

**«Взаимосвязь выбора профессии и уровня стрессоустойчивости у подростков при совладающем поведении»**

**Выполнила:**

**учащаяся ГУО**

**«Средняя школа №44**

**имени Н.А. Лебедева г.**

**Гомеля»**

**Скрынникова Алиса**

## **Цель:**

изучить взаимосвязь выбора профессии и уровня стрессоустойчивости у подростков при совладающем поведении



# Задачи:

- проанализировать литературные источники и интернет материалы по изучению стрессоустойчивости, совладающему поведению у подростков, индивидуальности, поведению
- провести эмпирическое исследование выбора профессии и уровня стрессоустойчивости у подростков при совладающем поведении;
- выявить взаимосвязь выбора профессии и стрессоустойчивости у подростков;
- выявить особенности применения копинг-стратегий подростками в ситуации стресса с учетом выбора профессии;
- разработать информацию для оформления стенда по снижению уровня стрессоустойчивости и рекомендации по профессиональному самоопределению;
- разработать рекомендации по профессиональному становлению подростков и повышению стрессоустойчивости в период их профессионального самоопределения.



# **Предмет исследования:**

взаимосвязь выбора профессии и уровня стрессоустойчивости у подростков при совладающем поведении



# **Объект исследования:**

подростки

# Научная новизна исследования

состоит в обобщении и систематизации информации развития мультипотенциальности стрессоустойчивости у подростков, в анализе и детализации особенностей профессии учащимися, а также рассмотрении стрессоустойчивости у подростков выпускных классов с учётом выбора профессии. Определение с выбором coping-стратегий подростками в стрессовых ситуациях.



## **Практическая значимость результатов исследования**

заключается в осознании развития мультипотенциальности у подростков как фактора, влияющего на уровень стрессоустойчивости у подростков. Обобщенные в теоретическом и эмпирическом плане положения и выводы могут быть использованы в практической работе профориентационной направленности, оказание психологической поддержки учащимся в процессе выбора будущей профессиональной деятельности. Это будет способствовать повышению стрессоустойчивости у учащихся выпускных классов, их саморазвития и продуктивной самореализации, происходящей с опорой на их индивидуальные особенности.

# Мультипотенциальность

- это состояние обладания многими исключительными талантами, любой из которых может сделать для этого человека большую карьеру



# Монопотенциальность -

это состояние обладания одним исключительным талантом, который может сделать для этого человека большую карьеру





**Стресс** - это обычное и частое явление, которое является неотъемлемой частью человеческого существования с которым далеко не все могут совладать. Стресс оказывает одинаковое воздействие и на детей и на взрослых

## **Стрессоустойчивость -**

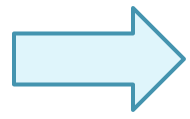
совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства.



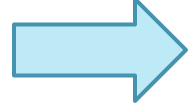
**Копинг-стратегия** - это действия, которые совершает личность для того, чтобы справиться со стрессом и вообще с трудными жизненными ситуациями



# Копинг-стратегии:



Конфронтация



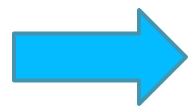
Дистанцирование



Самоконтроль



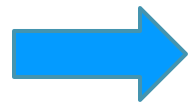
Поиск социальной поддержки



Принятие ответственности



Бегство-избегание



Планирование решения проблемы



Положительная переоценка

- Конфронтация.

Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий.

- Дистанцирование.

Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в неё

- Самоконтроль.

Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций

- Поиск социальной поддержки.

Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки



- **Принятие ответственности.**

Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение

- **Бегство-избегание.**

Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п.



- Планирование решения проблемы.

Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения

- Положительная переоценка.

Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста



Профессиональное самоопределение - процесс развития внутренней позиции профессионала, т. е. мотивации профессиональной деятельности, отношения человека к своей будущей профессии и к самому себе как потенциальному субъекту профессиональной деятельности.





