

**ТИХОМИРОВА Татьяна Семеновна**

**ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ  
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Специальность 13.00.01 – общая педагогика,  
история педагогики и образования**

**Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук**

Работа выполнена в Институте повышения квалификации и переподготовки работников народного образования Московской области на кафедре человековедческих технологий

**Научный руководитель:** доктор философских наук, профессор  
**Сперанский В.И.**

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, профессор  
**Кумарина Г.Ф.;**  
кандидат философских наук, доцент  
**Дервянченко А.А.**

**Ведущая организация:** **Академия повышения квалификации и  
Переподготовки работников образования  
Российской Федерации**

Защита состоится 18 мая 2004 года в 11 часов на заседании диссертационного совета Д 800.002.01 по защите диссертаций на соискание ученой степени доктора наук в Институте повышения квалификации и переподготовки работников народного образования Московской области по адресу: 129281, г.Москва, Староватутинский проезд, д.8.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан 16 апреля 2004 года

Ученый секретарь диссертационного совета ,  
кандидат педагогических наук,  
доцент  
Зернова Г.П.

## Общая характеристика работы

**Актуальность темы исследования.** Образовательная система в настоящее время переживает кризис, вызванный различными причинами, среди которых следует выделить: преобладание у молодежи зарубежных культурных ценностей, рыночная переориентация ее мировоззрения, разорванность духовных связей поколений. Освоение инновационных образовательных технологий, не всегда прошедших экспериментальную апробацию и позитивно воздействующих на личность подростка, недостаточно эффективно. Постоянно усложняющаяся школьная программа, зачастую некорректно реализуемая дифференциация в обучении, разделение школьников по престижным классам, школам, гимназиям - все это способствует увеличению количества стрессовых факторов, влияющих на эмоциональное состояние как взрослых, так и детей. В этой связи актуализируется значение соблюдения Закона Российской Федерации «Об образовании», который одним из **основных принципов** государственной политики провозглашает **«гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека»<sup>1</sup>**.

Понятие «здоровье» в «Энциклопедическом словаре медицинских терминов», определяется как состояние полного душевного, физического и социального благополучия<sup>2</sup>. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) был введен термин «психическое здоровье»<sup>3</sup>, которое рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Эксперты ВОЗ обращают внимание на то, что в детстве проблемы психического здоровья имеют прямую связь с нравственной атмосферой, которая существует в учебном заведении, его культурными стандартами как социального учреждения и характером взаимоотношений между сотрудниками и школьниками.

---

<sup>1</sup> Закон Российской Федерации «Об образовании». -3-е изд.- М.: Изд-во «Ось-89». 2002. – С.4.

<sup>2</sup> Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. – М.: ТЦ «Сфера», 1997. – С. 35.

<sup>3</sup> Устав Всемирной организации здравоохранения

Важнейшим компонентом психического здоровья личности является стрессоустойчивость – способность противостоять стрессу, самостоятельно преодолевать проблемы, возникающие на пути ее духовного роста и физического самосовершенствования. В этой связи формирование стрессоустойчивости является важным условием сохранения психического здоровья.

Актуальность проблемы формирования стрессоустойчивости школьников подросткового возраста и поиска путей предотвращения стрессов в учебном процессе 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 учащихся 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.

В научной литературе данная проблема отражена в разных аспектах. Так, особенности взаимосвязи деятельности в жизни индивида и развития личности, роли трудных ситуаций в этом процессе исследовали Б.Г.Ананьев, К.А.Абульханова - Славская, Л.И.Анцыферова, В.В.Собольников.

В.М. Шепель рассмотрел проблему самосбережения здоровья человека, совершенствования его возможностей в условиях повышенных требований к его психоэнергетическим ресурсам, разработал концепцию ортобиоза.

Проблема стресса и стрессоустойчивости представлена в психологии спорта и труда, в том числе педагогического. Выявлены компоненты индивидуальной, личностной и субъектно-деятельностной сфер психики и их связь со стрессоустойчивостью (Л.В.Куликов и А.А.Баранов), взаимосвязь стресса и конфликта в педагогической деятельности (В.И.Журавлев). Проблемы психического здоровья школьников рассматривались в ряде медицинских, педагогических и психологических работ. Установлено, что детский возраст характеризуется повышенной чувствительностью к средовым факторам, из которых наиболее стрессовым является деформация системы отношений развивающейся личности (А.И. Захаров, Д.Н. Исаев, И.С. Кон).

Исследована взаимосвязь между дезадаптацией и акцентуациями характера, возникающих у подростков, их избирательной чувствительностью к некоторым факторам (например, эмоциональное отвержение со стороны взрослых, недостаток внимания со стороны педагогов к личностным особенностям подростков, в работах А.Е. Личко, Э.Г.Эйдемиллер, В.В.Юстицкис). Рассмотрены проблемы формирования эмоциональной сферы старшеклассников и путей нейтрализации возникающих у них негативных эмоциональных состояний в учебной деятельности. В зарубежной литературе обобщен огромный психотерапевтический опыт работы в решении эмоциональных отношений детей и взрослых, разработаны принципы открытого выражения эмоций (К.Роджерс, К.Рудестам).

