

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ УЧАЩИХСЯ 9 И 11 КЛАССОВ И
МЕТОДЫ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

студентки 5 курса 531 группы

направление 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

направленность: «Психология и социальная педагогика»

факультета психолого-педагогического и специального образования

САЛИКОВОЙ НАТАЛЬИ ВЛАДИМИРОВНЫ

Научный руководитель

канд. пед. наук, доцент

Т. Ю. Фадеева

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор

М.В. Григорьева

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Актуальность проблемы формирования стрессоустойчивости школьников подросткового возраста и поиск путей предотвращения стрессов в учебном процессе возрастает по разным причинам, среди которых наиболее явными мы считаем следующие: наличие сложнейших возрастных проблем у подростков (новые отношения со взрослыми и сверстниками, особенности Я-концепции, подростковый пубертат), недостаточно эффективная система психолого-педагогической помощи и поддержки учащихся с низким уровнем стрессоустойчивости в условиях школьного обучения; отсутствие в учебной программе специализированных занятий по профилактике стрессовых состояний школьников и формированию стрессоустойчивости как необходимого компонента здоровья.

Высокий темп жизни, экологическое неблагополучие, состояние здоровья, физическая и информационная перегрузка создают стрессовые ситуации, что ведет к росту девиантного и деликвентного поведения подростков, суицидов и т.д. Поэтому проблема изучения стрессоустойчивости несомненно актуальна, так как связана с проблемой социализации, а также проблемой психического здоровья подрастающего поколения.

Проблемой стресса и стрессоустойчивости занимались Р. Лазарус, Г. Селье, Л.И. Анцифирова, Р.М. Грановская и др. В подростковом возрасте ее рассматривали Л.И. Божович, В.Н. Мясищев, М.И. Чибисова и др.

Особую актуальность проблема формирования стрессоустойчивости приобретает в подростковом возрасте, когда наряду с поиском своей индивидуализации, принятием внешности, подготовкой к профессиональной жизни, ростом самостоятельности, появляются дополнительные нагрузки как подготовка к итоговой аттестации в форме ЕГЭ. Кроме того, подростки не

всегда понимают, что находятся в состоянии дискомфорта, им не хватает жизненного опыта.

Единый государственный экзамен можно считать особым тестом достижений школьников, проверкой знаний, умений и навыков учащихся, полученных за годы обучения в школе. В тоже время экзамен оценивает психологическую, социальную и культурную готовность старшеклассников к условиям реальности, которые постоянно меняются в современном мире. Для многих старшеклассников единый государственный экзамен становится трудной жизненной ситуацией, подготовка к которой на протяжении многих лет вызывает хронический стресс. В связи с чем, вопрос о необходимости оказания психологической помощи детям в процессе подготовки к ЕГЭ на сегодняшний день достаточно актуален.

Многие исследователи занимаются изучением экзамена как одного из сильнейших источников стресса: Д. Брайт, Дж. Гринберг, С. А. Гапонова, Ю. В. Щербатых и другие. Но ни в зарубежных, нив отечественных исследованиях нет единой точки зрения на проблему экзаменационного стресса. Одни считают, что с психогигиенических позиций экзамены нежелательны и должны быть отменены. Другие уверены: экзамены стимулируют деятельность мозга и повышают познавательную активность. Исследования, представляющие экзаменационный стресс как фактор, влияющий на протекание познавательных процессов и на результативность учебной деятельности представлены в работах Э. А. Голубевой, Н. Б. Пасынковой, Я. Рейковского и других [4].

Однако необходимо обратить внимание на то, что на сегодняшний день имеется недостаток психологических исследований, касающихся влияния на сдачу единого государственного экзамена индивидуальных особенностей школьников, не разработаны программы психологического сопровождения старшеклассников в процессе сдачи ЕГЭ.

Целью исследования является изучение стрессоустойчивости учащихся 9 и 11 классов и разработка программы ее развития при подготовке к государственной итоговой аттестации выпускников школы.

Объект исследования: стрессоустойчивость как качество личности.

Предмет исследования: процесс развития стрессоустойчивости у учащихся 9 и 11 классов.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие задачи:

1) Изучить теоретические аспекты проблемы развития стрессоустойчивости учащихся 9 и 11 классов.

2) Исследовать уровень стрессоустойчивости к сдаче Государственной итоговой аттестации.

