

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

Кафедра «Прикладная
психология»

Направление подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»
Магистерская программа «Социальная психология в образовании»

Магистерская диссертация
на тему

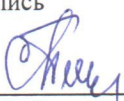
«Занятия танцами как фактор формирования стрессоустойчивости у
подростков»

Студент


подпись

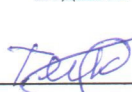
Обухова Анастасия Александровна

Научный руководитель


подпись

Памфилова С.А.

Нормоконтролёр


подпись

Карманова Т.М.

Рецензент к. псих. н., доцент кафедры

«Защита в чрезвычайных ситуациях»

ПКИТ (филиал) ФГБОУ ВО

«Московский государственный университет

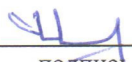
технологий и управления имени К.Г. Разумовского»


подпись

Бочкарева Л.П.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 15.02.2021 № 12

Заведующий кафедрой


подпись

Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 30.03.21 № 15)

Секретарь ГЭК


подпись

Карманова Т.М.

Пенза 2021

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретический анализ показателей стрессоустойчивости у подростков, занимающихся и не занимающихся танцами	6
Понятие стрессоустойчивости	6
Общая характеристика подросткового возраста	11
Стресс и стрессоустойчивость в подростковом возрасте	23
Формирование стрессоустойчивости у подростков в танцевальной деятельности	31
Выводы по 1 главе	33
Глава 2. Эмпирическое исследование стрессоустойчивости подростков, занимающихся и не занимающихся танцами	35
Описание методов и этапов проведения исследования	35
Результаты первичной диагностики	39
2.2. Анализ результатов повторной диагностики показателей стрессоустойчивости в экспериментальной и контрольной группах	44
Выводы	51
Заключение... ..	52
Список используемых источников... ..	54
Приложение	57

Введение

Подростковый возраст – один из самых важных этапов взросления. Это этап становления «Я» образа, системы личностных черт и свойств индивидуальности. Подросток в этот период переживает целую гамму чувств и эмоций связанных со сменой ценностей и приоритетов, появления такого новообразования как личностная идентичность.

В наши дни проблема стресса и стрессоустойчивости становится чрезмерно актуальной. Частые конфликты, внутреннее напряжение и трудные ситуации вызывают сложные психические и физические изменения в организме, эмоциональное напряжение все это приводит к состоянию стресса. Многие исследователи (Л. Н. Акимова, Б. А. Вяткин, А. Г. Шевцов, Д. В. Зуев, Д. В. Пухняк, П. П. Пахатов, А. Н. Мигнаев) стали обращать внимание на негативное влияние стресса на психику. Однако если стресс как общий психический и социальный феномен часто выступает предметом исследований как в России, так и за рубежом (Г. Селье, Дж. Эверли, Дж. Виткин, М. Перре, Л. А. Китаев-Смык, Ю. Г. Каминский, Н. Е. Водопьянова, В. Я. Апчел), то проблема подросткового стресса освещена недостаточно полно.

Подросток, который обладает высоким уровнем стрессоустойчивости, намного легче справляется с эмоциональными переживаниями, и даже может выносить из стрессовых ситуаций положительный опыт. Спорт, в данном случае танцы, является одной из благоприятных сфер деятельности подростка, где формируются компоненты стрессоустойчивости и стрессоустойчивость в целом. Именно спорт ставит перед ребенком препятствия и требует их преодоления. Спорт является некой закалкой для подростка и бесценным опытом в становлении всей личности подростка. Это послужило основанием для определения направленности проводимого нами исследования на изучение различий в показателях стрессоустойчивости у подростков, занимающихся танцами и не занимающихся. Мы исходим из предположения,

что специфика танцев, различных выступлений и соревнований определяет высокие требования к стрессоустойчивости.

Целью исследования является изучение различий в показателях стрессоустойчивости у подростков, занимающихся и не занимающихся танцами для использования данных в работе педагогов и психологов.

Объект исследования: стрессоустойчивость у подростков.

Предмет исследования: различия в показателях стрессоустойчивости у подростков, занимающихся и не занимающихся танцами.

Гипотеза: различия стрессоустойчивости у подростков, занимающихся и не занимающихся танцами проявляются в характеристиках психологического и социально-психологического уровней доминирующего психического состояния, уровнях нервно-психической устойчивости и стрессоустойчивости.

Задачи:

1. Проанализировать теоретический материал по вопросам показателей стрессоустойчивости и подростковому возрасту.
2. Провести диагностическое исследование по выявлению показателей стрессоустойчивости у подростков, занимающихся и не занимающихся танцами.
3. Проанализировать полученные результаты исследования и интерпретировать различия показателей стрессоустойчивости у подростков, занимающихся и не занимающихся танцами.
4. Сформулировать и написать выводы проведенного исследования.
5. На основании полученных результатов исследования разработать рекомендации педагогам и психологам.

Методологическая база исследования:

Психолого - педагогические подходы к рассмотрению понятия «стрессоустойчивость» (Л. М. Аболин, В. Н. Васильева, Б. Х. Варданян, О. В. Лозгачева и др.), возрастные переодизации Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконина, теория стресса Г. Селье.

Методы исследования:

- теоретический анализ литературы по проблеме стрессоустойчивости
- диагностический эксперимент
- метод математической обработки данных Манна- Уитни.

Методики:

1. Методика доминирующего состояния Л.В. Куликова (краткий вариант);
2. Тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона);
3. Методика «Прогноз - 2» (В.Ю.Рыбников)

Эмпирическое исследование проводилось на базе школы танцев «Unidance» и МБОУ СОШ № 25 им. В.П. Квышко г. Пензы. В данном исследовании приняло участие 40 человек, в возрасте 14-16 лет.

Глава 1. Теоретический анализ показателей стрессоустойчивости у подростков, занимающихся и не занимающихся танцами

Понятие стрессоустойчивости

Впервые понятие стресса было использовано для определения генерализованной реакции организма — «общего адаптационного синдрома» — в ответ на любое неблагоприятное воздействие.

В переводе с английского «стресс» обозначает натяжение, давление, усилие, а также внешнее воздействие, создающее это состояние.

Понятие «стресс» со временем подверглось значимым переменам и начало иметь более обширное значение. Термин «стрессор» стал означать никак не только физиологическое, но и психическое влияние. Термин «стресс» стал пониматься как отклик не только лишь в физиологически вредоносные воздействия, но и во всевозможные действия, активизирующие негативные чувства.

Научные заметки о стрессе, как правило, наступают с претензий в недостатках конкретных определений, а в словарях предоставляются не какое-то одно, а множество сосуществующих, а большое число ужившихся. В Оксфордском словаре нам дается пять определений стресса, из числа их имеется последующие: побуждающая и принуждающая сила; напряжение либо значительная издержка энергии; силы, оказывающие влияние на организм.

Г. Селье выделил три стадии стресса.

Первая — это реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма. Вторая стадия - сопротивление, когда организму удастся (за счет предшествующей мобилизации) благополучно справиться с внешними воздействиями. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость. Однако, если действие стрессовых факторов невозможно устранить и преодолеть в течение длительного времени, наступает третий этап - истощение. На этой стадии адаптивные возможности

организма снижаются. В этот период он хуже сопротивляется новым «вредностям», увеличивается опасность заболевания.

Позже, Г.Селье предложил выделить 2 вида стресса дистресс и эустресс.

Эустресс описывается как положительный стресс, рассматривается как «хороший» фактор, источник повышения активности, радости от усилия и успешного преодоления. В период переживания эустресса, у человека происходит активизации процессов самосознания, осмысления действительности, памяти.

Дистресс – выступает как негативный, вредоносный стресс. Его испытывают люди, кто довольно-таки часто подвергается к стрессорным ситуациям, в таких сочетаниях неблагоприятных факторов, когда преобладает не радость преодоления, а чувство беспомощности, безнадёжности, сознание чрезмерности, непосильности и нежелательности, «обидной несправедливости» требуемых усилий.

Дистресс всегда неприятен, он связан с вредоносными факторами. Эустресс сочетается с желательным эффектом — активизируются психические процессы, эмоции носят стенический характер [9].

В последние годы отмечают условность полного разделения психического и физиологического стресса. Так, физиологический стресс связывается с реальным раздражителем. Психологический стресс характеризуется тем, что во время него человек оценивает предстоящую ситуацию на основе индивидуальных знаний и опыта, как угрожающую, трудную. Психологический стресс имеет два вида: эмоциональный и информационный. Информационный стресс развивается, когда возникает информационная перегрузка, то есть человек не может справиться с задачей, не успевает принимать правильные решения в нужном темпе с высокой степенью ответственности. Для этого вида стресса характерно ухудшение памяти, снижение концентрации внимания и усиление отвлекаемости.

Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.д., когда человек в течение длительного времени остаётся один на

один со своими переживаниями. В то же время наблюдается усиление напряжения, беспокойства и тревожного состояния. Сон становится хуже. Аккуратные люди могут стать неряхами, а общительные - замкнутыми. Возможно, как появление депрессии, беспомощности, так и эмоциональных взрывов. Этот вид стресса опасен тем, что в его проявлении появляются мысли и фразы, содержащие угрозу суицида.

Но какие бы определения не давали разные авторы, всегда одна и та же неспецифическая реакция организма рассматривается как центральное звено стресса, которое, независимо от причины стресса, имеет свои закономерности развития. Попробуем разобраться в этом центральном (физиологическом и биохимическом) звене стресса, чтобы понять каким образом психические переживания, эмоциональные реакции переходят в телесные расстройства: болезни всех органов или общее физическое недомогание, возникает психосоматика.

При стрессе возникают сложные физиологические и биохимические сдвиги, что является проявлением древней, сформировавшейся в ходе эволюции оборонительной реакции, или как её называют, «реакции борьбы и бегства».

Эта реакция мгновенно включалась у наших предков при малейшей угрозе, обеспечивая с максимальной быстротой мобилизацию сил организма, необходимых для борьбы с врагом или бегства от него.

Однако, если избегание будет являться постоянной копинг-стратегией, то возможно снижения самооценки, представление о себе, как о беспомощной, уязвимой личности.

Если мы говорим о стрессоустойчивости, то в первую очередь определим это понятие. Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов мыслительной деятельности,

включая эмоциональные компоненты. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности».