Таким образом, в возрастной педагогике и психологии рассматриваются проблемы стресса, адаптации и дезадаптации школьников в учебной деятельности. Однако анализ научно – педагогической литературы показывает, что исследования, непосредственно относящиеся к стрессоустойчивости школьников подросткового возраста, отсутствуют, недостаточно изучены стрессовые факторы, имеющие место в современном учебном процессе, их влияние на здоровье школьников, характерологические особенности стрессоустойчивых подростков, взаимосвязь их личностных свойств со стрессоустойчивостью. Все это обусловило научно-исследовательский интерес к проблеме, а недостаточная ее разработанность определили личный выбор **темы** диссертационного исследования: **«Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности»**.

**Цель исследования:** выявить стрессовые факторы учебного процесса и научно обосновать организационно – педагогические условия формирования стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности.

**Объект исследования:** учебная деятельность школьников подросткового возраста.

**Предмет исследования:** стрессоустойчивость школьников подросткового возраста и организационно – педагогические условия ее формирования в учебной деятельности.

**Гипотезы исследования:**

1. Если признать, что важнейшим компонентом здоровья школьника является его психическое состояние, то определение такой характеристики данного состояния как стрессоустойчивость, выявление ее роли в противостоянии стрессам, имеющим место в учебном процессе современной школы, является необходимым для профессиональной компетентности педагога.

2. Если определить стрессовые факторы учебной деятельности и создать организационно – педагогические условия по снижению их негативного влияния на здоровье подростков, а именно: повышение профессиональной компетентности и психологической культуры педагогов; повышение психологической культуры родителей; усиление взаимодействия педагогов и родителей; учет влияния индивидуальных личностных свойств подростков на поведение, деятельность и состояние в стрессовых ситуациях учебного процесса, то стрессоустойчивость школьников подросткового возраста будет иметь тенденцию к достижению уровня, обеспечивающего сохранение их здоровья.

3. Если организовать специализированные тренинги, дополняющие перечисленные условия и предполагающие развитие мотивационных, рефлексивных, эмоционально – волевых и коммуникативных составляющих стрессоустойчивости, обеспечить скоординированность проводимых тренингов с преподаванием учебных предметов, то эффективность формирования подростковой стрессоустойчивости повысится.

Цель исследования и гипотезы обусловили необходимость решения следующих **задач:**

1. Раскрыть теоретические основы стрессоустойчивости и сформулировать понятия стресса и стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности.

2. Выявить и систематизировать факторы учебной деятельности, являющиеся стрессовыми для подростков.

3. Определить критерии и психологические показатели стрессоустойчивости подростка, разработать методику ее оценки.

4. Обосновать организационно – педагогические условия формирования стрессоустойчивости подростков в учебной деятельности.

5. Разработать структурно - функциональную модель формирования стрессоустойчивости подростков.

6. Разработать и экспериментально проверить программу педагогических мероприятий по формированию стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности.

**Методологическую основу исследования составили:**

– идеи антропоориентации педагогического процесса, изложенные в трудах Я.А.Коменского, Дж.Локка, К.Д.Ушинского;

– принципы субъектно - деятельностного подхода, раскрытые в работах А.Н.Леонтьева, С.Л.Рубинштейна, Абульхановой – Славской; теория учебной деятельности С.Л.Давыдова и Д.Б.Эльконина;

– положения системного подхода и общепсихологическая концепция К.А.Абульхановой - Славской, Б.Г.Ананьева, Л.И.Анцыферовой о единстве и взаимосвязи свойств человека как личности и субъекта деятельности;

– положения о психических состояниях личности и их влиянии на ее психическое здоровье и поведение, представленные в работах Б.И.Додонова, Н.Д.Левитова, А.М.Прихожан и др.;

– концепции стресса Г.Селье, Р.Лазаруса, Л.А.Китаева-Смыка и др.

**Методы исследования.** В соответствии с целью и задачами исследования использовались теоретические и эмпирические методы. Теоретические: контент – анализ научной литературы по проблеме исследования, системный анализ и интегральный, целостный подходы к ее изучению, моделирование. Эмпирические: интервьюирование и анкетирование учителей; методы экспертных оценок, анкетирования, наблюдения, тестирования подростков, определение тенденций их развития, педагогический эксперимент.

**Достоверность** полученных результатов обеспечивается репрезентативностью литературного материала, применением взаимодополняющих методов исследования, достаточностью статистических

данных и проведенной проверкой значимости полученных оценок с использованием статистических критериев ( $t$  – критерий Стьюдента).

**Эмпирическую базу исследования** составили материалы опросов, тестирования и анкетирования учащихся, их родителей, а также педагогов, проведенные на базе психологического центра УМОЦ и школы №11, расположенных в г. Королеве Московской области, профессиональный опыт автора. Общее количество респондентов, принявших участие в исследовательской и экспериментальной работе, составило более 500 человек.

**Исследование проводилось** с 1997 по 2003 гг. и включало три этапа.

*Первый этап* (1997 – 1998) - изучение литературы по проблеме стресса и стрессоустойчивости школьников подросткового возраста; определение современного состояния исследуемой проблемы; методологии и методики исследования, формулирование гипотез, цели, задач; разработка плана экспериментальной работы.

