

*Махрина Елена Александровна, научный руководитель канд. психол. наук,
доцент, Севастопольский государственный университет*

*Загородняя Елизавета Андреевна, студент 4 курса,
Севастопольский государственный университет*

ИЗУЧЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: В данной статье представлен аналитический обзор современных научных исследований изучения стрессоустойчивости у младших школьников. Актуальность изучения стрессоустойчивости у детей младшего школьного возраста заключается не только в обосновании теоретических проблем и формировании методических материалов, но и в изучении реагирования на стресс, что позволит оперативно диагностировать, контролировать развитие стрессоустойчивости. Реакция на стресс у всех разная она может длиться от минуты до нескольких лет, это зависит от стрессоров и стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, тревожность, особенности стрессоустойчивости у детей младшего школьного возраста.

Annotation: This article presents an analytical review of modern scientific research on stress tolerance in younger schoolchildren. The relevance of studying stress resistance in primary school-age children is not only in substantiating theoretical problems and forming methodological materials, but also in studying the response to stress, which will allow to promptly diagnose and control the development of stress resistance. The reaction to stress is different for everyone, it can last from a minute to several years, it depends on stressors and stress resistance.

Key words: Stress, stress resistance, anxiety, features of stress resistance in primary school children.

Введение. Не секрет, что многие явления общественно жизни учеников (проверочные работы, не выполнение вовремя домашнее задание, конфликты с одноклассниками, конфликты дома и другие) можно смело отнести к числу стрессовых воздействий.

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и неприменим условием социальной стабильности, прогнозирующих событий в обществе.

Объект исследования. Эмоциональная сфера ребенка младшего школьного возраста.

Предмет исследования. Определение уровня стрессоустойчивости детей младшего школьного возраста.

Цель исследования. Изучить стрессоустойчивость у детей младшего школьного возраста используя теоретические и эмпирические методы исследования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме представлений о стрессе и стрессоустойчивости у детей младшего школьного возраста.
2. Описать особенности стрессоустойчивости у детей младшего школьного возраста.
3. Выявить причины стрессоустойчивости у детей младшего школьного возраста.
4. Выявить влияние стресса на психическое состояние детей младшего школьного возраста.

Гипотеза: Уровень тревожности влияет на уровень стрессоустойчивости у детей младшего школьного возраста.

Методы исследования:

- Теоретический (анализ, синтез и обобщение литературы);

— Эмпирический

Формирование стрессоустойчивости является залогом развития психически здоровой личности и нетомлёным условием социальной стабильности, прогнозирующих процессов, происходящих в обществе [1].

Путь к психическому здоровью – это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе.

В младшем школьном возрасте происходят серьезные изменения личности. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода – личностная нестабильность.

Для того, чтобы противостоять стрессам, детям необходимо как можно раньше научиться управлять своей психической деятельностью, развивать эмоциональную устойчивость.

Основная часть. Термин «стресс» (от англ. Stress – давление, напряжение), заимствован из техники, где это слова используется для обозначения внешней силы, переложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, то есть временное или постоянное изменение структуры объекта [7]. В физиологии, психологии, медицине этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия [4].

Первоначально такое понятие как стресс возникло для обозначения нехарактерной реакции на воздействие неблагоприятных ситуаций [7]. Позднее стали использовать для описания реакции индивида на экстремальные ситуации на биологическом, психическом и поведенческих уровнях. В современной научной литературе термин стресс используется в трех значениях:

1. Понятие стресс определяет любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляется термин «стрессор», «стресс – фактор».

2. Стресс относится к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние (напряжение или возбуждение),

что интерпретируется как эмоции, защитные реакции и процессы происходящие в самом человеке. Такие процессы могут помогать развитию и улучшению функциональных систем, а так же вызывать психическое напряжение.

3. Стресс – это физическая реакция организма на предъявляемое требование или вредное воздействие [3].

В таком смысле Г. Селье использовал этот термин.

Функция физиологических реакций, является поведенческими действиями и психическими процессами для преодоления этого состояния, было выделено, что разные представления о сущности стресса, теории и модели которого существенно различаются друг от друга [2]. В данной области не существует установленной терминологии, даже определение стресса часто различаются у разных авторов. Такое положение характерно для целого ряда ключевых проблем, таких как утомление, способности личности, воля, мотивация, адаптация и многие другие.

