

Для проверки достоверности различий у зависимых и независимых от социальных сетей юношей и девушек был использован t-критерий Стьюдента.

Существуют значимые различия показателей профиля личности юношей и девушек, по критерию зависимости от соц сетей по следующим факторам: «Смелость-Застенчивость» ($t=4,61$; $p<0,001$) и А «Открытость-Замкнутость» ($t=4,4$; $p<0,001$). Следовательно, юноши и девушки с компьютерной зависимостью характеризуются замкнутостью и застенчивостью. Юноши и девушки независимых от социальных сетей – открытостью и смелостью.

Таким образом, юноши и девушки с зависимостью от социальных сетей в общении с окружающими более холодные и замкнутые. Они скептически относятся ко всему, не гибки в отношениях с людьми, твердые и бескомпромиссные. Юноши и девушки зависимые от социальных сетей характеризуются нерешительностью и уходом в себя.

В нашем исследовании была предпринята попытка сравнительного анализа профиля личности юношей и девушек зависимых и не зависимых от социальных сетей. Подтверждена гипотеза исследования: существуют достоверно-значимые различия в способности устанавливать и поддерживать социальные контакты у зависимых от социальных сетей и не имеющих данную зависимость представителей юношеского возраста. Было выявлено, что юноши и девушки с зависимостью от социальных сетей в общении с окружающими более холодные и замкнутые. Они скептически относятся ко всему, не гибки в отношениях с людьми, твердые и бескомпромиссные. Юноши и девушки зависимые от социальных сетей характеризуются нерешительностью и уходом в себя.

Литература

1. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. – М. : ПЕР СЭ, 2008. – 325 с.
2. Mental States Peculiarities of Students Proclivity for Drug Addiction. Mediterranean Journal of Social Sciences. MCSER Publishing, Rome-Italy. Vol 6. No 2 S3. April 2015 . p. 9–14.

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА НА ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ И ПУТИ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

THE IMPACT OF EMOTIONAL STRESS ON THE PSYCHOFUNCTIONAL CONDITION OF ADOLESCENTS AND THE WAYS OF ITS PREVENTION

Шаймухаметова С.Ф.
Shaymuhametova S.F.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности эмоционального стресса школьников в период подготовки к экзаменам, а также способы коррекции эмоционального стресса и психофункционального состояния подростков в период подготовки к ОГЭ. Показано, что применение музыкотерапевтических методов в работе с подростками

способствуют регуляции психических и эмоциональных состояний и реакций. Музыкаотерапия благотворно влияет на состояние тревожности и фрустрации, агрессивности и ригидности подростков.

Ключевые слова: эмоциональный стресс, психофункциональное состояние, школьники.

Abstract. The article discusses the features of the emotional stress of pupils in preparation for examinations, as well as methods of correction of emotional stress and psychofunctional state of adolescents in preparation for OGE. It is shown that the use of music therapy methods in working with adolescents contribute to the regulation of mental and emotional states and reactions. Music therapy has a beneficial effect on the state of anxiety and frustration, aggressiveness and rigidity of adolescents.

Keywords: emotional stress, psychofunctional state, students.

Изучение эмоционального стресса и психофизиологического состояния является одной из актуальных проблем психологии. Её теоретическая значимость определяется необходимостью выявления общих закономерностей онтогенеза человеческой психики и создания целостной концепции психического развития. До сих пор проблема эмоционального стресса и психофизиологического состояния остаётся теоретически наименее разработанной.

Вместе с тем её решения требует не только логика развития психологического знания, но и практические запросы. Эмоциональная сфера является непосредственным объектом воздействий в психотерапии и психокоррекции. Нельзя добиться их эффективности без знания особенностей эмоций и закономерностей их развития. Необходимость разработки этой проблемы обусловлена также теми требованиями, которые к научному знанию предъявляет практика психодиагностики и воспитания [3,4].