*Второй этап* (1998 – 2002) - создание и экспериментальная проверка модели формирования стрессоустойчивости, включающей выявление стрессовых факторов учебной деятельности школьников подросткового возраста, организационно – педагогических условий ее формирования, изучение взаимосвязи личностных особенностей школьников и стрессоустойчивости.

*Третий этап* ( 2002-2003) - обобщение опытно – экспериментальных данных, систематизация материалов, формулировка выводов по проделанной работе, оформление диссертационного исследования.

**Научная новизна и теоретическая значимость исследования:**

1. Дано обоснование базового понятия диссертационного исследования - «стрессоустойчивость подростка».

2. Разработана концепция формирования стрессоустойчивости: выявлены и систематизированы факторы учебного процесса, являющиеся стрессовыми для школьников подросткового возраста, определены механизмы и обоснованы организационно - педагогические условия формирования стрессоустойчивости подростков в учебной деятельности.

3. Разработана методика оценки стрессоустойчивости.



4. Установлена специфическая взаимосвязь стрессоустойчивости и тревожности.

5. Разработана программа подготовки педагогов по формированию стрессоустойчивости подростков в учебно – воспитательной деятельности.

**Практическая значимость исследования** состоит в разработке организационного и методического обеспечения процесса формирования стрессоустойчивости в учебной деятельности, возможности использования его теоретико – прикладных результатов в образовательных учреждениях, психологических и социально-педагогических центрах. Результаты исследования могут стать основой для разработки психологами и педагогами индивидуальных приемов работы с подростками, имеющими трудности в обучении и поведении. Тренинги стрессоустойчивости могут быть рекомендованы школьным психологам и педагогам.

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Характерологические показатели стрессоустойчивости школьников подросткового возраста как обобщенного свойства личности: оптимизм, целеустремленность, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, уверенность в себе.

2. Концепция формирования стрессоустойчивости школьников подросткового возраста, в основе которой представлены приоритетные стрессовые факторы:

общие факторы, обусловленные организацией учебной деятельности;

конкретные факторы, обусловленные организацией учебной деятельности;

специфические факторы, обусловленные особенностями педагогической деятельности учителя;

личностные особенности подростков.

3. Взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости подростков и уровнем их тревожности, под которой в данной работе понимается “переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности” (А.М. Прихожан).

4. Практические рекомендации по формированию стрессоустойчивости школьников путем снижения влияния стрессовых

факторов, существующих в учебной деятельности, с помощью психолого-педагогических методов, используемых в учебном процессе, а также специализированных тренингов.

Апробация основных положений диссертации осуществлялась в процессе выступлений на научно – практических конференциях в ИПК и ПРНО МО, заседаниях кафедры человековедческих технологий ИПК и ПРНО, практических семинарах УМОЦ г.Королева, педагогических советах школ г.Королева. Научно – практические рекомендации нашли отражение в учебно - методическом пособии «Конфликтология в школе», часть II; публикациях автора.

Структура работы: диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, библиографии. В приложениях представлены разработанные анкеты, используемый диагностический материал (анкеты, опросники, тесты), программа формирования стрессоустойчивости, включающая тренинг.

### **Основное содержание работы**

Во введении обоснована актуальность исследования, сформулированы его цель и задачи, определены объект и предмет исследования, отражено состояние проблемы, выдвинуты гипотезы, приведены теоретические и практические положения, выносимые на защиту, показаны научная новизна и практическая значимость полученных результатов.

В первой главе «Проблема стресса и стрессоустойчивости школьников подросткового возраста» проведен контент - анализ теоретических взглядов на проблему стресса, имеющих место в литературе, **обоснована методология изучения проблемы стрессоустойчивости во взаимосвязи с возрастными особенностями школьников, определены стрессовые факторы в учебной деятельности.**

Теория стресса как общего адаптационного синдрома, разработанная Г.Селье, дает объяснение реакциям человека на психотравмирующие ситуации, различные конфликты и заболевания. В соответствии с данной теорией стресс определяется как «неспецифический ответ организма на любые предъявленные ему требования», помогающий адаптироваться к изменившимся условиям.

По мнению многих исследователей не физиологический, а психологический уровень адаптации является наиболее чутким индикатором стресса.

Психологический стресс является реакцией на особенности взаимодействия подростка с окружающей средой. Его причиной могут стать любые трудности или угроза, которая заставляет школьника адаптироваться или приспособливаться. Угроза при этом рассматривается как состояние ожидания вредного, нежелательного воздействия внешней среды и существует благодаря способности подростка предвосхищать предстоящие и даже лишь возможные столкновения с какой – либо опасной для него ситуацией. В основе стресса, возникающего в процессе обучения, лежат объективные и субъективные процессы реализации потребностей, присущих этому возрасту: в безопасности, самоуважении, саморазвитии; в поддержке и принятии своей индивидуальности со стороны других; в овладении средствами самовыражения и самовоспитания.

