|  |  |
| --- | --- |
| 1 | «Таблетка от стресса» для поколения NEXT. |
| 2 | Обоснование актуальности выполнения проекта:  Выбранная тема для нас актуальна тем, что мы современные подростки, представители поколения NEXT, живем во времена неуклонно возрастающего темпа жизни, социальных и политических трансформаций, увеличение 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. |
| 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. |
| 4 | 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. |
| 5 | Количество участников проекта: 30 учащихся 9-11 классов МОУ СОШ №24 г. Копейска. |
| 6 | МОУ СОШ №24 г. Копейск. |
| 7 | Этапы, содержание этапов и сроки реализации проекта:   1. Констатирующий срез. (Ноябрь)   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.  Количество участников: 30 учащихся 9-11 классов МОУ СОШ №24.  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.  2. Апробация разработанного нами психофизического комплекса для борьбы со стрессом(декабрь). 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 (антистрессовое питание, аутотренинг и прочее).  5. Тренинговое занятие. Целью, которого являлось индивидуальная проработка стрессовых ситуаций с применением методов саморегуляции.  3. Через четыре недели после внедрения программы проведено итоговое исследование (1 неделя февраля). |

8. Краткое содержание проекта.

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%).(рис. 1.) 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.

Рисунок 1. Результаты диагностики по методике «Шкала психологического стресса PSM-25». Констатирующий срез.

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 (рис. 2).

Рисунок 2. Результаты диагностики по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS). Констатирующий срез.

#### Оценка общего индекса конструктивности стратегий преодолевающего поведения показывает: низкий уровень по данному параметру демонстрируют 26 (85,8%) респондентов (рис. 3).

Рисунок 3. Оценка общего индекса конструктивности стратегий преодолевающего поведения. Констатирующий срез.

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 -0,7068672 (зависимость обратная, то есть чем выше уровень стресса, тем чаще опрошенные выбирают деструктивные модели поведения). Сильная взаимосвязь выявлена между уровнем стресса и ассертивными действиями -0,7481 (чем выше стресс, тем реже данной модели отдается предпочтение), средняя зависимость выявлена между асоциальной моделью действий и уровнем стресса и агрессивной моделью и уровнем стресса.

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 (антистрессовое питание, аутотренинг и прочее).

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

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%). (рис. 4)

Рисунок 4. Результаты диагностики по методике «Шкала психологического стресса PSM-25». После формирующего эксперимента.

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.

Говоря о выборе стратегий преодолевающего поведения, мы видим, что респонденты начинают демонстрировать несколько иные, нежели раньше 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 (рис.5).

Рисунок 5. Результаты диагностики по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS). После формирующего эксперимента.

Оценка общего индекса конструктивности стратегий преодолевающего поведения показывает: высокий уровень по данному параметру демонстрируют 15 (49,5%) а низкий только 5 (16,4%) респондентов.(рис. 6)

Рисунок 6. Оценка общего индекса конструктивности стратегий преодолевающего поведения. После формирующего эксперимента.

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 выдвинутая нами гипотеза подтвердилась: овладение навыками борьбы со стрессом приведет к снижению уровня стресса и повышению конструктивности стратегий преодолевающего поведения у подростков, представителей поколения NEXT.

Список используемой литературы

1. Бодров В. А.Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров – М.: ПЕР–СЭ, 2006.
2. Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека /Л.Г. Дикая – М.: Институт психологии РАН, 2003.
3. Китаев–Смык Л. А.Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык – М.: Наука, 1983.
4. Кокс Т.Стресс / Т. Кокс – М.: Медицина, 1981.
5. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса /А.Б. Леонова // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. - 2000. - № 3.
6. Медведев В. И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях / В.И. Медведев // Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. – М.: Наука, 1979. С. 625–672.
7. Наенко Н. И.Психическая напряженность / Н.И. Наенко – М.: МГУ, 1976.