

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Кафедра педагогики и психологии

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПРОЦЕССЕ
ОБУЧЕНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 51 группы,
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Бедринцевой Валентины Николаевны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук,

доцент _____ М.А. Лученкова
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,

доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования стрессоустойчивости старшеклассников в процессе обучения онлайн является, на данный момент, наиболее потребностной в обществе. Это сопряжено с тем, что динамичные инновационные изменения в сфере образовательных услуг выраженно влияют на самосознание обучающихся, меняя привычный для них формат обучения.

Вне всякого сомнения, инновационный посыл образовательных услуг, стимулирует взрослеющую личность на активизацию познавательной активности, саморазвитие.

На данный момент, в связи с особой эпидемиологической ситуацией в стране, произошли существенные изменения в процессуальном аспекте реализации образовательного стандарта обучающихся. Речь идет о сменяющемся формате обучения школьников: очная форма и дистанционные технологии образования.

Безусловно, сменяющийся формат обучения позволяет школьникам расширить границы возможностей при погружении образовательное поле. В то же время, следует отметить, что инновационный формат обучения ориентирует взрослеющую личность на своевременное и конструктивное принятие самой процедуры обучения, отчетных актов и, в целом, эффектов, модернизации образовательного пространства.

В то же время, старшие школьники включены в ситуацию подготовки к ЕГЭ, которая требует выраженной затраты ресурсов. В этой связи, особую актуальность приобретают отрефлексированные навыки стрессоустойчивости, позволяющие взрослеющей личности удерживать баланс психологической стабильности в ситуации сменяющегося формата обучения.

Над проблемой стрессоустойчивости в разное время работали: В.А. Бодров, П.В. Зильберман, Е.П. Ильин, В.Д. Небылицин, Г. Селье, Р. Лазарус и др. Основной акцент исследовательских действий был сфокусирован в

области характера рефлексивности личности при столкновении с трудноразрешимыми проблемами и/или ситуацией неопределенности.

Однако аспект изучения стрессоустойчивости старшеклассников в процессе дистанционных технологий образования в научной практике еще недостаточно отрефлексирован и требует системных исследовательских действий.

Цель исследования: изучить особенности стрессоустойчивости старшеклассников в процессе применения дистанционных технологий образования и при очной форме обучения.

Объект исследования: стрессоустойчивость старшеклассников.

Предмет исследования: особенности проявления стрессоустойчивости старшеклассников в процессе применения дистанционных технологий образования и при очной форме обучения.

Гипотеза исследования: существуют различия в проявлениях стрессоустойчивости у старшеклассников в процессе применения дистанционных технологий образования и очной форме обучения.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему стрессоустойчивости старшеклассников в научной психолого-педагогической литературе.
2. Охарактеризовать специфику стрессоустойчивости личности.
3. Выявить возрастные особенности периода ранней юности.
4. Определить особенности проявления стрессоустойчивости у старшеклассников в форматах очной формы обучения и при использовании дистанционных технологий образования.
5. Эмпирически выявить различия в проявлениях стрессоустойчивости у старшеклассников в процессе применения дистанционных технологий образования и очной форме обучения с помощью методов математической статистики.

Методологическую основу исследования составили научные идеи В.А. Бодрова, П.В. Зильбермана, Е.П. Ильина, В.Д. Небылицина, Г. Селье, Р.

Лазаруса, касающиеся психологии стрессоустойчивости. Сферу дистанционного обучения исследовали такие отечественные ученые, как: Н.Б. Евтух, А. Долгоруков, Ж. Краев, Д.М. Джусубалиева, С.П. Кудрявцева, В.М. Кухаренко, Е.С. Полат, П.В. Стефаненко, В.П. Тихомиров, А.В. Хуторской, Б.И. Шуневич и многие другие.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ литературных источников; метод наблюдения.
2. Эмпирические: методика для определения вероятности развития стресса Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина; методика на диагностику стрессоустойчивости Холмса и Раге.
3. Методы математической статистики: Т- критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость: системные теоретические выводы могут быть использованы специалистами для методических разработок в области коррекционной и развивающей работы с обучающимися.

Практическая значимость: результаты эмпирического исследования могут быть использованы психологами для работы с обучающимися старших классов с целью развития навыков стрессоустойчивости и позитивного мышления.

База исследования: исследование осуществлялось в формате интернет-тестирования. Респондентами выступили подростки, обучающиеся в формате офлайн и онлайн. Возраст испытуемых 15-16 лет, в количестве 30 человек.

Структура и объем бакалаврской работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В *первой главе* нашего исследования представлен психолого-педагогический анализ проблемы стрессоустойчивости старшеклассников в

процессе обучения онлайн. В ходе теоретического анализа были сделаны следующие выводы:

1. Стресс – это состояние сильнодействующего напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

2. Виды стресса:

- гиперстресс;
- адекватный стресс;
- дистресс;
- гипостресс.

