

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

Кафедра педагогики и психологии  
профессионального образования

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса группы 411

направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Института дополнительного профессионального образования

**Макушкиной Юлии Евгеньевны**

Научный руководитель:  
доцент кафедры  
педагогики и психологии  
профессионального  
образования ИДПО СГУ,  
к.психол.н., доцент

\_\_\_\_\_  
подпись , дата

Л. В. Шипова

Зав. кафедрой  
к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_  
подпись , дата

В. А. Ширяева

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность темы* исследования обусловлена тем, что образовательная среда в современных условиях может быть источником различных стрессовых ситуаций для участников образовательного процесса.

Современные документы определяют перспективы развития школьной системы и предъявляют высокие требования к метапедагогическим, объектно-ориентированным результатам учащихся, а также к личностным качествам старшеклассников. По мере роста требований к образованию возрастают и требования к психическому развитию учащегося. Сегодня для образовательных учреждений особенно актуальными становятся задача формирования самостоятельной зрелой личности, способной к рефлексии собственных способностей, с развитыми духовно-нравственными ценностями, психологически готовой к вступлению во взрослую жизнь. Реализация этой задачи позволит подготовить старшеклассников к будущим вызовам и обеспечить им необходимые навыки и знания. Развитие личностных качеств возможно только в том случае, если учащиеся способны справляться с любой ситуацией, сохраняя при этом благоприятное духовное и эмоциональное состояние. Другими словами для школьника особую важность приобретает стрессоустойчивость.

Проблемой стресса и стрессоустойчивости занимались как зарубежные (Р.Лазарус, Г. Селье), так и отечественные ученые (Л. И. Анцыферова, В.А.Бодров, Н.И. Вебер, Р. М. Грановская, И. А. Джидарьян, О. А. Карабанова, Т.Л. Крюкова, Л. А. Китаев-Смык, А. Е. Личко, О. В. Лозгачева, А. Б. Леонова, В.В.Собольников и др.).

Таким образом, для старшеклассников становятся актуальными проблемы преодоления стресса и знания о возможностях и способах своего поведения, которые они могут получить только вместе с жизненным опытом. Несмотря на то, что проблема стрессоустойчивости достаточно широко освещена в литературе, тем не менее остается актуальным вопрос о

формировании стрессоустойчивости у старшеклассников в современных социальных и образовательных условиях.

Понимание способов преодоления стресса и осознание своих возможностей очень важны для старшеклассников, это поможет им лучше справляться с вызовами и принимать более осознанные решения в жизни, особенно в стрессовых, экстремальных ситуациях.

*Целью исследования* является теоретическое обоснование, разработка и апробация программы развития стрессоустойчивости для старшеклассников в учебной деятельности.

*Объект* исследования - стрессоустойчивость старшеклассников.

*Предмет* исследования - особенности формирования стрессоустойчивости у старшеклассников в учебной деятельности.

*Гипотеза* исследования: разработанная программа формирования стрессоустойчивости у старшеклассников, направленная на развитие навыков эмоциональной саморегуляции и рефлексии в процессе поведения и деятельности, осознание своих возможностей поможет снизить общую личностную тревожность учащихся, повысить их стрессоустойчивость.

В соответствии с целью, проблемой, объектом, предметом исследования были сформулированы следующие *задачи* исследования.

1. Провести теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости в зарубежной и отечественной психологии.
2. Изучить характеристики стрессоустойчивости у старшеклассников.
3. Исследовать формы и методы формирования стрессоустойчивости у старшеклассников.
4. Разработать и апробировать программу формирования стрессоустойчивости учащихся старших классов.
5. Оценить эффективность программы формирования стрессоустойчивости старшеклассников.

*Теоретико-методологической основой исследования* является:

- психолого-педагогические подходы к рассмотрению понятия «стрессоустойчивость» (Л. М. Аболин, В. Н. Васильев, Б. Х. Варданян, О.В.Лозгачева и др.);

- теория классификации стрессогенных факторов (Л. А. Китаев-Смык и др.);

- основные положения, касающиеся психического развития и психологических особенностей старшеклассников (Л. С. Выготский, Д.А.Леонтьев, О. М. Сергеев и др.);

- подходы к развитию стрессоустойчивости (В. Е. Рожнов, О. М. Сергеев, А. К. Осницкий и др.).

*Эмпирическая база исследования* – Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 62 Октябрьского района города Саратова».