3) Выявить личностные особенности устойчивости к стрессу учащихся 9 и 11 классов.

4) Разработать и обосновать программу по развитию стрессоустойчивости к государственной итоговой аттестации выпускников школы.

5) Выявить эффективность предложенной экспериментальной программы.

Гипотеза исследования:

1) экзаменационному стрессу в большей мере подвержены школьники с повышенной тревожностью, низкой самооценкой и неуверенностью в себе,

2) развитие стрессоустойчивости (устойчивости к стрессу) во время ЕГЭ будет эффективно, если разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу, разработанную с учетом личностных особенностей влияющих на экзаменационный стресс.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы по данной проблеме;

2. Методы эмпирического исследования:

- Тест подверженности экзаменационному (автор Тарасов Е. А)

- Шкалы тревоги и тревожности Спилбергера Ч.Д.
- Методика самооценки личности (Будасси С.А.)
- Уверенность в себе (тест Райдаса С.)

3. Эксперимент.

4. Методы математической статистики: критерий Ф. Уилкоксона для сравнения зависимых выборок и ранговый критерий Спирсена для корреляционного анализа выявления взаимосвязей.

База исследования: МАОУ «СОШ №22 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Тамбов.

Практическая значимость. Полученные результаты могут быть полезны в ходе совершенствования итоговой государственной аттестации, системы оказания психологической помощи при возникновении сложностей в подготовке к экзамену, а также при составлении коррекционных и развивающих программ.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы, а также приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы исследования, формулируются цель, задачи исследования, определяются объект, предмет, методы исследования.

В первой главе **«Теоретические аспекты стрессоустойчивости учащихся 9 и 11 классов во время подготовки и проведения Государственной итоговой аттестации и методы ее формирования»** рассматриваются понятие стрессоустойчивости в психологии и педагогике, причины нарушения стрессоустойчивости во время подготовки и проведения Государственной итоговой аттестации и методы формирования стрессоустойчивости у учащихся 9 и 11 классов во время подготовки и проведения Государственной итоговой аттестации.

Анализируя работы исследователей, рассматривающих стрессогенность образовательной среды, мы пришли к выводу, что стрессоустойчивость — это определенный набор личностных качеств, выражающихся в способности переносить нестандартные или неожиданные интеллектуальные, волевые или психические нагрузки, характеризующиеся особенностями выполняемой деятельности без отрицательных последствий для нее, других людей и собственного здоровья.

Согласно результатам многих исследований, самыми конфликтными считаются взаимодействия между учащимся и процессом обучения, а также между учащимся и его преподавателями. При этом наибольшее количество негативных чувств у обучающегося проявляется из-за индивидуальных особенностей педагога, отличительных черт их общения. Подобные конфликтные условия, как правило, появляются из-за конкретных, характеризующих определенную образовательную среду условий.

Среди них такие учебные стресс-факторы, как:

- 1) Организационные (особенности учебной деятельности):

2) Личностные (отношение к учебной деятельности):

3) Педагогические (морально-психологический климат в коллективе):

Описанные стресс-факторы являются основаниями для снижения стрессоустойчивости обучающихся, их часто исследуют и обсуждают в образовательной среде. Вопрос состоит в том, какие профилактические меры предпринять для адаптации к стрессовым условиям, как повлиять на стресс-факторы учебной среды. Главные принципы заключаются в том, чтобы научиться различать управляемые и неуправляемые стрессогенные ситуации, а также осознавать позитивное и негативное влияние стрессов в образовательном процессе.

Основными методами, используемыми в работе, являются: метод арт-терапии, ролевая игра, дыхательная гимнастика, глубинная мышечная релаксация, аутогенная тренировка и др. Психологическое просвещение, заключающееся в формировании у школьников, педагогов и родителей интереса к психологическим знаниям и готовности использовать их в собственном развитии. Психологическую профилактику, направленную на формирование уверенного поведения старшеклассников посредством их участия в социально-психологических тренингах.

Анализ научной литературы показал, что понятие стрессоустойчивость сложное понятие, включающее несколько компонентов: мотивационный, интеллектуальный, коммуникативный и эмоционально-волевой.

