

На правах рукописи

ГРУК ЕЛЕНА ДМИТРИЕВНА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическое консультирование и психотерапия

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание академической степени магистра психологии

Красноярск, 2019

Диссертация выполнена на кафедре специальной психологии Института социально-гуманитарных технологий Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева

Научный руководитель: канд.мед.наук, доцент Потылицина В.Ю.

Защита состоится _____ в _____ часов на заседании Государственной экзаменационной комиссии по защите магистерских диссертаций при Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П. Астафьева (660049, г.Красноярск, ул. Ады Лебедевой, дом 89)

С диссертацией можно ознакомиться на кафедре специальной психологии Института социально-гуманитарных технологий Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева

© Е. Д. Грук, 2019

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность данного исследования определяется тем, что адаптация человека к трудным ситуациям, заложенная в процессе исторического развития человека, в современном, динамичном, насыщенном трудностями мире является недостаточной. На разных возрастных этапах перед нами возникают различные по содержанию и силе стрессовые ситуации, которые представляют совершенно новые требования к психическим возможностям для успешного переживания, решения и предотвращения их. Особое внимание стоит уделить подростковому возрасту, который характеризуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной практики ребёнка, что необходимо учитывать при рассмотрении проблемы стрессоустойчивости.

Школьная программа не стоит на месте. В связи с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», образование претерпевает изменения в методах обучения и воспитания, формах проверки знаний на всероссийском и региональном уровне, образовательных и цифровых технологиях. Всё это должно помочь ученикам быть более разносторонними, овладеть большим количеством навыков уже в школе. В свою очередь всё это увеличивает число стрессогенных факторов и сказывается на успеваемости ученика, его поведении, отношении со сверстниками, педагогами и родителями.

Одним из ключевых моментов в сфере стрессоустойчивости старших школьников является подготовка к ОГЭ. Каждый год меняются требования к системе оценки знаний учащихся, что увеличивает число тревожных детей в классе. Высокий уровень стресса может приводить к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Чем больше человек тревожится, тем меньше сил остается на учебную деятельность.

В связи с этим возникают **противоречия**:

- между важностью проблемы стрессоустойчивости у старших школьников и ее недостаточной теоретической разработкой;

- между широким теоретическим изучением проблемы стрессоустойчивости и слабой разработкой практических технологий формирования стрессоустойчивости;

- между имеющейся потребностью формирования стрессоустойчивости у старших школьников и недостаточным внедрением практических технологий формирования стрессоустойчивости в их учебную деятельность.

Таким образом, **проблема исследования** заключается в недостаточной представленности и концептуальности существующих программ формирования стрессоустойчивости старшеклассников.

Объект исследования: стрессоустойчивость школьников подросткового возраста.

Предмет исследования: особенности стрессоустойчивости школьников подросткового возраста и условия ее формирования.

Цель исследования: выявить уровень стрессоустойчивости у учащихся старших классов и разработать программу по её формированию.

Задачи исследования:

- Проанализировать современные подходы к исследованию проблемы стрессоустойчивости.
- Разработать трениговую программу, направленную на повышение уровня стрессоустойчивости школьников подросткового возраста.
- Провести диагностику уровня стресса и систему мероприятий, способствующую развитию качеств для преодоления трудностей на экспериментальной группе учащихся старших классов.
- Определить результативность трениговой программы.

Гипотеза исследования: предполагается, что проведение диагностической и практической работы, составленной с учетом личностных особенностей старших школьников, будет способствовать положительной динамике повышения уровня стрессоустойчивости.

Методологическая база исследования: понятийная база стрессоустойчивости - Л.И. Анциферова, В. В. Бодров, Б.Х. Варданян, Н. Е. Водопьянова, П.Б. Зильберман, Л. А. Китаев-Смык, М. М., О.В. Лозгачева, В. М. Смирнов, стрессоустойчивость учащихся подросткового возраста - Лизунова Е. В., Андреева И. А., Анохина С. А., Смирнова Е. А., Макадей Л. И., Волосовцева В. В., Семеновских Т. В., Анохина С. А., Бусыгина И.С. и др.). самооценка стрессоустойчивости - Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова, диагностика состояния стресса К. Шрайнер.