Стресс может стимулировать отрицательные изменения поведения и деятельности школьника, вызывая ухудшение внимания, памяти, мышления, неадекватность оценки ситуации, чрезмерную двигательную активность или заторможенность. Положительные эффекты проявляются в активизации психики, ускорении психических процессов, гибкости мышления, улучшении оперативной памяти, за счет которых повышается эффективность деятельности. Низкий уровень стресса и в связи с этим недостаточная вовлеченность адаптационных процессов в учебную деятельность может стать причиной низких результатов обучения школьника. Умеренный стресс укрепляет возможности организма, расширяет опыт преодоления стрессовых ситуаций. Опасным для успешного обучения и здоровья школьника становится стресс, превышающий его адаптационные возможности (дистресс), ставший хроническим. С этой точки зрения проблема управления стрессом в ситуациях учебной деятельности становится особенно важной.

В данной работе автором сформулировано следующее определение стресса: стресс – это состояние психической напряженности, которое является комплексной реакцией на значимые для благополучия человека

взаимоотношения со средой и проявляется на следующих функциональных уровнях:

- когнитивном – изменение восприятия, памяти, внимания, мышления;
- эмоциональном – возникновение эмоционально – чувственных реакций (радость, гнев, тоска и т.д.);
- социально - психологическом – изменение активности общения (увеличение количества контактов или самоизоляция), склонность к конфронтации с окружающими и т.д.;
- физиологическом – нарушение дыхания, работы органов пищеварения, изменение кровяного давления.

Внутренние и внешние стимулы, которые вызывают стресс, в диссертации обозначены стрессовыми факторами. Они могут быть различной этиологии, интенсивности и длительности действия. В учебной деятельности школьник часто оказывается в ситуациях, не имеющих черт экстремальности (грубость одноклассника, отметка ниже ожидаемой, несправедливое замечание учителя), которые приводят к слабо выраженному стрессу, т.е. состоянию эмоциональной напряженности. Однако влияние названных факторов на поведение, учебную деятельность, переживания, здоровье школьников нельзя недооценивать.

Способ реагирования на стрессовый фактор в значительной степени зависит от стрессоустойчивости. Существуют различные взгляды на ее природу. Ее относят к чисто эмоциональному явлению - эмоциональной устойчивости, т.е. способности быть эмоционально стабильным, сохранять направленность действий в возбужденном состоянии; рассматривают как устойчивость моторных, сенсорных и умственных компонентов деятельности в эмоциогенных условиях; считают интегративным свойством личности, которое обеспечивает оптимально успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке. Некоторые исследователи указывают на двойственную природу стрессоустойчивости и рассматривают ее как деятельностный и личностный показатель. В работе принято следующее определение: стрессоустойчивость – это обобщенное свойство личности подростка, которое характеризует его способность противостоять стрессовым

факторам учебной деятельности, обеспечивая ее высокую эффективность и здоровый эмоциональный тонус школьника в течение учебного времени.

Контент - анализ литературы позволил выявить особенности учебной деятельности, детерминирующие ее стрессовые влияния, обосновать организационно – педагогические условия формирования стрессоустойчивости подростков в учебной деятельности. Стрессовыми факторами могут быть жесткие требования к соблюдению норм и правил, существующих в школе; неопределенность ситуации познания учебных предметов; экзамены, ответы у доски; внешний контроль деятельности учащихся.

На развитие стрессоустойчивости подростков большое влияние оказывает положительное эмоциональное воздействие (поддержка) учителя. Как правило, правильно организованное взаимодействие школьника и учителя определяет эффективность обучения и настроение подростка в школе. Дидактическое воздействие педагога способно поддерживать или же тормозить познавательные усилия подростка. Дидактическое воздействие учителя и стремление подростков к познавательной активности и самостоятельности – два важнейших фактора, определяющих стрессоустойчивость школьников в учебной деятельности. Они призваны находиться в единстве, однако это единство диалектическое, противоречивое. Противоречивость обнаруживается, когда педагог начинает препятствовать познавательной активности и самостоятельности школьника. Обострение подобного противоречия можно предотвратить или ослабить, если учитель постоянно учитывает возрастные и индивидуальные изменения, происходящие в личности подростка.

Применение учителем власти нередко травмирует психику, порождает недоверие, даже ненависть школьника к знаниям. По мнению Р.Бернса в противопоставлении принципов школьной организации по типу традиционного, выполняющего социальный заказ на формирование личности с заранее заданными свойствами, и недирективного обучения полярность теоретических позиций является искусственной. На развитие

личности школьника и системы межличностных отношений решающую роль оказывают не методы и технологии обучения, а реальные установки учителей по отношению к учению. Если учитель понимает и безоценочно принимает внутренний мир своих учеников, относится к школьникам доброжелательно, уверен в возможностях и способностях каждого, стимулирует их познавательные мотивы и любознательность, умеет оказать помощь и поддержку ученику в трудной ситуации - его подход к учащимся становится индивидуализированным и дифференцированным. Обучение, построенное на принципах гуманизации взаимоотношений учителей и учащихся, существенно снижает стрессовое влияние учебной деятельности.

