

Повышение стрессоустойчивости у студентов со склонностью к агрессивному поведению путем БОС-тренинга.

Научный руководитель – Исайчев Сергей Александрович

Яшина Диана Евгеньевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психофизиологии, Москва, Россия

E-mail: yashina.diana@gmail.com

Будучи неспецифическим ответом организма на любое предъявленное ему требование, стресс оказывает серьезное влияние на наше психоэмоциональное состояние и нервную систему [2]. Особенно ярко это может проявляться у студентов, испытывающих различные нагрузки в процессе обучения. Стрессоустойчивость является ключевым фактором, помогающим сохранить физическое и психологическое здоровье, не допустить нарушения в когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах деятельности личности студента.

Немногочисленные исследования в этой области показывают, что существует определенная связь между показателями агрессивности и уровнем стрессоустойчивости [4]. Агрессивность как личностная черта выражается как склонность к грубости, насилию, доминированию [1]. Было выдвинуто предположение, что у лиц со склонностью к агрессивному поведению обнаруживается низкий уровень стрессоустойчивости. Они менее адаптивны, не всегда способны контролировать свои эмоции.

Одной из немногих инструментальных методик, позволяющих повысить резистентность к стрессу является тренинг с использованием БОС. Он представляет собой «внешнюю петлю обратной связи, с помощью которой субъект научается контролировать физиологическое состояние» [3].

Целью данной работы является разработка сценария для БОС-тренинга, способствующего снизить уровень проявлений агрессивного поведения путем повышения стрессоустойчивости. Объектом исследования является стрессоустойчивость у лиц со склонностью к агрессивному поведению. Предметом – условия повышения стрессоустойчивости у лиц со склонностью к агрессивному поведению средствами БОС-тренинга.

Рассмотрев различные подходы к пониманию агрессивного поведения и стрессоустойчивости и изучив основы метода БОС, я планирую провести эксперимент в результате которого будет разработан сценарий для БОС-тренинга. В исследовании примут участие студенты МГУ 1-3 курса факультета психологии. Пока планируется пилотное исследование, поэтому выборка, участвующая во втором (формирующем) этапе эксперимента, составит 5-8 человек.

В исследовании будут использованы следующие психодиагностические методики: опросник «Виды агрессивности» (Л. Г. Почебут), «Опросник диагностики агрессии Басса-Перри», методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин), методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса, Р. Раге.

Исследование будет проводиться в несколько этапов: констатирующий и формирующий эксперименты. Независимой переменной выступают показатели стрессоустойчивости, а зависимой – различные характеристики параметров агрессивного поведения. План исследования будет квазиэкспериментальный, включая две неэквивалентные группы с тестированием до и после воздействия: 1 группа – склонные и 2 группа – не склонные студенты к

агрессивному поведению. Также будет проведено структурное корреляционное исследование. На следующем этапе планирую применить разработанную программу БОС-тренинга, направленную на снижение ЧСС, для проверки гипотезы о влиянии данной процедуры на повышение стрессоустойчивости и последующему снижению проявлений агрессивного поведения у соответствующей группы испытуемых. Для этого будет использовано психофизиологическое устройство «Реактор».

Таким образом, я надеюсь, что гипотезы моего исследования подтвердятся. Как результат будет разработан эффективный сценарий БОС-тренинга, направленный на уменьшение склонности к агрессивному поведению путем повышения уровня стрессоустойчивости.

Источники и литература

- 1) Ениколопов С.Н. Агрессия в обыденной жизни / С.Н. Ениколопов, Ю.М. Кузнецова, Н.В. Чудова. – М.: РОССПЭН, 2014
- 2) Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 112 с.
- 3) Сороко, С.И. Нейрофизиологические и психофизиологические основы адаптивного биоуправления / С.И. Сороко, В.В. Трубачев. - СПб. : ИЭФБ РАН, 2010. - 607 с
- 4) Церковский А.Л. Личностные детерминанты стрессоустойчивости студентов // Вестн.ВГМУ. 2011. №4. С.180–185