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости обращает свое внимание П.Б. Зильберман, говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает трактовать стрессоустойчивость как, «..интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке».

Современники рассматривают стрессоустойчивость, как совокупность качеств, состоящую из следующих компонентов:

- психофизический компонент, характеризующийся типом и свойствами нервной системы
- мотивационный компонент, под которым понимается сила мотива, определяющая эмоциональную устойчивость. Так, изменив свою мотивацию, человек увеличивает или уменьшает свою эмоциональную устойчивость.
- эмоциональный, описывается как эмоциональный опыт, полученный и накопленный личностью, в процессе переживания и преодоления негативных влияний в экстремальных ситуациях.

- волевой компонент, выступает в виде сознательной саморегуляции действий и своего поведения в зависимости от происходящей ситуации.

- информационный , понимается как, профессиональная подготовленность, компетентность, информированность и готовность человека к выполнению нужных задач.

- интеллектуальный, характеризуется как оценка требований предписанных данной ситуацией, ожидание её возможных изменений, самостоятельность в принятии нужных действий и решений.

Эмоциональная устойчивость и умение контролировать эмоции, переносить большие нагрузки и решать задачи в экстремальных условиях, преобладание положительных эмоций является достаточно точной характеристикой стрессоустойчивости.

Таким образом, стрессоустойчивость - это самооценка способности и возможности преодоления экстремальной ситуации связана с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации и т.д.

Как следует из приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность, успешный результат деятельности.

Итак, стресс - это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью нашей жизни. Избежать его в условиях нашего существования невозможно, да это не всегда и надо, т.к. стресс имеет способность закалять психику человека и подготавливать его к более сложным ситуациям в будущем, другими словами помогает накопить опыт для

дальнейших ситуаций. У каждого имеется свое представление о стрессе, каждый переживает тот или иной инцидент по-разному, поэтому нельзя определенно говорить, что «этого» нужно избегать, но «то» нужно пережить.

Общая характеристика подросткового возраста

Подростковый возраст – это один из самых сложных и трудных возрастов, являющийся периодом становления личности. Впервые на проблемы данного возраста обратил внимание Ж.-Ж. Руссо. Он назвал данный период периодом «второго рождения» и соотнес с ростом самосознания. Другой исследователь, Г.С. Холл, охарактеризовал этот возраст как кризис самосознания, преодолевая который, у подростка формирует «чувство индивидуальности»

По возрастной периодизации Д.Б. Эльконина, подростковый возраст соответствует 12-17 годам. Этот период называется «переломным», «трудным», «критическим», что связано с важностью и сложностью процессов развития, происходящих в этом возрасте в связи с переходом из детства во взрослую жизнь.

Происходит становление новообразований со всех сторон развития личности: умственной, физической, нравственной, социальной. Этот возрастной период протекает на фоне интенсивной перестройки организма, которая основывается на половом созревании.

Половое созревание, происходящее на данном этапе, зависит от эндокринных изменений в организме подростка. Здесь, важную роль играют гипофиз и щитовидная железа, выделяя гормоны, которые стимулируют работу большинства других желез внутренней секреции.. Из - за взаимодействия гормонов роста и половых гормонов происходит интенсивное

развитие как физическое, так и физиологическое. У подростка наблюдается увеличения в росте и весе, что сопровождается изменением пропорций всего тела. Интенсивный рост скелета примерно на 4-7 см в год превышает развитие мышц, что приводит к определенной угловатости в подростковом возрасте. [10].

У детей появляются вторичные, внешние, половые признаки. У мальчиков начинает меняться тембр голоса, у кого-то резко, у кого-то медленно и постепенно. Из-за быстрого развития организма появляются трудности в кровоснабжении головного мозга, в работе сердца, легких, в следствии чего для подростков характерны перепады мышечного и сосудистого тонуса. Эти изменения сильно влияют на быстрое изменение физического состояния и, соответственно, настроения. Так, например, подросток может часами играть в футбол или танцевать, практически не чувствуя физических нагрузок, а при более расслабленных занятиях ребенок может буквально упасть от усталости. Состояние бодрствования и хорошее настроение могут быть внезапно заменены полной пассивностью и унынием.

Подростковый возраст характеризуется нестабильной эмоциональной средой. Это может быть оправдано тем, что ребенок постоянно вынужден приспосабливаться к изменениям в своем организме. Эмоциональная нестабильность усугубляется сексуальным возбуждением, которое сопровождает процесс полового созревания. В подростковый период половая идентификация достигает более высокого уровня. Здесь уже явно прослеживается ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении подростка, в проявляемых им личностных свойствах. Однако в ребенке могут сочетаться мужские и женские черты личности. Благодаря быстрому росту и перестройке организма интерес ребенка к своей внешности стремительно возрастает.

Здесь начинает формироваться новый образ своего физического «Я». В результате преувеличения все неудачи, как воображаемые, так и реальные, переживаются ребенком очень тяжело. Непропорциональность тела, неуклюжесть движений, неправильные черты лица, состояние кожи, лишний вес или, наоборот, худоба – все это расстраивает подростка, и может привести к чувству неполноценности, замкнутости и даже неврозу. Но теплые доверительные отношения с близкими взрослыми ослабляют и стирают сложные эмоциональные реакции. Поэтому взрослым, важно не терять связь с подростком, не смотря на эмоциональные всплески подростка.

Много изменений наблюдается в самой личности подростка. Одной из главных особенностей данного возрастного периода является личностная нестабильность. Противоположные черты, стремления ребенка сосуществуют и борются друг с другом, тем самым определяя противоречивость его характера и поведения. Возникает ощущение взрослости, что означает отношение подростка к себе как взрослому, представление и ощущение себя как взрослого. Данное ощущение - новообразование подросткового возраста. Это проявляется, прежде всего, в стремлении ребенка к тому, чтобы окружение относилось к нему как к взрослому. Все это выражается в конфликтах со старшими, отстаивании своего мнения, в стремлении находится в равном положении со взрослыми людьми. Так же, в данный возрастной период отмечается стремление ребенка к независимости, желание защитить свою жизнь от родительского вмешательства. У него появляются собственные вкусы, интересы, увлечения, «правильность» которых он отстаивает до последнего, даже при неодобрении ближайшего окружения.

В этот важный период изменяются отношения с родителями. Ребенок начинает обособляться от родителей, воспринимает все замечания в штыки.

Часто возникают конфликтные ситуации из-за не понимания друг друга или чрезмерного контроля со стороны родителей. У подростка появляется потребность в отчуждении, которая выражается в первую очередь в негативе - готовности противостоять всем внушениям, убеждениям и чувствам тех, на кого направлен негатив. Влияние родителей в этом возрасте ограничено, оно уже не охватывает все сферы жизни ребенка. Мнение сверстников становится для подростков более важным, чем мнение родителей.

Подростку еще далеко до взрослой жизни, поэтому он всячески старается выглядеть повзрослее, имитируя поведение взрослых. В лексиконе ребенка появляются новые, «взрослые» слова. Девушки начинают сравнивать свою внешность с моделями, которых они видят по телевизору и на обложках глянцевого журналов, и весь негатив несоблюдения, не сходства идеалов выплескивают на ближайших родственников. У мальчиков могут появиться сигареты, ведь по их мнению - это придает некий «взрослый статус». Подражание также можно встретить в сфере развлечений, сфере интересов. У подражания есть и хорошая сторона, например, ребенок занимается интеллектуальной деятельностью, ухаживает за бабушкой, помогает нуждающимся.

В этом возрасте у детей пробуждается интерес к своему внутреннему миру, происходит постепенное углубление в самопознание. Переживания, связанные с отношениями с другими людьми, переживания по поводу своей внешности, личных качеств, поступков - все это анализируется с особой страстью. Подросток ищет ответы на внутренние вопросы: «кто он на самом деле и кем хотел бы быть».

В подростковом возрасте рефлексия занимает значительную роль. Рефлексия рассматривается здесь как механизм усвоения знаний, как способность понимать и переосмысливать опыт, знания и оценки.

Рефлексия является сопутствующим фактором для каждого из компонентов учебной деятельности таким как: цель; мотив; действие; средство; результат; оценка. Как писал Л.С.Выготский: «способность к рефлексии не развивается сама по себе без целенаправленного обучения. Следовательно, для развития рефлексии необходимо специально организованное обучение. Задача развития рефлексии учащихся должна решаться средствами данных учебных предметов».

Е.Б. Старовойтенко говорила о том, что «рефлексия- это рациональная и вербально-символическая активность личности, направленная на развитие, интеграцию «Я» и жизненного пути.»

Личностная рефлексия определяет поиск и формирование субъектом своих устойчивых свойств и ценностей, ведущих жизненных ситуаций, связей, отношений и противоречий. Она подразумевает развитие исповедального отношения личности к себе, и, как следствие, самостоятельное разрешение ею жизненных проблем, познание как уже известных личности собственных индивидуальных особенностей, так и «неизведанного Я» человека.

Обобщив, можно говорить о том что, рефлексия, направленная на самоисследование жизненных отношений, внутренних позиций, определяет построение успешной перспективы в соответствии с возможностями и доступными ресурсами. Потребность в рефлексии порождает и доверительные отношения между сверстниками, с которыми подросток может поделиться сокровенным, и личные дневники, которые обычно начинают вести в этот период. Образы «Я», которые подросток создает в своем сознании, очень разнообразны - они отражают всю его жизнь. Познание своего «Я» приводит к формированию когнитивного компонента «Я-концепции». С ним связаны еще два — оценочный и поведенческий.

Оценочный компонент «Я» концепции зависит от той системы ценностей, в которой ребенок воспитывается. Ребенку в подростковом возрасте важно знать не только кто он есть на самом деле, но и насколько значима его индивидуальность. Оценка своих качеств зависит от сложившийся, благодаря ближайшему окружению, системы ценностей. Для подростка очень важно, что о нем думают другие, как они его воспринимают. В этом возрасте для него это важнее, чем собственные мысли и образы по поводу собственной личности.

Все подростки по-разному переживают отсутствие идеальной внешности, блестящего ума или физической силы. Кроме этого, представлению о самом себе должно соответствовать поведение ребенка. Так, например, девочка, считающая себя «идеалом красоты» будет себя вести совсем иначе, чем ее сверстница, которая не видит в себе привлекательной внешности, но считает себя очень умной.