3. Стадии стрессового реагирования: тревога; сопротивление; адаптация/истощение.

4. Стрессоустойчивость – это комплекс личностных качеств, позволяющих контролировать личности внешние и внутренние воздействия и сохранять психологическую стабильность.

5. Смешанное обучение (офлайн и онлайн) имеет множество преимуществ при использовании в ситуации повышенной заболеваемости школьников. В этом случае сохраняется перманентность обучения, нет снижения познавательной активности обучающихся.

6. Дистанционное обучение имеет расширенные платформы реализации образовательных услуг (интернет коммуникации, телевидение и др.).

7. Очное обучение предполагает не только учебное информирование школьников (онлайн дневники, объявления, мобильные психолого-педагогические рекомендации, касающиеся конкретных проблем обучающихся и др.), но и онлайн уроки, консультации.

8. Дистанционное обучение осуществляется посредством современных информационно-образовательных технологий и систем телекоммуникации, такие, как видео-платформы, электронная почта, телевидение и др.

9. Современные старшеклассники нацелены на принятие новых форм обучения, ориентированы на полноценную реализацию себя, как успешного ученика, но в то же время им требуется психологическая помощь, связанная с своевременной рефлексией трудностей и развитием навыков стрессоустойчивости.

10. Возрастные особенности периода ранней юности:

- учебно–профессиональная деятельность;
- самоопределение;
- сформированность мировоззренческой позиции.

Во второй главе нашего исследования были выявлены и проанализированы особенности различия стрессоустойчивости у старшеклассников в процессе обучения онлайн и офлайн.

Респондентами выступили старшеклассники в возрасте 15-16 лет, в количестве 30 человек. Опрос проводился на базе социальной сети VK. Исследование носило добровольный характер. При проведении исследования мы опирались на закон о персональных данных.

Диагностический аппарат исследования включал в себя следующие методики: методика для определения вероятности развития стресса Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина; методика на диагностику стрессоустойчивости Холмса и Раге; методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

С помощью *методики на диагностику стрессоустойчивости Холмса и Раге* мы установили степень стрессоустойчивости у респондентов во время очного и дистанционного обучения.

У старшеклассников *при очном обучении* преобладает высокая степень стрессоустойчивости – 80% (24 человека). Они хорошо приспосабливаются к различным сложностям, могут проявлять активность при решении проблем.

13% респондентов (4 человека) имеют среднюю степень стрессоустойчивости. Такие респонденты ответственно подходят к вопросу принятия решения, переживают за сложные ситуации, обдуманно принимают

решение по поводу рискованности в действиях. Им сложнее принимать решения, но они активно пытаются решать проблемы.

7% (2 человека) имеют низкую степень стрессоустойчивости. Такие респонденты тяжело переживают трудности, застревают на них и по мере своих возможностей предпринимают попытку решить проблему или остаются пассивны в своих действиях. У таких респондентов имеется склонность к нервному истощению.

Низкая степень стрессоустойчивости относит старшеклассников к группе риска, им необходима психологическая помощь для развития умения противостоять стрессовым ситуациям и формирования навыков саморегуляции.

У старшеклассников *при дистанционном обучении* снизилась степень стрессоустойчивости.

Так, высокая степень стрессоустойчивости проявилась у 57% (17 человек). Такие респонденты в онлайн обучении хорошо приспосабливаются к различным сложностям, и не теряют свою активность в деятельности. Они организованы и хорошо адаптируются к изменяющимся условиям.

27% респондентов (8 человек) имеют среднюю степень стрессоустойчивости. Такие респонденты тяжело приспосабливаются к системе обучения онлайн. Переживают за различные трудности, им приходится перестраивать свой распорядок дня, но они активны и стремятся решать возникающие сложности.

16% (2 человека) имеют низкую степень стрессоустойчивости. Такие респонденты тяжело переживают трудности при обучении онлайн. При негативном результате не пытаются предпринимать попытки что-то исправить.

Таким образом, мы видим, что обучение в дистанционном режиме негативно сказывается на стрессоустойчивости старшеклассников, им приходится применять больше усилий для того, чтобы найти выход из сложных ситуаций.

Далее мы провели еще одну *методику на выявление уровня стрессоустойчивости (Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина)*, чтобы определить закономерность реакции на стресс старшеклассников.

Определяя уровень стрессоустойчивости старшеклассников при очном обучении, мы установили, что высокий уровень стрессоустойчивости свойственен – 73% (22 респондента). Старшеклассники могут справиться со стрессом и сохранять самообладание в сложных ситуациях.

17% респондентов (5 человек) имеют средний уровень стрессоустойчивости. Такой уровень свидетельствует, что респонденты могут по-разному проявить себя в сложных ситуациях, их действия носят непредсказуемый характер.

10% (3 человека) имеют низкий уровень стрессоустойчивости. Такие респонденты не пытаются сопротивляться стрессу, принимают его как должное и пассивно относятся ко всему происходящему, могут проживать стресс и депрессию.