# Эмпирическое

База исследования "Средняя школа №44 имени Н.А.Лебедева г.Гомеля"

**Выборка:** 93 учащихся

9 «А» класс – 24 учащихся

9 «Б» класс – 25 учащихся

9 «В» класс – 23 учащихся

9 «Г» класс – 21 учащийся

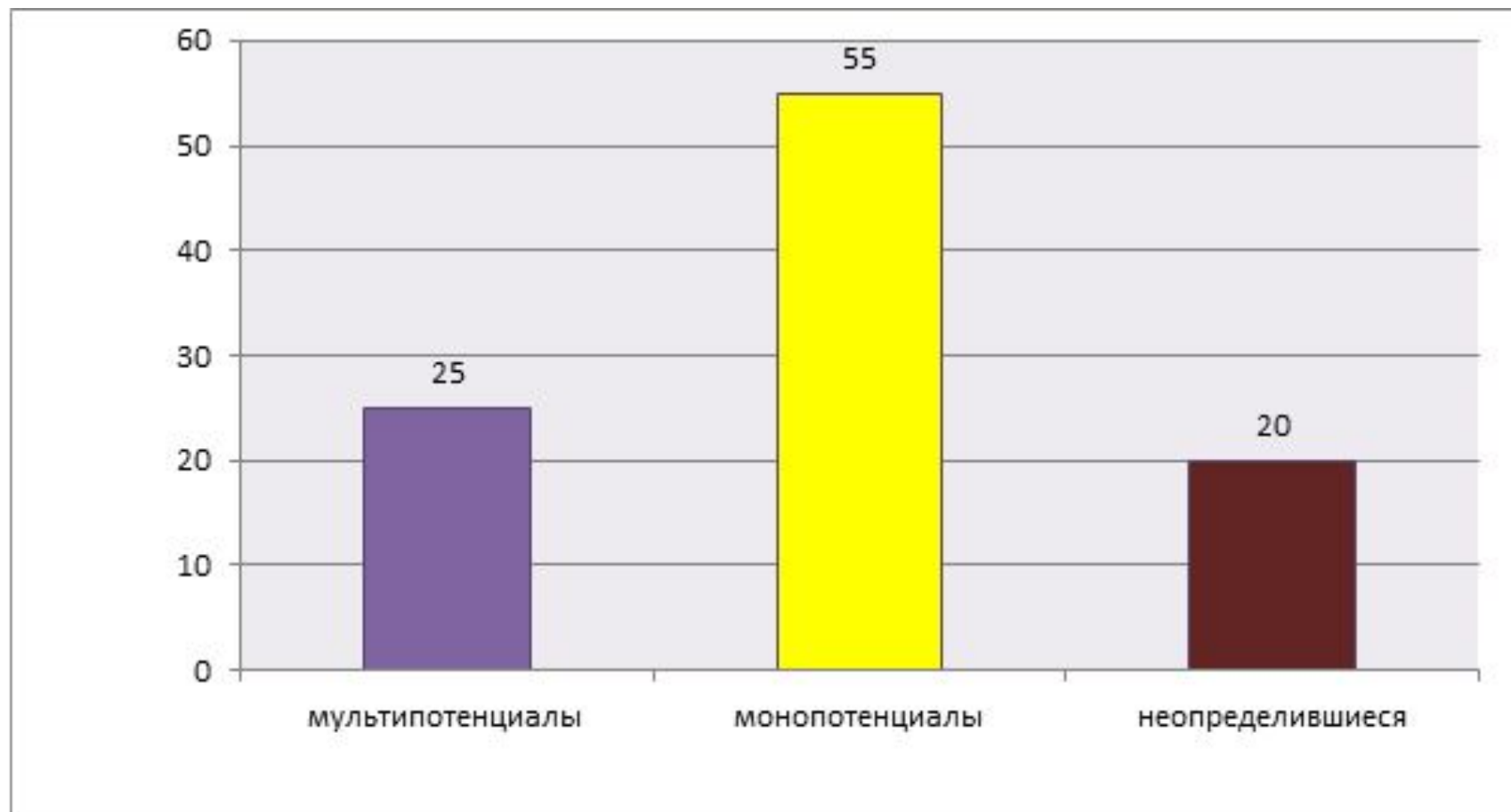