Во второй главе **«Экспериментальное исследование стрессоустойчивости к сдаче Государственной итоговой аттестации»** представлены организация и методы исследования, анализ данных констатирующего эксперимента, проект коррекционной программы и условия реализации для эффективной и качественной подготовки к государственной итоговой аттестации выпускников школы.

База исследования: МАОУ «СОШ №22 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Тамбов. В исследовании приняли участие

школьники 9– 11 классов в количестве 40 человек: по 20 человек в каждом классе.

Основные этапы исследования: диагностическое обследование каждого ребёнка с целью выявления уровня стрессоустойчивости, обработка и анализ полученных результатов, разработка выявления факторов стрессоустойчивости в данной выборке и разработку программы по развитию стрессоустойчивости.

В рамках данного исследования, для сбора необходимой информации были использованы следующие методики исследования:

- Тест подверженности экзаменационному (автор Тарасов Е. А)
- Шкалы тревоги и тревожности Спилбергера Ч.Д.
- Методика самооценки личности (Будасси С.А.)
- Уверенность в себе (тест Райдаса С.)

Большая выраженность стрессовых симптомов обнаружена среди учащихся 11 класса. Данный факт может быть обусловлен тем обстоятельством, что в 11 классе более серьезные и ответственные экзамены, от которых зависит успешность среднего образования и перспектива поступления в престижный ВУЗ. По этой причине учащиеся 11 класса испытывают большее напряжение по сравнению с учащимися 9 класса.

Наиболее тревожными оказались учащиеся 11 класса. Они в большей мере склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Представим полученные результаты в графическом виде (Диаграмма 1 и Диаграмма 2).



Диаграмма 1- Степень выраженности экзаменационного стресса среди учащихся 9 класса



Диаграмма 2- Степень выраженности экзаменационного стресса среди учащихся 11 класса

Самооценка учащихся обоих классов, в общем, вполне адекватная и соответствует норме. Но, тем не менее, 16 % подростков соответствует заниженный уровень самооценки. Уверенность в себе соответствует норме, как среди учащихся 9, так и для учащихся 11 классов.

Более наглядно полученные данные можно представить в графическом виде смотри Диаграмму 3:

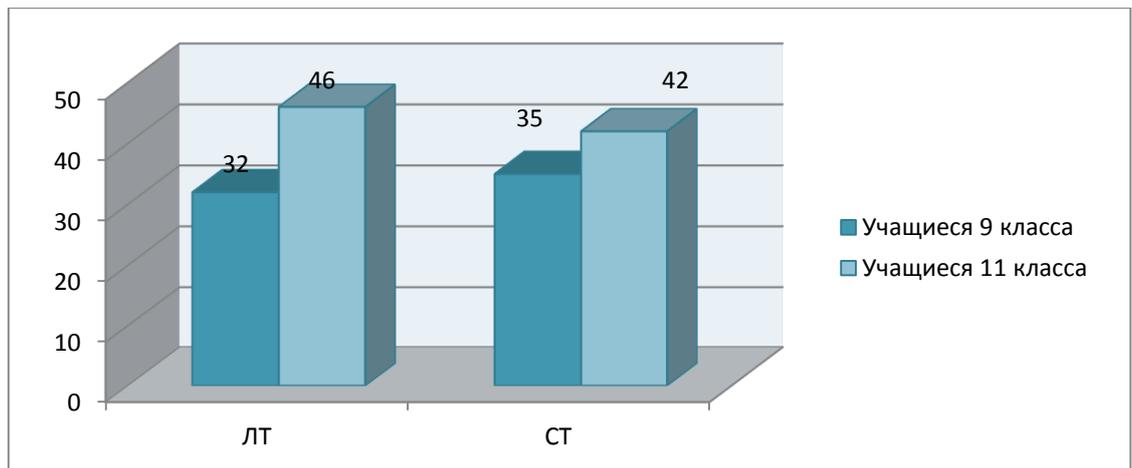


Диаграмма 3- Сравнение уровня тревожности среди учащихся 9 и 11 классов

Полученные данные говорят о том, что довольно большое количество детей имеют высокий уровень тревожности, в нашем случае – это учащиеся из 11 класса. То есть фактически у каждого второго школьника уровень тревожности превышает средний, и, следовательно, ребенок нуждается в целенаправленной и планомерной психологической коррекции.