Подросток еще не является цельной зрелой личностью, поэтому сочетание образов «Я» зачастую негармонично. Неустойчивость, подвижность всей душевной жизни может приводить к изменениям представления подростком о себе. Иногда неудачная шутка, насмешка или, наоборот, комплимент могут привести к существенному сдвигу в самосознании. Однако, когда образ «Я» стабилизировался, а оценка значимого человека или поступок самого ребенка ему не соответствует могут включаться механизмы психологической защиты. Например, мальчик, считавший себя смелым, струсил. Происходит рассогласование представления о себе и реального поведения, в результате чего, могут появиться достаточно болезненные и тяжелые переживания. Из-за таких переживаний мальчик, начинает убеждать самого себя и всех окружающих в правильности и

рациональности своего поступка (например, словами: «так сделал бы каждый»).

В подростковый период, у детей наблюдается сильная потребность в самостоятельности и общении со сверстниками. Общение в этом возрасте сильно влияет на жизнь подростка, откладывая отпечатки на все сферы деятельности ребенка. Ведущим видом деятельности в этом периоде является интимно-личностное общение. Общение здесь становится наиболее глубоким и содержательным при дружеских отношениях. Дружба в подростковом возрасте достаточно противоречивое явление. Подросток ищет себе друга, чьи ценностные установки, отношения к тем или иным вещам будут схожи с его собственными пониманиями. Друзья в этом возрасте оказывают в некотором смысле психотерапевтическую помощь, выслушивая и поддерживая друг друга, помогая преодолеть переживания и неуверенность в своих силах. В подростковом возрасте близкими друзьями обычно бывают ровесники, одного пола, имеющие сходные интересы, примерно равный уровень умственного развития, успехов в учебе. Подросток крайне избирательно относится к дружеским отношениям. Однако, в этом возрасте, ребенок имеет достаточно широкий круг знакомых и друзей. Часто происходят объединения в неформальные компании и группы. Объединение может происходить по самым различным критериям: симпатия, общие интересы, места проведения свободного времени. Если подростка не устраивают взаимоотношения внутри группы он ищет себе другую, которая будет больше соответствовать его запросам.

В этот возрастной период у подростков начинает возникать интерес к противоположному полу. У младших подростков сначала он проявляется в не совсем адекватных формах. Так, например, для мальчиков характерны такие формы обращения на себя внимания, как «задирание», приставание и даже

болезненные действия. Девочки обычно осознают причины такого поведения и особо не обижаются, в свою очередь, стараясь демонстрировать наигранное пренебрежение в сторону мальчиков. Позже взаимоотношения усложняются, исчезает некая непосредственность в общении. Это может выражаться как в демонстрации безразличного отношения к другому полу, так и в стеснительности, скованности, робости при общении. В то же время подростки испытывают ощущение напряжения от смутного чувства влюбленности к представителям противоположного пола.

У старших подростков общение между лицами противоположного пола становится более открытым: в круг общения включаются и мальчики, и девочки. Привязанность к сверстнику другого пола может быть интенсивной, и, как правило, ей придается очень большое значение. Отсутствие взаимности может стать причиной сильных негативных эмоций. Интерес подростка к сверстникам противоположного пола ведет к увеличению возможности выделять и оценивать переживания и поступки другого, к развитию рефлексии и способности к идентификации. Первоначальный интерес к другому, стремление к пониманию сверстника дают начало развитию восприятия людей вообще. Непосредственной причиной для оценки своих переживаний может являться общение с привлекательным для себя сверстником другого пола.

Школа и учение занимает большое место в жизни подростка. Здесь преобладает готовность ребенка к освоению тех предметов, которые делают его более взрослым в его собственных глазах. Подростку становятся интересны самостоятельные формы занятий, в которых учитель лишь помогает ему. Во многом интерес и желание учиться зависит от качества преподавания. Очень большое значение имеет подача материала учителем, умение заинтересовать, замотивировать подростка на успешную учебную

деятельность. Со временем, на основе познавательных потребностей формируются устойчивые познавательные интересы, которые и способствуют позитивному отношению к учебным предметам в целом.

Данный возрастной период связан с появлением новых мотивов учения, которые основываются на осознании подростком жизненной перспективы, профессиональных намерений. Здесь знания приобретают уже особую значимость для развития личности подростка. Ребенок начинает прилагать особые усилия для расширения житейских, научных, художественных знаний. Подросток впервые начинает сам искать для себя новую информацию: записывается на курсы, кружки, ходит в музеи, театры, выставки.

В школе подросток не имеет возможности выбирать изучаемые предметы, в связи с этим, часто, ребенок качественно усваивает не весь учебный материал. Это может происходить в случае если подросток не видит жизненного значения определенных знаний, у него исчезает интерес, и возможно даже появление отрицательного отношения к соответствующим учебным предметам. Успех или неуспех в учении также влияет на формирование отношения к учебным предметам. Так, успешность вызывает положительное отношение к изучаемым предметом, стремление узнавать больше и повышать уровень своих знаний. Неуспех в освоении школьных предметов приводит к зарождению негативных эмоций, отрицательному отношению к занятиям и нежеланию их посещать.

Важным стимулом к учению является желание признания среди сверстников. Высокий статус возможно достичь с помощью хороших знаний: в подростковом возрасте продолжают иметь значение оценки. Высокая оценка – это возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и

самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае могут возникнуть внутренний дискомфорт и даже конфликт.

Подростковый возраст – характеризуется жадным стремлением к познанию, новым открытиям, бурной активностью, инициативностью и готовностью к деятельности. Достаточно высокое развитие в этом возрасте приобретают волевые черты характера такие как, настойчивость, упорство, умение преодолевать трудности и преграды. Подросток уже способен не только к каким-то отдельным волевым действиям, но и к волевой деятельности. В его силах теперь ставить цели самостоятельно и самостоятельно планировать их осуществление. Однако, недостаточность воли сказывается, когда подросток проявляет настойчивость в одном виде деятельности, он может совершенно не находить ее в других.

Так же, существенные изменения происходят в интеллектуальной деятельности ребенка. Основной особенностью является нарастающая способность к абстрактному мышлению, и преобладание его над наглядно-образным. Важнейшая особенность подросткового возраста - это формирование активного, самостоятельного, творческого мышления. Мышление становится более систематизированным, последовательным, зрелым. Развитие мышления протекает в неразрывной связи с изменением речи подростка, в которой заметна тенденция к правильным определениям, логическим обоснованиям, доказательным рассуждением. Подросток уже умеет оперировать гипотезами, решая интеллектуальные задачи. Так же развиваются такие операции как, классификация, аналогия, обобщение и так далее. Возникает такая особенность, как критичность мышления.

Подростковый возраст является периодом повышенной эмоциональности, что проявляется в возбудимости, частой смене настроений,

неуравновешенности. В этот период начинают складываться определенные черты характера. Наиболее ярко проявляется стремление к самостоятельности, стремление показать свою «взрослость». В непосредственной связи со стремлением подростка к самостоятельности находится еще одна свойственная этому возрасту черта характера – повышенная критичность по отношению к взрослым. Они часто замечают ошибки учителей, стараются подметить промахи, но не из-за отрицательного отношения, а потому что, замечая ошибки взрослых людей, подросток как-бы доказывает свою «зрелость». Характер многих подростков становится акцентуированным – приобретает крайние варианты нормы. От типа акцентуации характера зависят особенности поведения подростка, острых аффективных реакций и неврозов. Обычно, акцентуации характера сглаживаются по мере взросления.

В этом возрасте продолжается развитие нервной системы. Становится высокой роль сознания. Значительно улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Но, не смотря, на это, процессы возбуждения до сих пор преобладают над процессами торможения. Поэтому подросткам свойственна высокая возбудимость. Повышенная возбудимость объясняет некую склонность детей этого возраста к аффектам – страстному, резкому и бурному выражению переживаемых чувств и эмоций.

Важные изменения происходят в мотивационной сфере, где в содержании мотивов на передний план выходят мотивы, связанные с формирующимся мировоззрением и с планами на будущее. Они становятся во главе иерархии мотивов.

Значительное развитие в подростковом возрасте приобретают моральные установки. Моральные чувства находят свое действенное

выражение в стремлении хорошо учиться, в развитом чувстве коллективизма, в желании активно участвовать в общественной деятельности и приносить пользу, в склонности к смелым и мужественным поступкам.

Восприятие подростка так же характеризуется некоторыми качественными особенностями. Подросток становится способным к более сложному анализу и синтезу воспринимаемых предметов, действий, не ограничиваясь только тем, что лежит на поверхности этих явлений. В процессе восприятия подросток зачастую ограничивается восприятием только одной стороны действия или явления, из-за чего может возникать искаженное восприятие. Восприятие и наблюдение подростка в одних случаях может отличаться тонкостью, глубиной и многогранностью, а в других быть поверхностным и случайным. Это зачастую зависит от отношения ребенка к воспринимаемому предмету. У подростка происходит развитие наглядного восприятия. Так, он способен логически понять, что, например, внешне сходные признаки, в результате рассуждений имеют те или иные различия. Успешность наблюдения зависит от отношения подростка к данному предмету. Если подросток понимает значимость наблюдения и старается приобрести навыки правильного наблюдения, то это приводит к формированию и развитию наблюдательности.

Изменения происходят и в памяти подростка. Возрастает уровень произвольности, улучшается ее продуктивность, заметно появляются приемы запоминания. Повышается роль второй сигнальной системы, что наблюдается исходя из увеличения количества запоминаемого абстрактного материала. Подростки гораздо лучше усваивают и запоминают отвлечённый материал.

В этом возрасте появляется такая особенность, как подростковый максимализм. Это яркая психическая особенность подросткового возраста,

выражающаяся в прямолинейности, отсутствии гибкости в процессе мышления.

Именно в подростковом возрасте у детей начинают проявляться способности к той или иной деятельности. Это связывается с сознательным и активным отношением к окружающему, развитие самостоятельного творческого мышления. В этот возрастной период начинают складываться литературно-творческие способности, где подростки уже проявляют творческое воображение, умение создать оригинальный сюжет, могут использовать изобразительные средства языка. Очень заметно развитие конструктивно-технических способностей. Музыкальные и художественные способности выражаются не только в некой легкости освоения данных навыков, но и в желании и потребности творить. Математические способности в этом возрасте могут как проявляться, так и нет. Мышление способных к математике учеников обладает рядом особенностей: развитая способность к обобщению математического материала, умение видеть общее в различном, большая гибкость и подвижность мыслительных процессов, хорошо развито пространственное представление.