Профессия учителя относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и саморегуляции, поэтому будут ли условия обучения способствовать формированию здоровой личности, умеющей преодолевать стресс, или станут стрессовым фактором, зависит от уровня психологической культуры и профессиональной компетентности педагогов. Под психологической культурой педагога понимается забота о своем психическом здоровье, умение находить выход из трудных ситуаций самому и помогать в этом учащимся.

Изучение особенностей подросткового возраста выявило личностную нестабильность, противоречивость характера и поведения подростков, вызванную как физическими и физиологическими изменениями, происходящими в организме, так и психологическими процессами – становлением их самосознания<sup>1</sup>. К концу подросткового периода формируется Я – концепция, т.е. система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я», которую можно назвать центральным новообразованием всего периода. Стрессовыми факторами на этом фоне могут быть отсутствие знаний о происходящих в самом себе переменах, формирование нового образа физического «Я», особенности самооценки взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. В подростковом возрасте возрастает личностная тревожность, обусловленная особенностями Я-

---

<sup>1</sup> Божович Л.И. Избранные психологические труды. – М., 1995; Этапы формирования личности в онтогенезе.// Психология личности, Т.2. Хрестоматия. – Самара: Издат.дом «Бахрах», 1999;

концепции, отношением к себе. При высоком уровне тревожности учащийся легко раздражается, расстраивается из-за мелочей. Такие подростки могут характеризоваться неуверенностью в себе, страхом неудач, проблемами в общении.

Проведенное исследование позволило составить характерологический портрет стрессоустойчивого школьника. Стрессоустойчивый школьник позитивно настроен на будущее. Хотя его интересы нередко выходят за рамки школьной учебной деятельности, она имеет для него личностный смысл, именно в ней он видит источник своего развития и самосовершенствования. Она является сферой, в которой реализуется его потребность в личностном самоутверждении. Такой школьник получает удовольствие от процесса познавательной деятельности, получения знаний. Он хорошо учится, в целом доволен результатами обучения, но не останавливается на достигнутом. Основными характеристиками стрессоустойчивого подростка являются оптимизм, целеустремленность, уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, самоконтроль.

**Во второй главе** «Методическое обеспечение экспериментального исследования и формирования стрессоустойчивости подростков» предложена структурно - функциональная модель формирования стрессоустойчивости, разработана методика и обоснованы методы оценки и формирования стрессоустойчивости в учебной деятельности.

В работе показано, что стрессоустойчивость подростка связана с уровнем сформированности учебной деятельности. Адаптация стрессоустойчивого школьника направлена на снятие влияния стрессовых факторов, способствует его самореализации и саморазвитию как субъекта учебной деятельности, эмоциональному благополучию.

Исходя из этого, в качестве критерия стрессоустойчивости в диссертации принято соответствие результативности обучения школьника его возможностям сохранения своего эмоционального благополучия. Показателем результативности в работе принят средний балл успеваемости по основным школьным предметам. Этот балл соотносится с уровнем познавательных возможностей школьника, определяемым методом экспертных оценок и тестами оценки способностей. Эмоциональный тонус

подростка определяется его удовлетворенностью результатами учебной деятельности, а также по результатам тестирования и анкетирования школьника.

Структурно – функциональная модель формирования стрессоустойчивости (рис.1) отражает наличие стрессовых факторов в учебной деятельности, психолого-педагогические воздействия, способствующие снижению влияния стрессовых факторов, раскрывает механизмы формирования стрессоустойчивости.

В диссертации показано, что механизмами формирования стрессоустойчивости подростков с учетом их возрастных особенностей являются составляющие мотивационного, рефлексивного, эмоционально-волевого и коммуникативного компонентов психической деятельности.

Методика оценки и формирования стрессоустойчивости отражена в алгоритме, включающем 5 этапов.

**На первом этапе** - выявление стрессовых факторов - использовались следующие методы: интервью, наблюдение, анкетирование школьников, «незаконченных предложений».

Анализ содержания значимых для подростков ситуаций, выявленных с помощью названных методов, послужил основой списка понятий модифицированного варианта Цветового теста отношений (модификация ЦТО Люшера), который позволяет учесть особенности индивидуальных реакций подростков на стрессовые факторы и может быть использован для экспресс-диагностики.

**На втором этапе** определялась стрессоустойчивость школьников с использованием методов: интервью, наблюдение, анкетирование учащихся, модифицированный вариант метода ЦТО Люшера, опросник САН.

**На третьем этапе** изучались личностные характеристики подростков, структура мотивации, уровень притязаний, самооценки, тревожность. Были определены наиболее значимые показатели стрессоустойчивости в каждом из компонентов. Для измерения применялась единая 10-балльная шкала, что позволило сопоставить различные характеристики внутри каждого компонента и в общей структуре, а также сравнить их по возрастным категориям.



