

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Авлошенко Татьяны Сергеевны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент

Т.Ю. Фадеева

Зав. кафедрой
доктор психол.наук, профессор

М.В. Григорьева

Саратов 2021

Введение

Актуальность исследования. Актуальность исследуемой темы обусловлена тем, что современные подростки и в учебной, и в повседневной деятельности постоянно испытывают стресс, с которым многие не в состоянии бороться. Это, как правило, негативно влияет на их поведение, работоспособность, эмоциональное состояние.

Устойчивость к тем или иным трудностям представляет собой постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия человека с целью управления специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания со стрессовыми ситуациями и возникающими в связи с ними эмоциональными и поведенческими проблемами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей.

Решение проблем подростков, связанных со стрессом, видится в личностных факторах у старших школьников целенаправленного социального поведения.

Цель исследования: выявление личностных факторов стрессоустойчивости старшеклассников и разработка эффективных рекомендаций для ее повышения.

В качестве личностных факторов старшеклассников рассматриваются акцентуации характера и локус контроля.

Объект исследования: стрессоустойчивость старшеклассников.

Предмет исследования: личностные факторы стрессоустойчивости старшеклассников.

Гипотеза: гипертимический тип акцентуации характера, а также интернальный локус контроля оказывают влияние на уровень стрессоустойчивости старшеклассников.

Задачи исследования:

1. Анализ сущности понятия «стрессоустойчивость».

2. Изучение акцентуаций характера старшеклассников.
3. Исследование стрессоустойчивости старшеклассников.
4. Выявление личностных факторов стрессоустойчивости старшеклассников.
5. Составление рекомендаций по повышению стрессоустойчивости старшеклассников

Эмпирическая база исследования: Исследование проводилось в МОУ «СОШ №51» города Саратова в количестве 40 человек (23 девочки и 17 мальчиков)

Методы исследования: В исследовании были применены различные **методы:** теоретические: анализ философской, психологической, педагогической, методической литературы по теме проведенного исследования, изучение и обобщение опыта по формированию исследовательских умений школьника, систематизация и моделирование; эмпирические : методики, которые используются в исследовании:

1. Тестирование самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.
 2. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) (А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина).
 3. «Методика акцентуации характера» (тестирование К. Леонгарда).
 4. Тест уровня субъективного контроля (УСК), ориентированный на подростков-старшеклассников, сделанный А. Г. Грецовым;
- математико-статистические методы анализа данных.

Структура работы: Работа состоит из введения, двух глав (шести параграфов), заключения, списка использованных источников и приложений.

Краткое содержание

В первой главе «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ» определяется сущность понятия «стрессоустойчивость» в трудах

отечественных и зарубежных педагогов, психологов. Исходя из понятий стрессоустойчивости отечественных и зарубежных педагогов, стрессоустойчивость - это интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, которое в сложной эмотивной обстановке обеспечивает человеку способность руководить своими эмоциями, сохранять высокую профессиональную работоспособность, адекватное функционирование и определенную направленность своих действий. Также были изучены причины и последствия проявления стресса у старшеклассников. Особенности их стрессоустойчивости и психологические факторы стрессоустойчивости старшеклассников. Старшеклассники стремятся сконцентрироваться на себе и собственных проблемах, данная особенность проявляется в том, что для становления личности человека весьма важно внимание окружающих к его персоне, их одобрение, равнодушие к достижениям и успехам подростков. Старшеклассник надеется на понимание, восхищение, сочувствие со стороны друзей и родителей. Подросток находится в эмоциональной зависимости от взрослых, жаждет их глубочайшего понимания и принятия. Насущные (и в то же время не всегда осознаваемые старшеклассниками) потребности нередко начинают идти вразрез с рационально сформулированными целями развития. Повышение уровня напряжения зависит от неточностей оценочных суждений, которые подросток применяет к самому себе и которые даются ему другими индивидами, что выступает активным «генератором тревожности». Зарождение тревожности и напряжения коррелирует с восприятием фактора угрозы собственному «Я», как единой системе. Весомые расхождения между реальным и идеальным «Я» выступает симптомом тревожности, поскольку зачастую приводит к дисфункции социально-психологической адаптации и поведения подростка.

