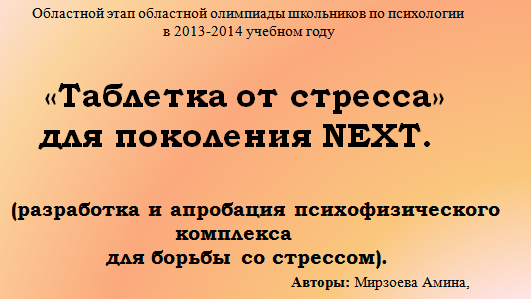
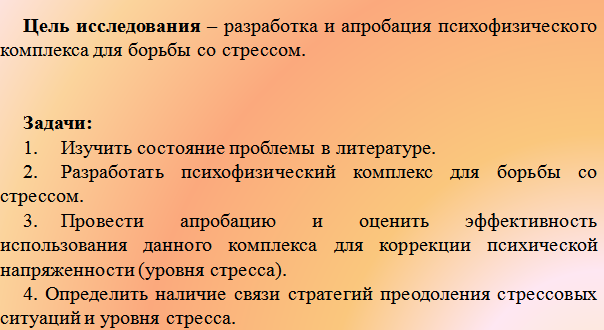
Доклад

Слайд 1. Здравствуйте, уважаемые члены жюри и участники Олимпиады! Вашему вниманию предоставляется проект на тему «Таблетка от стресса» для поколения NEXT (разработка и апробация психофизического комплекса по борьбе со стрессом)».

Слайд 2

Выбранная тема для нас актуальна тем, что мы современные подростки, представители поколения NEXT, живем во времена неуклонно возрастающего темпа жизни, социальных и политических трансформаций, увеличения экологических, эмоциональных и информационных нагрузок. Сама школьная жизнь наполнена бесконечным множеством разнообразных стрессов (контрольные и экзамены, конфликты во взаимоотношениях со сверстниками и учителями, колоссальный объем учебной информации). Данные обстоятельства и подтолкнули нас к разработке определенного инструментария (психофизического комплекса) для борьбы со стрессом.

Слайд 3

**Цель проекта** – разработка и апробация психофизического комплекса для борьбы со стрессом.

## Задачи:

1. Изучить состояние проблемы в психологической, педагогической и управленческой литературе.

2. Разработать психофизический комплекс для борьбы со стрессом.

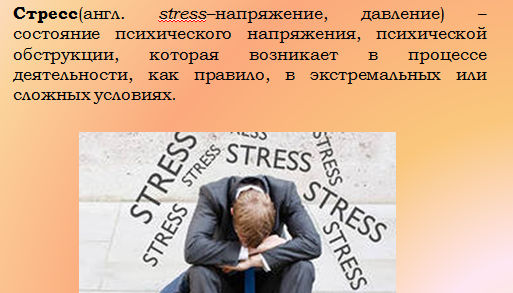
3. Провести апробацию и оценить эффективность использования данного комплекса для коррекции психической напряженности (уровня стресса).

4. Определить наличие связи стратегий преодоления стрессовых ситуаций и уровня стресса.

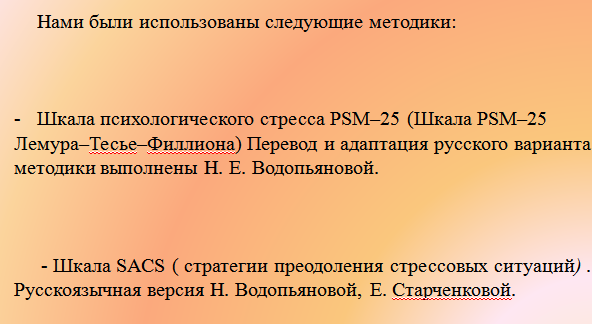
4. Предоставить соответствующие выводы.

Область практического использования и применения результатов выполнения проекта в системе образования: разработанные материалы могут быть использованы для коррекции психической напряженности у подростков, а также для коррекции стратегий преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях.

Количество участников проекта: 30 учащихся 9-11 классов МОУ СОШ №24 г. Копейска.

Слайд 4

**Стресс**(англ. *stress–*напряжение, давление) – состояние психического напряжения, психической обструкции, которая возникает в процессе деятельности, как правило, в экстремальных или сложных условиях. Повышение стрессогенности социальной жизни и трудовой деятельности человека, расширение спектра социальных кризисов, природных катаклизмов и техногенных катастроф – всё это очень остро ставит проблему преодолевающего поведения для представителей поколения NEXT.

Слайд 5

Нами был осуществлен эксперимент состоящий из следующих частей:

1. Констатирующий срез.

Цель:

- выявить показатель психической напряженности (уровень стресса) у учащихся 9-11 классов МОУ СОШ №24.

- определить наличие связи стратегий преодоления стрессовых ситуаций и уровня стресса.

Нами были использованы следующие методики:

- Шкала психологического стресса РSM–25 (Шкала PSM–25 Лемура–Тесье–Филлиона) Перевод и адаптация русского варианта методики выполнены Н. Е. Водопьяновой.