Особую важность имеет изучение эмоционального стресса и психофизиологического состояния в подростковом возрасте. Подростковый период – наиболее эмоциогенный, критический период развития, сопряжённый со специфическими эмоциональными трудностями. Он является периодом кризиса адаптационного равновесия. В связи с этим возникает вопрос о связи стрессовых расстройств в подростковом возрасте с особенностями эмоционального развития. Ряд авторов (Л.С. Выготский, Л.И. Петрова, А.А. Реан) отмечают, что подростковый возраст является одним из ключевых этапов в процессе становления эмоциональной регуляции личности. Основной сложностью подросткового возраста является быстрый темп изменений, как физических, так и психологических. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, испытывает фрустрацию; негативные переживания часто вызывают тревожность. Тревожность возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разной по интенсивности и динамичной во времени [1,3].

Причиной возникновения отрицательных психических состояний, в частности, тревожности, эмоционального стресса может послужить ситуация подготовки к ОГЭ, как отмечается в концепции психических состояний А.О.

Прохорова –внешняя, предметная и социальная среда оказывают детерминирующее влияние на психические состояния субъекта [5].

Одной из характеристик личности подростка является эмоциональная неустойчивость, опосредованная различными изменениями. Помочь в разрешении этой проблемы может психолого-педагогическое сопровождение подростков в условиях образовательного учреждения [2].

Объект исследования: психофункциональное состояние подростков при подготовке к основному государственному экзамену (ОГЭ).

Предмет исследования: изменение психофункционального состояния подростков под влиянием эмоционального стресса в ситуации сдачи ОГЭ.

Цель исследования: изучить влияние эмоционального стресса на психофункциональное состояние подростков и пути его профилактики.

Эмпирическое исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы г. Набережные Челны.

В исследовании приняли участие учащиеся 9-х классов при подготовке к ОГЭ. Объем выборки составил 60 человек. Девятиклассники были поделены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 30 учащихся в каждой. С экспериментальной группой учащихся проводились занятия по профилактике эмоционального стресса и психофункционального состояния.

Для достижения цели были использованы следующие методики [6]:

1. Тест вегетативной устойчивости и социальной адаптированности М. Гавлиновой. Тест является двухфакторным опросником: вегетативная устойчивость и социальная адаптированность.

2. Тест экзаменационного стресса Ю.В. Щербатых. Тест показывает степень выраженности подверженности к экзаменационному стрессу. Он состоит из 12 вопросов, на которые испытуемые отвечают «нет» или «да».

3. «Самооценка эмоциональных состояний» авторы методики Уэссманн А.Е., Рикс Д.Ф. Методика разработана и апробирована для изучения самочувствия испытуемых. Методика представлена четырьмя шкалами: спокойствие – тревожность, бодрость – усталость, приподнятость – подавленность, уверенность в себе – чувство беспомощности.

4. Методика «Самооценка психических состояний» по Айзенку. Тест предназначен для оценки различных психических состояний. На основании результатов получают сумму баллов по группам вопросов: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Математическая обработка результатов исследования проводилась с помощью t-критерия Стьюдента.

На первом этапе экспериментального исследования проводилась диагностика испытуемых по методике вегетативной устойчивости и социальной адаптированности М. Гавлиновой; тесту экзаменационного стресса Ю.В. Щербатых; методике самооценке эмоциональных состояний, включающей четыре шкалы: спокойствие – тревожность, бодрость – усталость, приподнятость – подавленность, уверенность в себе – чувство беспомощности; методике «Самооценка психических состояний» по Айзенку. Тест

предназначен для оценки различных психических состояний: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

У школьников в период подготовки к экзаменам контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования по всем шкалам наблюдаются средние значения. По всем показателям эмпирические значения не превышают критического ($t_{кр.} = 2,05$; $p < 0,05$ и $t_{кр.} = 2,76$; $p < 0,01$).

По шкалам эмоционального состояния у школьников в период подготовки к экзаменам контрольной и экспериментальной групп все показатели эмоционального состояния также находятся на среднем уровне и значения варьируют от 5,4 до 5,6 баллов. Следовательно, эмоциональное состояние школьников в период подготовки к экзаменам контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе эксперимента характеризуется следующими особенностями: школьники чувствуют ограниченность своих умений и способностей; они чувствуют себя немного подавлено. Отмечается легкая усталость, лень, снижение энергичности. Подростки несколько озабочены и немного встревожены.

