

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Кафедра консультативной психологии

Психологические условия развития стрессоустойчивости
личности в школьном возрасте

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента(ки) 5 курса 512 группы

направления (специальности) 37.03.01 "Психология"

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Харитоновой Юлии Вячеславовны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доктор психологических наук, доцент кафедры

Т.В.Белых

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доктор психологических наук, доцент кафедры

Т.В.Белых

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

инициалы, фамилия

Саратов 2020 год

Отчет состоит из 95 листов, 55 литературных источников, 2 приложений. Содержит 5 рисунков, 6 таблиц.

Актуальность проблемы развития стрессоустойчивости школьников подросткового возраста и организация психологического сопровождения возрастает по разным причинам, среди которых следующие: наличие сложнейших возрастных проблем у подростков (новые отношения со взрослыми и сверстниками, особенности Я-концепции, подростковый пубертат), недостаточная эффективность системы психолого-педагогической помощи и поддержки обучающихся с низкой стрессоустойчивостью в условиях школьного обучения; отсутствие в учебной программе занятий по профилактике стрессовых состояний школьников и формированию стрессоустойчивости как необходимого компонента их здоровья.

Цель: изучение особенностей преодоления стрессовых ситуаций подростками с различным уровнем "стрессоустойчивости".

Задачи:

- Исследование уровня стрессоустойчивости подростков.
- Исследования подростков с целью изучения применяемых ими стратегий преодоления стрессовых ситуаций.
- Выявление различий в стратегиях преодоления стрессовых ситуаций подростками с различным уровнем стрессоустойчивости.
- Разработать и реализовать социально-педагогический тренинг, направленный на формирование стрессоустойчивости подростков.
- Доказать эффективность социально-педагогического тренинга, направленного на формирование стрессоустойчивости подростков и проанализировать результаты исследования.

Объект исследования стрессоустойчивость личности в школьном возрасте.

Предметом исследования являются психологические особенности преодоления стрессовых ситуаций подростками с различным уровнем стрессоустойчивости.

Методы исследования:

- анализ научной литературы;
- тестирование;
- наблюдение;
- психолого-педагогический эксперимент;
- количественная и качественная обработка результатов исследования.

Основные этапы исследования:

1. Выбор испытуемых: принять участие в исследовании на добровольной основе, было предложено учащимся восьмых классов Муниципального казенного образовательного учреждения Дворянской средней школы с.Дворянское.

2. На втором этапе исследования с испытуемыми был проведен блок выбранных диагностических методик.

3. На третьем этапе проводилась обработка, анализ и интерпретация полученных результатов.

Научная новизна исследования

Определены условия психолого-педагогического сопровождения развития стрессоустойчивости подростков посредством социально-педагогического тренинга.

Проанализировав различные подходы к пониманию стрессоустойчивости личности, в квалификационной работе мы опирались на определение, данное А.Л. Рудаковым, который под стрессоустойчивостью понимает «когнитивную составляющую структуру личности, способствующую эффективному управлению отрицательными эмоциями в экстремальных ситуациях и оптимизации взаимодействия между структурными компонентами личности для достижения цели деятельности».

Опираясь на теорию сохранения ресурсов С. Хобфолла и положение о первостепенной роли личностных ресурсов, в теоретической части своего

исследования мы определили следующие психологические условия развития стрессоустойчивости:

- Расширение знаний о феномене стресса и методах его преодоления;
- Развитие навыков саморегуляции психофизиологического состояния;
- Актуализация опыта успешного преодоления стрессовых ситуаций;
- Формирование моделей конструктивного поведения в стрессогенных условиях;
- Развитие рационального и позитивного мышления;
- Развитие осознанности собственного поведения.

Изучив мнения социологов Ю. А. Левада, В. В. Гаврилюк, Н. А. Трикоз и психологов Е. М. Шамис и А. Антипова, мы раскрыли сущность понятия стрессоустойчивости, определив его как интегративное свойство личности, включающее эмоциональный, волевой, интеллектуальный, мотивационный, коммуникативный, операциональный и другие структурные компоненты. Так же мы определили теоретическую значимость психологических условий развития стрессоустойчивости.