При поступлении в первый класс, а так же при переходе из младшей школы в среднюю, выбор профиля обучения в старшей школе или при смене учебного учреждения, или переезда в другое место жительства приводит к серьезным проблемам: ребенок лишается привычного ритма жизни, старых знакомых и друзей, необходимость привыкать к новым условиям, новым педагогам и одноклассникам. Существует такое мнение, что на здоровье ребенка в учебном учреждении влияет медицинское сопровождение. Однако это лишь вершина проблем. Основанием проблемы редко бывают исключительно медицинские, если дети сильно перегружены, они чаще и быстрее заболевают [3].

Некоторые школы в основном частные, применяют особые методики на развитие памяти, воображения, мышления, речевые навыки.

В это же время стресс является одной из основных причин болезней детей школьного возраста. Часто у детей развиваются ортопедические патологии (нарушение осанки, плоскостопие и другие), так же могут развиваться болезни

связанные с нарушением слуха и зрения. Так же довольно часто развиваются вегетососудистые заболевания, неврологические заболевания, аллергии и эндокринные нарушения [6].

Исходя из всего выше причисленного было раскрыто понятие «стресс» - неспецифическая системная адаптивная реакция организма. Стресс делится на дистресс (отрицательный стресс) и эустресс (положительный стресс). И в качестве вывода к первой главе необходимо отметить, что в современной массовой культуре под понятием «стресс» понимают не совсем физиологически реакции на внешний раздражитель. В связи этого появилось понятие психологический стресс, который является комплексным сбором реакций которые в быту называется стресс. Среди неспециалистов понятие стресс путается нервным напряжением. Это связано переводом с английского термина который обозначает «напряжение». Стресс – это не просто душевное состояние или нервное напряжение. В первую очередь это уникальная физиологическая реакция на достаточное сильное воздействие внешних факторов имеющая описание выше симптомы [5].

В результате исследования по опроснику школьной тревожности Филлипса было выявлено, что из 20 участников исследования, у четверых высокий уровень школьной тревожности. То есть их результаты выходили за пределы 75%, то есть больше 40 ответов на вопросы несовпадений с ключом к тесту.

У пятерых учеников класса было выявлено средний уровень школьной тревожности. То есть число несовпадений превышает 50%, то есть более 27 ответов на вопросы не совпадают с ключом к тесту.

У остальных одиннадцати учеников класса был выявлен умеренный уровень школьной тревожности, то есть менее 26 ответов на вопросы не совпадали с ключом к тесту.

Восемь факторов тревожности:

- Общая тревожность к школе. Четверо из корреспондентов набрали более 75% от максимально суммы (22 балла) на этот критерий, что может

говорить о высокой общей школьной тревожности в школе. Пятеро из испытуемый набрали более 50% от максимальной суммы (22 балла) этого критерия, что говорит о среднем уровне тревожности в школе. Одиннадцать учеников класса набрали менее 49% от максимальной суммы (22 балла) данного критерия, что говорит о умеренном уровне общей тревожности в школе.

- Переживание социального стресса. Одиннадцать корреспондентов набрали менее 49% от максимальной суммы (11 баллов) данного критерия, что говорит об умеренном уровне переживании социального стресса. Четверо учеников класса набрали более 75% от общей суммы (13 баллов) данного критерия, что говорит об высоком уровне переживании социального стресса. Пятеро из учеников класса набрали более 50% от общей суммы (11 баллов) для данного критерия, что говорит об среднем уровне переживания социального стресса.

- Фрустрация потребности в достижении успеха. Четверо из корреспондентов набрали более 75% от максимальной суммы (22 балла) на этот критерий, что может говорить о высоком уровне фрустрации потребности в достижении успеха. Пятеро из испытуемый набрали более 50% от максимальной суммы (22 балла) этого критерия, что говорит о среднем уровне фрустрации потребности в достижении успеха. Одиннадцать учеников класса набрали менее 49% от максимальной суммы (22 балла) данного критерия, что говорит о умеренном уровне фрустрации потребности в достижении успеха.

- Страх самовыражения. Четверо из корреспондентов набрали более 75% от максимальной суммы (22 балла) на этот критерий, что может говорить о высоком уровне страха самовыражения. Пятеро из испытуемый набрали более 50% от максимальной суммы (22 балла) этого критерия, что говорит о среднем уровне страха самовыражения. Одиннадцать учеников класса набрали менее 49% от максимальной суммы (22 балла) данного критерия, что говорит о умеренном уровне страха самовыражения.