Развитие способностей неразрывно связано с интересами человека, поэтому большую роль здесь играет участие и работа подростка в различных кружках, секциях, факультативах.

Стресс и стрессоустойчивость в подростковом возрасте

Подростковый период для ребенка является одним из самых переживаемых и стрессовых. Стрессы в подростковом возрасте – это явление сложное и на фоне гормональной перестройки протекает достаточно бурно и эмоционально. Выступать в роли стрессогенного фактора может буквально

каждая мелочь, все что угодно. Однако реакция подростков на одну и ту же ситуацию может быть абсолютно разной.

Этот возраст исследовали многие видные психологи. Впервые описал психологические особенности подросткового возраста С. Холл, который указал на противоречивость поведения подростка (например, интенсивное общение сменяется замкнутостью, уверенность в себе переходит в неуверенность и сомнения в себе). Он ввел в психологию представления о подростковом возрасте как кризисном периоде развития. Он исходил из представления о биологической обусловленности процессов развития в подростковом возрасте.

Как указывает В. И. Слободчиков, основания для такого объяснения очевидны. Подростковый возраст характеризуется бурными изменениями в анатомии и физиологии подростка. Он интенсивно развивается, увеличивается масса тела, интенсивно растет скелет, развивается сердечно-сосудистая система. Идет половое созревание. В ходе перестройки организма подростка может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия. Многие начинают чувствовать себя неуклюжими, неловкими, появляются беспокойность внешним видом [2].

Причинами стресса в подростковом возрасте может являться огромное количество факторов.

У подростка происходит изменение физической и психической сторон. Меняется внешний вид, внутренний мир, взгляды на привычные вещи. Формируется представление о себе, как о взрослом человеке.

Это время, когда все чувства обострены: если любишь, то со всей страстью; если ненавидишь, то со всей злостью; если дружишь – со всей душой.

Самые сильные стрессы происходят, когда подростки сталкиваются с ситуацией опасности.

Не менее значимыми для подростка являются сложные ситуации в школе, приводящие к стрессу.

- Изменение характера учебной деятельности.
- Конфликты со сверстниками и в семье.
- Проблемы с друзьями являются самым настоящим несчастьем. Ссоры с друзьями могут стать причиной не только стресса, но и более серьёзных психических расстройств.
- Постоянно утомлённое состояние. Вы практически не спите, не едите или же наоборот активно «заедаете своё горе» и целыми днями пребываете в сонном состоянии [3].

В учебной деятельности так же происходит изменение: многопредметность, содержание учебного материала представляют собой теоретические основы наук, предлагаемые к усвоению абстракции, вызывают качественно новое познавательное отношение к знаниям, нет единства требований: сколько учителей, столько оценок окружающей действительности, поведения ребенка, его деятельности, взглядов и отношений.

Стрессоустойчивость подростка формируется в учебной деятельности. Подросток осознает себя как участника общественно- трудовой деятельности, а так же начинает интенсивно себя рефлексировать [14].

Изменения, которые вызваны физическим и функциональным состоянием подростков, приводят к повышенной эмоциональности и чувствительности, которые плохо контролируются. Потеря контроля приводит к психологической зависимости подростка от ситуации. Процессы

возбуждения преобладают над торможением, что требует включения стратегий, которые предполагают активные формы совладания со стрессом. Данные стратегии являются формирующими механизмами стрессоустойчивости [12].

Динамический отклик на стрессор у подростка может иметь стенические и астенические черты, являясь низким показателем стрессоустойчивости. Подростки отличающиеся быстрым реагированием на стрессор, что является показателем высокой стрессоустойчивости. Такой тип можно назвать «динамическим», П.К. Анохин подчеркивал, динамический тип создают такую систему, части которой выступают функциональным объединением, непрерывной информации о приспособительном результате, ее можно назвать «функциональной системой» [6].

Б.Г. Ананьев утверждал, что на основе любого типа нервной системы, можно сформировать один и тот же тип характера. Каждое свойство темперамента необходимо рассматривать в совокупности, которые отражают степень устойчивости к стрессу через личные характеристики [3]. В этом возрасте, по мнению Ремшидт, актуальным становится сравнение себя со сверстниками, что может вызвать тревожность и привести к конфликтам или депрессивному состоянию. Ряд исследователей утверждают, что отсутствие тревожности является задерживающим фактором формирования адекватного поведения и приводит к усилению внешнего стрессора.

Подросток при возникновении проблем не может брать полностью ответственность за принимаемые решения, и поэтому нуждается в помощи со стороны взрослых. Уровень физического, интеллектуального, духовного и социального развития ограничен возрастными рамками.

Под стрессоустойчивостью подростка понимается обобщенное свойство личности, ее способность противостоять стрессовым факторам в течении времени, необходимого для формирования новых условий, в которых стрессор не будет, является угрожающим. Стессоустойчивость позволит сохранить здоровье подростка и обеспечит эффективность деятельности, если он будет готов «сконструировать» новую деятельность и сможет придать ей доминирующий характер. Это способность человека в стрессовой ситуации сохранять направленность своих действий и контроль над выражением эмоций [18].

Однако, если подростки испытывают примерно одинаковый уровень стресса, то реакция на него может быть абсолютно разная. Так, одни испытывают признаки депрессии, становятся не разговорчивыми и замкнутыми, вторые в свою очередь испытывают раздражительность, ярость, теряют контроль над своим поведением [13]. Стресс в учебной деятельности может проявляться как ее особенность, а может служить ее фоном, постоянно сопровождающим подростка.

Стресс как состояние затрагивает всю психику и влияет в целом на весь уровень психической активности. Стессоустойчивость проявляется через адаптацию к стрессовым ситуациям, сохраняя высокую эффективность в форме противодействия стрессору или ухода от стрессового воздействия. Подросток будет являться полноценным участником деятельности в том случае, если для него она носит целостный характер и содержит такие компоненты как: целеполагание, информационный, прогнозирование, принятие решений, организация исполнения, обобщение и коммуникации, контроль, оценка, коррекция.

В период взросления у подростка формируется способность к самовоспитанию, что будет в дальнейшем способствовать развитию

саморегуляции. Подростки начинают задумываться о своем будущем, о своем становлении в этом мире, и в следствии этого стараются развить желаемые качества [30]. Стрессовые факторы, которые связаны с переживаниями о будущем, возникают у подростков, не имеющих навыков целеполагания и планирования.

Для подросткового возраста стресс - это частое явление. Однако факторы вызывающие стресс у подростка очень различны. Часто стресс может быть вызван давлением со стороны, или собственными, не редко завышенными, ожиданиями. Окружающие ждут от подростка определенного поведения, высоких оценок, участия в различных мероприятиях и эта нагрузка, это влияние со стороны, может быть чрезмерной для него [13].

Информационные и прогностические компоненты, выполняют функцию планирования, позволяют подростку адекватно сопоставить и распределить имеющиеся ресурсы и возможности с поставленными целями, наметить план действий. Благодаря компонентам контроля, оценки и коррекции у подростка возникает оптимистическое настроение, что побуждает к активным действиям, преодолению сложных ситуаций, затруднений и личных проблем. [32].

Адекватная самооценка позволяет подростку оптимально использовать свой потенциал. В ситуации потенциального возникновения стресса должны быть намечены запасные ходы и возможность решить возникшую задачу альтернативным путем, которые могут быть обеспечены креативным мышлением.

Чтобы овладеть навыками управления стрессом, необходимо, прежде всего, формировать собственное конструктивное отношение к стрессу. Большинство людей считают стресс пыткой, которую хотелось бы избегать. И это является огромным препятствием на пути к овладению методами управления стрессом. Избежать стрессовых ситуаций невозможно. Мы не

находимся в тепличных условиях, где предсказывается каждый шаг и поведение другого.

Основоположник учения о стрессе Ганс Селье говорил: «Стресса не бывает только у мертвых. Пока мы живем, к чему-то стремимся, чего-то достигаем – мы будем испытывать стресс. Он – вкус и аромат жизни. Стрессом нужно управлять – призывал этот выдающийся ученый, приводя методы управления стрессом» [17].

Выделяют следующие этапы в процессе развития стрессоустойчивости подростка:

1. Интерпретация и оценка случившейся ситуации, где интерпретируются и оцениваются:

- уровень нагрузки, требования данной ситуации, степень влияющей угрозы (благополучию, здоровью, авторитету),
- возможность организма и личности,
- соотнесение требований произошедшей ситуации и возможностей личности.

В этом периоде характерно стремление подростка к социальным экспериментам и одновременное осознание подростком недостатка собственных ресурсов, необходимости поддержки взрослых, которые должны объяснить ребенку относительность социальных ценностей до того, как он вступит в фазу противостояния им. Вследствие того, что ощущения взрослости еще нет, на начальном периоде подросткового возраста ведущей становится приспособительная стратегия, подстраивающая ребенка под старших подростков, которые для него, с одной стороны, являются референтной группой, а с другой - владеющими необходимым для него социальными ресурсами (связями, опытом жизни в «открытом» социуме, информацией и др.).

2. Оценка или анализ стрессовых изменений в организме личности. Часто точкой стрессорного воздействия может стать какая-либо отдельная система организма или сфера личности [17]. Освоение социального

пространства и апробирование социальных ролей осуществляется в ближайшем окружении (в семье отношения уже сложились, и подростку предлагается малый выбор жизненного пространства и социальных ролей), где, организуя связи, подросток начинает «замещать» их на отношения с подростками «внешнего» круга. Наличие и расширение внешнего окружения старшего подростка повышает его мобильность. Подросток по-новому структурирует социальное пространство. Возникают стремление к сотрудничеству и тенденции к мобилизации в стрессовой ситуации. Отличительным признаком является то, что наряду с сохранившимся стремлением к экспериментам у подростка появляется ощущение взрослости, собственной силы и значимости. Начальные стрессовые сдвиги могут вызываться расстройствами или травмой одного органа, высокой нагрузкой на одну сферу личности.

3. Адаптационный процесс. Является самым важным периодом, в котором может главную роль играть, одно из трех направлений:

- противодействие;
- приспособление;
- уход от стрессорного воздействия.