Экспериментальная выборка. 40 старшеклассников в возрасте 15-16 лет.

*Теоретическая значимость исследования* заключается в том, что полученные результаты позволяют расширить представления о формировании стрессоустойчивости старшеклассников в учебной деятельности. Материалы исследования могут быть использованы для решения актуальных проблем диагностики, профилактики и преодоления различных стрессогенных ситуаций в образовательной среде.

*Практическая значимость исследования.* Результаты исследования стрессоустойчивости старшеклассников могут быть использованы в работе специалистов образовательной организации. Представленная программа формирования стрессоустойчивости старшеклассников будет полезна педагогам и педагогам-психологам образовательных организаций, родителям и всем заинтересованным лицам в работе с обучающимися.

*Структура работы.* Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

Во введении обоснована актуальность темы исследования, обозначены цель и задачи исследования, определены объект и предмет исследования, раскрыта гипотеза исследования, отражены методологические основы исследования, перечислены методы исследования, обозначены экспериментальная база и выборка, представлены теоретическая и практическая значимость исследования, раскрывается структура работы.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «Теоретические основы исследование формирования стрессоустойчивости старшеклассников в учебной деятельности» раскрыты современные представления о стрессе и стрессоустойчивости, рассмотрены особенности стрессоустойчивости в юношеском возрасте, обсуждаются формы и методы формирования стрессоустойчивости у старшеклассников.

Во второй главе «Эмпирическое исследование формирования стрессоустойчивости старшеклассников в учебной деятельности» представлены цель, задачи, содержание и организация эмпирического исследования, проанализированы результаты констатирующего эксперимента, раскрывается программа развития формирования стрессоустойчивости у старшеклассников, приведены данные мониторинга развития формирования стрессоустойчивости у старшеклассников, проводится сравнительный анализ данных, полученных на констатирующем и контрольном этапе эксперимента.

В заключении изложены основные выводы и результаты решения поставленных в выпускной квалификационной работе задач.

В ходе диагностики стрессоустойчивости на констатирующем этапе было проведена программа формирования стрессоустойчивости старшеклассников.

*Целью программы* формирования стрессоустойчивости у старшеклассников выступает формирование уверенности в себе, повышение эффективности саморегуляции, расслабления, формирования общее формирование стрессоустойчивости личности.

*Задачи программы.*

1. Формировать представление о сущности стресса, его причинах и способах совладания с ним.
2. Создать условия для повышения уровня сопротивляемости организма старшеклассников к стрессу.
3. Обучить навыкам самоконтроля, саморегуляции поведения.
4. Развивать коммуникативные навыки и навыки группового взаимодействия.
5. Способствовать созданию положительной мотивации учения.

Продолжительность реализации: программа включает в себя 9 занятий по 40-60 минут и рассчитана на 2 месяца по одному занятию в неделю.

*Результаты контрольного эксперимента*

Рассмотрим результаты контрольного эксперимента, направленного на оценку динамики стрессоустойчивости у старшеклассников и эффективности программы формирования стрессоустойчивости у старшеклассников. Использование тех же диагностических методик, что и на констатирующем этапе эксперимента, позволяет сравнить результаты на констатирующем и контрольном этапе экспериментального исследования. Результаты контрольного эксперимента могут помочь определить, насколько успешно программа повлияла на стрессоустойчивость учащихся старших классов.

Результаты контрольного эксперимента представлены на рисунках 1 и 2.