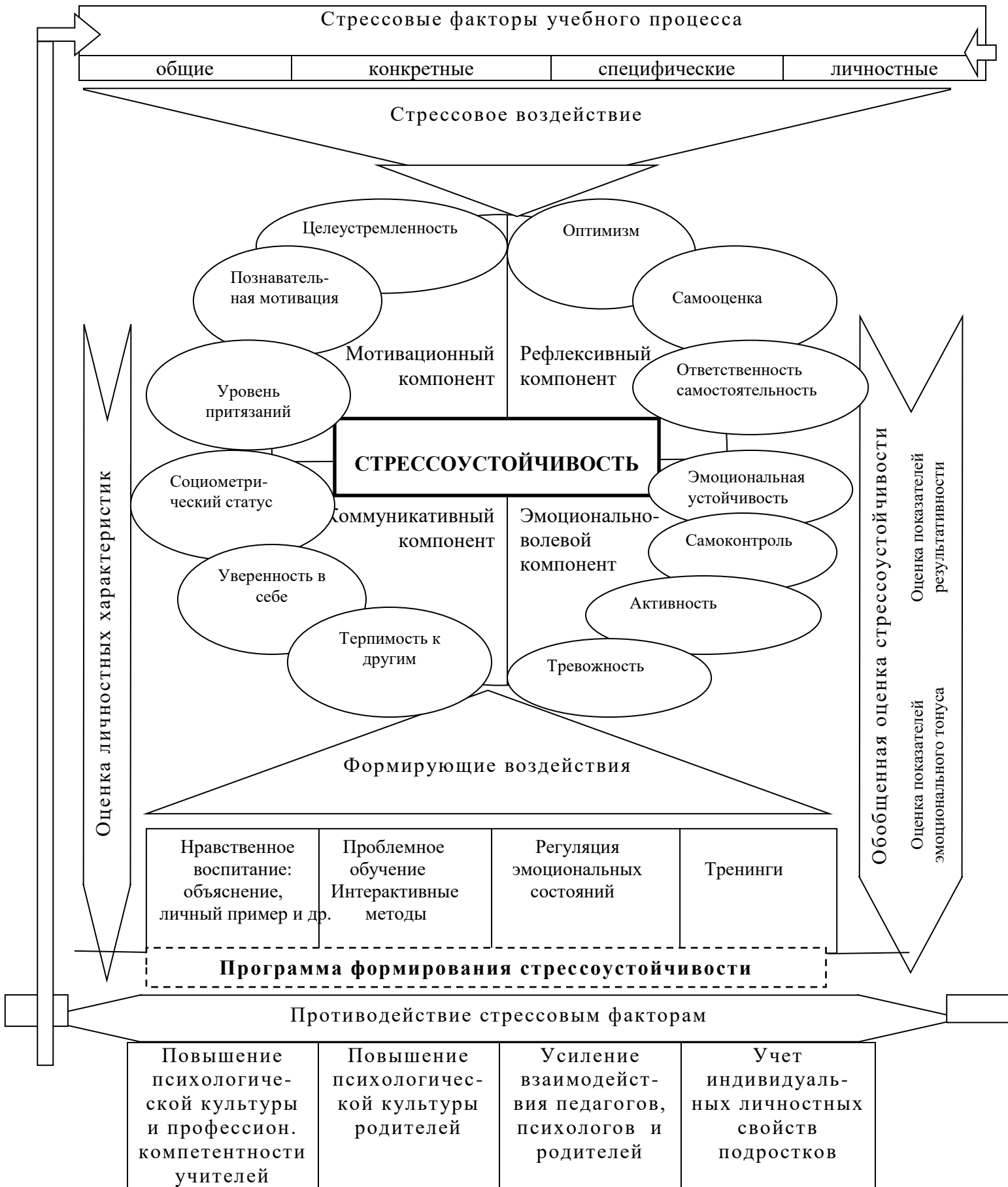


Рис.1. Структурно-функциональная модель формирования стрессоустойчивости школьников

На данном этапе использовались следующие методы: пробы Шварцландера для измерения уровня притязаний; шкалы самооценки для измерения актуальных мотивационных состояний школьника, анкетирование и самохарактеристики для выявления уровня рефлексии; подростковый вариант теста Р.Кеттелла для измерения устойчивых личностных характеристик.

**На четвертом этапе** разрабатывалась программа формирования стрессоустойчивости, проходил формирующий эксперимент.

Для формирования стрессоустойчивости школьников в учебной деятельности использовались следующие методы: беседа, объяснение, личный пример, проблемное обучение, интерактивные обучающие методы, регуляция эмоциональных состояний - релаксация, убеждение, внушение, тренинги. Повышения познавательной подготовленности школьника можно достичь за счет содержания учебных предметов, например, решение задачи по математике может отражать изменения, которые происходят в организме человека при стрессе. Изучая литературные произведения можно отмечать признаки стресса у героев, а также причины, которые их вызывают.

**На пятом этапе** проводилась контрольная диагностика стрессоустойчивости.

**В третьей главе** «Экспериментальное исследование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста» дан анализ полученных результатов, рассмотрены вопросы практической реализации программы формирования стрессоустойчивости.

Экспериментальное исследование и теоретический анализ позволили выявить и систематизировать следующие стрессовые факторы:

1. Общие, обусловленные организацией учебной деятельности: большие объемы изучаемого материала; преимущественное развитие когнитивной сферы учащихся; жесткие требования школьных правил; оценочные ситуации учебного процесса; неопределенность при познании нового учебного материала; контрольные работы, экзамены, ответы у доски; необходимость строить отношения со всеми участниками учебного процесса (учителями, одноклассниками)

2. Конкретные, обусловленные организацией учебной деятельности: деформация мотивационного компонента; низкий уровень знаний; недостаточная сформированность умений решать учебные задачи («умение учиться»); утомляемость; хроническая неуспеваемость.