**Метод исследования:**

анкета на определение учащихся, с учетом выбора профессии

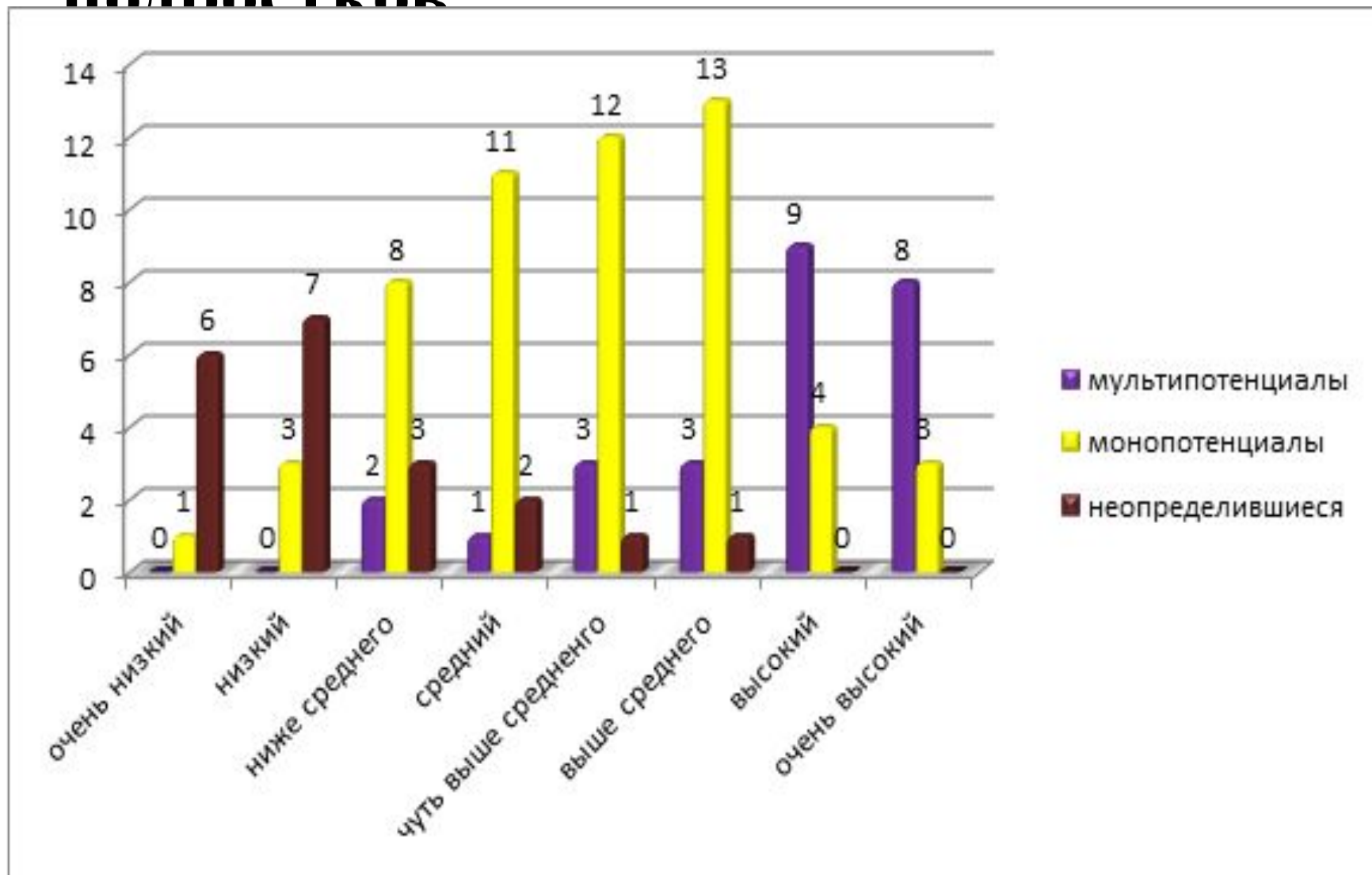
тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова),

опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус)