- Страх ситуации проверки знаний. Четверо из корреспондентов

набрали более 75% от максимальной суммы (22 балла) на этот критерий, что может говорить о высоком уровне страха ситуации проверки знаний. Пятеро из испытуемый набрали более 50% от максимальной суммы (22 балла) этого критерия, что говорит о среднем уровне страха ситуации проверки знаний. Одиннадцать учеников класса набрали менее 49% от максимальной суммы (22 балла) данного критерия, что говорит о умеренном уровне страха ситуации проверки знаний.

- Страх не соответствовать ожиданиям других. Четверо из корреспондентов набрали более 75% от максимальной суммы (22 балла) на этот критерий, что может говорить о высоком уровне страха не соответствовать ожиданиям других. Пятеро из испытуемый набрали более 50% от максимальной суммы (22 балла) этого критерия, что говорит о среднем уровне страха не соответствовать ожиданиям других. Одиннадцать учеников класса набрали менее 49% от максимальной суммы (22 балла) данного критерия, что говорит о умеренном уровне страха не соответствовать ожиданиям других.

- Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. Четверо из корреспондентов набрали более 75% от максимальной суммы (22 балла) на этот критерий, что может говорить о низкой физиологической сопротивляемости стрессу. Пятеро из испытуемый набрали более 50% от максимальной суммы (22 балла) этого критерия, что говорит о среднем уровне физиологической сопротивляемости стрессу. Одиннадцать учеников класса набрали менее 49% от максимальной суммы (22 балла) данного критерия, что говорит о высоком уровне физиологической сопротивляемости стрессу.

- Проблемы и страхи в отношениях с учителями. Четверо из корреспондентов набрали более 75% от максимальной суммы (22 балла) на этот критерий, что может говорить о высоком уровне проблем и страхов в отношениях с учителями. Пятеро из испытуемый набрали более 50% от максимальной суммы (22 балла) этого критерия, что говорит о среднем уровне проблем и страхов в отношении с учителями. Одиннадцать учеников класса набрали менее 49% от максимальной суммы (22 балла) данного критерия, что

говорит о умеренном уровне проблем и страхов в отношении с учителями.

- Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки).

В результате исследованию по опроснику «Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М.Дорки). У пятерых корреспондентов был выявлен высокий индекс тревожности. У троих было выявлено средний индекс тревожности. У одиннадцати было выявлено низкий уровень тревожности.

- Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности».

В результате исследования по методике «Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» было выявлено, что у четверых испытуемых низкий уровень самооценки стрессоустойчивости личности. У пятерых испытуемых было выявлено, средний уровень самооценки стрессоустойчивости личности. У одиннадцати было выявлено высокий уровень самооценки стрессоустойчивости личности.

Заключение. Вывод: исходя по результатам прохождения исследования, у учеников 3-го класса было выявлено, что из двадцати учеников класса у четверых высокий уровень тревожности и низкий уровень стрессоустойчивости. У пятерых учеников класса было выявлено средний уровень тревожности и средний уровень стрессоустойчивости. У одиннадцати учеников было выявлено низкий уровень тревожности и высокий уровень стрессоустойчивости.

Библиографический список:

1. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте - СПб.; М.; Харьков: Питер, 2008. - 400 с.
2. Выготский, Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 281 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-07290-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452936>.
3. Гурьев В.А. Психогенные уход расстройства у детей и подростков. Москва. Крон-пресс, 2015. – 210 с.

4. Игнатъева С.Г. Роль адаптации в здоровьесбережении ход первоклассников // Вестник Чувашского государственного ход педагогического университета им. И.Я. Яковлева. 2010. Т. 1. № 3. С. 63–67.

5. Королева, А. П. Оказание психологической помощи младшим школьникам с низким социометрическим статусом. // Наука и школа. - 2010. - N 4. - С. . 31-33.

6. Костина Л.А., Миляева Л.М. Социально-психологическая адаптация студентов к ход обучению в медицинском вузе // Фундаментальные исследования. 2014. №11. С. 433–437.

7. Локалова Н. П. Слабоуспевающий школьник: ход психологическое изучение и коррекционная уход работа // Начальная школа, 2012. – № 11-12. – С. 59–61.

8. Малкова, Е.Е. Соматоформные и соматические расстройства у школьников как психогенные реакции в социально–стрессовых ситуациях/Е.Е. Малкова. - [Электронный ресурс]:[clinicpsy.ucoz.ruLibrary/Statyi/Malkova2.pdf](http://clinicpsy.ucoz.ru/Library/Statyi/Malkova2.pdf). - дата доступа 25.04.2014.