Методы исследования: в соответствии с целью и задачами исследования использовались теоретические и эмпирические методы.

Теоретические: анализ научной литературы по проблеме исследования, системный анализ и интегральный, целостный подходы к ее изучению, моделирование.

Эмпирические: анкетирования, наблюдения, тестирования подростков, определение тенденций их развития, педагогический эксперимент.

База исследования: исследование проводилось на базе МБОУ «Новониколаевской СОШ №9» Иланского р-на в 2018-2019 году. В нем приняли участие 19 человек 14-15 лет.

Исследование проводилось в период с 2017 г. по 2019 г. и осуществлялось в четыре этапа:

Первый этап включал в себя изучение и анализ литературы по проблеме исследования; анализ понятийно-терминологической системы и методологии исследования; формулирование и уточнение цели, гипотезы и задач.

Второй этап - составление плана исследования; подбор психодиагностических методик, проведение констатирующего эксперимента

и анализа его результатов.

Третий этап - разработка психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости старших школьников.

Четвертый этап - обобщение теоретических положений и экспериментальных выводов, корректировка текста работы и ее оформление.

Научно-теоретическая значимость эксперимента заключается в систематизации и обобщении теоретических знаний

Практическая значимость: Полученные данные позволяют адресно направить внимание специалистов на разработку и совершенствование методов психологического воздействия при работе с лицами подросткового возраста. Программа тренинга формирования стрессоустойчивости может быть реализована в работе психолого-психологической службы образовательных учреждений с целью улучшения содержания практической работы психолога.

Положения, выносимые на защиту.

1. Стрессоустойчивость рассматривается как интегративное свойство человека, характеризующее:

- степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов окружающей среды (внешних и внутренних) и активности;
- определение уровня функциональной надежности субъекта деятельности и разработка психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях;
- проявление в активации функциональных ресурсов организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предотвращение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушения эффективности и надежности деятельности.

Формирования стрессоустойчивости в онтогенезе зависит от изменения профессиональной деятельности и успех самореализации и самоактуализации личности.

2. На основании полученных результатов исследования уровня стрессоустойчивости были получены следующие показатели:

- высокий уровень стрессоустойчивости продемонстрировали 4 человека. Это составляет 21% от всех респондентов, из которых 15,8% - девочки, а 5,2 – это мальчики;
- средний уровень показали 10 человек, т. е у 52,6% тестируемых, из которых 6 девочек (31,5%) и 4 мальчика (21,1%);
- низкий уровень стрессоустойчивости был диагностирован у 5 человек, что составляет 26,4% от всех опрошенных. Из них 3 девочки (15,8%) и 2 мальчика (10,6%).

Люди с низким уровнем стрессоустойчивости хуже адаптируются к новым условиям среды и социальному взаимодействию, испытывают стресс при подготовке к тем или иным испытаниям, что влияет на учебную деятельность.

3. Эффективность формирования стрессоустойчивости подростков зависит от ряда факторов: психолого-педагогической культуры учителей и родителей, уровня их эмпатии, наличия взаимопонимания и взаимоуважения между взрослыми и школьником, а также владения подростком определенными знаниями и умениями, необходимыми для успешного преодоления стрессовых ситуаций.

4. В ходе исследования была разработана психологической программы формирования стрессоустойчивости старших школьников.

Задачи программы заключаются в следующем:

- Повышение познавательной компетентности школьников, т.е. Осознание своей системы ценностей, личностных и

психофизиологических особенностей; осознание симптомов, характеристик и картины стрессового состояния; осознание его последствий.

- Расширение опыта анализа и преодоления стрессовых ситуаций, неконструктивных стереотипов поведения, деятельности, общения; овладение социально и личностно приемлемыми нормами реагирования при столкновении с жизненными трудностями, развитие ситуативной адекватности.
- Развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми на основе самовосприятия, самораскрытия и принятия других.
- Развитие личностных механизмов стрессоустойчивости: мотивационной сферы, рефлексивных способностей, адекватной самооценки, коммуникативной компетентности, саморегуляции эмоциональных состояний и самоконтроля.