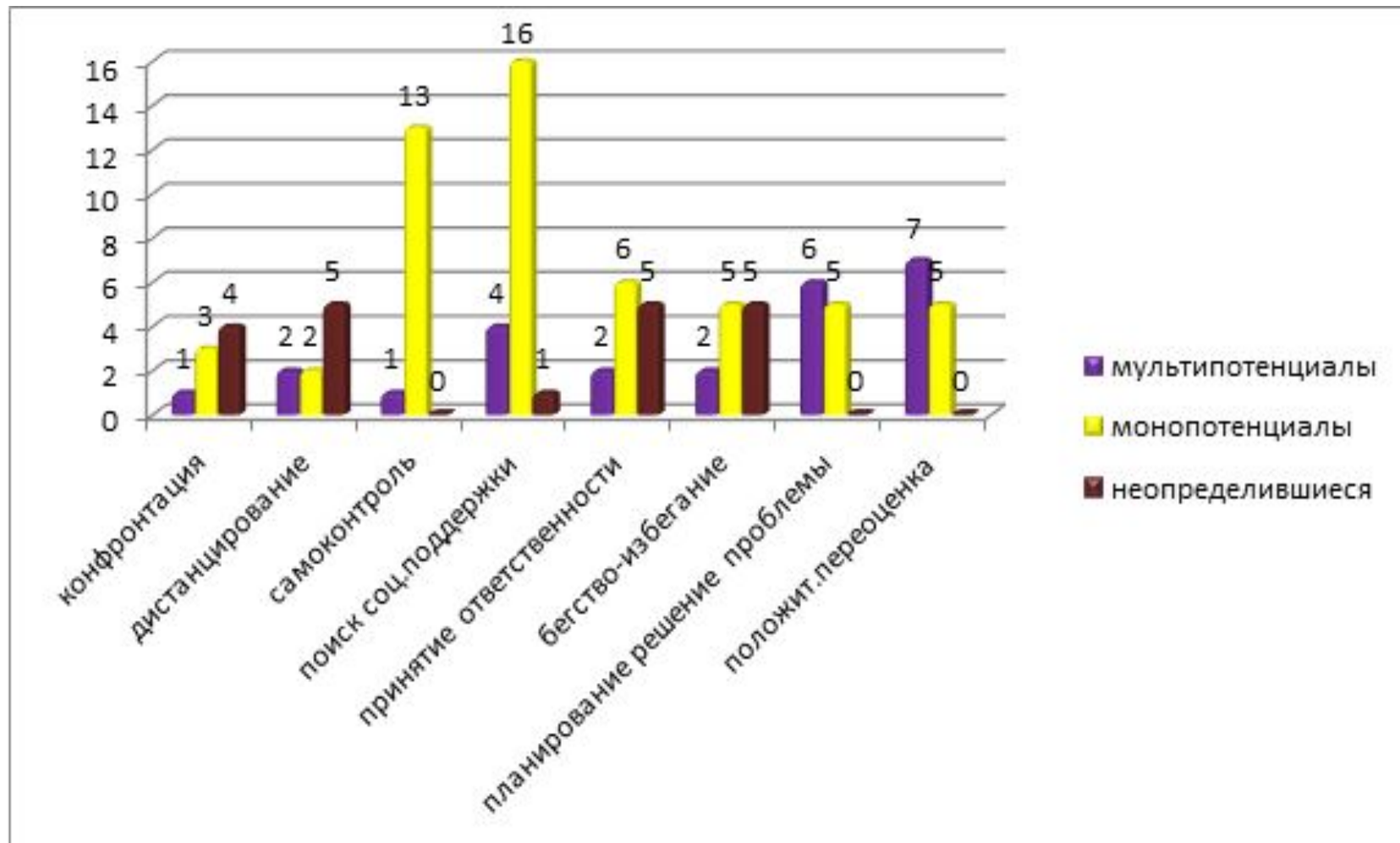
# Особенности профессионального самоопределения подростков



# Уровень стрессоустойчивости у подростков



# Особенности применения копинг-стратегий подростками в ситуации стресса с учетом выбора профессии



# Вывод

Уровень выбора профессии тесно связан с уровнем стрессоустойчивости подростков. Подростки довольно часто используют такие копинг-стратегии как «конфронтация», «дистанцирование», «бегство-избегание» и «поиск социальной поддержки». Но не все данные стратегии являются эффективными при формировании стрессоустойчивости. Самые продуктивные же копинг-стратегии, такие как «планирование решения проблемы», «положительная переоценка», «самоконтроль» и «поиск социальной поддержки» почти не используются, или используются периодически. В связи с этим мы разработали способы профилактики стрессоустойчивости среди подростков.