В изучении психологических факторов речь идет о следующих личностных факторах стрессоустойчивости старшеклассников, которые

подробно изучены в данном параграфе: акцентуации характера и локус контроля. Именно в подростковый период подростки в наибольшей степени склонны к проявлению акцентуации характера, которые во многом зависят от психологической адаптированности старшеклассников. Под акцентуацией характера следует понимать крайнюю форму нормы, которая затрудняет процесс социализации личности подростка и при определенных психотравмирующих условиях способна стать источником проявления нервно-психических заболеваний или привести к серьезной деформации личности. Подобные факторы не могут бесследно отразиться на уровне стресса, который испытывает подросток. Тем не менее, адаптивность к внешней среде и различным стрессорам формирует у старшеклассников стрессоустойчивость, которая так же может проявляться в большей или меньшей степени, в зависимости от акцентуации характера. Локус контроля (от латинского locus - место, местоположение и французского controle - проверка) представляет собой качество, отражающее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный, внешний локус контроля) либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний локус контроля). Локус-контроль можно расценивать как устойчивую черту индивида, формирующуюся в процессе его социализации.

Во второй главе «ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ» анализируются следующие личностные факторы стрессоустойчивости и выявляется степень их развитости у старшеклассников:

- 1) Самооценка стрессоустойчивости;
- 2) акцентуации характера;
- 3) локус контроля (акцент на удаче, воле случая, мнениях других людей).

Осуществляется анализ взаимосвязей гипертимического типа акцентуации характера, а также интернального локус контроля и

стрессоустойчивости старшеклассников; составляется список рекомендаций для подростков и их родителей для повышения стрессоустойчивости.

Для эмпирического исследования данной гипотезы проводится эмпирическое исследование среди обучающихся 11 «А» и 11 «Б» классов МОУ «СОШ №51» города Саратова в количестве 40 человек (23 девочки и 17 мальчиков).

Для исследования уровня стрессоустойчивости старшеклассников был использован «Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена, Г. Виллиансона».

Таблица 1 -Результаты исследования стрессоустойчивости старшеклассников с помощью методики «Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена, Г. Виллиансона»

Показатель	Среднее	Стандартное отклонение
Самооценка стрессоустойчивости	18,00	0,608

Самооценка стрессоустойчивости (18,0) выражена у старшеклассников на границе удовлетворительного и низкого уровня, ближе к удовлетворительному. Стандартное отклонение также является невысоким, что говорит о том, что результаты школьников в целом по выборке различаются не сильно, и были преимущественно сгруппированы вокруг среднего значения. Таким образом, данные, полученные из таблицы 1, демонстрируют, что у обучающихся 11-х классов МОУ «СОШ №51» города Саратова превалирует удовлетворительная оценка уровня самооценки стрессоустойчивости. Данный факт свидетельствует о том, что старшеклассники адекватно воспринимают собственную стрессоустойчивость, положительно относятся к себе, что позволяет старшеклассникам оптимально использовать свой потенциал.

Результаты эмпирического исследования с помощью многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (МЛО-АМ) (А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина) представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты диагностики показателей адаптивности у старшеклассников

Показатель	Среднее	Стандартное отклонение
Нервно-психическая устойчивость	25,85	1,936
Коммуникативные особенности	16,68	1,272
Моральная нормативность	9,23	0,649
Адаптивные способности	34,35	2,539

Анализ результатов показал, что нервно-психическая устойчивость старшеклассников находится на среднем уровне (25,85). Это говорит о том, что у них в умеренной степени выражены врожденные и приобретенные личностные качества и иные возможности организма, обеспечивающие оптимальное функционирование в неблагоприятных условиях среды, а также об их умеренной способности к регуляции своего эмоционального состояния и поведения в целом. Коммуникативные особенности выражены несколько ниже среднего (16,68), что говорит о том, что старшеклассники могут испытывать некоторые трудности в установлении контактов с окружающими, а также проявлять конфликтность и агрессивность в некоторых ситуациях. Это может быть связано с тем, что некоторые старшеклассники ещё переживают последствия переходного возраста (гормональные всплески и т.п.). Кроме того, период обучения в 11 классе является крайне напряжённым для них, поскольку в этот период определяется их дальнейшая судьба, решаются вопросы о поступлении в ВУЗ. Всё это может провоцировать некоторое напряжение и сложности в межличностном взаимодействии, агрессивность. Моральная нормативность выражена на среднем уровне (9,23). Можно говорить о том, что старшеклассники в целом адекватно воспринимают свои социальные роли. Они способны воспринимать морально-нравственные нормы поведения, а также в целом достаточно позитивно относятся к требованиям

непосредственного социального окружения и способны их исполнять. Общий уровень адаптивных способностей (34,35) также выражен на среднем уровне. Данный результат говорит об удовлетворительной адаптации старшеклассников. Вероятно, многие из них обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Процесс их социализации может быть в некоторой степени осложнён, возможны проявления эмоциональной неустойчивости, агрессивности и конфликтности.