Ребенок осознает, что окружающая среда резко расширила его способности самовосприятия, но он ощущает недостаток средств и пространства для этого; с этого времени начинается фаза активного взаимодействия с другими людьми. Ведущей стратегией совладания со стрессом становится конструктивизм. Подросток стремится трансформировать социальное пространство, доминирующие в нем цели и ценности под свои идеальные представления.

Формирование стрессоустойчивости у подростков в танцевальной деятельности

Стрессоустойчивость, как и другие свойства личности, формируется в деятельности. Занятие танцами, как и любой вид деятельности, накладывает свой отпечаток на личность человека и его поведение, особенно на подростка [10]. В процессе занятия спортивной деятельностью возникает огромное количество стрессовых ситуаций, преодоление которых формирует стрессоустойчивость.

Специфика занятий танцами выражена следующими факторами:

1. Конкурентный тип отношений.
2. Высокая эмоциональность танцевальной деятельности, нервно – психическая нагрузка на соревнованиях и выступлениях.
3. Высокая физическая нагрузка, и как следствие, физическое утомление.
4. Ответственность на выступлении не только за себя, но и за результат танцевальной команды в целом.

Стресс в танцевальной деятельности делится на стресс во время тренировочного процесса, и на стресс, вызванный соревнованиями. Первый вид – может быть вызван чрезмерными физическими нагрузками, отношениями в команде, неадекватными ожиданиями будущего результата, а так же ситуациями не успеха, к примеру, неоднократное не правильное выполнения ряда движений.

Вторая группа стрессов может быть вызвана целым рядом причин: незнакомая площадка, наличие зрителей, судей, несправедливое судейство, слабая подготовка к конкурсу, плохое самочувствие, неудачным выступлением или видимым превосходством соперников.

Спортивные психологи пришли к выводу, что организм спортсмена имеет свойство адаптироваться к физическим нагрузкам во время соревнований, однако, к эмоциональным нагрузкам во время

соревновательного процесса— нет. Многие исследователи рассматривают стрессоустойчивость в спортивной деятельности как толерантность к стрессу, формируемую на базе определенных личностных свойств и личностных особенностей индивида. Предпосылками устойчивости к стрессу считают развитый интеллект и стиль мышления личности спортсмена в стрессогенных условиях.

С танцорами, выступающими на соревнованиях и фестивалях различного уровня проводится работа, по улучшению стрессоустойчивости. Ведь если танцор, как и любой другой спортсмен, не умеет справляться со своими эмоциями во время стрессовой ситуации, а таковой является момент состязания, то результат не обещает быть положительным.

Формирование различных факторов стрессоустойчивости происходит с помощью нескольких факторов:

1. Ситуация оценки – обычно является одним из стрессовым фактором, а в подростковом возрасте это проявляется особенно ярко. Поэтому в тренировочный процесс включена работа по моделированию «неудобных» ситуаций.

2. Воспитываются волевые качества ребёнка, такие как настойчивость, упорство, смелость, решительность, самообладание и выдержка, в следствии чего повышается эффективность работы над увеличением физической силы, выносливость и подвижность – всего того, что способствует хорошей успеваемости и развитию стрессоустойчивости.

3. Повышение возможностей контроля, проработка альтернативных вариантов (запасных ходов). Все это помогает подростку держать ситуацию под контролем, что вселяет в ребенка уверенность в собственных силах, не смотря на происходящее вокруг.

4. Преодоление возникающих конфликтов, различных барьеров в общении. Танцевальная команда – является той безопасной и поддерживающей средой, где подросток может суметь справиться с различными трудностями в отношениях с окружающими.

Выводы по 1 главе

Исходя из проведенного нами теоретического анализа можно сделать следующие выводы:

- Понятие "стресс" введено знаменитым канадским физиологом Гансом Селье, который рассматривал стресс как реакцию на изменение обстоятельств. Он исходил из факта, что человек всегда стереотипно реагирует на негативные изменения среды: сначала ощущает трудность, затем втягивается в рабочий режим, а потом чувствует, что не может больше в этом режиме функционировать. Выделяют следующие виды стресса: эустресс, дистресс, эмоциональный стресс, психологический стресс.
- Основной особенностью подросткового возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Процесс анатомо-физиологической перестройки является фоном, на котором протекает психологический кризис.
Социальная ситуация развития представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.
Ведущей деятельностью подростка является общение со сверстниками. Главная тенденция - переориентация общения с родителей и учителей на сверстников.
Подростковый возраст является периодом повышенной эмоциональности, что проявляется в эмоциональной возбудимости, неуравновешенности и частой смене настроения.
- Причинами подросткового стресса являются:
 - чрезмерная ответственность, дефицит времени;
 - нахождение в ситуации оценки (например, экзамены, конкурсы);

- «старт»-стрессоры и стрессоры памяти — события, которые уже были или только произойдут в будущем (например, предстоящие медицинские процедуры, воспоминания о пережитом горе, ожидание наказания);
- любые резкие изменения в образе жизни, как хорошие, так и плохие (победа в соревновании, любовь, смерть или болезнь близкого человека);
- эмоционально насыщенные зрелища, фильмы;
- конфликты происходящие с близкими людьми (например, в семье, в компании друзей);
- физиологические стрессоры (заболевания, операции, чрезмерные нагрузки, воздействие природных факторов на организм, например, сильной жары, и т.д)

Глава 2. Эмпирическое исследование стрессоустойчивости подростков, занимающихся и не занимающихся танцам

Описание методов и этапов проведения исследования

Исследование по изучению стрессоустойчивости подростков, занимающихся и не занимающихся танцами, проводилось на базе школы танцев «Unidance» и МБОУ СОШ № 25 им. В.П. Квышко г. Пензы. В данном исследовании приняло 40 человек в возрасте 14-16 лет.

Эмпирическое исследование включало в себя несколько этапов.

На первом этапе исследования был осуществлен подбор комплекса методик по проблеме исследования. Были сформированы группы испытуемых:

1. Экспериментальная группа – подростки, начавшие обучение танцами в школе танца «Unidance» - 20 человек.
2. Контрольная группа – подростки, не посещающие какие-либо кружки и секции – 20 человек.

На втором этапе проводилось исследование уровней доминирующего психического состояния, а так же уровня нервно-психической устойчивости и стрессоустойчивости.

Для проведения исследования использовались следующие методики:

1. Методика доминирующего состояния Л.В. Куликова (краткий вариант);
2. Тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона);
3. Методика «Прогноз - 2» (В.Ю.Рыбников).

На третьем этапе проводилась повторная диагностика уровней доминирующего психического состояния, а так же, уровня нервно-психической устойчивости и стрессоустойчивости. Временной интервал – 2 года.

На четвертом этапе проводился сравнительный анализ контрольной и экспериментальной групп для выявления различий в показателях стрессоустойчивости.

Методика доминирующего состояния Л.В. Куликова (краткий вариант)

Целью методики доминирующего состояния Л.В. Куликова является определение характеристик психологического и социально-психологического уровней доминирующего психического состояния.

Определение характеристик состояния осуществляется с помощью самооценок тестируемого.

Методика представляет собой опросник с набором утверждений, описывающих признаки, которые характеризуют состояние, поведение, отношение человека к различным явлениям. Оценка степени согласия обследуемого с каждым утверждением даётся по семибалльной шкале. Это позволило сделать опросник многопараметрическим, но с небольшим количеством пунктов.

Краткость опросника и отсутствие «неудобных» утверждений позволили использовать его в массовых обследованиях различных возрастных и социальных групп здоровых людей и имеющих нервно-психические расстройства. Опросник состоит из 42 вопросов.

Интерпретация результатов происходит по шкалам:

Шкала «активное – пассивное отношение к жизненной ситуации». Данная шкала позволяет составить представление о характеристике состояния, в большинстве случаев сильнее зависящей от соответствующего свойства личности – активности, чем от других факторов.

Шкала «тонус: высокий – низкий». В ситуации острого стресса человек чаще испытывает ощущение подъема сил, но часто наблюдается и противоположная картина – ощущение слабости. Сходная картина может наблюдаться и при затяжном стрессе. Энергические характеристики для любого психического состояния являются важнейшим измерением.

Шкала «спокойствие – тревога». В психическом состоянии переживание тревоги имеет определяющее значение для ряда других явлений. Шкала предназначена для измерения уровня генерализованной тревоги.

Шкала «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона». Уровень эмоциональной устойчивости, возникновение эмоционального возбуждения, уровень изменчивости настроения.

Шкала «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации)». Затруднения в процессе самореализации приводят к переживаниям объемного эмоционального дискомфорта.

Шкала «положительный – отрицательный образ самого себя». Эта шкала вспомогательная, она позволяет определить критичность самооценивания (низкую или высокую), адекватность самооценивания.

В данной методике при интерпретации полученных числовых величин используется перевод сырых баллов в стандартные, в Т-оценки.

Повышенные оценки по той или иной шкале – это оценки в 55 и более Т-баллов. Это отклонение от средней величины в большую сторону более чем наполовину сигмы

Пониженные оценки – это оценки в 45 и менее Т-баллов. Это отклонение от средней величины в меньшую сторону более чем наполовину сигмы

Высокие оценки – это оценки в 60 и более Т-баллов

Низкие оценки – это оценки в 40 и менее Т-баллов

Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона определяет стрессоустойчивость к различным факторам и событиям у испытуемых. Опросник состоит из 10 утверждений.

Обработка результатов происходит путем подсчета суммы баллов, набранных испытуемым по всем вопросам теста. Стрессоустойчивость определяется по таблице на основании количества баллов, набранных испытуемым и его возраста.

Интерпретация осуществляется по уровням, исходя из набранных испытуемыми баллов.

Отличный уровень – 0,5 баллов;
Хороший уровень – 6,8 баллов;
Удовлетворительный уровень – 14,2 балла;
Плохо – 24,2 балла;
Очень плохо – 34,2 балла.

Опросник оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» был разработан в Ленинградской Военно-медицинской Академии в 1990 году В. Ю. Рыбниковым. Методика предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) и позволяет не только выявить отдельные признаки личностных нарушений, но и оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Качественный анализ ответов позволяет уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях.

Методика состоит из 86 вопросов, на каждый из которых испытуемый должен дать ответ «да» или «нет», на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов.