На формирующем этапе велась практическая работа по коррекции эмоционального стресса и психофункционального состояния подростков в период подготовки к ОГЭ, которая велась в течение второго полугодия в рамках внеклассных занятий. Предварительно был создан план работы, рассчитанный на 12 занятий и направлений на практическую деятельность в четырех направлениях.

На контрольном этапе с детьми проводилась вторичная диагностика эмоционального стресса и психофункционального состояния.

Анализ результатов исследования показывает, что у учащихся экспериментальной группы средние значения ниже по всем шкалам: тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность (различия значимы при $p \leq 0,05$).

Результаты исследования эмоционального состояния также свидетельствуют о том, что у школьников экспериментальной группы средние значения выше по всем показателям эмоционального состояния, таким как: спокойствие-тревожность; энергичность-усталость, приподнятость-подавленность; уверенности-беспомощности (различия значимы при $p < 0,05$). Следовательно, школьники контрольной группы более тревожны, усталые, подавлены и беспомощны.

Согласно данным результатов исследования уровня экзаменационного стресса, у подростков контрольной и экспериментальной групп средний уровень экзаменационного стресса (8,2 и 6,5 соответственно). Но, у учащихся экспериментальной группы среднее значение граничит с низким уровнем, а у учащихся контрольной группы – с высоким. Различие средних значений значимо при $p \leq 0,05$, т.е. подростки контрольной группы более подвержены экзаменационному стрессу.

Далее рассчитывались средние значения исследуемых признаков социальной адаптированности/вегетативной устойчивости по двум выборкам. У подростков контрольной группы выявлены низкие адаптивные способности,

нервно-психическая неустойчивость. Наиболее устойчивы к стрессу подростки экспериментальной группы (различия значимы при $p \leq 0,05$).

Таким образом, на констатирующем этапе было выявлено, что у подростков контрольной и экспериментальной групп средний уровень экзаменационного стресса. Подростки при подготовке к ОГЭ были подвержены экзаменационному стрессу, характеризовались низкими адаптивными способностями и нервно-психической неустойчивостью и часто испытывали негативные психические состояния, обусловленные невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей.

После проведения психокоррекционной работы с детьми экспериментальной группы и психопрофилактической работы с их родителями было выявлено, что у учащихся экспериментальной группы снизился уровень экзаменационного стресса, они стали менее тревожны и агрессивны, у них снижена фрустрированность (устойчивы к неудачам, не боятся трудностей), они менее ригидны (легкая переключаемость).

Психокоррекционная работа оптимизации эмоционального стресса и психофункционального состояния с подростками в период подготовки к экзаменам позволила: 1) создать условия для выстраивания эмоциональных контактов между школьниками; 2) помочь подросткам преодолеть стресс, дефицит общения и положительных эмоций и тем самым способствовать быстрой и эффективной адаптации.

Музыкотерапия благотворно повлияла на состояние тревожности и фрустрации, агрессивности и ригидности подростков. В работе со школьниками удалось дать им возможность эмоционального выхода переживаний. Применение музыкотерапевтических методов в работе с подростками способствуют регуляции психических и эмоциональных состояний и реакций.

Полученные данные свидетельствуют в пользу целесообразности включения психологической коррекции и психотерапевтических методов в комплекс лечебных и реабилитационных мероприятий для лиц подросткового возраста с высоким уровнем экзаменационного стресса.

Литература

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании. – СПб: 2007. – 344 с.
2. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога. – Ижевск, 2007. – 108 с.
3. Кон И. С. Психология старшеклассников. – Москва, 2013. – 215 с.
4. Кузьмина В.М. Проблема профилактики стрессов в современной школе как психолого-педагогический аспект воспитательной работы. – М.: Изд-во СГУ, 2013. – 223 с.
5. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М. : ПЕР СЭ, 2008. – 352 с.
6. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара: Издательский дом «Бахрах», 2008. – 672 с.