5. Определяя социальную значимость представленной программы можно отметить следующие ее положительные моменты;

- Формирование стрессоустойчивости несовместимо с увеличением учебной нагрузки, является органическим компонентом образовательной среды;
- Наличие возможностей для удовлетворения потребностей школьников;
- Формирование познавательной компетентности по проблемам стресса и стрессоустойчивости за счет включения необходимой информации в содержание образования;
- Индивидуальный подход к каждому ученику;
- Существует заинтересованность и готовность педагогов к формирующей работе;
- Наличие выбора индивидуализированных способов управления стрессом с целью оптимизации стрессовых состояний;

- Высокая стрессоустойчивость поддерживается профессиональной деятельностью учителя, но по мере взросления школьника все более становится результатом его развития и саморегуляции.

Таким образом, реализация предложенного проекта положительным образом скажется на отношении старших школьников к стрессовым ситуациям. Данные знания могут быть в дальнейшем использованы учащимися и в повседневной жизни, и, кроме того, позволят облегчить процесс профессиональной ориентации.

Автором лично проведены: сбор материала, подбор психодиагностических методик, выявление особенностей стрессоустойчивости педагогов, анализ результатов констатирующего эксперимента, разработка психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости.

Структура диссертации соответствует логике исследования и состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 103 источника и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** обоснована актуальность темы исследования, определены объект, предмет, цель, задачи, выдвинута гипотеза, раскрыты методологические основы и методы исследования, сформулированы научная новизна, теоретическая и практическая значимость анализируемой проблемы, выдвинуты защищаемые положения, а также приведены сведения о личном вкладе автора в исследование и структура работы.

В первой главе **«Теоретические аспекты стрессоустойчивости в подростковом возрасте»** осуществлен обзор научной литературы, рассмотрены ключевые теоретико-методологические тенденции исследования стрессоустойчивости педагогов в отечественных и зарубежных научных школах, а также представлены современные концептуальные идеи, касающиеся изучения стрессоустойчивости учеников старшего школьного возраста. В данной главе затронуты такие вопросы, как: проблема стресса в психологии; подходы к пониманию стрессоустойчивости в зарубежной и отечественной литературе; психологические особенности подросткового возраста и особенности формирования стрессоустойчивости в это время.

По итогам написания первой главы было определено, что почти во всех исследованиях понятия стресс и стрессоустойчивость трактуются по-разному. Стресс относится к неспецифическим чертам физиологических и психологических реакции организма на сильные, экстремальные воздействия для него, которые вызывают интенсивное проявления адаптивной активности. Под стрессоустойчивостью подразумевает предоставление индивидуально-личной собственности устойчивость тела и психики к сильным внешним и внутренним раздражителям.

Как в отечественной, так и в зарубежной психологической науке достаточное количество исследований стресса и стрессоустойчивость. Тем не менее, нет единого мнения по определению, видам, классификации и типологии стресса. То же относится к концепции стрессоустойчивости. На сегодняшний день вопреки множеству результатов различных исследований

стресса существует сложность и неоднозначность теоретического и практического подхода к рассмотрению анализируемого психологического феномена.

Было выделено, что стрессоустойчивость является определенной структурой, которая отвечает структуре личности в целом, то есть содержит следующие компоненты:

1. Эмоциональный, то есть определенные чувства (уверенности, удовлетворения от преодоления трудностей и так далее).

2. Волевой компонент – заключается в высоком уровне самообладания и саморегуляции при преодолении стресса.

3. Интеллектуальный – высокая работоспособность и определенные интеллектуальные установки на преодоление стресса.

4. Мотивационный – установки личности на преодоление трудностей.

5. Коммуникативный – способы коммуникации, способствующие преодолению стресса.