Для интерпретации результатов сырые баллы переводятся в стеновы и сравниваются со следующими уровнями нервно – психической устойчивости.

Высокий уровень НПУ-9-10 стенов;
Хороший уровень НПУ- 8-6 стенов;
Удовлетворительный уровень НПУ – 3-5 стенов;
Неудовлетворительный уровень НПУ- 1-2 стенов.

Результаты первичной диагностики

Для проведения исследования мы поделили испытуемых на две группы: контрольную и экспериментальную. В контрольной группе – подростки, начинающие обучение в школе танцев «Unidance». В экспериментальной – подростки, не занимающиеся ни в каких кружках и секциях.

Первичная диагностика проводилась в декабре 2018 года.

Для диагностики доминирующего состояния был использован опросник Л.В. Куликова (краткий вариант). В результате исследования были получены данные, представленные в табл. 1.

Таблица 1

Результаты диагностики подростков, по методике доминирующего состояния Л.В. Куликова (ср.знч.)

Испытуемые Шкалы	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Значение $U_{\text{эмп}}$
Активное – пассивное отношение к жизненной ситуации	52,65	50,85	155
Тонус высокий-низкий	55,2	54,2	115 *
Спокойствие - тревога	55,1	53,4	190
Устойчивость- неустойчивость эмоционального фона	53,65	52	148,5
Удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью	51,45	50,45	197,5
Положительный- отрицательный образ самого себя	51	49,45	154

**различия значимы при $p \leq 0,01 (U_{\text{кр}}=114)$

* различия значимы при $p \leq 0,05 (U_{\text{кр}}=138)$

Исходя из полученных нами результатов можно говорить о следующем:

По шкале «Активное - пассивное отношение к жизненной ситуации» мы получили средние значения равные 52,65 – у экспериментальной группы и 50,85 – у контрольной. Данные результаты свидетельствуют нам о том, что испытуемые в зависимости от социальной среды могут демонстрировать как пассивное, так и активное отношение к жизненной ситуации.

Шкала «тонус высокий — низкий». По этой шкале, мы получили средние результаты – 55,2 у экспериментальной группы (ребят, занимающихся танцами) и 54,2 – у контрольной. Данные результаты свидетельствуют нам о хорошем уровне активности, стенической реакции на возникающие трудности.

По шкале «Спокойствие - тревога» мы получили средние значения равные 55,1 и 53,4 у танцующих подростков и не занимающихся танцами соответственно. Здесь мы можем говорить об относительном спокойствии, уверенности в своих силах и возможностях.

По шкале «Устойчивость - не устойчивость эмоционального фона» мы получили результаты, равные 53,65 и 52 у экспериментальной и контрольной группах соответственно, что свидетельствует о положительном эмоциональном фоне и относительно спокойным протеканием эмоциональных процессов, достаточно хорошей эмоциональной устойчивостью.

По шкале «Удовлетворенность - неудовлетворенность жизнью в целом» средние значения равны - 51,45 и 50,45 у экспериментальной и контрольной группах соответственно. По данным показателям можно говорить об удовлетворенности испытуемыми жизнью на среднем уровне, и средней оценке личностной успешности. Характерен уход в сомнения, который позволяет уклониться от необходимости делать жизненный выбор.

Шкала «Положительный – отрицательный образ себя» является вспомогательной. Показатели испытуемых по данной шкале (49,45) свидетельствуют нам о низкой степени критичности себя и принятие личностью себя.

Таким образом, мы видим, что различия между двумя группами не существенны. Для проверки достоверности наблюдаемых различий мы использовали критерий Манна- Уитни. Рассчитав эмпирическое значение по шкалам «активное – пассивное отношение к жизненной ситуации», «спокойствие - тревога», «устойчивость – неустойчивость эмоционального

фона», «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом»», «положительный – отрицательный образ себя»» и сравнив его с критическим 114 ($p \leq 0.01$); 138 ($p \leq 0.05$) достоверных различий между исследуемыми выборками по данным признакам выявлено не было.

Проанализировав и рассчитав данные по шкале «тонус высокий-низкий» у контрольной и экспериментальной группы, мы получили эмпирическое значение, равное 115. Сравнив его с критическими значениями 114 ($p \leq 0.01$); 138 ($p \leq 0.05$), мы видим, что эмпирическое значение находится в зоне неопределенности, что говорит нам о том, что испытуемым в экспериментальной группе свойственен более высокий уровень активности и жизненного тонуса.

Для определения уровня нервно-психической устойчивости была проведена методика В.Ю. Рыбникова «Прогноз – 2». Результаты проведенного нами исследования представлены в табл. 2

Таблица 2

Результаты диагностики подростков, по методике В.Ю. Рыбникова
«Прогноз-2» (%)

Уровень НПУ	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	20	15
Хороший	60	65
Удовлетворительный	20	20
Неудовлетворительный	-	-

Исходя из представленных выше результатов, мы видим следующее: неудовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости отсутствует в обеих группах.

Удовлетворительный уровень выявлен у 20% подростков в обеих группах. Удовлетворительная нервно-психическая устойчивость характеризуется возможностью возникновения в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся

неадекватными поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности. Нервно-психические срывы вероятны в экстремальных ситуациях, при значительных физических и психических нагрузках.

Хороший уровень нервно-психической устойчивости присущ 60% испытуемым, находящимся в экспериментальной группе и 65% - в контрольной. Данный уровень характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. Нервно-психические срывы маловероятны.

Высокий уровень нервно - психической устойчивости преобладает у 20% в экспериментальной группе и 15% подростков, находящихся в контрольной группе. Данные показатели характеризуются низкой вероятностью нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции.

Таким образом, мы видим, что явные различий по показателям нервно-психической устойчивости между двумя группами отсутствуют. Для проверки достоверности наблюдаемых различий мы использовали критерий Манна-Уитни (табл. 3)

Таблица 3

Результаты математической обработки по U критерию Манна Уитни

Шкала	Значение $U_{эмп}$
Нервно-психическая устойчивость	177

**различия значимы при $p \leq 0,01 (U_{кр} = 114)$

* различия значимы при $p \leq 0,05 (U_{кр} = 138)$

По результатам математической обработки по U критерию Манна-Уитни мы видим, что значимых различий между группами на данном этапе исследования нет.

Для оценки уровня стрессоустойчивости мы использовали тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Результаты исследования представлены в табл. 3.

Таблица 4

**Результаты диагностики подростков, по методике самооценки
стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона (%)**

Уровни стрессоустойчивости	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Отлично	-	-
Хорошо	35	30
Удовлетворительно	65	70
Плохо	-	-
Очень плохо	-	-

Исходя из результатов, описанных в табл.4, можно сделать следующие выводы:

Низких уровней стрессоустойчивости не было выявлено ни в одной из групп.

Удовлетворительные или средние показатели выявлены у 65% подростков в экспериментальной группе и у 70% подростков, находящихся в контрольной группе.

Хорошие или показатели выше среднего были выявлены у 35% подростков экспериментальной группы и у 30% подростков, в контрольной группе.

Высокие или отличные показатели отсутствуют у обеих групп подростков.

Исходя из описанного выше, мы можем говорить о том, что существуют различия между танцующими подростками и нет. Для проверки достоверности наблюдаемых различий мы использовали критерий Манна-Уитни (табл. 5).

Таблица 5

Результаты математической обработки по U критерию Манна Уитни

	Значение $U_{эмп}$
Стрессоустойчивость	178,5*

**различия значимы при $p \leq 0,01$ ($U_{кр}=114$)

* различия значимы при $p \leq 0,05$ ($U_{кр}=138$)

Сравнивая уровень стрессоустойчивости у контрольной и экспериментальной группы, мы получили эмпирическое значение равное 178,5. Соотнеся получившееся значение с критическими значениями (114 ($p \leq 0.01$); 138 ($p \leq 0.05$)), можно говорить о том, что уровень стрессоустойчивости у ребят в обеих группах не имеет значимых различий.

Таким образом, по результатам первичной диагностики явных различий в доминирующих состояниях, уровнях нервно-психической устойчивости и стрессоустойчивости выявлено не было.

Анализ результатов повторной диагностики показателей стрессоустойчивости в экспериментальной и контрольной группах

Повторная диагностика показателей стрессоустойчивости была проведена в экспериментальной и контрольной группах в сентябре 2020 года через 1 год и 9 месяцев.

Для диагностики доминирующего состояния был использован опросник Л.В. Куликова (краткий вариант). В результате исследования были получены данные, представленные в табл. 6.

Таблица 6

Результаты диагностики подростков, по методике доминирующего состояния Л.В. Куликова (ср.знч.)

Испытуемые Шкалы	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Значение $U_{\text{эмп}}$
Активное-пассивное отношение к жизненной ситуации	58,45	50,85	50,5**
Тонус высокий-низкий	52,5	54,2	200
Спокойствие-тревога	61,75	53,4	186
Устойчивость-неустойчивость эмоционального фона	57,8	52	187,5
Удовлетворенность- неудовлетворенность жизнью	62,7	50,45	66**
Положительный-отрицательный образ самого себя	47,5	49,45	199,5

**различия значимы при $p \leq 0,01 (U_{\text{кр}}=114)$

* различия значимы при $p \leq 0,05 (U_{\text{кр}}=138)$

Из результатов, представленных в табл. 1 мы видим, что ни у одной из групп испытуемых нет низких значений. У ребят, занимающихся танцами более высокие показатели отмечаются по шкалам СП «спокойствие-тревога» и УД «удовлетворённость-неудовлетворённость жизни в целом» – 61,75 и 62,7, что свидетельствует о большей уверенности в своих силах и возможностях, а также об удовлетворенности жизнью в целом, ее ходом, самореализацией. Эти ребята ощущают способность брать на себя ответственность и возможность делать свой выбор. По этим шкалам, у подростков, не занимающихся танцами результаты соответствуют средним значениям.

У подростков, не занимающихся танцами, средние значения по шкалам АК «активное-пассивное отношение к жизненной ситуации» и УД «удовлетворённость-неудовлетворённость жизни в целом» мы видим более низкие, чем по остальным. Данные показатели говорят нам о том, что испытуемые имеют недостаточную удовлетворенность жизнью в целом и не всегда чувствуют способность брать на себя ответственность за свой выбор. У этих ребят нет явно выраженного пассивного или активного отношения к

жизни, не во всех ситуациях они готовы к преодолению трудностей и препятствий.