3. Специфические, обусловленные особенностями педагогической деятельности учителя: чрезмерные или недостаточные требования к учащимся, авторитарный стиль обучения, несправедливое отношение к учащимся, несдержанность в проявлении своих эмоций, оскорбительное или унижающее достоинство учащегося поведение учителя;

4. Личностные особенности подростков: низкая самооценка, застенчивость, конфликтность и т.д.

Экспериментально установлено, что низкострессоустойчивые подростки имеют неадекватный уровень притязаний и самооценку. В стрессовых ситуациях они демонстрируют защитное «невидение» проблем, агрессивное поведение, либо теряют уверенность в себе, замыкаются.

Анализ анкет и самохарактеристик учащихся позволил оценить уровень сформированности у них рефлексивного компонента. Высокострессоустойчивые школьники характеризуются в целом положительным отношением к себе. Многие из них осознают собственные недостатки, но верят, что смогут их исправить.

Диагностика устойчивых личностных характеристик по результатам теста Р.Кеттелла позволила выделить типичные показатели стрессоустойчивости. Достоверную корреляционную связь со стрессоустойчивостью имеют такие черты личности как целеустремленность, эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, самоконтроль. У стрессоустойчивых подростков показатели развития перечисленных качеств находятся на уровне выше среднего и сочетаются с познавательной активностью, оптимистичностью, высокой самооценкой, открытым характером, выявленными в процессе экспериментального исследования. Адаптация стрессоустойчивых школьников сопровождается их успешностью в учебной деятельности, удовлетворенностью ее результатами, как со стороны подростка, так и со стороны педагогов.

Установлено, что у подростков с высокой стрессоустойчивостью такие качества как смелость, активность сочетаются и как бы сдерживаются нерезко выраженной тревожностью (на уровне средних показателей). Сочетание высоких (9-10 баллов) или низких (1-2 балла) показателей активности и низких (1-2 балла) уровня тревожности приводит к неадекватным реакциям школьника на происходящие события. Стрессоустойчивость таких школьников мы считаем неадекватной.

У школьников с низкой стрессоустойчивостью подобные качества сочетаются с высоким уровнем тревожности. Показатель тревожности может стать показателем стрессоустойчивости после следующих преобразований:

1. Приведение значения тревожности  $T_r$  к 10-балльной шкале:

$$T_{10} = T_r / r,$$

где  $r$  – максимальное значение шкалы тревожности;  $T_r$  – значение тревожности по первоначальной шкале.

2. Расчет значений модифицированной функции тревожности:

$$T^* = 10 - 2 |T_{10} - 5.5|;$$

Исследование (оценка) степени корреляции характеристик стрессоустойчивости и функции  $T^*$  (бинарных значений – «высокая – низкая») подтверждает высокую степень корреляции этих величин (более 0.9).

В процессе формирования стрессоустойчивости подростков следует учитывать, что школьники с разными особенностями формирующегося характера требуют индивидуализированных подходов.

В исследовании прослежена динамика стрессоустойчивости школьников. Обнаружена следующая тенденция: уровень стрессоустойчивости школьников повышается к шестому классу, к седьмому снижается, оставаясь в седьмом и восьмом классах сравнительно постоянным, а в девятом продолжает снижаться. Низкий уровень стрессоустойчивости пятиклассников объясняется высокой стрессогенностью переходного периода из начальной в среднюю школу, изменившимися условиями обучения с одной стороны и личностными особенностями, такими как низкий уровень рефлексии, зависимость самооценки от внешних оценок, с другой. Снижение стрессоустойчивости

семиклассников обусловлено физиологическими изменениями, падением учебной мотивации, низким уровнем сформированности коммуникативных навыков. Многие девятиклассники испытывают стресс, связанный с неопределенностью своего будущего. Стрессогенность этого фактора усиливается в ситуации выбора профиля дальнейшего обучения.

Разработанная программа формирования стрессоустойчивости школьников включает три направления:

1. Взаимодействие с педагогами, предполагающее следующие мероприятия:

беседы с учителями о проблеме стресса и стрессоустойчивости, стрессовых факторах учебной деятельности; определение задач по формированию стрессоустойчивости;

индивидуальные консультации классных руководителей, на которых обсуждаются характеристики каждого подростка и предлагаются конкретные пути формирования его стрессоустойчивости;

методические объединения учителей 5-х - 9-х классов, на которых раскрываются условия и пути профилактики в школе и семье негативных психических состояний учащихся;

выпуск информационного листа с целью повышения психологической культуры и профессиональной компетентности педагогов;

тренинг стрессоустойчивости педагогов;

практические занятия с учителями по формированию познавательной мотивации, развитию рефлексии, адекватной самооценки, коммуникативных навыков у подростков в процессе учебной деятельности.