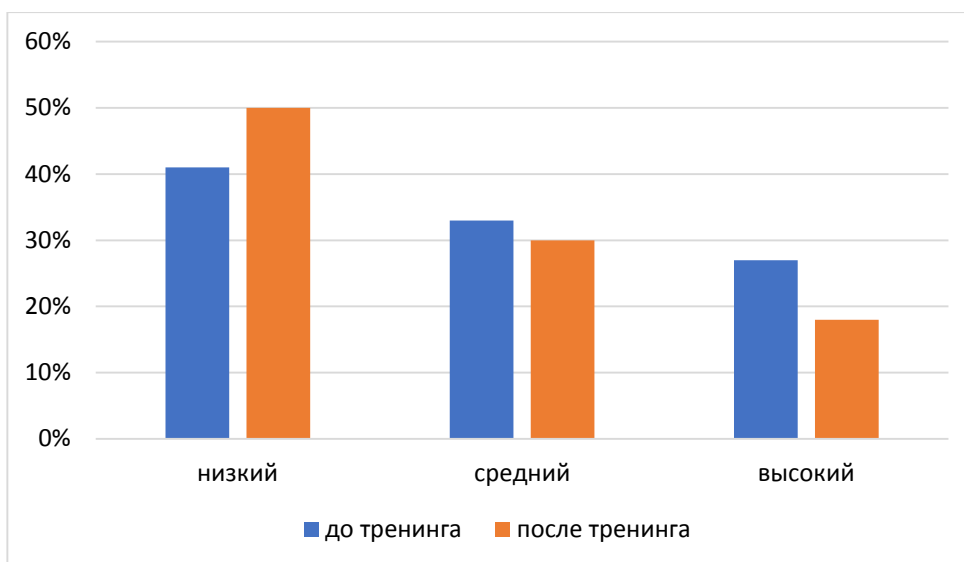


Рисунок 1 – Результаты исследования уровня тревожности старшеклассников экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапе эксперимента

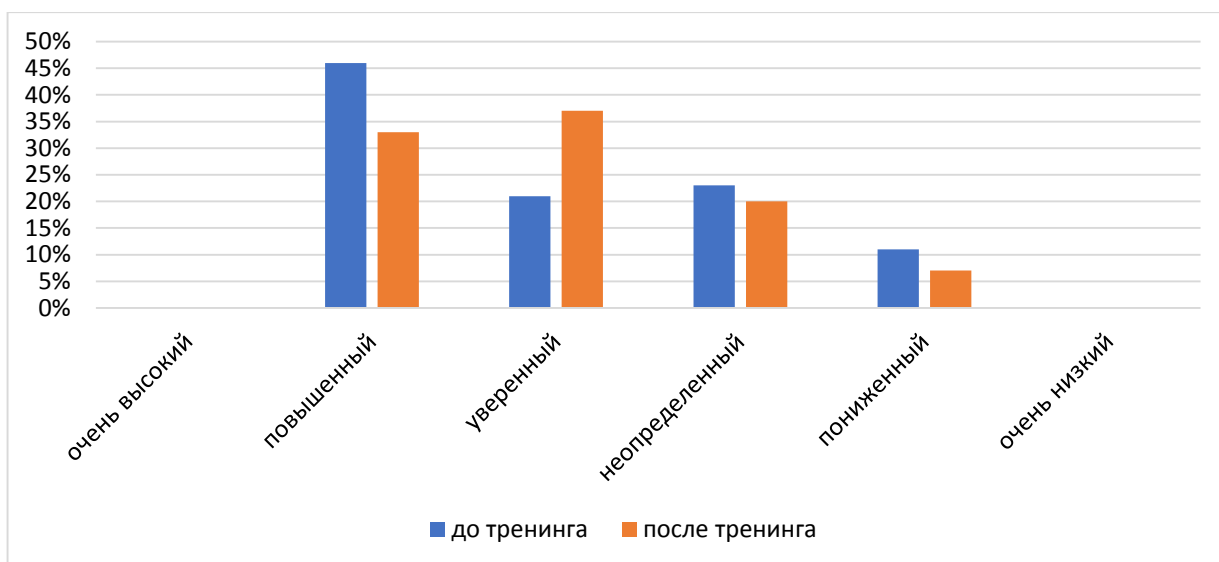


Рисунок 2 – Результаты исследования фрустрированности старшеклассников контрольной группы на констатирующем и контрольном этапе эксперимента

Результаты контрольного эксперимента показали, что произошло качественное изменение уровня выраженности фрустрированности испытуемых экспериментальной выборки.

Таблица 1 – Результаты исследования нервно-психической устойчивости личности старшеклассников экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапе эксперимента (%)

Уровни нервно-психической устойчивости	Процентное соотношение испытуемых (%)
Высокая вероятность возникновения срыва	47
Средняя вероятность возникновения срыва	29
Низкая вероятность возникновения срыва	24

Полученные результаты свидетельствуют о том, что после участия в тренинге произошло снижение высокой и средней вероятности возникновения нервно-психического срыва. На контрольном этапе эксперимента произошло увеличение процента старшеклассников (24%), для которых характерен достаточно высокий уровень нервно-психической и эмоционально-психологической устойчивости личности. Шкала психологического стресса позволила нам выделить психологические особенности испытуемых экспериментальной и контрольной групп.