Было выделено, что для формирования позитивных навыков преодоления трудных ситуаций необходимы такие качества личности, как стрессоустойчивость и жизнестойкость. Данная проблема стоит не только перед самими подростками, но и перед их воспитателями, педагогами, а также перед родителями. В связи с этим актуальным становится исследование стрессоустойчивости и способов ее формирования, а также взаимосвязи стрессоустойчивости и особенностей личности. Стрессоустойчивость является комплексной индивидуальной особенностью личности, суть которой заключается во взаимодействии разных свойств индивидуальности, обеспечении постоянства психики организма и развитию оптимальной реакции на жизненные проблемы.

Во второй главе **«Методическое обеспечение исследования и формирования стрессоустойчивости детей старшего школьного возраста»** на основе таких методик, как методика изучения стрессоустойчивости Холмса и Раге, факторный опросник Кеттелла,

многоуровневый личностный опросник “Адаптивность” А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина, методика «Мотивация достижений и боязнь неудачи» А.А. Реана., был определен уровень стрессоустойчивости 19-ти школьников 9 класса МБОУ «Новониколаевская СОШ №9».

Рассмотренный комплекс методик позволит оценить степень сопротивляемости стрессу, индивидуально-психологические свойства личности, способность быстрой адаптации к новым условиям, преобладание стремления добиться успеха или избежать неудачи. Эти данные помогут выяснить, насколько хорошо старший школьник может справиться со стрессом и выявит слабые стороны для их дальнейшего формирования.

По итогам четырех методик был сделан вывод о том, что большинство старшеклассников имеют средний уровень стрессоустойчивости и значительно меньшая часть (приблизительно четверть) обучающихся показали высокий и низкий уровень стрессоустойчивости. Данный факт актуализирует потребность в создании и применении психологической программы формирования стрессоустойчивости.

В третьей главе **«Программа формирования стрессоустойчивости детей старшего школьного возраста»** было проведено научно-методологическое обоснование развития оптимального уровня стрессоустойчивости старших школьников, а также представлено содержание психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости учеников девятого класса.

Программа дает обучающимся начальные знания по психологии стресса и психологической помощи, реабилитационной психологии. Приобретаемые в ходе изучения данной программы знания и навыки могут быть в дальнейшем использованы учащимися и в повседневной жизни, и, кроме того, позволяют облегчить процесс профессиональной ориентации обучаемых.

Основные цели занятий:

- ознакомление обучающихся с общими основами психологии стресса и психологической помощи, с психологией риска и чрезвычайных ситуаций, реабилитационной психологией, навыками грамотного поведения в кризисных ситуациях;
- содействие формированию психологической устойчивости подростков к ситуациям, требующим мобилизации ресурсов личности;
- расширение репертуара поведенческих стратегий в трудных жизненных ситуациях (информационно-теоретическая цель);
- приобретение индивидуальных навыков управления стрессом, в идеале – «открытие» индивидуального стиля поведения в стрессовых ситуациях. Осознавание возможности управления стрессом, ресурсопотенциала сопротивления стрессу и его личностной позитивной роли (личностно- смысловая цель);
- обучение способам (навыкам) оказания психологической поддержки человеку, находящемуся в критической ситуации; умению оказывать, запрашивать и получать поддержку (социально-коммуникативная цель).
- Программа рассчитана на 30 часов (2 час в неделю в течение 15 недель).

Время и место проведения: 2 раза в неделю, кабинет психологии.

По окончании тренинговых занятий была проведена повторная диагностика. Оценка динамики личностных преобразований производилась по методикам Кеттелла, А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина, а также А.А. Реана. Главной целью этого этапа является определение эффективности реализованной программы развития стрессоустойчивости старшеклассников.

Сравнивая результаты по диагностическому и контрольному мониторингу, после прохождения испытуемыми психологической программы формирования стрессоустойчивости, у подростков показатели стрессоустойчивости возросли. Гипотеза работы была подтверждена.

В Заключении обобщены результаты исследования, сформулированы

основные выводы работы, подтверждающие выдвинутые гипотезы и положения, выносимые на защиту.