Таким образом, мы видим, что данные результатов этой методики практически совпадают с результатами предыдущей методики.

При дистанционном обучении уровень стрессоустойчивости у старшеклассников также снизился, как и в предыдущей методике.

У старшеклассников высокий уровень стрессоустойчивости проявился у 57% (17 человек). Такие респонденты не подвергаются стрессу при изменении формы обучения. Они легко перестраиваются в ситуации.

23% респондентов (7 человек) имеют средний уровень стрессоустойчивости. Старшеклассники тяжело приспосабливаются к обучению онлайн, им трудно перестроить свой образ жизни, заставить себя сидя дома заниматься по расписанию.

20% (6 человек) имеют низкий уровень стрессоустойчивости. Такие респонденты с трудом переключаются на обучение онлайн. Изменение распорядка дня негативно сказывается на их работоспособности, они подвержены стрессам.

Для того, чтобы сравнить результаты проявления стрессоустойчивости старшеклассников в период обучения по традиционной (очной) форме и дистанционной мы обработали результаты исследования математическим методом *T*-критерием Вилкоксона с помощью компьютерной программы SPSS 21,0, выполненной на ПК.

Сравнительный анализ данных по методике стрессоустойчивости Холмса и Раге с помощью *T*-критерия Вилкоксона показал, что при очной форме обучения степень стрессоустойчивости выше, чем при дистанционных технологиях образования ($T_{ЭМП} = 101$, при $p=0,01$).

Сравнительный анализ данных по методике стрессоустойчивости Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина, с помощью *T* критерия Вилкоксона, показал, что очной форме обучения уровень стрессоустойчивости выше, чем при дистанционных технологиях образования ($T_{ЭМП} = 63$, при $p=0,01$).

Т.е. хаотичный распорядок дня, чрезмерная нагрузка на самостоятельное обучение влияет на стрессоустойчивость. Респонденты, имея внутренние противоречия, впадают в паническое состояние, проявляют депрессивность и снижают активность своей деятельности.

Таким образом, проведенное исследование показало, что в основном у старшеклассников средний и высокий уровень/степень стрессоустойчивости, при обучении с помощью дистанционных технологий образования эти показатели снижаются чаще всего у тех, кто транслировал средний уровень стрессоустойчивости. Такие респонденты чаще переживают трудности, эмоционально реагируют на неудачи и это все влияет на их активность в деятельности.

На заключительном этапе исследования нами была разработана рекомендательная программа психологического сопровождения, ориентированная на стимуляцию стрессоустойчивости, развития навыков волевой саморегуляции и позитивного мышления у старших школьников.

Программа тренинга состоит из трех этапов:

1 этап. Актуализация ключевых смыслов проблемы проявления различий стрессоустойчивости у старшеклассников в процессе смешенного обучения.

2 этап Рефлексия понимания сущности функционирования навыков стрессоустойчивости, волевой саморегуляции личности.

3 этап. Закрепление умений и навыков волевой саморегуляции, гармоничного самоотношения, позитивного мышления у старшеклассников.

Цель программы: активизация стрессоустойчивости, развитие навыков волевой саморегуляции, позитивного мышления у старших школьников.

Задачи:

- знакомство с понятиями «стрессоустойчивость», «волевая саморегуляция» личности, их особенностями и предикторами;
- анализ объективности самооценивания;
- активизация волевой саморегуляции;
- рефлексия стратегий поведения в ситуации неопределенности;
- развитие навыков саморазвития, поиска новых стимулов для эффективного самопредъявления личности миру.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическое и эмпирическое исследование по проблеме стрессоустойчивости у старшеклассников в процессе обучения по традиционной форме и дистанционной позволило сделать следующие выводы:

1. Стрессоустойчивость рассматривается нами в работе как определенная реакция организма на внешние раздражители, которые неблагоприятно влияют на условия жизнедеятельности человека и вызывают внутреннее напряжение, влияющее на активность в деятельности.

2. Стрессоустойчивость относится к эмоционально-волевым свойствам личности и, в зависимости от воздействия стресса, изменяется и влияет на самочувствие личности.

3. Эмпирическое исследование показало, что в основном у

старшеклассников средний и высокий уровень стрессоустойчивости.

4. При дистанционном обучении уровень и степень стрессоустойчивости снижаются и, чаще всего, снижение наблюдается у респондентов, имеющих изначально средний уровень стрессоустойчивости.

5. При очном обучении уровень и степень стрессоустойчивости значительно выше, чем при дистанционном.

6. Результаты исследования показали, что старшеклассники нуждаются в психологической поддержке и стимуляции навыков стрессоустойчивости. В этой связи, актуальной потребностью выступает использование в работе с молодыми людьми психологических программ нацеленных на развитие навыков саморегуляции и оптимизации стрессоустойчивости.

Таким образом, гипотеза исследования нашла свое подтверждение.