

УДК 37.013.77

***ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ШКОЛЬНОЙ
МОЛОДЁЖИ В КОНТЕКСТЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ***

Троценко А.А.

к.биол.н., доцент

*Мурманский арктический государственный университет,
г. Мурманск, Россия*

Бурлака А.В.

бакалавр

*Мурманский арктический государственный университет,
г. Мурманск, Россия*

Аннотация. В статье изучены условия, факторы и критерии, влияющие на формирование здоровой и стрессоустойчивой личности в процессе обучения в школе (5-9 класс). Выявлено, что взаимоотношения с одноклассниками, учителями и семьей являются крайне значимыми для подростков, для школьной молодежи в учебной деятельности имеют большое значение оценки; в целом подростки позитивно воспринимают себя в настоящем и будущем, что свидетельствует об оптимистичности этого возраста.

Ключевые слова. подросток, стресс, стрессоустойчивость, школьная молодежь, безопасный образ жизни, здоровьесбережение.

***RESEARCH OF STRESS RESISTANCE OF SCHOOL YOUTH IN THE
CONTEXT OF LIFE SAFETY AND HEALTH SAVING***

Trotsenko A. A.

PhD in Biological sciences, Associate Professor,

Murmansk Arctic State University,

Murmansk, Russia

Burlaka A. V.

Bachelor's degree

Murmansk Arctic State University,

Murmansk, Russia

Annotation. The article discusses the conditions, factors and criteria that affect the formation of a healthy and stress-resistant personality in the process of learning at school (grades 5-9). It is revealed that getting grades in the educational process, relationships with classmates, teachers and family are extremely important for adolescents; in general, adolescents perceive themselves positively in the present and future, which indicates the optimism of this age.

Keywords: teenager, stress, stress tolerance, school youth, safe lifestyle, health care.

На сегодняшний день в условиях нестабильного развития общества наблюдаются изменения в показателях психического здоровья школьной молодежи. Безусловно, состояние здоровья подростков зависит от качества образования, наличия возрастных изменений школьников, эффективности психолого–педагогической работы в школе и отражает социальное благополучие общества. В современных условиях одним из важных условий жизнедеятельности является здоровье, так как на первое место выступает проблема социальной ценности человека. Федеральный закон РФ «Об образовании» говорит о том, что «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся», что способствует актуализации формирования навыка безопасного мышления и поведения [2].

Необходимо отметить, что переживаемые подростками эмоции довольно разнообразны. Учебная деятельность априори служит причиной возникновения стресса, в следствие чего и повышается поиск путей предотвращения стрессов в учебном процессе [6].

Основные теории деятельности были выдвинуты Л.С. Выготским, В.В. Давыдовым, Б.Г. Ананьевым, А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном, которые считают, что в основе любой деятельности лежат потребности, которые отражают необходимость чего-то и стимулируют поисковую активность. В подростковом возрасте наиболее важными выступают потребности в Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

безопасности, самоуважении, саморазвитии, равноправном общении со взрослыми. В случае, если происходит «блокирование» потребности – создается угроза благополучию школьника, что порождает стресс и приводит к дезадаптации подростка [5].

Изучение стрессоустойчивости и воздействия на организм занимались такие ученые как Ю.В. Щербатых, Г.С. Никифоров, А.А. Урбанович и др., которые считают, что в подростковом возрасте любое событие или факт могут вызвать стресс, что оказывает вредное воздействия на физиологическую, психологическую и поведенческую сторону жизни школьника. Но в то же время следует отметить, что в небольшой дозе стресс способен оказывать положительное влияние. А отсутствие раздражителей может привести к снижению адаптационных возможностей организма и его сопротивляемости к воздействию экстремальных факторов. Следовательно, стрессы различного рода могут стать причиной физиологических изменений в организме и психосоматических заболеваний [3, 4].

Целью исследования является изучение психологической сущности эмоциональной устойчивости школьной молодежи.

В исследовании приняли участие обучающиеся 5 – 9 классов в количестве 333 человек: 75 человек из 5-х классов, 60 человек из 6-х классов, 75 человек из 7-х классов, 54 человека из 8-х классов, 69 человек из 9-х классов.

В рамках констатирующего эксперимента участникам было предложено пройти цветовой тест (далее - ЦТ), разработанный М. Люшером, который позволяет обнаружить признаки эмоционального стресса и нервно – психической дезадаптации на ранних стадиях. Методической основой ЦТ является цветоассоциативный эксперимент. Его суть заключается в том, что в цветовых ассоциациях человека отражаются характеристики невербальных компонентов отношения к значимым людям, ситуациям и к себе в том числе. В ЦТ использовался набор из восьми цветов. Каждый из цветов обладает индивидуальным эмоционально – личностным значением. В результате можно

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

определить структуру негативных и позитивных эмоциональных переживаний, а также выявить стрессовые события в прошлом и настоящем, восприятие будущего.