В результате корреляционного анализа были получены значимые взаимосвязи между экзаменационным стрессом, повышенной тревожностью, низкой самооценкой и неуверенностью в себе учащихся 9 – 11 классов. То есть тревожные, неуверенные в себе и имеющие заниженную самооценку учащиеся в большей мере будут подвержены экзаменационному стрессу и наоборот, экзаменационный стресс будет провоцировать у них тревожность и неуверенность в себе.

Целью коррекционно-развивающихся мероприятий стало, а также необходимым и эффективным способом и приёмам организации умственной деятельности в период подготовки и во время экзаменов.

Экспериментальную группу составили ученики, нуждающиеся в коррекции, имеющие низкий и средний уровень стрессоустойчивости 26 человек. Контрольную группу составили ученики 9 и 11 классов 14 человек, также имеющие низкий уровень стрессоустойчивости.

В коррекционный процесс были вовлечены старшеклассники, вошедшие в экспериментальную группу.

При повторном эксперименте нами выявлено, что большая часть старшеклассников, подвержена учебному стрессу. Он проявляется в основном на психологическом уровне, что сказывается на понижении работоспособности старшеклассников, плохом сне и нехватке времени на подготовку к Единому государственному экзамену. При проведении повторного эксперимента у ребят, вошедших в экспериментальную группу выявлено, что 14 выпускников не подвержены учебному стрессу, они показали отличный и хороший результат. 12 выпускников показали удовлетворительный результат, считаем, что работ с данными ребятами необходимо продолжить.

Отразим результаты полученных экспериментальной группы на Диаграмме 4.

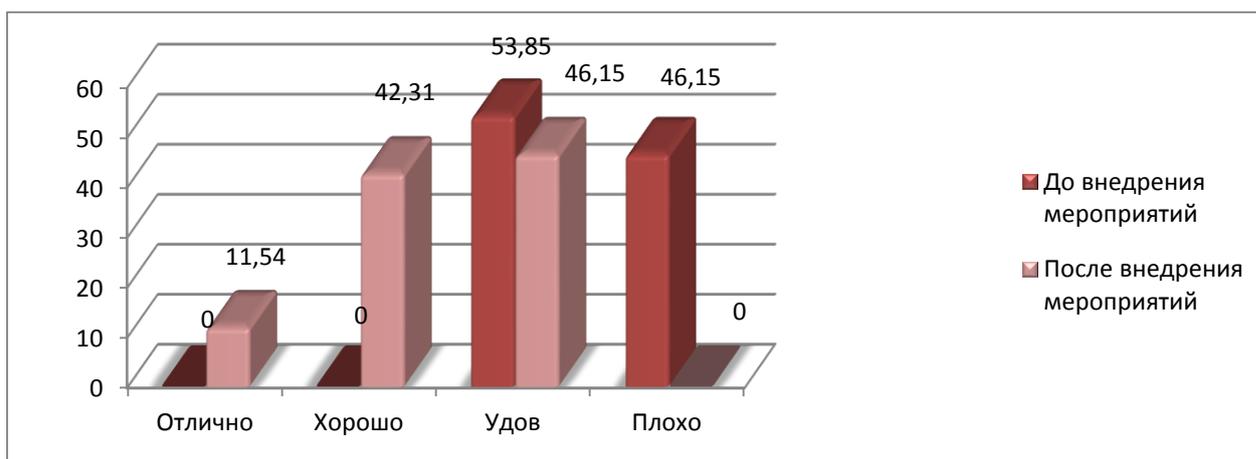


Диаграмма 4. Анализ результатов экспериментальной группы по тесту на учебный стресс Ю.В. Щербатых

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанные и апробированные на практике мероприятия по организации психологических условий преодоления стрессовых воздействий ЕГЭ на старшеклассников действительно помогают преодолеть учебный стресс повысить уровень стрессоустойчивости и уровень нервно-психологической устойчивости. Мероприятия по организации психологических условий преодоления стрессовых воздействий Единого государственного экзамена

подобраны верно, так как старшеклассники после изучения предложенного нами материала показывают хорошие результаты.

Таким образом, цель исследования достигнута, выдвинутая нами гипотеза полностью подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализируя работы исследователей, рассматривающих стрессогенность образовательной среды, мы пришли к выводу, что стрессоустойчивость — это определенный набор личностных качеств, выражающихся в способности переносить нестандартные или неожиданные интеллектуальные, волевые или психические нагрузки, характеризующиеся особенностями выполняемой деятельности без отрицательных последствий для нее, других людей и собственного здоровья.