Цель опытно – экспериментальной работы второй части исследования: выявление эффективности социально- педагогического тренинга, направленного на формирование стрессоустойчивости подростков.

Задачи:

- 1) определить уровень сформированности стрессоустойчивости подростков;
- 2) разработать и реализовать социально- педагогический тренинг направленный на формирование стрессоустойчивость подростков;
- 3) провести анализ опытно – экспериментальной работы.

Опытно - экспериментальная работа проводилась на базе Муниципального казенного образовательного учреждения Дворянской средней школы с.Дворянское.

В эксперименте участвовало 30 подростков в возрасте 15 – 17 лет: по 15 человек в контрольной и экспериментальной группах.

Исследование проводилось в три этапа:

1) констатирующий этап:

включает выбор методики для определения уровня сформированности стрессоустойчивости подростков;

2) формирующий этап:

Заключается в разработке и реализации социально- педагогического тренинга, направленного на формирование стрессоустойчивости учащихся подросткового возраста;

3) контрольный этап:

проведение повторной диагностики стрессоустойчивости подростков и анализ результатов опытно – экспериментальной работы.

Для выявления уровня стрессоустойчивости подростков была поставлена цель и определены задачи исследования:

Цель: определение уровня стрессоустойчивости учащихся подросткового возраста.

Задачи:

1) подобрать методику диагностики стрессоустойчивости для учащихся подросткового возраста;

2) определить уровень стрессоустойчивости подростков;

3) проанализировать результаты диагностики.

Для достижения поставленной цели проведена диагностика с использованием «Методики определения вероятности развития стресса» Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина.

Данная методика позволяет определить три уровня стрессоустойчивости подростков: низкий, средний и высокий.

Перед началом тестирования учащимся раздаются бланки методики, содержащие 50 утверждений, на которые можно ответить «да», «нет». Подросткам объясняют, что нужно отметить те утверждения, с которыми они согласны.

Результаты исследования в контрольной группе на констатирующем этапе экспериментальной работы показали, что высокий уровень стрессоустойчивости характерен для 47 % испытуемых, что составляет большую часть подростков контрольной группы. Эти подростки способны противостоять стрессу и его последствиям.

Практически такая часть подростков (40%) имеют средний уровень стрессоустойчивости, что означает умение противостоять стрессовым ситуациям, но в то же время они более эмоционально переживают неудачи.

Низкая стрессоустойчивость диагностирована у 13 % подростков контрольной группы. Подростки с низким уровнем стрессоустойчивости в меньшей степени защищены от негативного воздействия стрессоров и, как следствие, «выгорают» значительно быстрее и интенсивнее.

Результаты диагностики в экспериментальной группе свидетельствуют о том, что 40 % подростков, также как и в контрольной группе, имеют средний уровень стрессоустойчивости.

Однако, высокий уровень стрессоустойчивости присущ лишь 20 % подростков, а низкий – 40 %.

Для реализации социально-педагогического тренинга, направленного на повышение стрессоустойчивости подростков была поставлена цель и так же определены задачи работы.

Цель: разработка и реализация социально- педагогического тренинга, направленного на формирование стрессоустойчивости подростков.

Задачи:

1) разработать социально- педагогический тренинг, направленный на формирование стрессоустойчивости подростков;

2) реализовать социально- педагогический тренинг, направленный на формирование стрессоустойчивости подростков;

3) проанализировать социально-педагогический тренинг, направленный на формирование стрессоустойчивости подростков.

Целевая аудитория: подростки в возрасте от 15 до 17 лет.

Сроки реализации: социально педагогический тренинг включает в себя 10 занятий по 30-45 минут.

Задачи:

1) сформировать представление о сущности стресса и способов совладать с ним.

2) сформировать навыки программированного поведения

3) развивать навыки коммуникативного и группового взаимодействия.