У пятиклассников низкий уровень стрессоустойчивости объясняется стрессогенностью переходного периода. В шестом классе показатель повышается, что можно объяснить адаптацией школьников к новым условиям. Снижение стрессоустойчивости в седьмом классе обусловлено возрастными изменениями школьников. В восьмом классе показатель остается практически неизменным, а в девятом начинает снижаться в связи с неопределенностью будущего у школьников (Рис.1) [1].

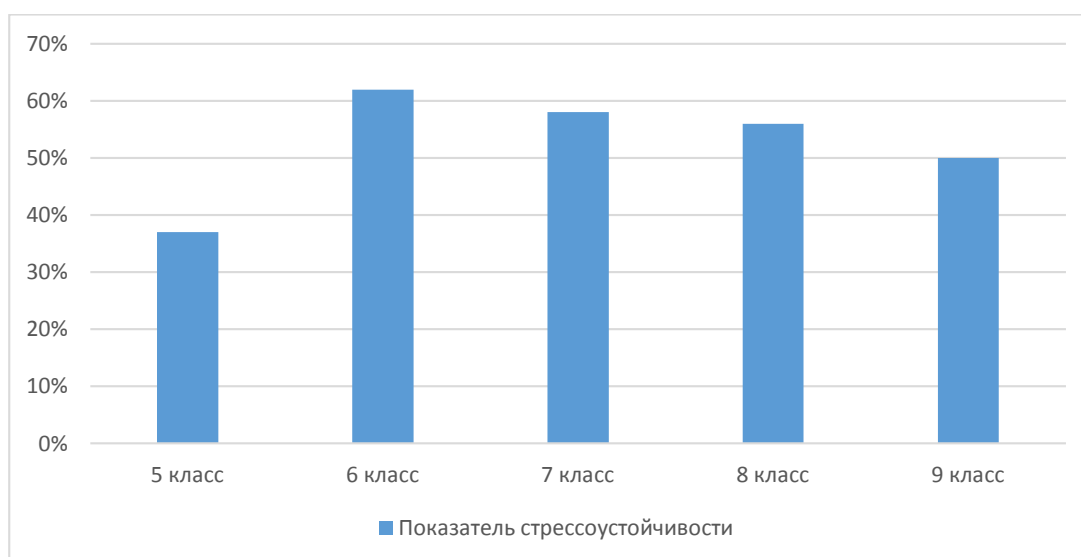


Рис. 1 - Результаты диагностики стрессоустойчивости подростков (%)

С помощью теста были выявлены особенности проявления симптома эмоциональная напряженность. Этот симптом приводит к снижению устойчивости психических процессов и работоспособности. Наличие этого симптома характеризуется синим цветом на третьей – восьмой позиции ряда (Рис. 2).

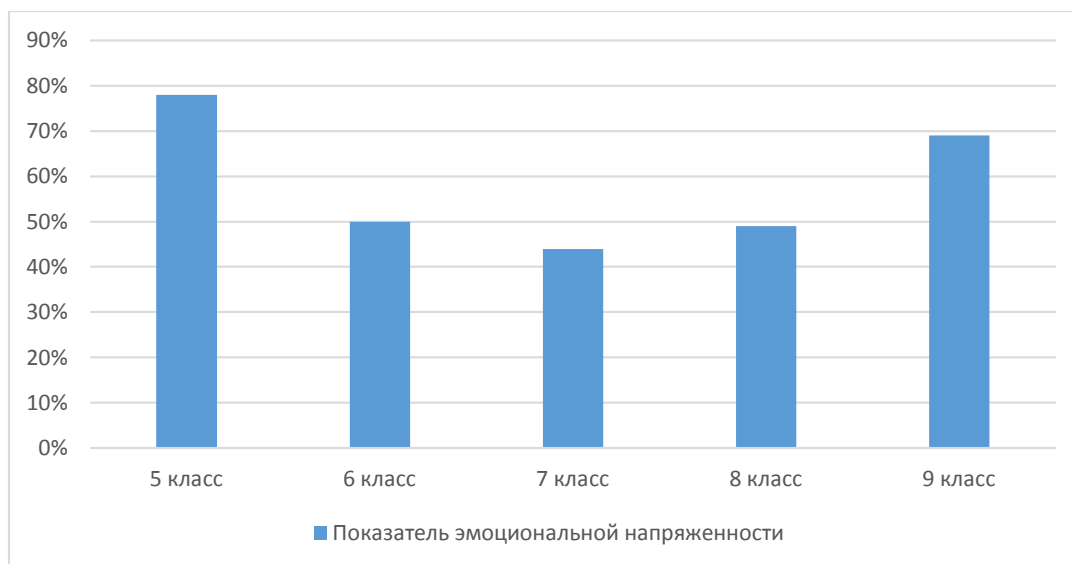


Рис. 2 - Доля эмоциональной напряженности у школьной молодежи (%)

При проверке достоверности различий между обучающимися с высоким уровнем эмоциональной напряженности (5 и 9 классы) и обучающимися, у которых уровень эмоциональной напряженности соответствует норме (6, 7 и 8 классы), получено $\phi^*_{эмп} = 5,389$, указывающее на статистически достоверные различия при $p \leq 0,05$.