При этом стандартное отклонение по всем показателям является относительно невысоким, что говорит о том, что результаты по всем шкалам не сильно различались в целом по выборке и были преимущественно сгруппированы вокруг среднего значения. Таким образом, старшеклассники в умеренной степени могут регулировать своё эмоциональное состояние и поведение, при этом они могут испытывать некоторые сложности в установлении контакта с окружающими, проявлять агрессивность и конфликтность. Несмотря на это, они способны адекватно оценивать свою роль в коллективе и в умеренной степени ориентированы на соблюдение общепринятых норм и правил поведения.

Для исследования акцентуации характера среди старшеклассников (11 «А» и 11 «Б» классы) была применена «Методика акцентуации характера» (тестирование К. Леонгарда-Шмишека).

Таблица 3 - Результаты диагностики акцентуаций у старшеклассников

Показатель	Среднее	Стандартное отклонение
Демонстративный	6,50	0,516
Застревающий	5,35	0,321
Педантичный	5,73	0,457
Возбудимый	7,00	0,740
Гипертимический	9,70	0,890
Дистимический	5,53	0,414
Тревожно-боязливый	6,23	0,569
Циклотимический	8,87	0,762
Экзальтированный	7,93	0,794
Эмотивный	8,40	0,787

У старшеклассников данной выборки наиболее выражены следующие типы акцентуаций: Гипертимический, Циклотимический, Эмотивный, Экзальтированный. Это говорит о том, что в наибольшей степени старшеклассники характеризуются следующими особенностями: с гипертимическим типом - энергичность, активная жизненная позиция, разнообразие интересов, щедрость, отзывчивость и доброта. С циклотимическим - волнообразной сменой настроения и поведения. Хорошее событие пробуждает жажду деятельности, рождает яркие эмоции, порождает словоохотливость. Что-то печальное приводит к грусти и подавленности, к замедлению реакции и заторможенности, к вялости и безынициативности. С эмотивным типом - свойственны глубина чувств и эмоциональность, глубоко чувствуют, остро реагируют на внешние раздражители, но чувства ярко не выражают, предпочитая копить их в себе, легко поддаются чувству сострадания, неконфликтны, необидчивы, свойственна обостренное чувство долга, отзывчивость. С экзальтированным типом свойственно необычайно широкий диапазон эмоциональных состояний, причем часто их реакция на некий внешний раздражитель куда сильнее, чем у других типов.

Ниже всего у старшеклассников проявились такие акцентуации, как Застревающий, Дистимический, Педантичный. Стандартное отклонение по данным шкалам также является самым невысоким, что говорит о том, что подавляющее большинство исследуемых старшеклассников набрали невысокие баллы по данным типам акцентуаций. Это говорит о том, что менее всего им свойственны следующие личностные особенности: с застревающим типом достаточно надолго задерживаются аффекты (кратковременные сильные эмоциональные переживания). Представители этого типа как бы «застревают» на определенных мыслях и чувствах, особенно если дело касается чувства их собственного достоинства, гордости, самолюбия. С дистимическим типом - часто бывает подавленное настроение, очень многое видится им если и не в черном, то в темно-сером цвете соответственно,

безрадостные чувства и ожидание проблем со всех сторон ограничивают активность тех, у кого доминирует данная акцентуация характера. С другой стороны, они серьезны, надежды, добросовестны, охотно отзываются на просьбы о помощи. С педантичным типом - характерна ригидность, неготовность к изменениям действий в соответствии с новыми ситуационными требованиями. Промежуточное положение заняли такие типы акцентуаций, как Тревожно-боязливый, Демонстративный и Возбудимый.

Для определения интернальности или экстернальности личности старшеклассников применялся тест уровня субъективного контроля (УСК), ориентированный на подростков-старшеклассников, сделанный А. Г. Грецовым.