Согласно результатам многих исследований, самыми конфликтными считаются взаимодействия между учащимся и процессом обучения, а также между учащимся и его преподавателями. При этом наибольшее количество негативных чувств у обучающегося проявляется из-за индивидуальных особенностей педагога, отличительных черт их общения. Подобные конфликтные условия, как правило, появляются из-за конкретных, характеризующих определенную образовательную среду условий.

Среди них такие учебные стресс-факторы, как:

- 1) Организационные (особенности учебной деятельности):
- 2) Личностные (отношение к учебной деятельности):
- 3) Педагогические (морально-психологический климат в коллективе):

Описанные стресс-факторы являются основаниями для снижения стрессоустойчивости обучающихся, их часто исследуют и обсуждают в образовательной среде. Вопрос состоит в том, какие профилактические меры предпринять для адаптации к стрессовым условиям, как повлиять на стресс-факторы учебной среды. Главные принципы заключаются в том, чтобы научиться различать управляемые и неуправляемые стрессогенные ситуации, а также осознавать позитивное и негативное влияние стрессов в образовательном процессе.

Основными методами, используемыми в работе, являются: метод арт-терапии, ролевая игра, дыхательная гимнастика, глубинная мышечная релаксация, аутогенная тренировка и др. Психологическое просвещение,

закключающееся в формировании у школьников, педагогов и родителей интереса к психологическим знаниям и готовности использовать их в собственном развитии. Психологическую профилактику, направленную на формирование уверенного поведения старшеклассников посредством их участия в социально-психологических тренингах.

Анализ научной литературы показал, что понятие стрессоустойчивость сложное понятие, включающее несколько компонентов: мотивационный, интеллектуальный, коммуникативный и эмоционально-волевой.

Базой для проведения исследования стала МАОУ «СОШ №22 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Тамбов. В исследовании приняли участие школьники 9– 11 классов в количестве 40 человек: по 20 человек в каждом классе.

Большая выраженность стрессовых симптомов обнаружена среди учащихся 11 класса. Данный факт может быть обусловлен тем обстоятельством, что в 11 классе более серьезные и ответственные экзамены, от которых зависит успешность среднего образования и перспектива поступления в престижный ВУЗ. По этой причине учащиеся 11 класса испытывают большее напряжение по сравнению с учащимися 9 класса.

Наиболее тревожными оказались учащиеся 11 класса. Они в большей мере склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Самооценка учащихся обоих классов, в общем, вполне адекватная и соответствует норме. Но, тем не менее, 16 % подростков соответствует заниженный уровень самооценки. Уверенность в себе соответствует норме, как среди учащихся 9, так и для учащихся 11 классов.

В результате корреляционного анализа были получены значимые взаимосвязи между экзаменационным стрессом, повышенной тревожностью, низкой самооценкой и неуверенностью в себе учащихся 9 – 11 классов. То есть тревожные, неуверенные в себе и имеющие заниженную самооценку учащиеся в большей мере будут подвержены экзаменационному стрессу и наоборот, экзаменационный стресс будет провоцировать у них тревожность и неуверенность в себе.

При повторном эксперименте нами выявлено, что большая часть старшеклассников, подвержена учебному стрессу. Он проявляется в основном на психологическом уровне, что сказывается на понижении работоспособности старшеклассников, плохом сне и нехватке времени на подготовку к Единому государственному экзамену. При проведении повторного эксперимента у ребят, вошедших в экспериментальную группу выявлено, что 14 выпускников не подвержены учебному стрессу, они показали отличный и хороший результат. 12 выпускников показали удовлетворительный результат, считаем, что работ с данными ребятами необходимо продолжить.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанные и апробированные на практике мероприятия по организации психологических условий преодоления стрессовых воздействий ЕГЭ на старшеклассников действительно помогают преодолеть учебный стресс повысить уровень стрессоустойчивости и уровень нервно-психологической устойчивости. Мероприятия по организации психологических условий преодоления стрессовых воздействий Единого государственного экзамена подобраны верно, так как старшеклассники после изучения предложенного нами материала показывают хорошие результаты.

Таким образом, цель исследования достигнута, выдвинутая нами гипотеза полностью подтвердилась.