Для углубленной диагностики личности был использован подростковый вариант опросника Р. Кеттелла. Опросник состоит из 105 вопросов и ориентирован на выявление модельных показателей стрессоустойчивости в каждом компоненте психической деятельности. В структуре личностных свойств, выявленных с помощью опросника, выделяется два тесно связанных блока, характеризующих особенности личности подростка: блок психодинамических свойств личности и блок, характеризующий нравственные качества.

Таблица 1 - Результаты диагностики личностных характеристик подростков с различной стрессоустойчивостью

| Фактор | Среднее значение показателей | |
|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| | Низкая стрессоустойчивость | Высокая стрессоустойчивость |
| Тревожность | 5,8 | 5,5 |
| Эмоциональная устойчивость | 4,5 | 6,9 |
| Самодисциплина | 5,5 | 7,3 |
| Эго-напряжённость | 5,4 | 5,7 |
| Самоуверенность | 5,0 | 5,8 |
| Импульсивность - сдержанность | 4,0 | 7,1 |
| Замкнутость / зависимость от группы | 5,2 | 6,2 |
| Критичность | 4,5 | 5,8 |

Проверка значимости различий между средними значениями проводилась с использованием t – критерия Стьюдента. Были обнаружены существенные различия в выраженности показателе ряда личностных характеристик у подростков с высокой и низкой стрессоустойчивостью (Таб. 1). При расчете показателя достоверности различия получено $t_{ЭМП} = 3.6$, что указывает на статистически достоверные различия при $p \leq 0,05$.

Анализ результатов исследования позволил выделить следующие первичные факторы (наибольшее отклонение от стандартных величин): эмоциональная стабильность, спокойная адекватность – чувство вины, самоконтроль, напряженность основных потребностей. К вторичным факторам можно отнести тревожность, экстраверсию.

Наиболее выражена у испытуемых оказалась эмоциональная дезорганизация мышления, для которой характерны низкие мыслительные способности, медленная обучаемость, низкая сообразительность и узкий спектр интересов. В целом у подростков была выявлена эмоциональная

неустойчивость, раздражительность, высокий уровень тревожности и негативное отношение к критике, что свидетельствует о недостаточном развитии всех компонентов стрессоустойчивости.

Таким образом, формирование стрессоустойчивости в системе образования следует рассматривать как форму учебной деятельности и системный процесс, который направлен на подготовку психологически устойчивой личности, формирование адаптационных возможностей организма, создание условий, обеспечивающих психологическое, физическое и социальное благополучие и способствующий формированию безопасного образа жизни в процессе учебной деятельности.

Анализ результатов метода ЦТ подтверждает наличие в учебной деятельности факторов стресса и позволяет сделать следующие **выводы**:

1. Взаимоотношения с одноклассниками, учителями и семьей являются крайне значимыми для подростков;
2. Для школьной молодежи в учебной деятельности имеют большое значение оценки;
3. Данная возрастная категория позитивно воспринимает себя в настоящем и будущем, что свидетельствует об оптимистичности этого возраста.

Практические рекомендации:

- Учителю следует обсуждать с обучающимся и его родителями не недостатки и огрехи, а делать акцент на успехах и интересах школьника;
- Рекомендовать для повышения стрессоустойчивости школьнику заниматься больше физической культурой и активным отдыхом, больше проводить времени с близкими и родными, друзьями и на ставниках;
- В школе необходимо принимать коллегиальные решения о создании благоприятной атмосферы, способствующей мотивации учебного процесса для обучающихся.

Библиографический список:

1. Избасарова, Р.Ш. Крутикова, Е. Влияние стрессовой ситуации на успеваемость учащихся в общеобразовательной школе / Р.Ш. Избасарова, Е. Крутикова // Инновационная наука – Казахстан, 2018. – С. 138 – 141
2. Лизунова, Е. А. Стресс как фактор риска здоровья детей младшего школьного возраста / Е. А. Лизунова, Е. В. Лизунова. — Текст : непосредственный // Юный ученый. — 2016. — № 1.1 (4.1). — С. 30-32.
3. Малюшина, Ю.А. Особенности стрессоустойчивости в подростковом возрасте / Ю.А. Малюшина // Вестник Курганского государственного университета – Курган, 2018. – С. 35 – 37.
4. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности: канд. пед. наук. – Москва, 2004.
5. Шуайбова, М.О. Минбулатова, И.С. Магомедов, Р.В. Стрессоустойчивость студенческой молодежи как показатель здоровья и безопасности жизнедеятельности / М.О. Шуайбова, И.С. Минбулатова, Р.В. Магомедов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – Махачкала, 2019. – С. 400 – 405
6. Pastushkova M.A., Savateeva O.V., Trotsenko A.A., Savateev D.A. The practical guidelines for implementing modular training in higher education // European Journal of Contemporary Education. 2019. T. 8. No 2. С. 328-337.

Оригинальность 85%