2. Взаимодействие с родителями, включающее следующие мероприятия:

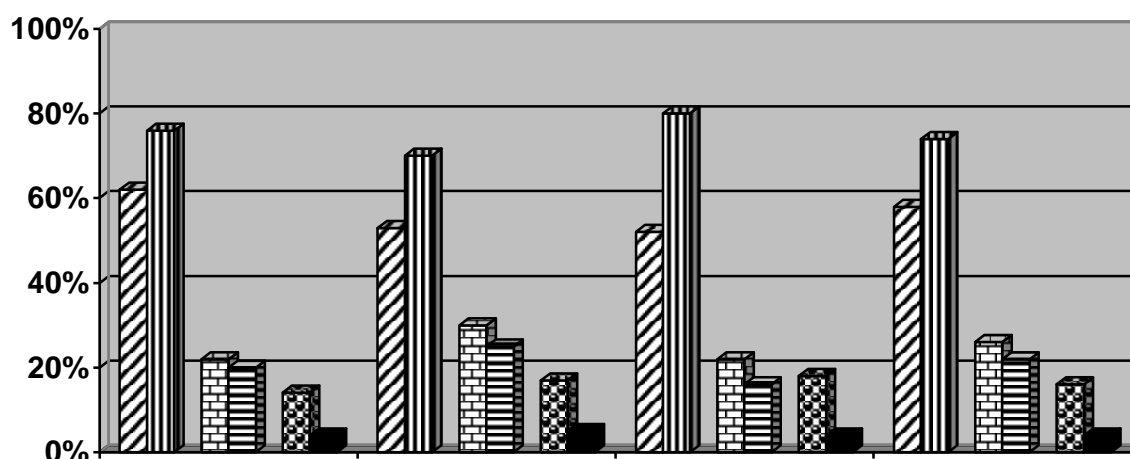
беседы об особенностях подросткового возраста; внутрисемейных причинах, способствующих снижению стрессоустойчивости; личностных чертах, которые приводят к нервным срывам, дезадаптивному поведению; внешних факторах воздействия, к которым подростки наиболее чувствительны;

индивидуальные консультации;

тренинги детско-родительских отношений.

### 3. Тренинги стрессоустойчивости подростков.

В работе приведены результаты исследования стрессоустойчивости подростков до и после формирующего воздействия, прослежена их динамика в экспериментальной и контрольной группах. Результаты исследований тревожности полученные по тесту Филлипса (рис. 2), модифицированному варианту ЦТО Люшера свидетельствуют о положительной динамике стрессоустойчивости.



- ▣ - средний уровень (до эксперимента);
- ▤ - средний уровень (после эксперимента)
- ▥ - повышенный уровень (до эксперимента)
- ▦ - повышенный уровень (после эксперимента)
- ▧ - высокий уровень (до эксперимента)
- ▨ - высокий уровень (после эксперимента)

Рис. 2. Сравнительные результаты диагностики уровня тревожности по факторам.

После окончания формирующего эксперимента проведена повторная диагностика стрессоустойчивости, показавшая, что в результате формирующих воздействий стрессоустойчивость подростков повысилась, либо наблюдается тенденция к повышению.

В заключении приведены основные результаты теоретического и экспериментального исследования:

1. На основе теоретико – прикладного изучения феномена стрессоустойчивости и контент – анализа литературных источников по проблеме стресса и дистресса сформулировано базовое понятие

диссертационного исследования – «стрессоустойчивость подростка» как обобщенного личностного свойства.

2. Представлена концепция формирования стрессоустойчивости школьников подросткового возраста, которая предполагает выявление стрессовых факторов учебного процесса и обоснование организационно – педагогических условий, снижающих воздействие этих факторов на психику учащихся, их отношение к учебе.

3. Определены механизмы и обоснованы организационно – педагогические условия формирования стрессоустойчивости подростков в учебной деятельности.

4. На основе системного подхода разработана структурно – функциональная модель формирования стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности.

5. Установлена взаимосвязь стрессоустойчивости подростков и таких личностных характеристик как оптимизм, целеустремленность, самоконтроль, эмоциональная устойчивость, уверенность в себе.

6. Разработана методика оценки стрессоустойчивости, которая предполагает выявление индивидуальных стрессовых факторов и диагностику показателей стрессоустойчивости.

7. Показана высокая эффективность тренинга стрессоустойчивости школьников подросткового возраста, который предполагает повышение познавательной компетентности школьников, развитие рефлексии, коррекцию личностных качеств, таких как тревожность, заниженная самооценка.

Основные положения диссертации отражены в следующих пособиях:

1. Слагаемые коммуникативности / Конфликтология в школе. Часть II. Учебно – методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений / Под редакцией С.В.Банькиной. - М.,2002. – С.56-74.

2. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости подростков. Методическое пособие. - М.: СИП РИА, 2003, 84 с.

3. Организационные подходы к снижению конфликтности учебного процесса / Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технологии разрешения. Вып.20: Региональные конфликты: моделирование, мониторинг, менеджмент. – М.: Едиториал УРСС, 2003. – С.453-463.

4. Тихомирова Т.С. Как помочь школьнику преодолеть стресс. Пособие для родителей, учителей, воспитателей и всех, кто хочет сохранить здоровье школьников. – М.: СИП РИА, 2003, 25 с.