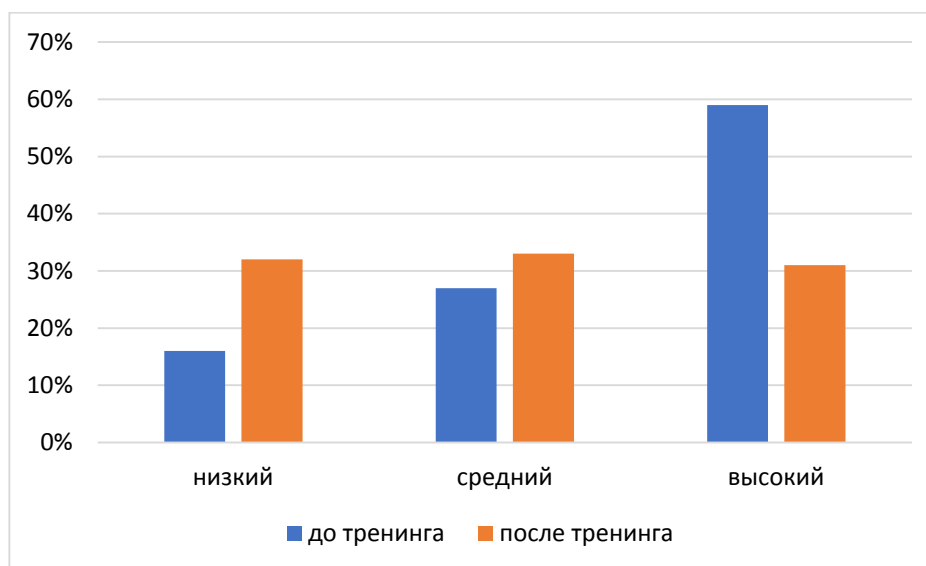


Рисунок 3 – Распределение старшеклассников экспериментальной группы по уровням психологического стресса на констатирующем и контрольном этапе эксперимента



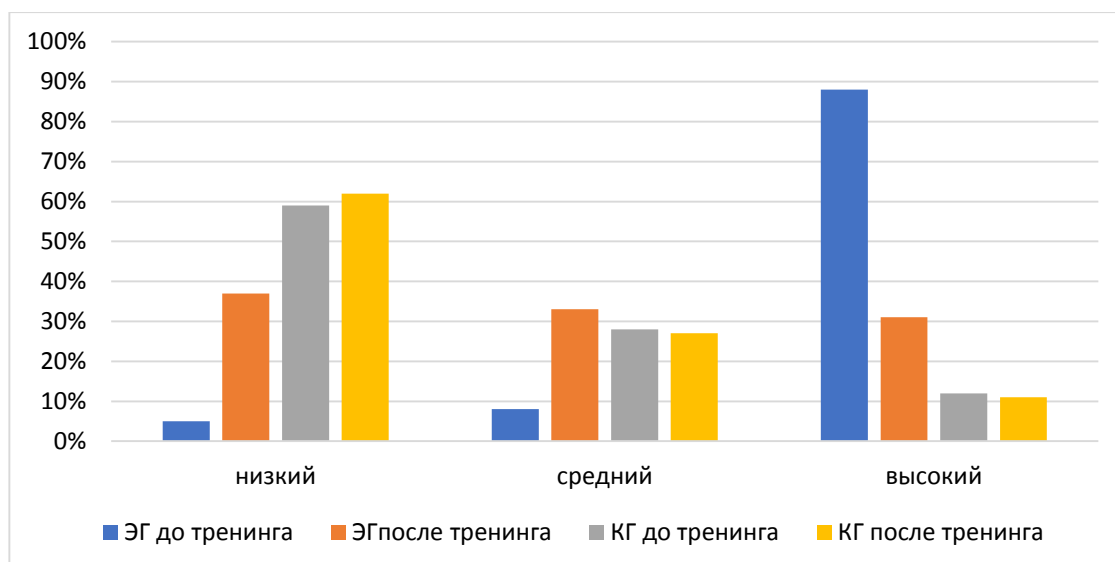


Рисунок 4 – Распределение старшекласников контрольной и экспериментальной группы по уровням психологического стресса на констатирующем и контрольном этапе эксперимента

Таблица 2 – Результаты исследования уровня напряженности у старшекласников на констатирующем и контрольном этапе эксперимента (%)

Уровень напряженности (контрольная и экспериментальная группы)	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
Высокий	7,6	7,6	42,9	28
Средний	75,7	75,7	48,5	56,8
Низкий	16,7	16,7	8,6	15,2

По повторно проведенному психодиагностическому обследованию можно сделать выводы об имеющейся разнице в средних значениях по представленным факторам, которая имеет статистическую значимость в отличие от первичного обследования, где данные различия были видны только по двум методикам.