Таблица 4 - Результаты диагностики показателей субъективного контроля у старшеклассников

Показатель	Среднее	Стандартное отклонение
Общая интернальность	24,85	4,188
Интернальность в области достижений	8,93	0,991
Интернальность в области неудач	3,90	0,888
Интернальность в семейных отношениях	16,58	1,040
Интернальность в деловой (учебной) сфере	4,13	0,575
Интернальность в области личных отношений	0,45	0,483
Интернальность в отношении здоровья	4,13	0,172

Анализ данных, приведенных в таблице 4, показал, что выше всего у старшеклассников выражена интернальность в следующих сферах: «Интернальность в сфере достижений» и «Интернальность в семейных отношениях»

Это говорит о том, что в наибольшей степени старшеклассники склонны брать на себя ответственность за свои достижения (как положительный плод своей деятельности, причастность к чему-то удачному) и ,наоборот, отрицание собственной ответственности за свои проступки и неудачный опыт, делегирование ответственности за него на иных людей и факторы жизни.

Также уровень интернальности в семейных отношениях у старшеклассников может указывать на то, что подрастающее поколение чувствует вовлеченность в семейные дела (в контексте ответственности и способности активно оказывать влияние на протекающие события). Ниже всего у старшеклассников выражена интернальность в следующих сферах: интернальность в области личных отношений и интернальность в области неудач. Это говорит о том, что в наименьшей степени старшеклассники склонны не брать на себя ответственность, имеют тенденцию перекладывать ответственность в области межличностных отношений на внешние обстоятельства, отдавать более важные позиции в данном процессе окружающим. По результатам исследования можно заметить, что старшеклассникам присуща общая экстернальная локализация контроля. Общая интернальность у данной группы находится на среднем уровне. Выраженная экстернальность среди старшеклассников указывает на определенные сложности, связанные с процессами оценивания самих себя, некоторыми эмоциональными реакциями и поведенческими образами.

Следующим шагом был осуществлен корреляционный анализ Пирсона с целью выявления личностных факторов стрессоустойчивости у старшеклассников.

Проверка данных на нормальность распределения при помощи одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова показала, что данные соответствуют нормальному распределению ($p > 0,05$), кроме шкал «Возбудимый тип» акцентуации и интернальность в области здоровья.

Таблица 5 - Результаты исследования взаимосвязей стрессоустойчивости и акцентуаций характера, локуса контроля у старшеклассников

	Самооценка стрессоустойчивости	Нервно-психическая устойчивость	Коммуникативные особенности	Моральная нормативность	Адаптивные способности
Демонстративный	-0,392*	-0,183	0,043	-0,056	-0,244
Дистимический	-0,244	-0,308	-0,229	-0,321*	-0,187
Циклотимический	0,277	0,282	0,291	0,147	0,365*

Примечание. *- уровень значимости $p = 0,05$

В ходе корреляционного анализа были выявлены следующие значимые взаимосвязи:

- Самооценка стрессоустойчивости у старшеклассников отрицательно коррелирует с демонстративным типом акцентуации ($r=-0,392$; $p\leq 0,05$). Отметим, что шкала стрессоустойчивости является «обратной», то есть высокие баллы по данной шкале свидетельствуют о низкой стрессоустойчивости, а низкие баллы – напротив, о высокой устойчивости к стрессу.

- Моральная нормативность отрицательно коррелирует с дистимическим типом акцентуации ($r=-0,321$; $p\leq 0,05$).

- Адаптивные способности положительно коррелируют с циклотимическим типом акцентуации ($r=0,365$; $p\leq 0,05$) и интернальностью в семейных отношениях ($r=0,370$; $p\leq 0,05$).

Также стоит отметить, что показатели интернальности имеют значимую взаимосвязь с показателем нервно-психической устойчивости, моральной нормативности и адаптивности. Нервно-психическая устойчивость коррелирует с областью неудач ($r=0,309$; $p\leq 0,1$).

- Моральная нормативность коррелирует с областью неудач ($r=0,290$; $p\leq 0,1$).

- Адаптивные способности положительно коррелируют с областью неудач ($r=0,300$; $p\leq 0,1$) и интернальностью в семейных отношениях ($r=0,370$; $p\leq 0,05$).