Шкала ТО: «тонус: высокий — низкий». Энергические характеристики для любого психического состояния являются важнейшим измерением. Особенно необходимы они для прогноза развития состояния индивида. В диагностике стрессовых состояний они дают ценные данные о глубине стресса. По этой шкале, показатели средних значений у обеих групп примерно одинаковые -52,5 и 54,2. Данные результаты свидетельствуют нам о характерной активности, стенической реакции на возникающие трудности.

По шкале УС «устойчивость-неустойчивость эмоционального тона» средние значения у подростков, занимающихся танцами несколько выше – 57,8, чем у подростков, не занимающихся танцами - 52. Эти показатели могут говорить нам о том, что танцующие ребята имеют более ровный положительный эмоциональный тон, спокойное протекание эмоциональных процессов. В большей степени выражены эмоциональная устойчивость, адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности, в состоянии эмоционального возбуждения.

Шкала ПО «положительный-отрицательный образ самого себя» является вспомогательной. Она позволяет определить критичность самооценивания (низкую или высокую), адекватность самооценивания. Средние значения подростков, занимающихся танцами – 47,5 и не занимающихся – 49,45 свидетельствуют нам о низкой степени критичности себя и принятии себя со всеми недостатками.

Таким образом, мы видим различия по некоторым шкалам между подростками занимающимися танцами и не танцующими. Для проверки достоверности наблюдаемых различий мы использовали критерий Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение по шкалам «тонус высокий-низкий», «спокойствие-тревога», «устойчивость-неустойчивость эмоционального фона», «положительный – отрицательный образ самого себя»

и сравнив его с критическим 114 ($p \leq 0.01$); 138 ($p \leq 0.05$) достоверных различий между исследуемыми выборками по данным признакам выявлено не было.

Проанализировав и рассчитав данные по шкале «активное-пассивное отношение к жизненной ситуации» у ребят, занимающихся танцами и нет, мы получили эмпирическое значение, равное 50,5, и сравнив его с критическими значениями 114 ($p \leq 0.01$); 138 ($p \leq 0.05$) мы видим, что уровень оптимизма, готовности к преодолению препятствий, веры в свои возможности, ощущение сил для преодоления препятствий и достижения своих целей у танцующих подростков выше, чем у ребят, не занимающихся танцами (при $p \leq 0.01$).

По шкале «удовлетворённость-неудовлетворённость жизни в целом», сравнивая танцующих подростков и нет, мы получили эмпирическое значение равное 66. Соотнеся получившееся значение с критическими значениями (114 ($p \leq 0.01$); 138 ($p \leq 0.05$)) можно говорить о том, что удовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, самореализацией, способности брать на себя ответственность и возможность делать свой выбор, готовности преодолеть трудности в реализации своих способностей у ребят, занимающихся танцами выше, чем у не танцующих (при $p \leq 0.01$).

Для определения уровня нервно-психической устойчивости была проведена методика В.Ю. Рыбникова «Прогноз – 2». Результаты проведенного нами исследования представлены в табл. 7

Таблица 7

Результаты диагностики подростков, по методике В.Ю. Рыбникова
«Прогноз-2» (%)

Уровень НПУ	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	35	15
Хороший	65	65
Удовлетворительный	-	20
Неудовлетворительный	-	-

Исходя из представленных выше результатов, мы видим следующее: неудовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости отсутствует в обеих группах.

Удовлетворительный уровень выявлен у 20% подростков, не занимающихся танцами. Этот уровень нервно-психической устойчивости характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности. Нервно-психические срывы вероятны в экстремальных ситуациях, при значительных физических и психических нагрузках.

Хороший уровень нервно-психической устойчивости присущ 65% подростков обеих групп. Данный уровень характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. Нервно-психические срывы маловероятны.

Высокий уровень нервно - психической устойчивости преобладает у подростков, экспериментальной группы (занимающихся танцами) 35%. Данные показатели характеризуются низкой вероятностью нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции.

Таким образом, мы видим различия по показателям нервно-психической устойчивости между подростками занимающимися танцами и не танцующими. Для проверки достоверности наблюдаемых различий мы использовали критерий Манна- Уитни (табл. 8)

Таблица 8

Результаты математической обработки по U критерию Манна Уитни

Шкала	Значение $U_{эмп}$
Нервно-психическая устойчивость	100,5**

**различия значимы при $p \leq 0,01 (U_{кр} = 114)$

* различия значимы при $p \leq 0,05$ ($U_{кр}=138$)

Рассчитав эмпирическое значение по шкале НПУ мы получили значение равное 100,5 и сравнив его с критическими равными 114 ($p \leq 0.01$); 138 ($p \leq 0.05$) мы видим, что нервно-психическая устойчивость в большей степени выражена у ребят, занимающимися танцами (при $p \leq 0.01$).

Для оценки уровня стрессоустойчивости мы использовали тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Результаты исследования представлены в табл. 9

Таблица 9

Результаты диагностики подростков, по методике самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона (%)

Уровни стрессоустойчивости	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Отлично	-	-
Хорошо	55	30
Удовлетворительно	45	70
Плохо	-	-
Очень плохо	-	-

Исходя из результатов, описанных в табл.9, можно сделать следующие выводы:

Низких уровней стрессоустойчивости не было выявлено ни в одной из групп.

Удовлетворительные или средние показатели преобладают у подростков контрольной группы (не занимающихся танцами) - 70%.

Хорошие или показатели выше среднего в большей степени выражены у танцующих подростков.

Высокие или отличные показатели отсутствуют у обеих групп подростков.

Исходя из описанного выше, мы можем говорить о том, что существуют различия между танцующими подростками и нет. Для проверки достоверности наблюдаемых различий мы использовали критерий Манна-Уитни (табл. 10)

Таблица 10

Результаты математической обработки по U критерию Манна Уитни

	Значение $U_{\text{эмп}}$
Стрессоустойчивость	123*

**различия значимы при $p \leq 0,01$ ($U_{\text{кр}}=114$)

* различия значимы при $p \leq 0,05$ ($U_{\text{кр}}=138$)

Сравнивая уровень стрессоустойчивости танцующих подростков и нет, мы получили эмпирическое значение равное 123. Соотнеся получившееся значение с критическими значениями (114 ($p \leq 0.01$); 138 ($p \leq 0.05$)), можно говорить о том, что уровень стрессоустойчивости у ребят, занимающихся танцами выше, чем у не танцующих подростков (при $p \leq 0.05$).

Данные результаты мы связываем с тем, что подростки занимающиеся танцами несколько чаще сталкиваются с ситуацией оценки, что является стрессовой ситуацией и учатся справляться со своими переживаниями.

Выводы

Анализируя результаты проведенного нами исследования можно сделать следующие выводы:

По методике доминирующего состояния Л.В. Куликова:

- уровень оптимизма, готовности к преодолению препятствий, веры в свои возможности, ощущение сил для преодоления препятствий и достижения своих целей у танцующих подростков выше, чем у ребят, не занимающихся танцами (при $p \leq 0.01$);

- удовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, самореализацией, способности брать на себя ответственность и возможность делать свой выбор, готовности преодолеть трудности в реализации своих способностей у ребят, занимающихся танцами выше, чем у не танцующих (при $p \leq 0.01$).

- контрольной и экспериментальной группам характерны активность, стеническая реакция на возникающие трудности;

- принятие себя и не высокая критичность своих действий характерна и подросткам не занимающимся танцами и танцующим;

- уверенность в своих силах и возможностях, а также об удовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, самореализацией характерна как для танцующих подростков, так и для подростков не занимающихся танцами;

- способность брать на себя ответственность и возможность делать свой выбор свойственна обеим группам испытуемых.

По методике В.Ю. Рыбникова «Прогноз-2»:

- нервно-психическая устойчивость в большей степени выражена у ребят, занимающимися танцами (при $p \leq 0.01$).

По методике самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона:

- уровень стрессоустойчивости у ребят, занимающихся танцами несколько выше, чем у не танцующих подростков (при $p \leq 0.05$).

Заключение

Актуальность выбранной темы связана с все более возрастающим уровнем стресса среди подростков. Подростковый возраст связан с большими изменениями в физиологии и психике ребенка, что способствует возникновению стрессовых состояний. Есть множество способов, помогающих справиться со стрессом или повысить уровень стрессоустойчивости. И один из них – это занятие танцами.

В настоящее время существует множество исследований, связывающих стрессоустойчивость и разные виды спорта, однако исследований, связывающих стрессоустойчивость и танцы- нет.

Согласно классической трактовке Г. Селье, стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, ведущее к перестройке жизнедеятельности.

Наше исследование направлено на изучение показателей стрессоустойчивости у подростков, занимающихся танцами и не занимающихся для разработки рекомендаций педагогам и психологам.

Для проведения исследования, направленного на изучение показателей стрессоустойчивости у подростков, занимающихся и не занимающихся танцами были использованы следующие методики:

- Методика определения доминирующего состояния Л.В. Куликова, направленная на диагностику относительно устойчивых (доминирующих) состояний;

- Методика «Прогноз - 2» (В.Ю. Рыбников), направленная на определение уровня нервно-психической устойчивости (НПУ), что позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов.

- Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона, направлен на диагностику уровня стрессоустойчивости.

Обобщив результаты по всем методикам можно сделать следующий вывод: у подростков, занимающихся танцами уровень стрессоустойчивости выше, чем у не танцующих. Они более оптимистичны, склонны сохранять адекватность решений в стрессовых ситуациях, верят в себя и свои возможности. Однако, по некоторым показателям, а именно: готовность к ответственности, принятие себя и адекватный уровень критичности к своим действиям, уверенность в своих силах, подростки, занимающиеся танцами и не занимающиеся не имеют явных различий.

С помощью критерия математической статистики Манна - Уитни мы частично подтвердили существование различий в показателях стрессоустойчивости у подростков, занимающихся и не занимающихся танцами. Таким образом, гипотеза о существовании различий в показателях стрессоустойчивости у подростков, занимающихся и не занимающихся танцами была подтверждена частично.