Ожидаемые результаты:

- участники имеют представление о стрессе и способах совладать с ним;

- подростки имеют навыки программированного поведения;

- подростки умеют взаимодействовать в группе и устанавливать контакта с другими людьми.

Структура занятий:

Каждое тренинговое занятие включает три этапа:

- приветствие:

На данном этапе проводятся упражнения, которые направлены на создание благоприятной и доброжелательной атмосферы и на снятие напряжения;

-основная часть:

включает упражнения, направленные на развитие способности самоанализа, анализа ситуации и дальнейшее прогнозирование;

- заключительная часть:

рефлексия, подведение итогов занятия.

Эффективность реализованного комплекса занятий возможно оценить

лишь после проведения повторной диагностики уровня стрессоустойчивости подростков экспериментальной группы и сравнения полученных результатов.

На контрольном этапе эксперимента нами проведена повторная диагностика подростков контрольной и экспериментальной групп по

«Методике определения вероятности развития стресса» Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина для сравнения результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента и выявления эффективности социально-педагогического тренинга по формированию стрессоустойчивости подростков.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в контрольной группе, по-прежнему, высокий уровень стрессоустойчивости характерен для 47 % испытуемых, с незначительным изменением численности подростков со средним и низким уровнем стрессоустойчивости.

Результаты повторной диагностики подростков экспериментальной группы свидетельствуют об увеличении числа подростков с высоким уровнем стрессоустойчивости с 20 до 40 %, со средним уровнем – с 40 до 47%, и, соответственно, снижением подростков с низким уровнем стрессоустойчивости с 40 до 13 %.

Таким образом, после реализации социально- педагогического тренинга по формированию стрессоустойчивости в экспериментальной группе увеличилось число ребят с высоким и средним уровнем стрессоустойчивости. Подростки в ходе реализации социально-педагогического тренинга научились справляться со стрессовыми ситуациями, переживать их менее эмоционально, эффективно действовать в нестабильных, кризисных условиях.

Отметим, что значительно сократилась доля учащихся с низким уровнем стрессоустойчивости, что подтверждает гипотезу исследования и эффективность разработанного социально- педагогического тренинга по формированию стрессоустойчивости подростков.

Результаты повторной диагностики подростков экспериментальной группы свидетельствуют об уменьшении числа подростков с низким уровнем стрессоустойчивости с 40 до 13 %, что подтверждает гипотезу исследования и эффективность разработанного социально- педагогического тренинга по формированию стрессоустойчивости подростков.

У человека существует огромное количество способов предупреждения и преодоления стрессового состояния. Знаниями приемов психологической защиты должен владеть каждый человек. Это не только составная часть общей культуры но и условие для поддержания психологического и соматического здоровья.

Таким образом проблема не сформированной стрессоустойчивости влияет на психологическую и социальную жизнь подростка, и проявляется в дисгармоничности, противоречивости, личностных характеристик. Предотвратить стресс возможно если сформировать стрессоустойчивость. Можем считать исследование завершенным так как были выполнены задач исследования, достигнута цель работы и доказана гипотеза исследования.

Список литературы

1. Рудаков, А.Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А.Л.Рудаков. – Красноярск: ККИПК и ППРО, 2011. – 190 с.
2. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст]: / Г. Селье.- М.: Книга по требованию, 2012. – 66 с.
3. Селье, Г. Когда стресс не приносит горя [Текст]: / Г. Селье. – М., изд.
4. Сочинения / Ю. А. Левада ; [сост. Т. В. Левада]. – Москва : Издатель Карпов Е.В., 2011. – 415 с.
5. Шамис, Е.М. Психолингвистика : конспект лекций / Е.М. Шамис. – Чебоксары : Чувашский государственный университет имени И.Н.Ульянова, 2003. – 48 с.
6. Hobfoll S. Conservation of resource caravans and engaged settings // Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2011a. 84. 116-122.
7. Hobfoll S., Lilly R.S. Resource conservation as a strategy for community psychology // Journal of Community Psychology. 1993. 21. 128-148.