По данному фактору нами получены следующие результаты (рис. 4).

Нормальный показатель стрессочувствительности наблюдается у 50% (N) испытуемых девушек, низкий показатель у 7,7% (Н) и высокий показатель у 42,3% (h), испытуемых. Это очень серьезный высокий показатель, указывающий на то, что в данной ситуации необходима психолого-педагогическая помощь.

4. Объективные и субъективные факторы стрессочувствительности в норме - это показатель гармонических личностных качеств, включающих в себя веру в себя, в свои способности, уверенность в свои силы и возможности. Следовательно, занятия по физической культуре должны включать в себя возможности формирования у занимающихся духовных и физических резервов, а также позитивного настроения. Радость является фоном, настраивающим психику на жизнеутверждающий лад. Без сомнения, надежным источником радости здорового человека является физический и умственный труд, вызывающий удовлетворение достигнутым. Чувство радости способствует плодотворной деятельности мозга. Характерно, что положительные эмоции дают нам возможность почувствовать наивысшую радость – радость творчества. В этой ситуации полезны физкультурные комплексы различной направленности, с различными предметами (мячи, скакалки, обручи, маты и т.д.), желательны комплексы с использованием музыки, а также упражнения, включающие повышение положительных эмоций, это различные эстафеты, психотехнические игры, тренинги, подвижные игры и т.д.

5. Психосоматические факторы проявления стрессов у испытуемых находятся в пределах средних показателей от 12 до 28 баллов и составляют 71,3% (N); низкий показатель составил 15,4% (Н); высокий показатель у 13,3% (h). Однако следует обратить внимание на здоровье студенток. Опираясь, на представленные ими справки о группе их здоровья нами обнаружено, что более 45% из числа испытуемых имеют проблемные группы о состоянии здоровья и в, следствии этого, имеют ограничения в

выполнении некоторых физических упражнений. Этим девушкам просто необходима психофизическая тренировка, которая является не только эффективной формой лечебной физкультуры, но и разновидностью психотерапии и аутотренинга. Психофизическая тренировка включает в себя общеразвивающие и специальные упражнения, а также некоторые виды дыхательных упражнений в целях повышения функциональных возможностей организма, восстановление здоровья и работоспособности.

6. Деструктивные способы преодоления стресса у студенток I курса МАДИ: низкий уровень (Н) деструктивных факторов наблюдается у 13,5% (Н) из числа испытуемых студенток; высокий уровень (h) наблюдается у 17,3%; нормальный (N) уровень наблюдается у 69,2%. Это большинство, однако, в процессе беседы с девушками (N) уровня выяснилось, что многие из этих девушек курят и употребляют много сладкого и не следят за своим весом. Использование деструктивных факторов в преодолении стрессов связано с повышенной тревожностью, с потерей уверенности, с нарушением режима труда и отдыха. Занятия физической культурой и спортом в данном случае улучшают настроение, укрепляют нервную систему, улучшают физическое и психическое здоровье, желательны такие психологические средства, как аутогенная тренировка, упражнения на релаксацию дыхания, тела и ума. Желательны элементы психофизической тренировки: идеомоторные акты, включающие мысленное выполнение физических действий и образное представление внутренних состояний (самообладание, уравновешенность, уверенность, оптимизм, жизнерадостность и т.д.).

7. Конструктивные способы преодоления стрессов включают в себя: глубокий сон, смена деятельности, общение с друзьями или любимым человеком; физическая активность (бег, плавание, футбол, ролики, лыжи и т.д.); анализ своих действий; изменение своего поведения в данной ситуации. Нами получены следующие результаты: низкий уровень

конструктивного преодоления стрессов у студенток I курса МАДИ составил 23,2% (Н); нормальный (N) уровень составил 48% из числа исследуемых девушек. Высокий (h) уровень конструктивного преодоления стресса у студенток составил 28,8%. В процессе беседы с девушками h группы выяснилось, что девушки предпочитают такие средства, как анализ своих действий и поступков, изменение своего поведения в конфликтных ситуациях. Девушки группы (N), у которых нормальный уровень конструктивного преодоления стресса, предпочитают такие средства, как глубокий сон, отдых, смену деятельности, общение с друзьями или с любимым человеком. Девушки с низким уровнем (Н) конструктивного преодоления стрессов испытывают трудности в установлении межличностных отношений, а также тяжело переживают конфликтные ситуации с близкими людьми.

8. Факторный анализ результатов тестирования подтвердил мнение психологов о необходимости применения активных средств и методов, способствующих формированию устойчивости к стрессу. На основе факторного анализа стрессочувствительности нами выделены следующие методы и средства, которые разделены нами условно на следующие группы:

Первая группа должна включать в себя физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на оптимизацию психоэмоционального состояния, тренировку систем дыхания и кровообращения, развития физических качеств и мышечной системы. Оптимальные психоэмоциональные мероприятия должны включать в себя разнообразные комплексы упражнений с предметами (скакалки, теннисные мячи, маты, обручи и т.д.) и без предметов, в том числе музыкальные, подвижные игры, эстафеты и т.д.

Вторая группа — это теоретические знания, подбор лекционного материала (лекции) направленные на формирование характера, лидерских

качеств, развития самосознания и формирование стрессоустойчивости, уверенности в себя, в своих силах. Разработка тренингов, упражнений и тестов, направленных на развитие внимания, памяти, восприятия, тренировку ментальных мышц мозга.