Таблица 6 - Результаты исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и локуса контроля у старшеклассников

	Самооценка стрессоустойчивости	Нервно-психическая устойчивость	Коммуникативные особенности	Моральная нормативность	Адаптивные способности
Общая	0,103	0,020	-0,192	-0,131	-0,067

интернальность					
Область достижений	0,054	0,012	-0,130	-0,052	0,024
Область неудач	0,145	0,309*	0,214	0,290*	0,300*
Семейные отношения	0,209	0,112	0,011	0,089	0,370**
Деловые отношения	0,105	-0,137	-0,125	-0,079	0,059
Личные отношения	0,094	-0,037	0,132	0,225	0,050
Здоровье	-0,055	0,005	0,034	0,200	0,005

Примечание. *- уровень значимости $p=0,1$, ** - уровень значимости $p=0,05$

Таким образом, чем в большей степени старшеклассники склонны проявлять демонстративность, стремиться привлекать к себе внимание и испытывать потребность в лидерстве и признании, тем более устойчивыми к стрессу они себя считают и тем легче они могут справляться с ним. С другой стороны, можно также предположить, что высокая демонстративность способствует тому, что старшеклассник переоценивает свои способности к стрессоустойчивости, они кажутся ему более высокими, чем есть на самом деле. Чем в большей степени старшеклассники характеризуются пессимистичностью и подавленностью настроения, неконтактность, подавленностью настроения, медлительностью и слабостью волевых усилий, тем ниже их готовность соблюдать существующие нормы и правила. Можно предположить, что подобные черты характеры связаны со слабой эмоционально-волевой регуляцией, а также с низким уровнем понимания и принятия социальных норм, что в итоге может приводить к их нарушению.

Чем выше у школьников склонность к перепадам настроения, зависимость эмоционального состояния от внешних факторов, а также готовность брать на себя ответственность в семейных отношениях, тем выше у них выражены адаптивные способности. Возможно, это объясняется тем, что склонность к перепадам настроения обеспечивает эмоциональную гибкость подростков, что позволяет им легко адаптироваться к различным условиям. А интернальность в семейных отношениях может быть связана с их зрелостью и в то же время большей открытостью в семье, возможностью обратиться за поддержкой, что также обеспечивает гибкость старшеклассников и более

высокие адаптивные способности. Таким образом, проведённый корреляционный анализ показал следующее: чем выше демонстративность подростков, тем выше их стрессоустойчивость. Чем выше склонность к перепадам настроения и готовность брать на себя ответственность в семейных отношениях, тем выше адаптивные способности. Чем выше пессимизм и апатия, тем ниже моральная нормативность. Нервно-психическая устойчивость и коммуникативные особенности личности не связаны с акцентуациями и показателями интернальности у старшеклассников

Исходя из полученных результатов, можно сказать, что гипотеза подтвердилась. Учитывая результаты исследования, был составлен список рекомендаций .

Заключение

В данной работе было проведено исследование личностных факторов стрессоустойчивости старшеклассников. В первой главе работы проведен анализ понятия «стрессоустойчивость», а так же исследование причин и последствий его проявления, и психологических факторов стрессоустойчивости старших школьников, изучение качественных характеристик ключевых точек зрения в отношении стрессоустойчивости в педагогике и психологии.

Вторая глава посвящена проведению и анализу результатов эмпирического исследования. Исследованы личностные факторы стрессоустойчивости и выявлена степень их развитости у старшеклассников: самооценка стрессоустойчивости, акцентуации характера; локус контроля.

Также была подтверждена гипотеза, которая состоит в том, что гипертимический и демонстративный типы акцентуаций характера , а также интернальный локус оказывают влияние на уровень стрессоустойчивости старшеклассников.

Результаты тестирования уровня самооценки стрессоустойчивости свидетельствует о том, что старшеклассники адекватно воспринимают собственную стрессоустойчивость, положительно относятся к себе, что позволяет старшеклассникам оптимально использовать свой потенциал.

Уровень адаптивных способностей по результатам исследования говорит о удовлетворительной адаптации, что говорит о невысокой эмоциональной устойчивости и возможности проявления конфликтности и агрессии.

Эмпирическое исследование показало, что гипертимный тип акцентуации характера подростка является наиболее стрессоустойчивым. Также, можно отметить, что такие типы акцентуаций характера как «циклотимный», «возбудимый», «экзальтированный», в наибольшей степени подвержены стрессу.

Старшеклассники, которым присущ интернальный локус, смотрят на проблему через призму ее негативных и позитивных граней. Такие личности ориентируются на будущие успехи и достижения, а так же преодоление стрессовых ситуаций при выполнении своих целей.