#### - Шкала SACS ( стратегии преодоления стрессовых ситуаций) . Русскоязычная версия Н. Водопьяновой, Е. Старченковой.

Слайд 6

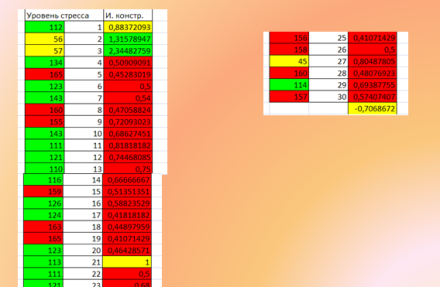
Нами было выявлено, что высокий уровень стресса имеют 10 (33%) респондентов, средний уровень стресса 17 (56,1%), низкий уровень стресса выражен только у 3 человек (9,9%). Как мы видим одна треть участников эксперимента имеют высокий уровень стресса, свидетельствующий о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно–психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

Слайд 7

Говоря о выборе стратегий преодолевающего поведения, мы видим, что большой процент респондентов демонстрируют не конструктивные модели поведения: агрессивные действия 10 (33%), асоциальные действия 5 (16,5%) человек, избегание 6 (19,8%). Ассертивные действия продемонстрировали только 2 (6,6%) человека.

Слайд 8

#### Оценка общего индекса конструктивности стратегий преодолевающего поведения показывает: низкий уровень по данному параметру демонстрируют 26 (85,8%) респондентов.

Слайд 9

Для определения наличия связи стратегий преодоления стрессовых ситуаций и уровня стресса нами был проведен корреляционный анализ, который показал наличие сильной корреляционной связи между индексом конструктивности стратегий преодолевающего поведения и уровнем стресса (зависимость обратная, то есть чем выше уровень стресса, тем чаще опрошенные выбирают деструктивные модели поведения). Сильная взаимосвязь выявлена между уровнем стресса и ассертивными действиями (кор.= -0,7481) (чем выше стресс тем реже данной модели отдается предпочтение), средняя зависимость выявлена между асоциальной моделью действий и уровнем стресса (кор.= 0,0006082) и агрессивной моделью и уровнем стресса (кор.= 0,626099).

Далее нами была проведена апробация разработанного нами психофизического комплекса для борьбы со стрессом. Знакомство с комплексом состояло из нескольких этапов:

1.Вводное занятие (что такое стресс, виды стресса, подготовка к стрессовому воздействию).

2. Саморегуляция с помощью дыхательных упражнений (дыхательные техники восстановления и регуляции Карате Кёкусинкай).

3. Телесный блок (упражнения на мобилизацию – расслабление).

4. Маленькие хитрости (акупунктура, антистрессовое питание и прочее).

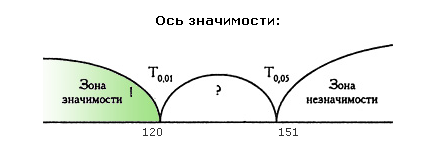
5. Тренинговое занятие. Целью, которого являлось индивидуальная проработка стрессовых ситуаций с применением методов саморегуляции.



Слайд 10

Через четыре недели после внедрения программы проведено итоговое исследование которое показало

высокий уровень стресса имеют 4 (13,2%) респондентов, средний уровень стресса 19 (62,7%), низкий уровень стресса выражен у 7 человек (23,1%).

Слайд 11

Чтобы определить эффективность использования данного комплекса для коррекции психической напряженности (уровня стресса) нами был использован Т- критерии Вилкоксона TЭмп = 14.5 Полученное эмпирическое значение Tэмп находится в зоне значимости следовательно разработанный нами комплекс эффективен для снижения уровня стресса.

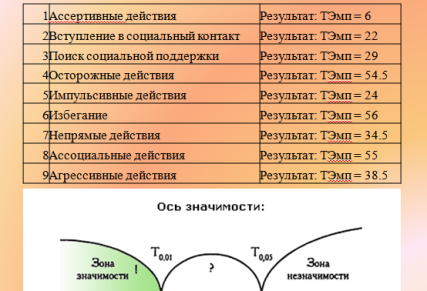
Слайд 12

Говоря о выборе стратегий преодолевающего поведения, мы видим, что респонденты начинают демонстрировать несколько иные нежели раньше е модели поведения: ассертивные действия 6 (19,8%), поиск социальной поддержки 4 (13,2%) человека, значительно ниже становится и проявление агрессивного поведения - отмечается 4 (13,2%) учащихся.



Слайд 13

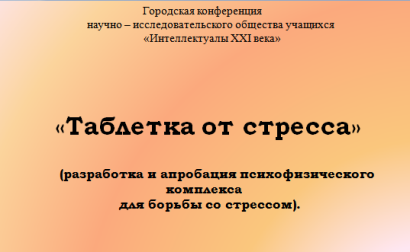
#### Оценка общего индекса конструктивности стратегий преодолевающего поведения показывает: высокий уровень по данному параметру демонстрируют 15 (49,5%) а низкий только 5 (16,4%) респондентов.



Слайд 14

Применение Т- критерия Вилкоксона показало, что разработанный комплекс оказывает положительное влияние на изменение моделей преодолевающего поведения в сторону повышения их конструктивности, но это может быть и результатом опосредованного влияния (нужно учитывать выявленную нами высокую корреляционную связь между индексом конструктивности стратегий преодолевающего поведения и уровнем стресса.)

На основании вышесказанного мы можем сделать вывод, что овладение навыками борьбы со стрессом приведет к снижению уровня стресса и повышению конструктивности стратегий преодолевающего поведения у подростков.

Слайд 17

Благодарю за проявленное внимание к моему выступлению. Готов выслушать Ваши вопросы и ответить.