Третья группа – это психотерапия, суггетивные методы самовоздействия: аутогенная, идеомоторная и психомышечная тренировки, включающие такие методы самовоспитания как самовнушение, самоубеждение, самоанализ, самомассаж и др., а также групповые психотехнические игры, развивающие тренинги, тесты.

Четвертая группа включает в себя качество питания. Ритм современной жизни заставляет перекусывать на ходу. Многие девушки живут в общежитии и поэтому часто едят "всухомятку", многие употребляют пищу быстрого приготовления (гамбургеры, пирожки, пиццу и т.д.), содержание витаминов и микроэлементов, в которых, очень низкое. В результате возникает нарушение обмена веществ, еще более усугубляется влияние стресса. В связи с этим, необходима разработка бесед по изложению правил антистрессовой диеты.

Список литературы

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! / А.В. Алексеев. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 280 с.
2. Битянова, М.Р. Социальная психология: учебное пособие / М.Р. Битянова. – 2-е изд., перераб. – СПб.: Питер, 2010. – 368 с.
3. Динейка, К.В. 10 уроков психологической тренировки / К.В. Динейка. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
4. Кудрявцева, О.В. Семантика эмоционально чувственного состояния психики школьников в результате педагогических воздействий на занятиях физической культуры / О.В. Кудрявцева, В.С. Беляев, М.В. Соловых // Теория и практика физической культуры. – 2014.– №6. – С.50-54.
5. Кудрявцева, О.В. Формирование осознанной индивидуальной саморегуляции двигательных действий в процессе физического воспитания

школьников / О.В. Кудрявцева, Е.Е. Биндусов, М.В. Соловых // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №10. – С. 65-67.

6. Могучий, Антон. Тренажер для мозга. Методика агентов спецслужб – развитие интеллекта, памяти и внимания / Антон Могучий. – М.: изд-во АСТ, 2020. – 320 с.

7. Рейн, Н. Как полюбить себя, или мама для внутреннего ребенка. – М.: Генезис, 2017. – 160 с.

8. Щербатых, Ю.В. Влияние личностных особенностей на величину артериального давления у студентов в норме и в условиях эмоционального стресса / Ю.В. Щербатых // Артериальная гипертензия – 2000. – Т.6. – №2. – С. 76-76.

9. Щербатых, Ю.В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. – М.: Изд-во Эксмо, 2008. – 304 с.

10. Хералов, Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учебное пособие / Е.М. Хералов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.

11. Филяев, Михаил. Изнанка психосоматики. Мышление PSY2. о / Михаил Филяев, Лана Боева. – М.: Издательство АСТ, 2020. – 256 с.

12. Pickering Th / The effects of occupational stress on blood pressure in men and women // Acta Physiol scand. Suppl. 1997. V. 161, Suppl №640. P. 125-128.

References

1. Alekseyev A.V. *Preodoley sebya!* (Get over yourself!), Moscow, Fizkul'tura i sport, 2003, 280 p.

2. Bityanova M.R. *Sotsial'naya psikhologiya* (Social psychology), St. Petersburg, Piter, 2010, 368 p.

3. Dineyka K.V. *10 urokov psikhologicheskoy trenirovki* (10 lessons of psychological training), Moscow, Fizkul'tura i sport, 1987, 63 p.

4. Kudryavtseva O.V., Belyayev V.S., Solovykh M.V. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2014, no. 6, pp. 50-54.

5. Kudryavtseva O.V., Bindusov Ye.Ye., Solovykh M.V. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2019, no. 10, pp. 65-67.

6. Moguchiy Anton. *Trenazher dlya mozga. Metodika agentov spetssluzhb – razvitiye intellekta, pamyati i vnimaniya* (Brain trainer. The method of intelligence agents - the development of intelligence, memory and attention), Moscow, izd-vo AST, 2020, 320 p.

7. Reyn N. *Kak polyubit' sebya, ili mama dlya vnutrennego rebenka* (How to love yourself, or a mother for an inner child), Moscow, Genезis, 2017, 160 p.

8. Shcherbatykh YU.V. *Arterial'naya gipertenziya*, 2000, vol. 6, no. 2, pp. 76-76.

9. Shcherbatykh YU.V. *Psikhologiya stressa* (Psychology of stress), Moscow, Izd-vo Eksmo, 2008, 304 p.
10. Kheralov Ye.M. *Neblagopriyatnyye psikhicheskiye sostoyaniya sportsmenov, ikh diagnostika i regulyatsiya* (Unfavorable mental states of athletes, their diagnostics and regulation, Moscow, Sovetskiy sport, 2003, 64 p.
11. Filyayev Mikhail, Boyeva Lana. *Iznanka psikhosomatiki. Myshleniye PSY2. o* (The wrong side of psychosomatics. Thinking PSY2. O), Moscow, Izdatel'stvo AST, 2020, 256 p.
12. Pickering Th / The effects of occupational stress on blood pressure in men and women // *Acta Physiol scand. Suppl.* 1997. V. 161, Suppl №640. R. 125-128.

Рецензент: Ю.А. Фомин, д-р социол. наук, канд. пед. наук, проф., МАДИ