Результаты данного исследования могут быть использованы:

- педагогами и родителями для более общего представления о стрессе и стрессоустойчивости и их проявлениях в подростковом возрасте;
- психологами и педагогами, для рекомендаций способов избавления от стрессовых состояний;
- подростками, для более полного представления стрессоустойчивости людей, занимающихся танцами.

Список используемых источников

1. Авдулова, Т.П. Возрастная психология: Учебное пособие - Москва: Академия, 2014. - 329 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: Учеб. для вузов / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2000. - 376 с.
3. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студентов вузов. - М.: Академия, 2000. - 672 с.
4. Ахметова О.А. Стабильность и динамика личностных особенностей в подростковом возрасте / О.А. Ахметова, Е.Р. Слободская// Вопросы психологии - 2016 - №2- С.44 -53.
5. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н.И. Бережная//Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 г.: в 8 Т. - СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2003. Т.1. С. 453-457
6. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. - 528 с.
7. Волков Б.С. Психология подростка: учебное пособие / Б.С. Волков. - М.: Академический Проект, Гаудеамус, 2005. - 208 с
8. Водопьянова Е.В. Психодиагностика стресса. СПб.:Питер, 2009. - 420 с.
9. Гринберг Д. Управление стрессом. 7-е изд. - СПб.: Питер, 2002.
10. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2004.
11. Дружинин В.Н. Психология: Учеб. для гуманит. вузов / В.Н. Дружинин; под ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2001. – 656 с.
12. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. - М.: Питер, 2007. - 512 с.

13. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие/ И.А. Зимняя. - 2-е изд. - М.: Логос, 2002. - 384 с.
14. Ковалев А.Г. Психология личности, 3-е изд. - М.: Просвещение, 2009. - 318 с.
15. Левагина О. Б. Формирование рефлексии в учебном процессе: поведенческий аспект // Молодой ученый. — 2013. — №7. — С. 394-397
16. Митева И.Ю. Курс управления стрессом. - М., 2006.
17. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях; пер. с англ. Светланы Чиргинец. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 256 с.
18. Пятницкая Е.В. Психология травматического стресса. Учебное пособие / Е.В. Пятницкая . - Балашов: Николаев, 2007. - 140 с.
19. Подольский А., Идобаева О., Хейманс П. Диагностика подростковой депрессивности: учеб. пособие. Теория и практика. – Пб.: Питер, 2004. – 208 с. 32.
20. Психология подростка. Под редакцией члена корреспондента РАО А.А. Реана – СПб.: «Прайм - ЕВРОЗНАК», 2003. – 480с.
21. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта: учебно-методическое пособие для вузов.–М.: Физкультура и спорт, 1959.–308 с.
22. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. 12-е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 816с.
23. Рудаков А.Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А.Л. Рудаков. - Красноярск, 2011 - 190 с.
24. Тихомиров О.К. Психология: Учебник/ под ред. О.В. Гордеевой. - М.: Высшее образование, 2006. - 538 с.
25. Фельдштейн Д.И. Психология взросления. Структурно-содержательные характеристики процесса развития личности / Д.И. Фельдштейн. - М.: Флинта, МПСИ, 2009. - 672 с
26. Фопель К. На пороге взрослой жизни. — М.: Генезис, 2011.- С.208.

27. Филимоненко Ю.И. Показатели успешности психической саморегуляции//Вестник ЛГУ. Экономика. Философия. Право. – 2012. № 23. – С. 78-80.
28. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости/ А.Л. Церковский// Вестник Витебского государственного медицинского университета. - 2011. - № 1. - С. 6 -19
29. Черепанова Е.Н. Психопрофилактика стресса. - СПб., 2002. - 124 с.
30. Чеховских М.И. Основы психологии: Учеб пособие / М.И. Чеховских. – Минск: Новое знание, 2002. - 218 с.
31. Щербатых Ю.В. Психология стресса - М.: Эксмо, 2008. - 304 с.
32. Хухлаева О.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова. - М.: Юрайт, 2013. - 367 с.
33. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М., 2006
34. Хухлаева О.В. Психология подростка.: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 160с.
35. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256с
36. Эльконин Б.Д. Психология развития: Учеб. пособие для студ. вузов.- М.: Академия, 2001. - 144 с.

Приложение

Таблица 1

Индивидуальные данные по методике определения доминирующего состояния Л.В. Куликова (в Т-баллах), испытуемых, не занимающихся танцами (первичная диагностика)

Шкалы Испытуемые	АК	ТО	СП	УС	УД	ПО
1	52	57	63	55	54	50
2	55	59	51	55	50	53
3	55	55	51	53	49	51
4	55	59	55	61	44	45
5	49	61	52	51	59	48
6	54	59	63	58	53	53
7	44	63	66	65	49	51
8	52	57	57	61	49	53
9	59	65	63	55	61	51
10	53	55	52	64	48	50
11	57	61	58	61	50	45
12	44	61	55	51	44	49
13	46	59	52	58	46	53
14	48	55	59	61	52	51
15	56	59	52	51	59	59
16	50	59	59	55	49	49
17	46	53	57	65	65	45
18	53	52	52	51	54	49
19	54	55	61	55	55	53
20	49	59	61	51	58	49

АК - активное – пассивное отношение к жизненной ситуации

ТО - тонус высокий-низкий

СП - спокойствие - тревога

УС- устойчивость-неустойчивость эмоционального фона

УД - удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью

ПО -положительный-отрицательный образ самого себя

Таблица 2

Индивидуальные данные по методике определения доминирующего состояния Л.В. Куликова (в Т-баллах), испытуемых, занимающихся танцами (первичная диагностика)

Шкалы Испытуемые	АК	ТО	СП	УС	УД	ПО
1	46	52	53	55	49	49
2	52	65	57	53	55	53
3	55	55	53	58	57	45
4	52	55	55	51	49	49
5	49	52	57	51	53	48
6	54	59	54	59	53	55
7	52	52	57	61	49	51
8	52	57	49	52	51	55
9	55	57	63	57	53	53
10	59	65	58	58	52	52
11	52	59	52	55	50	49
12	55	59	55	51	49	49
13	59	46	55	49	49	53
14	46	56	59	52	52	55
15	53	55	50	51	50	55
16	50	50	53	55	49	53
17	55	53	57	57	53	45
18	49	54	53	51	54	49
19	53	49	53	55	53	53
20	55	54	59	59	55	49

АК - активное – пассивное отношение к жизненной ситуации

ТО - тонус высокий-низкий

СП - спокойствие - тревога

УС- устойчивость-неустойчивость эмоционального фона

УД - удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью

ПО -положительный-отрицательный образ самого себя

Таблица 3

Индивидуальные данные по методике определения доминирующего состояния Л.В. Куликова (в Т-баллах), испытуемых, занимающихся танцами (вторичная диагностика)

Шкалы Испытуемые	АК	ТО	СП	УС	УД	ПО
1	63	57	57	53	73	49
2	58	65	63	56	65	53
3	61	55	57	64	61	50
4	55	59	58	61	52	45
5	61	61	55	51	69	48
6	66	59	63	58	53	53
7	52	63	66	65	58	50
8	60	57	57	61	71	49
9	58	65	63	56	63	53
10	61	55	52	64	61	50
11	54	59	58	61	50	45
12	61	61	55	51	69	49
13	66	59	63	58	53	53
14	50	55	59	51	55	52
15	55	56	52	51	59	59
16	6	59	59	54	72	49
17	52	53	57	69	63	45
18	58	52	60	58	69	44
19	54	55	62	55	71	53
20	63	59	62	59	68	41

АК - активное – пассивное отношение к жизненной ситуации

ТО - тонус высокий-низкий

СП - спокойствие - тревога

УС- устойчивость-неустойчивость эмоционального фона

УД - удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью

ПО -положительный-отрицательный образ самого себя

Таблица 4

Индивидуальные данные по методике определения доминирующего состояния Л.В. Куликова (в Т-баллах), испытуемых, не занимающихся танцами (вторичная диагностика).

Шкалы Испытуемые	АК	ТО	СП	УС	УД	ПО
1	55	57	57	53	54	49
2	52	65	51	55	50	53
3	49	55	51	55	49	50
4	55	59	51	61	44	45
5	49	61	55	51	59	48
6	54	59	63	58	53	53
7	44	63	66	65	49	51
8	52	57	57	61	44	49
9	59	65	63	55	71	53
10	53	55	52	64	48	50
11	57	59	58	61	50	45
12	44	61	55	51	44	49
13	46	59	52	58	46	53
14	48	55	59	51	52	51
15	53	56	52	51	59	59
16	50	59	59	55	49	49
17	46	53	57	69	65	45
18	54	52	49	58	54	43
19	53	55	61	55	55	53
20	44	59	52	59	59	41

АК - активное – пассивное отношение к жизненной ситуации

ТО - тонус высокий-низкий

СП - спокойствие - тревога

УС- устойчивость-неустойчивость эмоционального фона

УД - удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью

ПО -положительный-отрицательный образ самого себя

Таблица 5

Индивидуальные данные по методике «Прогноз - 2», испытуемых, занимающихся и не занимающихся танцами (в стенах)

Испытуемые	Результаты нервно-психической устойчивости		
	Занимающиеся танцами (первичная диагностика)	Занимающиеся танцами (вторичная диагностика)	Не занимающиеся танцами
1	7	8	8
2	5	6	7
3	7	9	6
4	6	8	5
5	6	7	7
6	5	6	6
7	8	8	5
8	8	9	6
9	6	7	9
10	9	9	5
11	7	7	6
12	7	6	6
13	8	8	7
14	6	8	9
15	9	10	7
16	7	9	5
17	5	7	6
18	6	8	9
19	9	9	7
20	8	10	8

Таблица 6

Индивидуальные данные по диагностике самооценки стрессоустойчивости
(С.Коухена и Г.Виллиансона), испытуемых занимающихся и не
занимающихся танцами

Испытуемые	Результаты		
	Занимающиеся танцами (первичная диагностика)	Занимающиеся танцами (вторичная диагностика)	Не занимающиеся танцами
1	7	5	8
2	7	5	7
3	9	7	12
4	9	6	10
5	8	4	7
6	10	9	9
7	6	5	6
8	10	7	9
9	8	9	6
10	5	4	7
11	5	6	8
12	7	10	5
13	7	9	7
14	10	8	5
15	5	7	10
16	6	2	6
17	8	6	8
18	5	3	9
19	6	4	6
20	9	8	10