Полученные результаты позволяют констатировать, что участие в психокоррекционной программе способствует снижению эмоционального и

психологического напряжения, а также повышает степень удовлетворенности учебной деятельностью.

Таблица 3 –Результаты уровня стрессоустойчивости у старшеклассников на констатирующем и контрольном этапе эксперимента (%)

Уровень стрессоустойчивости (контрольная и экспериментальная группы)	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
Высокий	21	21	12	13
Средний	35	35	26	59
Низкий	44	44	62	28

Таким образом, программа формирования стрессоустойчивости у старшеклассников, состоящая из занятий, направленных на снятие психоэмоционального напряжения, повышенной тревожности, оказала положительное влияние на состояние испытуемых, позволила повысить удовлетворенность учебной деятельностью, самим собой.

В результате прохождения программы испытуемые были обучены техникам выхода из сложной и стрессовой ситуации, приобрели навыки релаксации, расслабления. Эффективность реализованной программы является недостаточно высокой, однако, с учетом всех недостатков работы по данной программе в перспективе предполагается более эффективное ее применение. В остальных методиках показатели экспериментальной и контрольной группы не имели значимых различий. Однако в тестах, диагностирующих уровень тревоги и фрустрированности, была выявлена корреляционная зависимость, указывающая в пользу верности гипотезы исследования, для достоверного подтверждения которой эксперимент был проведен повторно с той же выборкой испытуемых и тем же набором тестовых заданий.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проведенное исследование было направлено на теоретическое обоснование, практическую разработку и апробацию программы формирования стрессоустойчивости у старшеклассников. Для достижения поставленной цели был проведен теоретический анализ психолого-педагогической литературы, посвященной проблеме стресса, стрессоустойчивости личности, анализу ее структурно-содержательных характеристик и особенностей.

Как показал анализ литературы, в настоящее время возрастает интерес к проблеме совладания со стрессом, но, несмотря на многочисленные исследования, в вопросе преодоления человеком стрессовых ситуаций остается еще много неизученного. Стресс рассматривается как чрезмерное психическое или физиологическое напряжение, возникающее в ходе воздействия неблагоприятных факторов на человека. Под стрессоустойчивостью понимается способность индивида преодолевать трудности, подавлять отрицательные эмоции, она характеризуется комплексом индивидуальных личностных качеств, которые позволяют легко преодолевать стресс.

В юношеском возрасте происходит расширение представлений о личных и социальных перспективах на будущее. Возникающие стрессовые ситуации для старшеклассника могут являться следствием как объективно заданных параметров (изменчивость ситуации с ее высокой динамикой), так и его субъективной интерпретацией, связанной с личностными особенностями школьника, отсутствием жизненного опыта или навыков решения возникающих проблем.

Результаты эмпирического исследования стрессоустойчивости на констатирующем этапе эксперимента показали, что более половины испытуемых в стрессовой ситуации склонны вести себя неуверенно, они с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни.

Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекции.

Во второй главе работы представлена разработанная и апробированная программа формирования стрессоустойчивости у старшеклассников. Целью программы формирования стрессоустойчивости у старшеклассников выступает формирование уверенности в себе, повышение эффективности саморегуляции, расслабления, формирование общее формирование стрессоустойчивости личности.

Результаты эмпирического исследования стрессоустойчивости на контрольном этапе эксперимента свидетельствуют о том, что участие в программе формирования стрессоустойчивости способствует снижению эмоционального и психологического напряжения, а также повышает степень удовлетворенности учебной деятельностью. Таким образом, программа формирования стрессоустойчивости у старшеклассников, состоящая из занятий, направленных на снятие психоэмоционального напряжения, повышенной тревожности, оказала положительное влияние на состояние испытуемых, позволила повысить удовлетворенность учебной, самой собой. Снизить стрессоустойчивость.

Результаты исследования позволили доказать выдвинутую ранее гипотезу о том, что разработанная программа формирования стрессоустойчивости у старшеклассников, направленная на развитие у них умений осуществить эмоциональную саморегуляцию и рефлексии своей деятельности, а также на осознание ими своих возможностей, будет способствовать снижению общего уровня личностной тревожности учащихся, повышению их стрессоустойчивости.